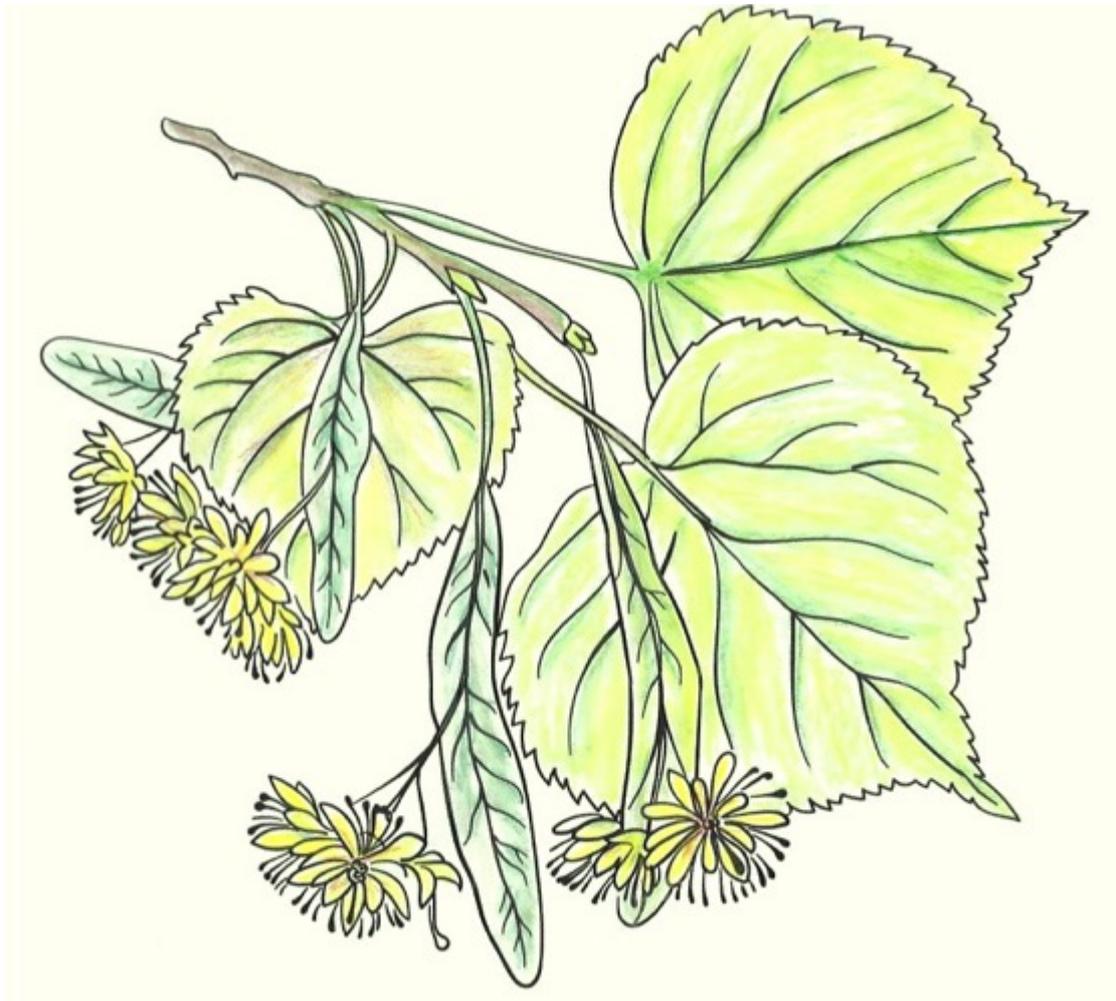


Das Lindenblatt

Nr. 6/ Spätherbst/Winter 2023

Eine Online-Zeitschrift für unsere Mitglieder



© Ingrid Kleindienst-John, 2023

(für den *KräuterKraftKreis* & Aromaexperten)



Editorial

Liebe Freunde des KräuterKraftKreises, der Aromaexperten und meiner Bücher!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und dies ist für heuer die letzte Ausgabe unseres Lindenblatts. Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder interessante Beiträge zu lesen und auch einiges an Praktischem zum Nachmachen.

Unser neuer Kräuterkurs startet nun etwas verzögert im Februar 2024. Bei Interesse melde Dich bitte bei mir unter ingrid@kraeuterkraftkreis.at oder ingrid.kleindienst.john@gmail.com. Der Kurs startet am 24./25. Februar 2024. Detail-Informationen sende ich Dir gerne zu! Davor beginnt allerdings ein ganz neuer Kurs, nämlich Kräuterkunde für Teens. Ein Kurs, der jeweils an zwei Ferientagen in den Semesterferien, Osterferien, 2x in den Sommerferien und in den Herbstferien angesetzt wurde. Anmelden kann man sich für jedes Modul einzeln. Auch hier gilt: Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern! Informationen dazu findest Du wie immer unter Veranstaltungstermine bzw. auf www.kleindienst-john.at/Termine.

Und nun bleibt uns nur mehr, Dir einen wunderschönen und besinnlichen Advent und ein ruhiges und stressfreies Weihnachtsfest zu wünschen!

Ingrid & Kurt



Inhaltsverzeichnis

Editorial	Seite 2
Mit der Natur reden (Margot Handler)	Seite 4
Herzenstankstelle (Claudia Holzer)	Seite 8
Apfelstrudel hilft immer (I.K.-J.)	Seite 11
Ein paar Gedanken zum Eisenkraut (Annette Buttenhauser)	Seite 14
Efeu (Ute Zehetbauer)	Seite 16
Räuchern in den Raunächten (I.K.-J.)	Seite 20
Baumharze (Christine Petermandl)	Seite 22
Weihrauch, Gold und...mürrisch? (Mia Schara)	Seite 25
Am Beginn steht immer die Idee... (I.K.-J.)	Seite 28
Neue Kurse 2024	Seite 30



Mit der Natur reden ...

von Margot Handler



... so lautet der Titel des ersten Buches des in Australien lebenden Autors Michael Roads, dessen Bücher mich seit vielen Jahren begleiten und mich immer wieder von Neuem faszinieren und inspirieren.

Mit der Natur reden – kann man das denn? Oh ja – wenn man in die Stille geht und ihr mit der tiefen Achtung begegnet, die ihr gebührt. Oder soll ich sagen: gebühren würde. Denn wie sehr haben die Menschen dies vergessen, glauben, sie stünden über der Natur und könnten mit ihr nach eigenem Gutdünken umgehen. Welch ein Irrtum!

Bereits als Kind bin ich tief in die Natur eingetaucht, sei es frühmorgens im elterlichen Garten, als außer mir noch alle schliefen; sei es später in meiner Kindheit in den Ferien im ländlichen Oberösterreich – barfuß über Stoppelfelder laufen (auch wenn es wehgetan hat), im Wald Pilze suchen und sie später in Butter gebraten genießen, dabei vorsorglich Stöckchen an die Bäume stecken, um den Weg zurück auch wieder zu finden, durch Wiesen laufen, auf denen mir das Gras und Gebüsch bis zu den Schultern reichte, Heidelbeeren pflücken, unreife Haselnüsse mit Steinen aufknacken und essen ... die große Freiheit! Und an Regentagen die wunderbaren Kinderbücher meiner Cousine (besonders „In der Heimat der Blumen“ von Annelies Umlauf-Lamatsch und Ida Bohatta), die mich – begleitet von Feen - auf eine Reise ins Innere von Glockenblumen und anderen wunderbaren Pflanzen führten.



Viel später dann ein Naturwesen-Seminar mit der Schamanin Margot Ruiz – die Energie von Bäumen spüren und ihre Botschaften durchkommen lassen, im meditativen Zustand Wasserelfen vor dem inneren Auge „sehen“, wie sie spielen und tanzen ...

Damals schon sprach ein Bekannter darüber, Naturwesen zu fotografieren, und alle hielten ihn für verrückt. Wenn ich damals in meine Zukunft blicken hätte können!



Michael Roads beschreibt in seinem neuesten Buch „Die geheime Welt der



Natur betreten“, worauf es ankommt, will man mit dem Geist der Natur in Kontakt treten, und ich fand darin bestätigt, was ich ohnehin schon immer – allerdings ohne mir dessen so recht bewusst zu sein – gemacht habe: alleine in die Natur gehen, ganz bei mir sein, alle Sinne öffnen, und darauf vertrauen, dass Kommunikation stattfindet, in welcher Form auch immer.

Die Intuition führt mich dabei, ich folge ihr im absoluten Vertrauen, und was sich auf diesem Weg abbildet, erscheint mir oft als nichts weniger als ein Wunder. Sie zeigen sich nicht unmittelbar meinem

Blick, diese wunderbaren Wesen – wie sie sich vielleicht jemandem zeigen mögen, der (wie zum Beispiel Margot Ruiz) die entsprechende Gabe hat. Mein Medium ist die Kamera und die Gesichter und Gestalten, die Formen und Symbole werden oft erst sichtbar, wenn ich mir die Fotografien – zuhause angekommen - genauer und Abschnitt für Abschnitt anschau.



Manche dieser Bilder scheinen zunächst „ganz normal“. Ich fotografiere ins Wasser, indem sich die Sonne spiegelt und denke „schönes Foto“, ohne es im Detail anzusehen. Jahre später zeigt sich darin plötzlich das Bild einer Hexe, die auf einem Fisch reitet und eine kleine Eule mit Cowboyhut auf der Schulter hat – tja, manche Wesen wollen erst noch gefunden werden!

Oder ich gehe in den Wald, ausgerüstet mit der Kamera und auf der Suche nach interessanten Motiven und finde – einfach gar nichts. Ich sende eine Bitte an die Naturwesen: „Wenn Ihr da seid, bitte zeigt Euch!“. Aber wieder: keine offensichtliche Antwort. So fotografiere ich, wieder rein intuitiv, „in der Gegend herum“ – nehme hier und da etwas mit, das interessant aussieht, aber wenig Hoffnung gibt, ein Naturwesen zu entdecken – einen kahlen Baum im herbstlichen Gegenlicht, einen gespaltenen Baumstamm ...

Etwas enttäuscht von der Ausbeute fahre ich nach Hause und sehe mir den gespaltenen Baumstamm im Großformat an. Das Wunder ist trotz allen Zweifels wieder geschehen, denn in diesem Spalt entdecke ich den „Blue Elf“ (farblich etwas bearbeitet, um ihn sichtbarer zu machen), von da an der Namensgeber meines Logos und meiner Fotoseite „Blue Elf Creations“ (<https://margothandler.wixsite.com/blue-elf-creations>).



An einem anderen Tag – mitten im Winter – fotografiere ich eine Reihe von Weiden an einem Fischteich und entdecke erst später, was mir diesmal geschenkt wurde - und mich später zu folgendem Text inspiriert hat:

Vom Geist der Natur

Auf den ersten Blick mag's scheinen,
dass Bäume sich gemächlich einen,
sich spiegeln hier im Wasser still.
Doch hört nur, was ich sagen will:

Nie urteil' nach dem äuß'ren Schein,
es könnte doch ganz anders sein.
Denn wenn Du drehst und kippst das Bild,
erscheint Dir plötzlich fröhlich-wild
der Geist des Pan
und lacht Dich an ...

So mach' Dich auf zu einer Reise,
und schau genau,
und sei ganz leise.

Dann findest Du in der Natur
von vielen Dingen eine Spur,
die man gemeinhin übersieht.

Dort, hinter Schleiern,
weht ein Lied,
und zahllos' Wesen wundersam
sich zeigen dem, der sehen kann.



Dingen und Mustern vermeintliche Gesichter und vertraute Wesen oder Gegenstände

„Pareidolie“ nennt sich die Fähigkeit, überall Gesichter oder alle möglichen Wesen zu entdecken – woher auch immer das kommen mag. „Pareidolie (altgriechisch παρά *para*, deutsch ‚daneben‘, ‚vorbei‘ und εἶδωλον *eidolon*, deutsch ‚Form‘, ‚Erscheinung‘, ‚(Trug-)Bild‘, ‚Schattenbild‘, theologisch auch ‚Götzenbild‘) bezeichnet das Phänomen, in





zu erkennen“ findet man dazu auf Wikipedia, wo dieses Phänomen als Fehlleistung des Gehirns gedeutet wird. Doch ist es das wirklich? Und wer möchte darüber schon wirklich und endgültig befinden?

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“ ist eine bekannte Aussage – vor allem in spirituellen Kreisen – und so begegnen mir Blattgesichter, Baumgespenster, lachende Steine, Wasserelfen, die auf einem Seepferd-Taxi reiten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt und das Spannende dabei ist, dass jeder in diesen Bildern das sieht, worauf er oder sie den Fokus hat.

Meine Bildtitel repräsentieren meinen Fokus, doch im Gespräch mit Menschen, die die Bilder betrachten, darf auch ich immer wieder von Neuem auf Entdeckungsreise gehen ... in eine Welt, die unseren 5 Sinnen nicht unmittelbar zugänglich ist und unserer Wahrnehmung erst noch erschlossen werden will. Fühligen Menschen jeglicher Couleur ist sie durchaus zugänglich und in den Ländern des europäischen Nordens ist sie eine solche Selbstverständlichkeit, dass man z.B. vor dem Bau neuer Strassen Experten befragt, um Plätze der Naturwesen nicht zu stören und tunlichst zu umgehen.

Mit der Natur zu reden – sei es, dass man sich mit dem Geist einer Pflanze und ihrer Heilkraft verbindet, sei es, indem man die feine Musik unterschiedlichster Gewächse mit verschiedenen Geräten hörbar macht, oder auch in visueller Form – ist ein



grenzenloses Abenteuer. In ihr Wesen zu entdecken, die aus menschlicher Sicht bekannt sind – oder dem ähneln, was wir kennen, - ist mit eine wunderbare Möglichkeit, sich im tiefsten Innersten mit ihr zu verbinden, zu erleben, dass wir ein Teil von ihr sind, Trennung zu überwinden, Ganzheit zu erleben und voller Staunen, Ehrfurcht und Dankbarkeit die Größe der Schöpfung zu begreifen.

Bildnachweis: „Elfentanz“, „Wassergeist – hoch erfreut“, „Stoppelkopf“, „Underwater Witch with

Fish“, „Blue Elf“, „Pan“, „Dunkle Maske“, „Fairy Queen“, „Wasserelfen auf der Reise“, „Wassermann“

Text und Bilder: Enja Margot Handler, www.amyris.at

Bücher:

Michael J.Roads: „Mit der Natur reden“, Ansata-Verlag, ISBN 3-7157-0117-X

„Die geheime Welt der Natur betreten“

Hierophant-Verlag, ISBN 978-3-95781-070-0

Margot Ruis:

„Naturwesen – Begegnung mit Freunden des Menschen“, Anna Pichler-Verlag, ISBN 3-901087-26-5

Nancy Arrowsmith: „Die Welt der Naturgeister“, Eichborn-Verlag, ISBN 3-8218-0336-3





Balance als Herzensangelegenheit

Mein Name ist Claudia Holzer, geb. 1973, und mit der HERZENstankstelle in Wiener Neustadt (www.herzenstankstelle.at) habe ich mir einen Traum, erfüllt, der schon sehr lange in mir gewachsen ist.

Ich freue mich, meine Begeisterung für meine Arbeit, vor allem mit den Klängen & Düften, mit anderen teilen zu dürfen!

Die Hektik des Alltags hat viele von uns fest im Griff. Job, Kinder, Haushalt & sonstige Verpflichtungen rauben uns Kraft & Energie. Wir hetzen den Dingen hinterher und vergessen im Alltag auf das Wichtigste überhaupt: nämlich uns selbst. Was wir brauchen, ist Balance – dieses vertraute Gefühl von innerer Ruhe, von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Wir wollen uns geerdet fühlen und den Stürmen des Lebens trotzen. Deshalb tut es gut, sich selbst „aufzutanken“ und wieder die eigene Mitte zu finden. Dabei will ich meine KlientInnen unterstützen – mit fundiertem Wissen, besonderem Einfühlungsvermögen und viel Herz.

In meiner HERZENstankstelle lade ich die KlientInnen dazu ein, Achtsamkeit, tiefe Entspannung und ein abgestimmtes Rundum-Wohlfühlprogramm zu genießen. Mit einer kleinen, feinen Auszeit in die Welt der Klangschalen, Gongs und ätherischen Öle.

Klang – über das Ohr ins Herz

"Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei."

(Peter Hess)

Klangschalen versetzen den Körper in angenehme, entspannende Schwingung. Ein stimmungsvolles Klangbad baut Spannungen und Blockaden ab und schenkt Leichtigkeit sowie Lebensfreude. Peter Hess®-Klangmassagen dienen zur Entspannung und Förderung des Wohlbefindens und sind immer im Zusammenhang mit den dafür entwickelten Therapieklangschalen zu sehen. Eine Anwendung mit den Therapieklangschalen garantiert eine auf die Bedürfnisse der KlientInnen ausgerichtete Sitzung. Jede Klangmassage und Klangerfahrung ist einmalig und kann für jeden Einzelnen sehr unterschiedlich sein. In einer Klangmassage-Sitzung entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit.

Die Prinzipien einer Peter Hess®-Klangmassage sind:

- Achtsamkeit
- Wertschätzung
- Ganzheitlichkeit
- weniger-ist-mehr-Prinzip



- Lösungs- und Ressourcenorientierung
- dialogisches Miteinander

Ablauf einer Peter Hess®-Klangmassage im Einzelsetting:

Nach einem Vorgespräch (in dem unter anderem auch abgeklärt wird, ob der Körper zur Ankündigung einer Klangschale berührt werden darf), werden verschiedene obertonreiche Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und vorsichtig angeklungen.

Es werden unterschiedliche Schalen (Universal- Herz- und Beckenschale in Therapiequalität), die mit den jeweiligen Körperbereichen harmonieren, sowie unterschiedliche Schlegel verwendet. Im Rahmen der Klangmassage kommt der Körper durch die Klänge und Vibrationen der Schalen in eine tiefe Entspannung und wird in der Regel von den "Nehmenden" als sehr angenehm und wohltuend empfunden. Die Klangmassage endet mit einer "Nachspürzeit". Ein abschließendes Gespräch gibt den KlientInnen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen während der Klangmassage mitzuteilen. Diese Erfahrungen können als (neue) Ansatzpunkte für die nachfolgenden Klangmassagen festgehalten werden.

Zum Stressabbau und zur präventiven Förderung der eigenen Gesundheit können regelmäßige Klangmassagen in einem wohltuenden Rhythmus sehr unterstützend sein. Die Dauer einer Klangmassage beläuft sich inklusive Vor- und Nachgespräch auf ca. 45 bis 60 min. Die KlientInnen sollten, genügend Zeit für sich einplanen und bequeme Kleidung tragen, damit die Peter Hess®-Klangmassage auch genossen werden kann.

Als weiteres Klangangebot im Gruppensetting biete ich zwei Mal im Monat in der Salzgrotte La Vita in Wiener Neustadt (www.salzgrotte-lavita.at) geführte Salz-Klangentspannungen an.

Im Rahmen einer gemeinsamen Charityaktivität mit der Brustkrebsaktivistin und Bloggerin Mag. Claudia Altmann-Pospishek von "Claudias Cancer Challenge" (<https://www.facebook.com/claudiascancerchallenge/>) und der Breastcarenurse des Brustgesundheitszentrums Wiener Neustadt, Elisabeth Wiedermann, biete ich zwei Mal im Monat eine kostenlose Wohlfühlzeit in erster Linie für BrustkrebspatientInnen an.

Ehrenamtlich bin ich auch Herzensunterstützerin des Vereins feel again (www.feelagain.at), welcher kostenfreien Make-Up-Kurs für an Krebs erkrankte Mädchen und Frauen inklusive Fotoshooting veranstaltet. Die Workshop-TeilnehmerInnen dürfen sich mit dem "Mir geht's gut-SCHEIN" aus dem Wohlfühlsackerl von "feel again" eine kleine, feine Auszeit in der der HERZENstankstelle gönnen.



Zum Abschluss möchte ich gerne zu einem kleinen Innehalten einladen.

„Mach‘ mal ein bisschen langsamer ...“

... du legst oder setzt dich ganz entspannt hin ... du hast jetzt ein paar Minuten nur für dich ... es gibt nichts zu tun ... einfach nur lauschen ... und während du den Klangschalen (z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=DDaMvhCGtg8>) zuhörst, mache es dir ganz bequem ... such‘ dir eine Position in der du dich wohlfühlst ... deine Arme dürfen entspannt neben deinem Körper liegen ... auch deine Beine sind ganz entspannt ... dein Atem kommt und geht ... mit jedem Ausatmen darf alles gehen was du nicht brauchst ... und mit jedem Einatmen dürfen Ruhe und Entspannung einziehen ... du bist völlig ruhig und entspannt ... du hast jetzt Zeit, in der du zu dir kommen kannst, die nur dir gehört ... einfach einmal wieder zu Ruhe zu kommen ... die Klänge hüllen dich ein ... sie tragen dich ... ich lade dich ein wenig Innezuhalten...

Herbst ... die Zeit zum Innehalten, Nachdenken und Erinnern ... der Herbst, was für eine tolle Jahreszeit ... die Natur im Rausch der Farben und doch findet man im Alltag kaum Zeit kurz innezuhalten, einfach mal raus in den Park oder Garten zu gehen und für einige Minuten dem Wind zu lauschen ... die Schönheit der Natur zu genießen ... aus diesen kleinen Momenten könnte man ganz viel Kraft schöpfen ...

darum möchte ich dir ein Möglichkeit anbieten, wenn Du es im Alltag wieder einmal sehr hektisch und stressig hast und nicht in die Natur gehen kannst ... schließe für einen kurzen Moment die Augen gehe in Gedanken zu deinem Kraftplatz im Herbst nimm Dir eine klitzekleine Auszeit, denke an das was Dich ruhig und ausgeglichen macht atme achtsam und bewusst tief ein und wieder aus, um dadurch wieder zu deiner inneren Ruhe zu gelangen ... dann kehrst du langsam mit deiner Aufmerksamkeit wieder in deinen Raum zurück und nimmst die guten Gefühle, die dir die Klänge in dieser kleinen Wohlfühlauszeit geschenkt haben mit...

Genießen Sie den Herbst in vollen Zügen und alles Liebe Ihre Claudia Holzer



Gabelsberggasse 7/5,
2700 Wiener Neustadt
0676/3584434
info@herzenstankstelle.at





Apfelstrudel hilft immer

Ingrid Kleindienst-John

Am Tag, bevor meine Großmutter für immer ihre Augen schloss, besuchte ich sie also an ihrem Krankenbett.

"Sei nicht traurig, wenn ich bald einmal nimmer bin", sagte sie, "ich werd' dich trotzdem überall hin begleiten, auch wennst mich nicht sehen kannst. Und vergiss nicht: Apfelstrudel hilft immer!" In der darauffolgenden Nacht ging sie friedlich von uns.

Die Erinnerung an sie katapultiert mich einige Jahre zurück, als es ihr noch gut ging. Ich kam jede Woche zweimal zu Besuch, "zum Kaffee" wie sie immer sagte. Und da konnte ich meine kleinen und größeren Kümmernisse bei ihr abladen. Bei Häferlkaffee und Apfelstrudel, manchmal war's auch ein Kipferl. Aber der Apfelstrudel...

Dieser Apfelstrudel wurde nach altem Familienrezept gebacken. Wie Großmutter erzählte, stammte dieses Rezept sogar noch von ihrer Urgroßmutter, also meiner Ururururgroßmutter väterlicherseits. Das brachte mich damals auf den Gedanken, mich intensiv mit meiner Herkunft und vor allem mit den Frauen unserer Familie zu beschäftigen. Und so begeben sich auf eine Reise in die Vergangenheit, um herauszufinden, was denn das mit dem Apfelstrudel (und auch mit anderen Familienrezepten) eigentlich so auf sich hat.

Aber nicht nur der Apfelstrudel ist für mich eine wichtige Mehlspeise. Gerade in der Vorweihnachtszeit denke ich vielmehr an den Nussstrudel und den Mohnstrudel, die schon meine Mutter gebacken hat, als wir Kinder waren. Ich backe ihn noch heute mit viel Liebe! Hier das Rezept:

Für den Germteig-Strudel

250 g Mehl (ich verwende am liebsten Universal-Mehl, glattes geht aber auch)
100 ml Milch
1/2 Würfel Germ (ich nehme allerdings lieber 1 Packerl Trockengerm)
40 g Zucker
1 Packerl Vanillezucker
2 Esslöffel Rum
2 Eier
ca. 60 g Butter
1 Prise Salz

Entweder mit der Frischgerm ein Dampfl machen oder die Trockengerm mit dem Mehl vermischen.

Die Butter gemeinsam mit der Milch handwarm anwärmen.

Alle Zutaten zusammenrühren und den Teig ca. 50 Minuten aufgehen lassen.

Ich "schlage" den Teig übrigens immer mit der Hand, bis er mit mir "spricht", das bedeutet, wenn er Blasen wirft.



Nach dem ersten Gehen schlage ich ihn nochmals zusammen und dann darf er nochmals gehen, etwa für 20 Minuten.

In der Zwischenzeit bereite ich die Fülle zu, einmal mit Walnüssen und einmal mit Mohn.

Walnussfülle

200 g fein geriebene Walnüsse
50 g Semmelbrösel
125 ml Milch
50 g Zucker (oder Honig)
1 Handvoll Rosinen
eine Prise Zimt
2 Esslöffel Rum
etwas abgeriebene Zitronenschale

Mohnfülle

200 g geriebener Mohn
150 ml Milch
100 g Zucker
1 Prise Zimt
1 Handvoll Rosinen
2 Esslöffel Rum

Egal, welche Fülle: Der Germteig wird nun auf einem bemehlten Brett ausgerollt. Aus der angegebenen Teigmenge kann man zwei "Strudelhexen" machen. Ich mach praktischerweise 1 Teil mit Mohn und 1 Teil mit Nüssen.

Die Fülle aufstreichen und die Strudel einrollen. Mit einer Gabel ein paar Mal einstechen und mit einem verquirlten Ei bestreichen.

Bei 190°C brauchen die Strudel ca. 40 Minuten Backzeit (10 Minuten davon nur Unterhitze, den Rest der Backzeit mache ich mit Umluft).

Zwetschkenbrot

Hat man viele Walnüsse, so gibt es noch ein weiteres vorweihnachtliches Rezept aus der Küche meiner Mutter...

Walnüsse bekamen wir immer reichlich aus dem Garten der Tante - Nüsse knacken und reiben war dann oftmals eine Beschäftigung an vorweihnachtlichen Abenden. Wir besaßen eine alte Mohnmühle mit Kurbel, die auch zum Nüsse-Reiben erhalten musste. Ich hege und pflege dieses über 100 Jahre alte Gerät, es ist mir ans Herz gewachsen und das reiben von Nüssen und das Quetschen von Mohn gehört für mich zu den schönen nostalgischen Beschäftigungen in der Vorweihnachtszeit.



Zwetschkenbrot wurde (und wird) aus getrockneten Zwetschken gemacht, die zuvor in Wasser weichgekocht werden müssen.

120 g Zucker (es reichen auch ca. 100 g)
250 g Mehl
250 g getrocknete Zwetschken
50 g geriebene Walnüsse
1 guter Teelöffel Backpulver (am besten Weinsteinbackpulver)
1 Packerl Vanillezucker
etwas Zitronenschale
10 Gewürznelken

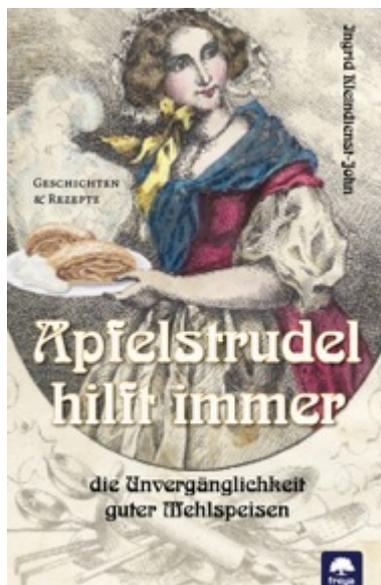
Die Zwetschken werden in einem Topf mit Wasser bedeckt gemeinsam mit den Gewürznelken sanft gekocht (das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen!) und dann abgeseiht (das Wasser NICHT WEGSCHÜTTEN!) und fein geschnitten.

Mit den Zutaten vermischen, etwas vom Zwetschken-Kochwasser dazugeben, so dass sich der Teig gut in eine Kastenform streichen lässt.

Bei mittlerer Hitze im Rohr backen.

Das Zwetschkenbrot hält sich zumindest zwei Wochen, wenn man es trocken aufbewahrt.

Man kann Zwetschkenbrot auch zu einem Glas Glühwein oder Punsch essen, es passt gut dazu, wenn man es nicht zu süß macht. Sein Duft ist ähnlich wie der des Kletzenbrots oder Apfelbrots, die ich aus der Steiermark und Tirol kenne.



Noch viele weitere Mehlspeiserezepte findest Du in meinem Buch "Apfelstrudel hilft immer", gespickt mit Geschichten und Anekdoten. Das Buch ist im Freya-Verlag erschienen und über Deine Buchhandlung erhältlich.



Ein paar Gedanken zum Eisenkraut

Annette Buttenhauser

Die vielen Namen des **Eisenkrauts** verraten einiges über seine Geschichte. Man erzählte sich, dass **Eisenkraut** unbesiegbar mache, wenn man es in den Hosensack steckt. Deshalb war die Pflanze ein steter Begleiter im Kampf.

Gleichzeitig galt **Eisenkraut** aber auch als Sinnbild des Friedens: Einst spielte es eine Rolle beim Abschluss von Friedensverträgen. Als "Diplomatenkraut" hilft es, Konflikte friedlich zu lösen.

Werden Tische und Bänke mit **Eisenkraut**-Wasser besprengt, wird es für alle Gäste ein vergnügter Abend.

Als Herba sacra, **heilige Pflanze**, begleitete es außerdem viele Opferzeremonien.

Verbena bedeutet Altarsteinfeger. Die Druiden säuberten mit der Pflanze Altar- und Opfersteine und trugen Kränze aus diesem Druidenkraut.

Die Römer fegten damit die Altäre Jupiters. Der römische Gelehrte Plinius der Ältere, der im 1. Jahrhundert nach Christus lebte, schrieb: „Keine Pflanze erfreut sich größerer Berühmtheit als das heilige **Eisenkraut**.“

Bei seinem Zeitgenossen, dem griechischen Arzt Dioskurides, ist nachzulesen, dass **Eisenkraut** bei Ödemen, Entzündungen und Geschwüren zum Einsatz kam. Als Wundkraut heilte es Verletzungen, die durch Eisenwaffen verursacht worden waren.

Liebe, Zuneigung, Geld und Glück waren demjenigen sicher, der sich mit dem Wunschkraut einrieb.

In der **Volkshelkunde** benutzte man das Kraut auf vielfältige Weise:

- Bei Husten und Erkältungen
- Als Wundkraut und bei schlechtheilenden Verletzungen
- Bei Erschöpfungszuständen und als
- Harntreibendes Mittel

Heute empfiehlt man es wegen seiner schleimlösenden Wirkstoffe bei Erkrankungen der oberen Luftwege.

Wer **Eisenkraut** um den Hals trägt, bevor er zu seiner Liebsten geht, der wird einfach unwiderstehlich. Auch als Zauberkraut war diese Pflanze berühmt. **Eisenkraut** half, Geister und Dämonen zu verjagen, bewahrte Haus und Hof vor Unwetterschäden und wurde sogar den Wöchnerinnen ins Bett gelegt, damit Mutter und Kind keinen Schaden erleiden konnten.



In den mittelalterlichen magischen Rezepturen für Liebestränke oder Elixiere „zum Entflammen der Sinne“ ist **Eisenkraut** fester Bestandteil.

Und sogar in den Rezepten der „Flugsalben“ der Hexen kommt neben Salbei und Minze das **Eisenkraut** vor.

Heute wird vor allem in der chinesischen Medizin **Eisenkraut** bei

- Nervosität
- Anspannung und
- Erschöpfung

verordnet.

Es gilt als Pflanze, die helfen kann, seelische Verspannungen zu lösen. Damit scheint der Kreis zu den alten Geistern und Dämonen geschlossen zu sein. Vielleicht benennen wir die Dinge heute einfach anders...

Kurzbeschreibung Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

Ist eine mehrjährige wildwachsende widerstandsfähige Pflanze an Wegrändern, Weiden, Zäunen wie auf Schutthalden und natürlich in den Kräutergärten, wo das **Eisenkraut** einen Platz in der Sonne oder im Halbschatten liebt, mit borstigen Blättern und Stängeln sowie unscheinbaren kleinen weiß-rosaroten Blüten, die aber kaum duften. Sie kann bis zu 1 Meter hoch werden.

Am wohlsten fühlt es sich im humusreichen, leicht saueren Boden. Es hat einen hohen Wasserbedarf und sollte täglich gegossen werden, Staunässe verträgt es allerdings nicht.





Efeu - *Hedera helix*

Ute Zehetbauer



Der gewöhnliche Efeu, ein Araliengewächs, ist ein immergrüner Kletterstrauch. Seine Ranken können bis zu 20m Länge erreichen. Seine ca. 5mm großen grünlich-gelben Blüten erscheinen zwischen September und November in halbkugeligen Dolden, seine Blätter sind ledrig, wechselständig, an nichtblühenden Trieben 3-5lappig. Ältere Efeupflanzen können an den oberen Blühtrieben ihre Blattform zu fast deltoidförmig ändern, die dann wenig an die typischen jungen Blätter erinnern.

Efeu wächst mit Hilfe seiner Haftwurzeln an Mauern, Felsen und Bäumen empor, ist in Misch- und Auwäldern ebenso zu finden, wie in Parkanlagen und Friedhöfen. Ihm genügt ein karger Boden und Schatten. Efeu ist die einzige Liane Mitteleuropas.

Das Gerücht, er schädige Bäume, ist falsch. Efeu holt sich seine Nährstoffe ausschließlich aus dem Boden, Bäume sind ihm einfach Kletterhilfe auf dem Weg zum Licht. Er schützt vor Kälte und Wärme, bietet Vögeln getarnte Nistplätze, bleibt manchmal auch ein Bodendecker und kann ein Alter von bis zu 400 Jahren erreichen.

Im Herbst locken seine nektarreichen Blüten Fliegen, Wespen und Bienen an, im Frühjahr sind seine bläulich-schwarzen Beeren für Vögel die ersten frischen & reifen Früchte des Jahres.

Efeu enthält giftige Inhaltsstoffe, manche Menschen reagieren auf den Saft der frischen Blätter mit einer Kontaktdermatitis, einem Hautausschlag, da reicht schon ein Pflücken der Blätter oder Beschneiden der Pflanze. Besonders giftig sind die schwarzen Beeren, mehr als 5 Beeren sollten selbst Erwachsene nicht verzehren, bei Übelkeit, Erbrechen und Herzrasen wäre dann die Vergiftungszentrale anzurufen.

Trotzdem wird Efeu schon in antiken Schriften als Heilpflanze erwähnt. Tee aus Efeublättern wird vereinzelt auch heute in der Volksmedizin verwendet. Seine enthaltenen Saponine regen zu Abhusten von festsitzendem Schleim an, seine Flavonoide wirken zusätzlich krampflösend bei hartnäckigem, schwerem Husten.



Die moderne Medizin verwendet Efeu heute in Arzneien gegen Husten und Bronchitis. Homöopathisch wird *Hedera helix* D3 bis D6 bei Husten, Schnupfen, Keuchhusten und Asthma gegeben, D30 bei Überfunktion der Schilddrüse.

Umschläge aus dem Absud von Efeublättern soll bei Entzündungen und Wunden helfen, seine krampflösenden und sogar bakteriziden Wirkstoffe sind mittlerweile wissenschaftlich belegt, Efeuextrakte gut untersucht worden.

In Form von Kompressen wirkt die Abkochung der Blätter betäubend und antineuralgisch bei Nervenentzündungen und Schmerzen aller Art. Waschungen sollen auch bei Hautunreinheiten und Fußpilz helfen, Hühneraugen können mit frisch zerstoßenen Blättern behandelt werden. Die zusammenziehenden und gefäßverengenden Eigenschaften lassen sich auch bei Cellulite anwenden, in Form einer zur Creme verarbeiteten Tinktur beispielsweise. Efeutinktur wäre auch bei Milz- und Prostataleiden ein mögliches Mittel.

Die Inhaltsstoffe

Saponine, Hederasaponin, Glykoside, Phenolcarbonsäuren, Kaffeesäure, Chlorogensäure, Jod, Mineralstoffe. Als besonders giftig gelten die Glykosid-Verbindungen im Efeu

Spülmittelrezept

Selbst erprobt habe ich allerdings bisher nur ein aus Efeu selbst hergestelltes Spülmittel. Genial zum Geschirrspülen, super fettlösend und ganzjährig frisch herzustellen, sofern Efeu in der Nähe wächst.

Dazu ein paar Efeublätter grob zerkleinern, in ein Marmeladeglas füllen, mit heißem Wasser auffüllen, ziehen lassen und ab und zu schütteln, bis sich Schaum bildet. Dann abseihen und in eine Flasche füllen. Wer mag kann noch einen Schuss Essig und ein paar Tropfen ätherisches Orangenöl dazugeben.

Kühl lagern und innerhalb weniger Tage verbrauchen - es lässt sich ja superschnell wieder machen! Mengen kann ich diesmal nicht verraten, weil ich da Pi mal Daumen arbeite ;-)



Efeubeere (giftig!!)



Efeu ist Bestandteil zahlreicher Mythen und Sagen.

Zu Dionysos, dem Gott des Weines, hat Efeu eine besondere Beziehung: In Griechenland schmückte Efeu Weinpokale und bei feucht-fröhlichen Festen schmückte man sich mit Efeukränzen, seine Blätter sollten Beschwerden übermäßigen Alkoholgenusses lindern. Wo viel Efeu wuchs, vermutete man die Anwesenheit des Gottes. Viel Efeu lässt sich auch heute in so manchen Weingütern finden. So wurde oft ein Efeukranz von Wirtsleuten über die Tür gesteckt, wenn es neuen Wein gab.

Efeu diente auch als Orakel: Blüht der Efeu schön, soll es eine große Weinernte geben.

Am Matthiastag, dem 24.2. soll man Wasser aus 3 verschiedenen Quellen holen und Efeublätter drin schwimmen lassen. Schwimmen die Blätter zusammen, deutet das auf eine Heirat im kommenden Jahr hin.

Als immergrüne Pflanze symbolisiert Efeu ewiges Leben, immerwährende Liebe und ewige Treue. Wo Efeu sich festklammert, lässt er sich nur schwer von seinem Partner trennen. Eine Efeuranke verschönert so manchen Brautstrauß bis heute. Und auf Gräbern wird Efeu gepflanzt als Symbol für Unsterblichkeit. Hier gibt es eine schöne Verbindung zur Geschichte von Tristan und Isolde: Selbst im Tode getrennt wuchsen aus ihren Gräbern Efeuranken empor, bis sie einander erreichten und schließlich zu einer Einheit verschmelzen konnten.

Efeu lässt sich mit seiner besonderen Signatur schwer wo einordnen, ist zugleich Liane, Kletterkünstler und Bodendecker. Seine Blätter haben keine einheitliche Form, sie sind höchst wandelbar. Efeu ist damit fast ein magischer Formwandler. Junge Blätter sind hell und saftig grün, ältere Blätter dunkel und düster. Die Blüten (im Herbst!!) sind nektarreich und stinken zugleich, ziehen Bienen und Aasfliegen zugleich an.

Eine Efeupflanze kann 400 Jahre alt werden und ist dabei ein lebendes Fossil – schon in der Kreidezeit wuchs Efeu, vor 100 Millionen Jahren, als noch Dinosaurier lebten.

Stell dich einmal in Ruhe vor eine mächtige Efeuranke. Da strahlt eine uralte, tiefe Kraft. Eine Kraft, die aus der Erde wurzelt, standhaft, ruhig, erdig-rauh, genügsam, vertrauensgebend. Und gleichzeitig ist da etwas Helleres, luftig-wildes, verwirrend-chaotisches, das allerdings weniger vertrauenswürdig anmutet, es lässt sich nicht einordnen.

Und schon ist der Kopf da: Haftwurzeln? Moment. Wurzeln? Die sind doch in der Erde?

Wolf-Dieter Storl beschreibt die Efeuliane als „Himmelsleiter“, die Archaisches, Uraltes nach oben ins Lichthafte hebt. Efeu gleiche einer sich windenden Schlange. Ein Reptiliengeist, mit der Erdmutter zutiefst verbunden.

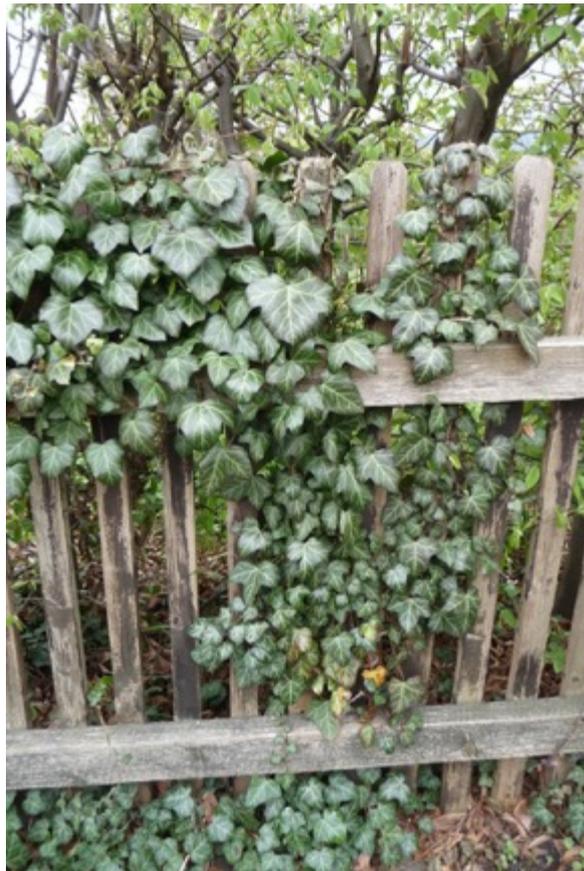


Schlangen schützen den Eingang zur Anderswelt, sie sind die Schwellenhüter. Die Schwelle, wo Menschen sich wandeln. Ihre Form ändern. Wie die Efeublätter ihre Form wandeln können. Zudem häuten sich Schlangen, symbolisieren damit die Wiedergeburt, das ewige sich ständig wandelnde Leben.

Schon die Kelten kannten diese Deutung. Der Efeu war, wie die Stechpalme und andere Immergrüne, dem Grünen Mann geweiht, dem Wintergott und Geliebten der Erdmutter. Ihnen zu Ehren wird zur Wintersonnenwende mit Mistel, Stechpalme (Ilex) und Efeu geschmückt. Fruchtbarkeitssymbole in den Mutternächten tief inmitten des Winters. Die weißen Beeren der Mistel versinnbildlichen das Sperma des Gottes, die roten Beeren des Ilex das fruchtbare Menstruationsblut der Göttin, mit dem Efeu als Bindeglied, das Göttin und Gott fest umrankt und in ewiger Verbindung hält.

Einst als heidnischer Brauch verboten, sind uns diese immergrünen Pflanzen als weihnachtlicher Aufputz längst wieder vertraut. Und wenn sich der eine oder andere nicht für den Efeu interessiert oder öffnet, so flüstert der Efeu wohl trotzdem jedem zu: „So wie ich immergrün bin und selbst dem kältesten Winter trotze, so übersteht auch du die dunkle Zeit und das Licht kommt schneller wieder als du denkst. So wie sich alles immerwährend wandelt und doch verbunden bleibt.“

Es lohnt sich, sich mit dieser Pflanze einmal näher zu beschäftigen!





Räuchern in den Raunächten

Ingrid Kleindienst-John

Im Alpenraum ist es üblich, in den 12 Raunächten zu räuchern. Man hatte damit das Gefühl, die "Wilde Jagd" und die Frau Percht aus Haus und Stall zu halten und sich selbst damit zu schützen. Vor allem waren Finsternis und Winterstürme ebenfalls Grund dafür.



Bei unseren Vorfahren waren die Raunächte auch Heilige Nächte. Die Arbeit draußen ruhte jetzt, man beschäftigte sich vor allem im Haus mit Planen für das kommende Jahr.

Interessant ist, dass eine Raunacht immer von Nacht zu Nacht andauerte, sie schloss also den Tag mit ein. Die erste Raunacht beginnt um 24 Uhr am 24. Dezember und endet um 24 Uhr am 25. Dezember. Das rührt von dem alten keltischen Gedankengut her, das in weiten Schichten der Bevölkerung noch weiterlebt. In manchen Gegenden gibt es nicht nur 12, sondern 13 Raunächte, weil das Jahr ja 13 Mondmonate hat.

Und dann gibt es noch die Variante, dass die Raunächte bereits am 21. Dezember, in der Thomasnacht beginnen. Die Thomasnacht ist übrigens auch eine Wahrsage-Nacht. Die jungen ledigen Frauen hofften, in dieser Losnacht ihren Zukünftigen im Traum zu erkennen:

Bettstahl, i bitt di;

Bettstahl, i tritt di;

Zeig mir des G'sicht von mein Liabsten heut Nacht!



Jede der Raunächte soll übrigens für einen Monat des folgenden Jahres stehen. Und so kann man beispielsweise jeden Tag einen Wunsch aufschreiben, der für das kommende Jahr Bedeutung besitzt. Dazu kann man natürlich auch räuchern.

Wir haben dafür eine Lieblingsmischung, die ich Euch hier gerne verrate:

1 TL Heidekraut (Erika)
2 TL Wacholderbeeren
1 TL Fichtenharz
1 TL Rosmarin-Nadeln
etwas Lavendel oder Rosenblätter
2 Stk. Kardamom-Samen
Weihrauch und Myrrhe nach Geschmack

Diese Mischung wird vor der Anwendung erst mal gut gemörsert.

Man kann entweder mit einem Stövchen räuchern, vor allem, wenn man das nur in einem Zimmer machen möchte, oder man geht mit einer Räucherschale durch das Haus.



Beim Durchgehen durch Haus oder Wohnung ist es ideal, wenn man zu zweit ist: eine Person trägt die Räucherschale, die zweite schlägt eine Klangschale zart an. Damit wird die Schwingung etwas erhöht.

Kurt und ich haben uns angewöhnt, bei der Haustür zu beginnen und dann immer links herum durch die Räume zu gehen. Das hat für uns die beste Energie.

Hilfreiche Tipps:

Bei der Verwendung der Räucherschale hilft es, eine zu wählen, die einen höheren Fuß hat, damit man sie besser halten kann. Nicht auf den feinen Sand vergessen! Er hält die Hitze der Räucherkohle von Deiner Hand ab! Die Räucherkohle wird zuerst entzündet - erst wenn sie sich von schwarz zu grau verändert, ist sie heiß genug, um die gemörserte Räuchermischung aufzulegen.

Verwendet man ein Stövchen, das an seinem Platz stehen bleiben soll, dann hat man meist einerseits ein feines Sieb, auf das die Räuchermischung gegeben wird, oder eine kleine Metallplatte (besonders hilfreich, wenn man nur mit Harzen räuchert!). Das Stövchen wird mit einem Teelicht betrieben. Vorsicht: offenes Feuer!



Baumharze

Christine Petermandl

Was ist eigentlich HARZ?

Ich rede hier vom Naturharz (es gibt auch Kunstharze): diese sind ein Gemisch von festen, nicht flüchtigen lipophilen Pflanzenprodukten. Harz tritt als zähflüssige Masse aus, bei einer Verletzung z.B. bei einem Baum. Wenn Harze gelöst sind, z.B. in Form eines ätherischen Öls, dann nennt man sie Balsam. Oder Harz tritt als Emulsion oder Suspension in wässrigen Schleimstofflösungen aus Pflanzen aus, dann nennt man das allerdings Gummiharz.

Harze dienen Bäumen und Pflanzen vor allem bei Verletzungen zum Verschließen ihrer Wunden. Sie helfen auch bei der Abwehr von Schadinsekten. Das flüssige Harz härtet dann aus und übrig bleibt eine gelbliche bis bräunliche Masse, und die ist dann z.B. auf der Baumrinde zu finden.

In ätherischen oder fetten Ölen lassen sich Harze gut lösen, aber nicht in Wasser. Eine Ausnahme bilden dazu Gummiharze, die durch ihren Anteil an Schleimstoffen auch einen wasserlöslichen Anteil besitzen (z.B. Kirschgummi).

Verwendet wurden Harze früher sehr vielseitig. Z.B. in der Medizin oder beim Schiffbau, in der Kunstszene als Bindemittel bei Farben. Heute werden aber meist Kunstharze in diesen Bereichen verwendet. (vor allem in der Industrie und auch im Restaurationswesen).

Naturharz besteht aus Verbindungen von unterschiedlichen Harzsäuren. Beim Austreten aus der Pflanzenwunde sorgen Polymerisations- oder Oxidationsreaktionen zum Erstarren an der Luft.

Bei uns in Österreich ist das bekannteste und auch gängigste Harz, das wir in der Naturheilkunde brauchen und kennen, das Fichtenharz. Das ist eine zähe, ganz stark riechende Masse. Es ist in Öl leicht, in Alkohol gut löslich.

Fossile Harze

Weiters unterscheidet man auch noch zwischen fossilen und halb fossilen Harzen. Ein fossiles Harz kennen wir alle: Bernstein. Seine Ursprungsbäume sind dabei aber nicht mehr feststellbar.

Fossile Harze sind auch in Alkohol schlecht löslich.

Wo entstehen Harze?

So sind Baumharze ein Stoffwechselprodukt (sekundär), das über kleine Kanäle an die Oberflächen der Pflanzen geleitet wird (Biosynthese von Terpenen). Im normalen Zyklus eines Baumlebens wird ein physiologisches Harz gebildet. Nach einer



Verletzung der Rinde, der Haut des Baumes, steigt die Masse auf, das ist dann das pathologische Harz, und schließt dann die Wunde.

Wozu sammle ich eigentlich Harz? Es ist eine klebrige und anstrengende Angelegenheit. Aber eine sehr duftige! Hat man einmal Harz gesammelt, wird man das möglicherweise immer wieder tun. Im Gegenteil zum "Pechen", dem absichtlichen Anritzen von Bäumen, möchte ich keinen Baum bewusst verletzen, sondern schaue, wo tritt Harz aus und entnehme dann dort ein wenig davon.



Das Harz (manche kennen es auch unter „Pech“) ist echt ein Tausendsassa. Die antiseptische und entzündungshemmende Wirkung ist eine feine Sache! Es wirkt auch durchblutungsfördernd, harn- und schweißtreibend, hustenstillend, schleimlösend und auch krampfmildernd. Früher, als man noch mit Pferden in den Wald zum „Hoizruckn“ ging, haben sich die Arbeiter bei Verletzungen oder eingezogenen Schiefern das reine Harz auf die Wunden gegeben.

Es wird auch heute noch für die Wundheilung, bei Rheuma, Gicht und auch bei Brustleiden eingesetzt.

Bewaffnet mit einem Glas geht es ab in die Natur. Habe ich Harz gefunden, wird es vorsichtig mit den Fingern vom Baum gelöst, und wie ich schon erwähnt habe, achte ich sehr darauf, dass ich dem Baum nicht noch zusätzlichen Schaden zufüge. (Das Harz sollte nicht mehr flüssig bzw. klebrig sein, sondern möglichst ausgehärtet). Es bedarf einiger Bäume, um genug Harz zusammen zu haben. Aber der Duft...unvergleichlich! Bitte sammle immer nur so viel, wie Du benötigst!

Sind die Hände klebrig, lassen sich die Reste des Harzes gut mit etwas Speiseöl entfernen.

Die Verarbeitung danach ist aber einfach, doch das Harz, das ich gesammelt habe, enthält ja noch Baumrinde oder auch Nadeln. Wie reinige ich das am besten? Es gibt dafür 2 Arten: Entweder gebe ich das gesammelte Harz in Mandelöl, lasse es da langsam ausziehen bei niedriger Temperatur, oder ich gebe das Baumharz in Baumwollstoff und hänge dieses dann in das Mandelöl hinein. Bei der ersten Variante ist nachher das Öl natürlich auch noch zu filtern.

Das Öl kann man nun in dunklen Flaschen aufbewahren (Beschriftung mit Datum nicht vergessen!) oder man macht gleich eine Pechsalbe.



Pechsalbe

50ml ausgezogenes Harzöl und 5g Bienenwachs. Bei 60 Grad langsam erwärmen, wenn sich die Masse gut verbunden hat, in saubere Tiegel einfüllen. Abkühlen lassen und beschriften.

Das ist nur ein Grundrezept. Es lassen sich da auch gut Variationen machen mit Kakaobutter oder Sheabutter.

Falls man möchte, kann man auch noch ein paar Tropferl ätherisches Öl zugeben, das mache ich aber nicht, denn die Salbe duftet selbst beim Grundrezept schon herrlich und hilft!

Aber wofür nehme ich nun die Salbe? Früher wurde sie auch oft als „Zugsalbe“ verwendet, zum Herausziehen von Splittern oder bei Furunkeln. Bei der Wundheilung möchte ich sie nicht mehr vermissen! Wie oft habe ich mich schon selbst damit behandelt und war auch oft überrascht, wie schnell es geht. Meine Tochter nimmt diese Salbe auch gern beim Pferd, wenn es kleinere Verletzungen hat. Die entzündungshemmende Wirkung von Harzsalben wurde auch von finnischen Forschern wissenschaftlich bewiesen.



Bei kleinen Verletzungen, Abschürfungen ist es sehr gut zu verwenden. Ich hab mich auch bei größeren Verletzungen schon selber damit behandelt. Falls man aber unsicher ist, oder es nicht klar ist wie groß die Verletzung ist, ist ein Gang zum Arzt bei größeren Verletzungen unbedingt notwendig!

Und wenn man seinen Mann einmal zum Harz sammeln mitnimmt, kann es schon vorkommen, dass er sich auch wieder am Bäume hochklettern probiert.

Christine Petermandl, DGKP / Kinder und Jugendlichenpflege, Aromatologin, (Heil) Kräuterexpertin, Linz.



"Weihrauch, Gold und ... mürrisch?"

Mia Schara

Ich weiß nicht mehr, wessen Kind diese drei Worte gesprochen hat. Auch nicht mehr, welcher der Erwachsenen in der Runde lakonisch meinte: "*Das ist eine Tradition rund um Weihnachten, das gehört sich so.*" Und auch nicht, ob er (oder sie?) überhaupt realisierte, dass das Kind *mürrisch* sagte, statt *Myrrhe*. Doch ich weiß, dass ich innerlich (und vermutlich auch äußerlich) grinsen musste - ja, **mürrisch hat zu Weihnachten Tradition.**

Das Absacken der Laune, die Überforderung mit der Wunschlistenerfüllung, das vorweihnachtliche Arbeitspensum im Büro, in der Firma, zuhause, gehört auch heuer noch zum Advent, wie die Kerzen auf dem Baum. **Je früher es finster wird, desto hektischer sind die Tage**, könnte man meinen. Alles muss noch vor den ominösen Feiertagen erledigt werden: Neben der Arbeit die normalen und vorweihnachtlichen Einkäufe, Kekse backen, FreundInnen treffen, Feiern planen, Feiern besuchen, Adventmärkte abklappern, Geschenke organisieren, Geschenke verpacken, Geschenke übergeben, dazwischen überteuerten Punsch mit Zuckerschockgarantie inhalieren usw. usf.

Da tritt das Mürrische schon lange vor den Eiligen drei Königen auf den Plan und sorgt für das, was bei uns seit drei Generationen als "**Weihnachtslaune**" betitelt wird. Ich kann mich gut an meines Vaters Wunsch nach Ruhe, Schach und seinem geliebten Lorientfilm erinnern - seine drei Klassiker, die für ihn Weihnachten zu dem machten, was er darunter verstand. Leider komplett konträr zu den Plänen meiner Mutter, die meinen Vater dazu verpflichtete, seinen Teil am Säubern des Hauses beizutragen, den Baum zu organisieren und sich dann jedes Jahr am Naschmarkt einzufinden, um sich mit einer Horde anderer, mit ähnlichen Aufträgen versehener Menschen, bei Hella Gruber um den Fisch zu streiten. Die rüstige Chefin des Fischstandes hatte auch ihren Teil vom Mürrischen intus und ließ ihre berüchtigten Schimpftiraden lauthals über die Kundschaft ergehen, die sich erdreistete ohne Vorbestellung und dann auch noch mit Sonderwünschen anzutreten. Das allein war schon ein Schauspiel und zudem ein Paradebeispiel für den berühmt, berüchtigten Wiener Charme.

Dennoch war dann irgendwann Weihnachten. Mit glitzerndem Golddekor am Baum, Geschenken darunter; und der mittägliche Geruch der (mir unglaublich verhassten) Fischsuppe wurde vom duftenden Braten des Welsfilets übertüncht, mit dem ich mich zumindest einmal im Jahr arrangieren konnte. Zwischen den letzten hektischen Putzdingens, dem Verpacken der last-Minute-Geschenke und all den tausend unglaublich wichtigen, vorweihnachtlichen Handgriffen, schlich sich dann so etwas wie ein zarter Weihnachtsfriede hinein und meist durfte er dann, unterm Baum, zu einem etwas größeren Frieden heranwachsen. Wenn die Bäuche voll, die Wunschlisten-Erwartungen erfüllt und alle einen Platz zum Verschnaufen gefunden hatten.



Mürrisch gabs also mehr als genug. Und es fand sich auch immer wieder Goldglitzer als Deko am Baum, fallweise auch auf den Geschenken und selten, ganz selten auch mal drinnen, bei denen, mit denen mein Vater meiner Mutter auf seine Art Danke sagte, für alles und vieles. Doch Weihrauch gab es keinen, der war als "Kirche" deklariert und Kirche war nicht cool, war unerwünscht und überhaupt! Kirche ging gar nicht. Außer man musste, dann ging es irgendwie. Der dort verbreitete Weihrauch hat unglaublich gestunken und der kalte Rauch klebte tagelang an allem, was nur ansatzweise in der Nähe war.

Heute weiß ich, dass das einfach nur richtig schlechter Weihrauch war. Zusammengemischt, gepanscht, parfümiert und gefärbt - kurz: alles, nur kein Wohlgeruch, weit weg von Weihe und Heilig. Es wäre schön zu sagen, dass man heute besseres Räuchergut verwendet, bei kirchlichen Feiern. Dem ist leider nicht immer so und ich verstehe alle Leute, die nach so einem Geruchserlebnis eine heftige Aversion gegen Weihrauch und Rauch entwickeln. Das kann bis zur Ohnmacht gehen und das ist weit weg von lustig, das kann gar nichts.

Heute weiß ich aber auch, dass es richtig, richtig gute Weihrauch-Sorten gibt und ich möchte hoffen, dass die Herren Kaspar, Melchior und Balthasar guten Stoff als Geschenk zur Krippe brachten und keinen gepanschten Stinkrauch. Wenn dem so war, dann war das ein sehr wertvolles Geschenk. Vertrat man doch die Ansicht, über den wundervollen Duft mit dem Göttlichen selbst in Verbindung treten zu können. Schwang sich der Rauch gerade zum Himmel hinauf, waren die Gebete und Wünsche erhört worden. Das Wort Ruach (*rûah*) ist hebräisch und wird entweder mit bewegter Luft oder Geist übersetzt. Es gilt etymologisch als Stammwort für Rauch. Weihrauch war und ist nicht nur sehr wertvoll, sondern ist bis heute ein gutes Mittel zur Reinigung und Desinfektion. Bei vielen Wüstenstämmen besteht die morgendliche Waschung mangels Wasser aus einem Räucheritual und die Wirkung ist phänomenal. Dass man später in den Kirchen so großzügig mit dem Weihrauch umging, hatte auch nicht immer nur etwas mit der heiligen Handlung zu tun. Es ging auch um das Reinigen der Luft, der Menschen und des Raumes. Verbindend war der weihevollen Geruch dann gleichermaßen heilig und heilsam.

Aber was ist nun mit der Myrrhe, die im kindlichen Mund zu mürrisch wurde? Auch die Myrrhe ist ein wundervolles Harz, mit hoher Wirkung und war zur damaligen Zeit eine kleine Kostbarkeit. Das Spannende: Sie kann auch mürrisch!

Das Wort Myrrhe stammt vermutlich aus dem Arabischen, von "murr" - bitter, "marra" - bitter sein. Der Geruch ist beim Räuchern ehrlich gesagt ein wenig gewöhnungsbedürftig: Erdig, fast ein wenig modrig, warm, pilzig und an Waldboden erinnernd. Die Wirkung ist ähnlich: Myrrhe erdet, hat viel Yin, ist also dem weiblichen Prinzip zugeordnet. Sie geht in die Tiefe, zu unseren Wurzeln und fallweise kann sie auch die dort unten vergrabenen, sprichwörtlichen "Leichen" herausholen. Damit sorgt sie auf ihre Weise für eine tiefgehende, kompromisslose Heilung.

Kombiniert man sie mit einem guten Weihrauch, hat man die perfekte Mischung für wirklich alles, eine, die immer und überall passt. Der Weihrauch hebt den Geist, desinfiziert/reinigt die Luft und die Aura, richtet uns auf - er ist das Yang, der männliche Part in dieser Mischung. Die Myrrhe erdet uns, verbindet uns mit unseren Wurzeln, verankert uns im Dasein und führt sanft, aber bestimmt in die Tiefe.



Das kann Angst machen, denn wir sind es nicht mehr gewohnt. Tiefe, Dunkelheit, Erdung sind stigmatisiert, werden gedanklich mit Statik, Starre, Belastung in Verbindung gebracht. Aber bedenke: Was blühen soll, braucht Wurzeln, was wachsen will ebenso. Ohne unsere Wurzeln, ohne Erdung sind wir haltlos, ruhelos, orientierungslos. Der höchste und beste Geist ist hilflos, wenn er ohne Halt durch den Raum driftet.

Kommen nun im Zuge einer Räucherung mit Myrrhe die alten Geschichten wieder hervor, die man sorgsam in der untersten Schublade verstaut hat, kann das weh tun. Aber das gehört zum Heilen dazu. Die Myrrhe holt nur das aus dem Boden, was nicht hilfreich, noch nicht verarbeitet ist, was einen vergiftet und zu früh vergraben wurde. Die beste Reaktion ist dann, sich dem Thema zu stellen und auch dabei kann die Myrrhe helfen. Sie erinnert uns auch an die guten, nährenden, Halt gebenden Wurzeln. Damit haben wir dann ausreichend Boden unter den Füßen, damit wir uns mit dem alten-neuen Problem auseinandersetzen können und der Geschichte ein für allemal den Schlusspunkt verpassen. So geschehen, darf das Ganze dann wieder in die Erde sinken, wo es als Dünger fungiert - in Form einer Erinnerung, dass man sich dem gestellt hat und es zu einem Abschluss gebracht hat.

Klar ist das nicht immer mit Hochgefühlen verbunden. Es mag durchaus bitter sein, sich diesen Dingen zu stellen. Bitter ist auch eine der Geschmacksrichtungen, die wir weitgehend aus unserem Leben gebannt haben. Was schade ist, denn Bitter freut die Leber, die wiederum dafür sorgt, dass wir all das ausscheiden, was nicht mehr gut für uns ist. Womit sich der Kreis schließt.

Mein Tipp daher: Wenn du mürrisch bist, dann schau bei der Myrrhe vorbei. Nimm einen guten Weihrauch mit, mörser beides fein, leg es aufs Stövchen oder die Kohle und schau, was sich tut. Besser: Lass die beiden arbeiten. Vielleicht findest du nach Abschluss dieser Arbeit dann den Topf mit Gold, als Belohnung.

Abschließend aber auch noch eine liebevolle Warnung: So sehr man die Myrrhe mit Gold und Weihrauch auch mit Weihnachten verbindet, so wenig hilfreich wird sie bei Familienfeiern sein. Denn da kann es passieren, dass man sich plötzlich über uralte Geschichten austauscht und heftig bad vibrations verbreitet. Da hat die Myrrhe eine von den Kellerleichen befreit, die sich nun als ungebetener Gast mit an den Familientisch setzt und schon lange vergessenen Hader neu verbreitet. Womit wir wieder bei der oben erwähnten Weihnachtstradition namens Weihrauch, Gold und Mürrisch sind. Lad dir vorweg lieber die Mistel ein, als Duftgast, kombiniere sie mit einem Fichten- oder Föhrenharz und räuchere die Räume vor der Feier und danach. Dann hast du alles getan, um das Mürrische aus deiner Familienfeier heraus zu halten.

Ich wünsche dir auf jedenfall stimmungsvolle und schöne Feiertag, alleine oder im Kreis deiner Lieben - ganz wie es gut für dich ist und du es haben magst.

Herzlichst, Michaela Schara

www.kultkraftplatz.com



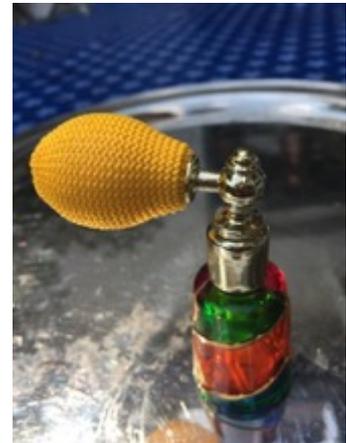
Am Beginn steht immer die Idee...

Ingrid Kleindienst-John

Noch nicht alle kleinen Geschenke für liebe Freunde und Freundinnen beisammen? Kein Problem! Wie wär's mit einem Parfum? Das ist zu schwierig? Nein, absolut nicht!

Am einfachsten ist wohl ein Ölparfum oder ein Parfum-Crème. Und wichtig ist die wirklich gute Qualität der ätherischen Öle, die ich einsetzen möchte...

Bevor wir mit dem Mischen beginnen, sollten wir unsere ätherischen Öle nach dem Schema einer Duftorgel sortieren. Was bedeutet das? Wir sortieren z.B. nach Kopf-, Herz- und Basisnoten. Das funktioniert immer recht gut, vor allem auch dann, wenn man noch nicht so gut vertraut ist mit ätherischen Ölen.



Was benötigen wir?

- Nun zumindest 10 verschiedene ätherische Öle, aus denen wir wählen können, sollten wir schon besitzen.
- Duftstreifen, um den Duft auch etwas isolieren zu können.
- Kleine Fläschchen, in die wir unsere Kreationen hineinmischen.
- Beim Ölparfum kommt dann noch Jojobaöl dazu.
- Beim Parfum-Crème die Zutaten für eine Creme
- Ein hübscher Flakon für das Ölparfum oder ein schöner Tiegel für unsere Parfum-Crème.
- Eventuell eine Pipette.
- Ein Notizheft und einen Stift

Und dann kann es auch schon losgehen!

Zuerst entscheiden wir, in welche Richtung die Duftmischung gehen soll. Wir suchen also den wichtigsten Anteil, z.B. Rose. Dann überlegen wir, was den Rosenduft verstärken könnte bzw. harmonisch dazupasst.

Haben wir unsere Öle ausgewählt, so beginnen wir vorsichtig mit dem Mischen. Ein Tipp am Rande: ich notiere mir immer, welche Öle ich verwenden möchte und setze für jeden Tropfen ein Stricherl daneben. So behält man leicht den Überblick und kann eine Mischung notfalls nochmals nachvollziehen.

Unsere ätherische Ölmischung tropfen wir in ein kleines braunes Fläschchen. Hier darf sie erst einmal ein paar Tage "ruhen". In dieser Zeit verändert sich der Duft immer wieder ein wenig.



Hier hab ich für Dich ein Rezept für ein Ölparfum. Es nennt sich

"Herbstmorgen"

Für die Mischung benötigst Du folgende ätherischen Öle:

- 3 Tropfen Vetiver
- 2 Tropfen Palmarosa
- 3 Tropfen Benzoe Siam
- 3 Tropfen Thymian linalool
- 5 Tropfen Rosmarin cineol
- 4 Tropfen Zirbelkiefer
- 12 Tropfen Bitterorange oder Zitrone
- 15 Tropfen Grapefruit

Diese Mischung sollte nun ein paar Tage ruhen dürfen. Dann kannst Du sie noch verfeinern oder so belassen.

Nun benötigst Du einen 10 ml RollOn. Da werden von der obigen Mischung mit einer Pipette 8-10 Tropfen hineingefüllt.

Auffüllen mit Jojobaöl. (Jojobaöl ist sehr langlebig und bindet die ätherischen Öle sehr gut.)



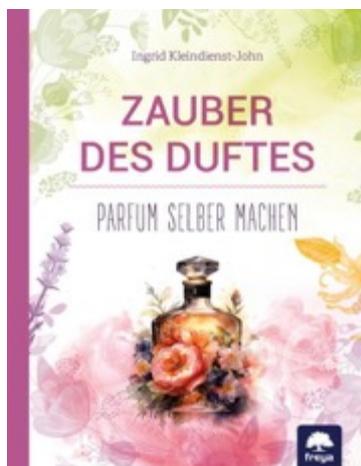
Mit ein paar Tropfen dieser Mischung kannst Du auch ein *Crème-Parfum* herstellen. Dazu benötigst Du

- 10 ml Jojobaöl
- 10 g Kakaobutter
- 3 g Bienenwachs

Zusammen im Wasserbad aufschmelzen.

Anschließend kommen noch 20 g Sheabutter dazu. Gut rühren!

In diese Masse tropfen wir mit der Pipette 15 - 20 Tropfen unserer Mischung und verrühren alles gut miteinander. Danach füllt man die duftende Creme in kleine Gläschen - fertig!



Willst Du mehr über Parfum und seine Herstellung aus natürlichen Zutaten wissen? Mein Buch "Zauber des Duftes" wurde soeben neu aufgelegt und ist vollgestopft mit Wissenswertem zum Thema!



Neue Kurse im Jahr 2024

Im kommenden Jahr gibt es wieder Neues: Wir wollen einen Kurs für Teens anbieten, der eine innige Verbindung zur Natur bietet. Also einen Kräuterkurs für Teens, immer in den Schulferien, jeweils 2 Tage.

Die Inhalte kurzgefaßt:

In den Energieferien (Februar 2024) sind die beiden Tage einerseits vollgepackt mit Grundwissen, aber auch mit einem Waldspaziergang, bei dem wir uns um die Bäume bemühen, wie man sie im Winter erkennen kann. Und wir sprechen auch über Holz.

In den Osterferien (März 2024) stehen die Frühlingskräuter am Programm. Wir verarbeiten sie zu kleinen Gerichten (Suppe, Aufstrich) und versuchen, sie am Geschmack zu differenzieren.

Der nächste Kurs ist dann in den Sommerferien (Juli 2024): Erkennen von Sommerkräutern und Sammeln für Tee, sowie Färben.

Und im August 2024 dann ein Kurs zu Brauchtum und Erntedank.

Im Herbst gibt es das Abschlussmodul mit dem Thema Wurzeln und Früchte.

Für jedes Kursmodul gibt es natürlich auch eine Kursbesuchsbestätigung!

