

Bettina Schmidt

Der spirituelle Kräutergarten

Wesen und Seele
unserer Heilpflanzen



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-427-8

1. Auflage 2014

Gestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von www.fotolia.de: © Alexander Raths, © Carmen Steiner, © silvae

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH
Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort	11
1. Teil:	
Von Wurzelschnitten und Weltanschauungen – Gärten, Pflanzen und Planeten	17
Kunst- und Kräutergärten	19
Wie die Kräuter zu den Menschen kamen: Ein Märchen	25
Pflanzen und Planeten	31
Von Wurzelschnitten und Weltanschauungen	51
Goethes “Urpflanze” und Rudolf Steiners darwinistische Revolution	55
Von Glykosiden, Alkaloiden und anderem seltsamen Gebräu. Oder: Was macht eine Pflanze eigentlich zur Heilpflanze in unserer heutigen Zeit?	65
Spagirik – alles Zauber oder was?	77
Das Licht des Lebens	87
Das Gelbe des Löwenzahns – Forschung und Erkenntnis	95

2. Teil:

Ein Salbei auf der Fensterbank: Die Praxis für Garten, Balkon, Küche und Gesundheit	103
Die grünen Plaudertaschen	105
Magische Kräuter und die Magie der weisen Frauen	111
Der Salbei auf der Fensterbank	137
Wilde Kräuter und ihre Kochrezepte	143
Wildkräutertelegramm	153
Kräuter als Medizin	157
Ein Wort zum Schluss	169
Anmerkungen	173
Bildnachweise	175
Literaturangaben	177
Über die Autorin	181

Hinweis

Die Ratschläge und Empfehlungen in diesem Buch wurden von der Autorin nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden kann daher nicht übernommen werden. Außerdem möchten wir darauf hinweisen, dass alle in diesem Buch beschriebenen Verfahren eine Behandlung durch Ärzte und Heilpraktiker nicht ersetzen.

»Wir müssen uns daran erinnern, dass das, was wir beobachten, nicht die Natur selbst ist, sondern die Natur, die unserer Art der Fragestellung ausgesetzt ist.«

Werner Heisenberg¹

Rudolf Steiner wiederholte in seinen
Vorträgen oft folgende Worte:

»In der Zukunft wird die Erde sich
wiederum vergeistigen. Die ganze Erde wird
zersplittern, wie heute schon das Radium zeigt.
Der Auflösungsprozess der Erde wird eintreten,
eine Vergeistigung, eine Vergöttlichung (...).«

Rudolf Steiner²

Vorwort

Beim kleinsten Sonnenstrahl setze ich mich in meinen Garten und beobachte. Den Löwenzahn zum Beispiel. Haben Sie schon einmal gesehen, wie er seine wunderschöne gelbe Blüte im Sonnenlicht öffnet? Und wenn bei mir am Nachmittag die Sonne hinter der dicken Eiche verschwindet, schließen sich die Blüte sofort wieder. Schauen Sie einmal den Bienen zu, wie sie sich bemühen, den süßen Nektar der Blüten einer Taubnessel zu sammeln! Probieren Sie ihre weißen Blüten, sie schmecken wunderbar süß. Jetzt kann man die akrobatischen Kunststückchen dieser Insekten verstehen, wenn sie versuchen, an den süßen Saft zu kommen.

Viele Pflanzen, die in unseren Gärten und in der freien Natur blühen, sind nicht nur essbar, nebenbei tun sie uns viel Gutes. Pflanzen und Kräuter gehören zum ältesten Bestand des Arzneischatzes der Menschheit. Natürlich war ihr Ansehen nicht immer das Gleiche, doch das Volk hat zu allen Zeiten an ihnen festgehalten. Heute ist ihr Ruf wieder besser geworden, und das Interesse für ihre Heilkräfte, aber auch für ihre Geschichte nimmt zu. Wer sich näher mit

der Geschichte der Pflanzen beschäftigt, wird erstaunt sein über ihre große Wanderlust und ihren Einfluss auf die Erdgeschichte. Es waren die Pflanzen, die uns Menschen das Leben auf der Erde erst ermöglichten und immer noch ermöglichen.

Heute sind eine Million Pflanzenarten bekannt, wobei der größte Teil zu den Algen gehört und nur ein geringer Prozentsatz die Grünen Landpflanzen ausmacht. Es ist davon auszugehen, dass bis jetzt nur etwa zehn Prozent aller Pflanzen auf diesem Planeten bekannt sind. Ein riesiges Potenzial schlummert weiterhin da draußen und wartet darauf, entdeckt zu werden. Jede Pflanze an sich enthält zudem mehr als 10.000 verschiedene Substanzen und demnach eine Unmenge an noch nicht erforschten Stoffen. Doch die Wälder der Erde sind nicht nur eine riesige Apotheke unter freiem Himmel, in der wir uns bedienen können. Sie sind auch überaus faszinierend in den Möglichkeiten, die sie uns bieten, um unser menschliches Leben zu verändern und zu begreifen.

Nehmen wir einmal den Gemüsegarten. Er ist eine schöne Veranschaulichung der Lebensvorgänge in der Natur: Welche Pflanze braucht wie viel Licht, wer mag sich und wer nicht? Und was krabbelt und kriecht dort so herum? Aus welchen Früchten kann ich Marmelade machen, und wie bekomme ich neue Samen für das nächste Jahr? Wie ziehe ich Pflanzen, auf was muss ich achten? Ich verstehe, dass ich mich auf Basilikum und Co. einlassen muss, um zu verstehen, was sie brauchen, sonst wird das nichts mit der Ernte. Durch die Beschäftigung mit den Pflanzen verstehen wir den kleinen Kreislauf und bekommen Respekt vor dem großen.

Ich schaue aus meinem Fenster in meinen Garten, mein Auge ruht auf den bunten Blüten der Kapuzinerkresse, auf den (noch) grünen Tomaten, auf dem saftigen Grün der Baumwipfel. Dann passiert es. Mein Herz öffnet sich und lässt langsam alle Sorgen los. Es entsteht eine wunderbare Leere im Kopf, und ich spüre eine Freiheit, die all meine Fantasien auf Reisen gehen lässt. Die Natur – ein Garant zum Erleben der Leichtigkeit des Seins.

Wie entstand die Idee zu diesem Buch? Meine Großmutter nahm mich als Kind mit auf ihre Waldspaziergänge. Dabei erklärte sie mir die Heilkraft der einen oder anderen Pflanze. Mein Großvater eilte uns beiden immer voraus. Ihm war die Bewegung im Wald schon genug, von den Geschichten einer alten Frau wollte er nichts wissen. Ich muss zugeben, auch bei mir war es eher der Respekt, den ich meiner Großmutter entgegenbrachte, der bewirkte, dass ich ihr zuhörte. Ich war ein Kind der Stadt und hatte mit der Natur nicht viel am Hut. Trotzdem kann ich mich jetzt noch teilweise an die Worte meiner Oma erinnern und an die Geschichten über Kräuter, die sie mir erzählte.

Viele Jahre später, nachdem meine Großmutter gestorben war, wurde ich Heilpraktikerin, und daran schloss sich ein Studium der chinesischen Medizin/Akupunktur an. Da die Behandlung der Patienten in der chinesischen Medizin zum größten Teil über die Behandlung mit Kräutern erfolgt, lag es nicht fern, nun endlich in die Fußstapfen meiner Großmutter zu treten. Nach einigen Jahren Studium wusste ich viel, aber längst nicht genug. Die Frage, die mich am meisten interessierte, war, wie die Menschen in der Vergangenheit eine Heilpflanze

ohne Mikroskop, ohne das Wissen über die Existenz der chemischen Elemente und fast ohne Kommunikation untereinander erkannt haben.

Bei der Beschäftigung mit dieser Frage streifte ich fast unfreiwillig andere naturwissenschaftliche Bereiche, zum Beispiel die Physik, die Biologie, die Chemie, aber auch die Philosophie. Dabei wurde mir klar, dass wir versuchen, die Natur und ihre Phänomene nur so weit zu verstehen, wie sie in unsere persönliche Weltordnung passen. Das schließt mich ein. Nichts macht mir und wahrscheinlich den meisten Menschen mehr Angst, als dem Unbekannten ausgeliefert zu sein. Wir wollen Kontrolle und Sicherheit, und das bezieht sich auf alle Facetten unseres Lebens. Doch mich fasziniert immer wieder, wie zum Beispiel die Physik seit Demokrit und Aristoteles versucht, Naturgesetze zu erkennen, um den Menschen auf ihrer Suche nach Kontrolle über die Natur und den Kosmos zu helfen. Doch mit Max Plancks Quantentheorie Anfang des 20. Jahrhunderts stieß sie an ihre Grenzen.

Es scheint mir also, als müsste ich mich daran gewöhnen, dass ich in einer Welt lebe, die zunächst ungewiss bleiben wird. Alles ist möglich, aber nicht alles lässt sich mit naturwissenschaftlichen Gesetzen festhalten. 1000 Mal ist ein Experiment gelungen, doch beim 1001. Mal misslingt der Versuch – und die bis dahin gemessene “Wahrheit” wird hinfällig. Jetzt muss der Mensch sich wieder neu einlassen, die Wahrheit zu entdecken. Naturgesetze sollen der Orientierung dienen, sie sollen aber nicht dazu führen, die Augen vor anderen Möglichkeiten zu verschließen.

Dies sollte ein Buch über Pflanzen werden und ist ein Buch über Pflanzen mit quantenphysikalischen Denkansätzen geworden. Ich habe an der Oberfläche gekratzt, und jedes Mal, wenn ich dachte, ich habe die Formel für den Stein der Weisen gefunden, war es nicht das Gold, das in der Tiefe hervorschimmerte, sondern die nächste Schicht zum Weitergraben. Ich war noch weit vom Kern entfernt, da tauchten plötzlich noch ganz andere Fragen auf: Was haben Lichtteilchen (Photonen) mit Pflanzen zu tun? Was fange ich mit der Entdeckung der Quantenverschränkung bei Pflanzen an? Und was bedeutet es für uns persönlich, wenn wir Pflanzen nicht mehr nur auf ihre Heilwirkung hin abklopfen, sondern eine wissenschaftliche Erklärung für ihre Wirksamkeit finden – oder sagen wir besser: eine Vermutung, eine Idee, die unsere ganze Sicht auf Pflanzen und die Welt um uns herum grundsätzlich verändert, die unsere bisherige Weltordnung ins Wanken bringt. Denn während meiner Recherchen zu diesem Buch wuchsen in mir revolutionäre Gedanken: nämlich dass wir Menschen uns mit der fortschreitenden Digitalisierung der Welt, der Zerlegung von allem in Binärcodes, in Bits und Bytes, dorthin bewegen, wo wir herkommen. Der Mensch, die belebte und die unbelebte Materie ist nichts als eine Verdichtung von Informationen, das Universum ist nichts als eine unerschöpfliche Informations- und Energiequelle, ein gigantischer Quantencomputer. Wenn man das im Kopf hat, dann erklärt sich die Wirkung von Homöopathie, Akupunktur, Bioresonanz, Phytotherapie und von anderen alternativen Therapieformen, da es bei allen darum geht, gestörte Energien zu harmonisieren. Und plötzlich scheint alles klarer und ergibt einen Sinn.

Alles ist mit allem verbunden – und ich habe mir einen kleinen Teil der Welt herauspicks, die Welt der Pflanzen und Heilkräuter. Dennoch muss man die Geschichte, die Entwicklung, in unserem Fall die der Pflanzen, begreifen, um die Chancen der Gegenwart zu verstehen. Darum geht es zunächst um antike Gärten, weise Gelehrte, Alchemisten, Kräutergärten und die Suche nach einer Antwort auf die Frage, was eine Pflanze zur Heilpflanze macht.

1. Teil:

*V*on Wurzelschnitten
und Weltanschauungen –
Gärten, Pflanzen
und Planeten



Kunst- und Kräutergärten

»Dem Fröhlichen ist jedes Unkraut eine Blume,
dem Betrübten jede Blume ein Unkraut.«

Finnisches Sprichwort

Die ersten uns heute bekannten Gärten lagen zwischen der heutigen nordafrikanischen Wüste und dem Tal des Euphrats - und seit damals hat sich einiges getan, wobei Gärten in unserer Zeit ganz unterschiedlich genutzt werden. Der eine hat einen Garten, in dem fast nur Rasen wächst. Er möchte sich die viele Arbeit sparen und sich einfach nur auf dem saftigen Grün ausruhen. Ein anderer braucht die Arbeit im Garten als Ausgleich für seinen Alltag und hat deshalb viele Gemüsepflanzen und Obstbäume. Oder man hat beides: Zum Teil ist der Garten Nutzgarten, und zum Teil ist er ein Ziergarten. Jeder Gartenbesitzer hat seine Vorlieben, aber bei fast allen Menschen werden bei dem Wort "Garten" Emotionen wie Sehnsucht, Hoffnung, Geborgenheit ausgelöst. Oder

Träume des Glücks. Oder Bilder aus der Kindheit. Der Garten ist ein besonderer Ort, und diese Orte können ganz verschiedenen sein.

Der Garten meiner Oma war so ein besonderer Ort. Auf den ersten Blick sah er sehr wild aus, alles schien durcheinander zu wachsen. Aber in dieser ungezähmten Wildnis gab es doch eine Ordnung. Die Beete am rechten und linken Rand waren der Versuch, den Garten zu kultivieren. Hier wuchsen Ringelblumen, Lauchzwiebeln, Möhren und Salbei. Die Tomatenpflanzen, die dicht an dicht mit anderen Wildkräutern standen, schienen schneller wachsen zu wollen als ihre Brüder weiter hinten, die ganz allein standen und kürzer und etwas gedrungener aussahen. Es schien, als ob die Tomatenpflanzen in Konkurrenz mit ihren Nachbarpflanzen standen: Wenn sie sich bedroht fühlten, überragt zu werden, wuchsen sie schneller, um genügend von dem so wertvollen Sonnenlicht für sich in Anspruch nehmen zu können. Den Abschluss bildeten mehrere Sträucher Rosen, deren Namen ich damals nicht kannte, die aber wunderbar dufteten. Und mittendrin kleine Büschel von Walderdbeeren, die am Tag scheinbar verzweifelt versuchten, ein, zwei Sonnenstrahlen zu erhaschen. Der Rest war einfach nur wilde Ungezähmtheit: Johanniskraut neben Mariendisteln, dazwischen Borretsch, Sauerampfer, Feldstiefmütterchen, Beinwell, Schafgarbe, Senf und Spitzwegerich. Dort, wo der Garten aufhörte und in einen Bach mündete, hatte sich in einer halbschattigen kleinen Mulde eine Engelwurz breitgemacht. An der sonnigsten Stelle im Garten hatte meine Großmutter Lavendel und Rosmarin gepflanzt, der nicht nur der kräftigen südlichen Sonne standhielt,

nein, er hatte sich sogar zu einem prächtigen Busch entwickelt. Genau wie diese herrlich dicken, duftenden Lavendelblüten.

Ich liebte diesen Garten. Wahrscheinlich auch deshalb, weil er so ungezähmt vor meinen Füßen lag. Ich mochte es, durch ihn zu spazieren, hier und da stehen zu bleiben, um die Blätter und Blüten mit meinen Händen zu zerreiben und die verschiedenen Düfte einzusatmen – oder sie einfach nur zu probieren, um herauszufinden, was diese kleinen Köstlichkeiten wohl für einen Geschmack haben. Auch die Bienen summten um die Blüten und gaben sich redlich Mühe, von dem köstlichen Nektar zu naschen. Dieser Garten war für mich ein Ort der Vollkommenheit und des Glücks, hier schienen die Uhren stillzustehen, und ich fühlte mich der Natur tief verbunden und sehr nah. Bevor man Gärten anlegte, in denen auch Heilpflanzen wuchsen, zogen arme Bauern Pflanzen ausschließlich als Nahrungsquelle. Im Laufe der Zeit – man geht von einem Zeitraum aus, der etwa 10.000 Jahre umfasst – wurde den Pflanzen in den angelegten Gärten und Hainen auch eine religiöse und symbolische Bedeutung zugesprochen. Kräuter, Bäume und Sträucher galten als Wohnstätten von Göttern und Geistern – germanischen Gottheiten wurde beispielsweise immer ein Baum oder eine Pflanze gewidmet. Bei den alten Germanen saß der Donnergott Thor in der Krone der mächtigen Eiche. Freya wohnte in der Linde, und da sie die Gottheit der Liebe, der Ehe, der Fruchtbarkeit, aber auch der Gerechtigkeit ist, wurde unter der Linde oft Gericht abgehalten. Außerdem war Freya die Schutzgöttin der Frauen, besonders bei der Geburt. So sind viele Pflanzen Freya heilig, zum Beispiel der Frauenmantel.

Der Fuchs, der Wolf und der Bär galten wiederum als Seele-tiere. Man war davon überzeugt, dass sich ihre Tierseelen in bestimmten Pflanzen wiederfanden, und durch deren Verzehr konnte man sich ihre Kraft einverleiben. So stand der Bär symbolisch für ein kraftvolles Urwesen, das mit seiner Stärke die Macht des Winters brechen und neue Fruchtbarkeit bringen konnte. (Der Bär als Fruchtbarkeitstier ist übrigens auch heute noch in dem Wort “gebären” enthalten.) Die Pflanze, die diese “Bärenkraft” als Heilpflanze entwickeln konnte und danach benannt ist, ist der Bärlauch.

Andere alte Pflanzennamen entstanden, weil weise Frauen, Heilerinnen und Heiler den Gewächsen ihren Namen gaben. Dabei sollte der Name sich nicht nur auf die Wurzel der Pflanze, sondern auf ihr ganzes Wesen beziehen. Da diese Frauen aber in erster Linie Wurzelkundige waren, enthalten viele Pflanzen noch heute den Wortteil “-wurz” in ihrem Namen, beispielsweise der Meisterwurz, der Engelwurz, der Blutwurz, der Pestwurz und der Hauswurz, ebenso bekannt als Jupiterbart, Donnerkraut und Gottesbart. Sehen wir uns den Blutwurz etwas genauer an: Aufgrund seines roten Wurzelin-neren wurde bei dieser Pflanze vermutet, dass sie damit alle Krankheiten heilen kann, die mit dem Blut in Zusammenhang stehen. So galt der Blutwurz lange Zeit als Universalheilkraut, wie eine alte Volksweisheit verdeutlicht: “S mag mer fehle, was mer will, so trink i halt mei Durmendill.” (Durmendill = Tormentill, neudeutsch = Blutwurz) Tormentill wird auch noch heute traditionell wegen seines hohen Gerbstoffgehaltes bei Erkrankungen der Darmschleimhaut, schlecht heilenden Wunden, Magenschmerzen, Verstopfung, Erbrechen, Frost-

beulen, Haut- und Zahnfleischentzündungen und bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt.

Viel später erst erfüllten Kräuter, Sträucher und Bäume eine Doppelfunktion: einerseits als Nahrungs- und Heilpflanzen, andererseits als Dekoration. In unseren Breitengraden waren Gärten dagegen eher ein Luxus. Aufgrund manches fantastischen Werkes, man denke an die vielen noch heute erhaltenen Schlossparks, wurden sie oft in den Rang der formvollendeten Kunst erhoben. Heute sind groß angelegte Gärten eher die Seltenheit. Dennoch, in manchen Ländern, wie England insbesondere, wird ein Garten noch immer mit einem Meisterwerk gleichgesetzt. Richtet man seinen Blick nach Fernost, sind es die japanischen Gärten, die diese Kunstfertigkeit besonders gut versinnbildlichen. Bis heute bilden sie die spezielle Fähigkeit der dortigen Gärtner ab, formvollendete Anlagen zu schaffen, die zeigen, dass weniger oft mehr ist.

In Japan unter dem weiten Begriff des *Zen* zusammengefasst, besteht ihr Zweck darin, eine ruhige und meditative Atmosphäre zu schaffen. Es ist Tradition, Steine, Moos, Sand, Wasser, Pflanzen und Bäume so anzuordnen, dass eine Gestaltung entsteht, die den Betrachter dazu "zwingt", innezuhalten und sich von den Spannungen des Alltagslebens zu lösen. Dazu werden Steine so angeordnet, dass sie einen holprigen Weg bilden, der die volle Konzentration des Besuchers erfordert. Am Ende dieses Weges wartet eine kleine Bank, auf die man sich setzen kann, um sich von der gerade unternommenen kleinen Anstrengung zu erholen. Sitzt man dann dort und hebt seinen Blick, fällt dieser auf einen besonders schön

geschnittenen Baum, auf dem das Auge des Besuchers lange verweilen möchte.

Diese einfach aussehenden, von schlichter und sanfter Schönheit geprägten Gärten erlauben keinen Wildwuchs. Alles ist auf das Genaueste durchgeplant. Trotzdem bleibt der japanische Garten eine Ode an die Natur, an ihre natürliche Harmonie. Es sind die fantasievollen Nachbildungen kleiner Landschaften, die Assoziationen an einen Wald oder einen Berg wecken. Wie von Zauberhand zieht man sich ein Weilchen von der Welt zurück, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – und so sind japanische Gärten oftmals Oasen der Ruhe in großen Städten.



Wie die Kräuter zu den Menschen kamen: Ein Märchen

Die Cherokee erzählen dazu folgende Geschichte: “In längst vergangenen Tagen konnten die Tiere, die Vögel, die Fische, die Insekten und sogar die Pflanzen sprechen. Sie lebten mit den Menschen in Frieden und Eintracht. Aber die Zeit verging, und die Menschheit wuchs so stark an, dass ihre Siedlungen sich überall auf der Erde ausbreiteten. (...) Das war schon schlimm genug, aber was das Leben wirklich verschlechterte, war die Erfindung von Pfeil und Bogen, von Messern, Blasrohren, Speeren und Haken durch die Menschen. Damit fingen sie an, die großen Tiere abzuschlachten und Vögel und Fische wegen des Fleisches und der Häute zu fangen, während kleinere Lebewesen, wie Frösche oder Würmer, zerquetscht oder zertreten wurden.”

Irgendwann wurde es den Tieren zu viel, und sie trafen sich, um die Lage zu besprechen. Zunächst trafen sich die

Bären unter dem Vorsitz des alten weißen Bären. Doch sie konnten keine Lösung finden und (...) die Bären verstreuten sich wieder in den Wäldern und Dickichten (...).

Die Hirsche waren die nächsten, die eine Versammlung unter ihrem Häuptling Kleiner Hirsch abhielten. Nach einigen Diskussionen kamen sie überein, jeden Jäger mit Rheumatismus zu strafen, der einen von ihnen tötete, außer er bat um Verzeihung für diesen Angriff (...). Kein Jäger, der auf seine Gesundheit achtet, wird jemals vergessen, sich bei einem Hirsch dafür zu entschuldigen, dass er ihn tötet (...).

Schließlich kamen auch die Vögel, die Insekten und die kleineren Tiere aus demselben Grund zusammen (...). Einer nach dem anderen beschrieb die Grausamkeit und Ungerechtigkeit der Menschen gegenüber den Tieren und stimmte für ihren Tod (...). Dann begannen sie, viele Krankheiten zu erfinden und zu benennen, einer nach dem anderen. Kein einziger Vertreter der menschlichen Rasse hätte auf der Erde überleben können (...).

Als die Pflanzen, die den Menschen freundlich gesonnen waren, vernahmen, was die Tiere beschlossen hatten, kamen sie überein, gegen die üblen Absichten vorzugehen. Jeder Baum, jeder Strauch und jedes Kraut bis hinunter zu den Gräsern und Moosen stimmte zu, eine Medizin gegen eine der Krankheiten zu bilden. (...)

Wenn der Arzt nicht weiß, welche Medizin er bei einem kranken Menschen anwenden soll, sagt es ihm der Geist der Pflanze.”³

Heute kann nur gemutmaßt werden, wie die Menschen die wohltuenden Kräfte der Kräuter entdeckten. Sicherlich

gab es keinen “Insalata neandertala”, bei dem unsere Vorfahren beim gemütlichen Beisammensein das eine oder andere Pflanzenblatt und seine Wirkung ausprobierten. Sie hatten andere Dinge zu tun, vor allem Nahrung, etwa Wurzeln, zu beschaffen, um zu überleben. Vielleicht half das eine oder andere Mal der Zufall nach, wenn man mit dicken, breiten Blättern Wunden oder Verletzungen verbinden musste. Dazu kommt, dass die Sinne damals noch anders ausgeprägt waren, als sie es heute sind, schließlich ging es schlicht und ergreifend ums Überleben. Genau wissen können wir es nicht, aber wie schon angedeutet, glauben unsere heutigen Wissenschaftler, dass die Frühmenschen die Pflanzen nur deshalb in ihrer Wirkweise erforschen konnten, da sie sich, von Hunger und Durst getrieben, über die Pflanzen her machten und diese verschlangen, ohne sie zu kennen. So sollen sie die Pflanzen erkannt haben, die ihnen guttaten oder Übelkeit verursachten.

Fest steht, dass nachweisbar sehr alte Texte der Hindus besagen, dass das Wissen von den Rishis, den Weisen der Urzeit, übernommen und, wie in anderen alten Kulturen, weitererzählt und schließlich aufgeschrieben wurde. Als Rishis werden Seher oder mythische Weise bezeichnet, die die heiligen hinduistischen Texte (Veda) interpretieren können und vor allem als Priester, Heilige, Propheten und Asketen verehrt werden. In anderen Teilen Asiens verlassen zudem noch heute buddhistische Mönche ihre Klöster, um durch ihren Teil der Welt zu wandern. Sie kommen in Dörfer, wo Alt und Jung sich versammeln, um weise Sprüche, Märchen und Erzählungen zu hören. Die wandernden Mönche sind

es, die mit ihrem Wissen die Lehren von gesunder Diät, heilsamem Lebenswandel und heilenden Kräutern weitergeben.

Interessant scheint mir, an dieser Stelle zu erwähnen, dass die wahren Pflanzenkenner die Anwendung heilender Kräuter nicht aus den Büchern kannten. Mit ihrer Intuition soll es ihnen möglich gewesen sein, "in die Pflanze hineinzuschauen", um dann zu wissen, was für Heilkräfte sie hat. Und genau hier war ich wieder bei meiner anfänglichen Frage, über die ich mir den Kopf zerbrach: Wie haben sie das bloß gemacht? Es ist davon auszugehen, dass ihre ausgeprägte Intuition sie einerseits dazu befähigte, die Wirkung einer Pflanze einzuschätzen. Dieses Vermögen haben Kinder ebenfalls, so weit sie in einer noch relativ natürlichen Umgebung groß werden. Heute noch. Eine andere Theorie ist, dass unsere Vorfahren die Tiere genau beobachteten - schon allein deshalb, weil sie deren Fleisch gern auf ihrem Speisezettel haben wollten. Dabei müssen die Menschen auch entdeckt haben, dass die Tiere bestimmte Pflanzen kauten, und mit dem Brei "verarzteten" sie unter anderem ihre Wunden. Das tun Tiere immer noch. Sicherlich glauben viele Menschen, dass das Aberglaube sei. Aber Wölfe fressen Brennnesseln bei Darmstörungen, und Seehunde "pflegen" ihre Verletzungen mit Algen, die eine antibiotische und blutstillende Wirkung haben. Eine weitere Methode, hinter die Geheimnisse von Pflanzen zu kommen, war, sie ins Verhältnis mit der sie umgebenden Natur zu setzen. Wie auch immer, die Antwort bleibt in diesen Theorien stecken.

Erst viel später erhielten viele Pflanzen eine sogenannte Planetensignatur, die teils noch heute in alten Schriften beschrieben wird. Aber was verbirgt sich hinter einer "Planeten-

signatur”? Nun, nichts anderes als die Entsprechungen der einzelnen Planetencharaktere auf der Erde. Wir sollten bedenken, dass den damaligen Astrologen und Naturforschern wenig Mittel zur Verfügung standen. Sie beobachteten genau und verbanden das Beobachtete mit dem schon Vorhandenen. Saturn galt als kalt und trocken, Mars war rot und damit heiß und Jupiter, der Planet dazwischen, galt als harmonisierend und als “Schlichter” zwischen den beiden gegensätzlichen Himmelskörpern. Die Menschen damals waren davon überzeugt, dass sich der Makrokosmos des Universums im Mikrokosmos der Pflanzen widerspiegelt – und damit komme ich zum nächsten Kapitel, das uns in die Welt der Pflanzen und Planeten entführt.



Magische Kräuter und die Magie der weisen Frauen

Mein Telefon klingelt. Es ist eine Freundin, die wissen möchte, ob es irgendwelche geheimnisvollen Kräuter gibt, die sie sich um den Hals binden, unter das Bett legen oder essen soll, damit sie endlich und schnell schwanger wird. Manche von Ihnen werden jetzt darüber lächeln, mit dem Kopf schütteln oder dieses Kapitel einfach überspringen. Sehen wir es einmal so: Die einen schicken Wünsche ins Universum, andere arbeiten mit der Magie der Kräuter und wiederum andere wundern sich nur, warum manchen Menschen das Glück so hold ist.

Die Kenntnis über die Magie der Kräuter ist so alt wie die Menschheit – und egal, ob wir an Geister, Hexen oder Politiker glauben, die Wissenschaft wird die Wirkung nur bestätigen, wenn sie sich eines Tages damit beschäftigen wird. Nun, wir sind aufgeklärte Menschen, und trotzdem zieht die Macht des

Unerklärbaren uns in ihren Bann. Warum auch nicht, wenn wir dabei wir selbst bleiben? Außerdem macht es Spaß, damit herumzuexperimentieren – und wer weiß, was für Geheimnisse wir noch entdecken können ...

Die Wirkung der magischen Kräuter basiert darauf, dass alles, ob Computer, Katze, Mensch oder Pflanze, aus Atomen besteht, die eine bestimmte Schwingung beziehungsweise Energie haben. Die Art unserer Bedürfnisse ist ausschlaggebend dafür, welche Pflanze eingesetzt werden soll, denn die ausgewählten Kräuter entsprechen den Schwingungen unserer Wünsche. Wer nicht an die Macht der Kräuter glaubt, es aber doch einmal ausprobieren möchte, sollte dabei nicht halbherzig an die Sache herangehen. Empfehlenswert ist, mit den kleinen Wünschen anzufangen, um sich dann zu den großen vorzuarbeiten. Denn das Vertrauen in die eigene Handlung wächst nur, wenn die ersten kleinen Wünsche in Erfüllung gegangen sind.

Damit komme ich zu einem wichtigen Punkt: dem Ritual. Wie das persönliche Ritual aussehen soll, bestimmt jeder selbst. Man könnte natürlich warten, bis Vollmond ist oder es Sommer wird oder das Sternzeichen Jungfrau im Mond steht, doch niemand muss so strikt sein. Denn es schränkt ein und nimmt der Handlung die Spontaneität. Schön wäre es, sich einen kleinen Platz in der Wohnung zu suchen, einen Tisch, den Kaminsims oder eine Kommode, um ihn mit Kerzen, Räucherwerk und Blumen einzuweihen. Wer mag, kann das Ritual in der freien Natur vollziehen, an einer individuell gewählten Stelle, die dem inneren Ich zusagt. Wer oft in der Natur ist, der weiß sicherlich schon genau, wo dieser Platz ist.

Wichtig ist nur, dass man dort nicht abgelenkt wird, damit man sich konzentrieren kann.

Nun kann es losgehen. Erst einmal visualisiert man den Wunsch oder das Bedürfnis. Dazu braucht es ein wenig Fantasie und ein bisschen Übung, deshalb ist es nicht schlecht, mit den kleinen Wünschen anzufangen. Zunächst wird eine Handvoll getrockneter Kräuter oder Samen in eine Schale gelegt. Meditativ wird nun versucht, die Schwingungen der Kräuter oder Samen aufzunehmen. Es hilft zu Beginn sehr, sich mehrmals über die Schale zu beugen und die Kräuter oder Samen mit der Hand, mit der man gewöhnlich im Alltag schreibt und arbeitet, zu berühren und sie durch die Hand rinnenzulassen. Man verbleibt mit der Hand einige Sekunden bei den Kräutern, um ihre Schwingungen aufzunehmen. Wer mag, kann dabei mit wenigen und einfachen Worten seinen Wunsch aussprechen, zum Beispiel: "Sonnenblume, Sonnenblume, lass mich schwanger werden!" In diesem Fall werden die Samen verwendet. Jetzt sollte man visualisieren und fühlen, wie die Energie der eigenen Fingerspitzen in die Samen eindringt. Sobald die Hände anfangen zu prickeln, ist die Energieübertragung abgeschlossen und der Samen der Sonnenblume "aufgeladen". Wenn man noch eine weitere Pflanze dazugeben möchte, bei diesem Beispiel wäre es der Samen der Mohrrübe, legt man diese dazu und "beschwört" das Ganze aufs Neue. Ich persönlich würde die Samen einige Stunden nach der Beschwörung in einen kleinen Stoffbeutel stecken und mir diesen um den Hals binden. Man kann sie natürlich genauso gut auf seinen eigenen Hausaltar legen. Da man sicherlich mehrmals am Tag daran vorbeikommt,

visualisiert man immer wieder seinen Wunsch. Zwischen dem dritten und siebten Tag würde ich die Samen zu einer ruhigen Stelle im Wald bringen und nach einer erneuten Visualisierung meines Wunsches die Kräuter in der Erde vergraben. Wer mehr über die Magie der Kräuter wissen möchten, dann empfehle ich das Buch *Enzyklopädie der magischen Kräuter* von Scott Cunningham. Übrigens: Die Tochter meiner Freundin ist jetzt vier Jahre alt.

Wem das zu viel Hokuspokus ist, der kann zumindest nicht von der Hand weisen, dass es vor allem die weisen Frauen waren, die uns ein enormes, in unserer heutigen Zeit zum Teil verschüttetes Wissen als Erbe hinterließen. Interessant dabei ist, dass ihr Wissen meist genügte, um ein Kind auf die Welt zu bringen. Nur selten verloren sie eines. Und Kräuter spielten bei Schwangerschaft und Geburt eine große Rolle, etwa Gewebe festigender, interagierender Himbeerblättertée, der die Gebärmutter leichter auf die Wehen einstellt. Duftende Frauenkräuter streute man auch auf das Wöchnerinnenbett: Beifuß, Mariendistel, Quendel, Johanniskraut, Frauenminze, Gänseblümchen und Mariengras. Sie erfrischten nicht nur, sondern hielten auch die bösen Geister von dem Neugeborenen fern. Dazu wurden nach der Geburt Sitzbäder und Waschungen mit Beinwell, Kamille und Frauenmantel gemacht oder Kräutertiere und Tees aus Dill, Anis, Kümmel, Fenchel oder Möhrensamen hergestellt, um den Milchfluss anzuregen. Bei zu starker Monatsblutung half (und hilft!) der Sauerdorn, bei schmerzhafter Menstruation der Dost, die römische und die echte Kamille, bei zu schwacher Blutung Beifuß, Himbeerblätter, Kamille, Ringelblumen und viele andere Kräuter.

Wem das immer noch zu magisch ist, der kann zumindest den Zauber der Natur nicht von der Hand weisen, den sie entfaltet, wenn wir uns ihr nähern, uns in ihr bewegen oder im eigenen Garten arbeiten. Diese Magie wird bei der Therapie von Suchtkranken, Unfallopfern, Rollstuhlfahrern und Blinden mit immer größer werdendem Erfolg eingesetzt. Dann muss es uns genauso helfen, in der Erde zu buddeln, Blumen zu pflanzen oder Kräuter sprießen zu lassen. Wie auch immer: Im Garten zu arbeiten, streichelt die Psyche und schult Motorik sowie Sensorik. Es sind die Düfte der Kräuter, die Farben der Blumen, die Freude, etwas blühen zu sehen, was man mit eigener Hand erschaffen hat. Ab und an ertappe ich mich sogar dabei, wie ich das eine oder andere Wort mit meinen grünen Freunden wechsele. Und ist es nicht ein wunderbar befriedigendes und glückliches Gefühl, die eigenen Tomaten, Gurken und Kartoffeln zu essen? Einkaufen im Supermarkt, zumindest was das Gemüse betrifft, hat sich erledigt, und die Kräuter sind, selbst gezogen, schnell zur Hand, um dem einen oder anderen Gericht noch den letzten Schliff zu geben.

Lassen Sie mich Ihnen an dieser Stelle einige mir besonders lieb gewordene Kräuter vorstellen. Sie sind leicht anzubauen und in der Küche sowie in der Hausapotheke vielseitig verwendbar.



Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Es wird erzählt, dass zur Pestepidemie in Südfrankreich im 17. Jahrhundert vier Räuber die Häuser der Pestkranken plünderten und sich dabei nicht ansteckten. Nachdem man sie erwischt und zur Todesstrafe verurteilte, versprach man ihnen die Freiheit, wenn sie den Ratsherren ihr Geheimnis verraten würden, wie sie sich vor der Ansteckung geschützt hatten: Es war der Essig von vier Kräutern, die eine besonders starke keimtötende Wirkung haben. Damit hatten sich die Räuber vor ihren nächtlichen Streifzügen eingerieben. Welche Kräuter es waren, darüber gehen die Meinungen auseinander, sicher ist aber, dass Rosmarin und Thymian mit von der

Partie gewesen sind (die anderen sollen Salbei und Lavendel beziehungsweise Zimt und Angelika gewesen sein). Und wer kennt ihn heute nicht, diesen etwas stacheligen Gesellen, der bei uns in Mitteleuropa inzwischen gut bekannt ist, aber viel zu wenig in der Küche verwendet wird? Er ist ein immergrüner Strauch mit blauviolettten Blüten, der im Mittelmeerraum heimisch ist und auch in unseren Gärten gezogen wird. Rosmarin war in der Vergangenheit oft das Sinnbild der ewig grünen Liebe, und so verwundert es nicht, dass der Rosmarin auch den Namen "Hochzeitskraut" trug. Man sagte ihm auch nach, dass der Rosmarin böse und neidische Geister der Brautleute vertrieb. Sein Heilmittelschatz liegt in seinen Zweigspitzen mit deren Blättern und Blüten. Zerreibt man die Blüten oder Blätter zwischen den Fingern, so entströmt sofort ein wunderbarer Duft, der an den letzten Frankreichurlaub erinnert. Zerbeißt man ein Blatt, so überwältigt uns eine würzige Schärfe, die leicht ins Bittere geht. Rosmarin bringt frischen Atem, räumt den Magen auf und gibt verlorene Kräfte zurück. Zu Hause zünde ich mir gerne eine Duftlampe mit ätherischem Rosmarin- und Pfefferminzöl an, wenn ich schlecht geschlafen habe, und der Tag ist gerettet. Rosmarin regt den Kreislauf an und klärt den Kopf. Er ist das Erste-Hilfe-Mittel nach einer "durchgemachten" Nacht. Nach einem kurzen Morgenbad mit drei, vier Tropfen Rosmarinöl fühle ich mich frisch und voller Energie.



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Seit dem 11. Jahrhundert ist der Wegerich als Pflanze mit starker blutstillender Kraft bekannt. Man erzählte sich damals die Legende von der Schlange, die von einem Kaufmannswagen überfahren wurde: Die Schlange kroch mit letzter Kraft zum Wegerich, biss ein Stück ab, kaute es durch und legte den Brei auf ihre Wunde. Durch diese Behandlung genas die dem Tode geweihte Schlange vollkommen. Der Spitzwegerich ist daneben vor allem eine alte Lungenheilpflanze, die trockene und grasige Standorte bevorzugt. Diese etwa 50 Zentimeter hohe Pflanze hat lanzettförmige Blätter, deren Schleimstoffe die gereizten Innenflächen in der Lunge überziehen und damit schützen.

Aber auch die enthaltene Kieselsäure wirkt sich auf die Lunge aus: Sie festigt deren Gewebe, und die enthaltenen antibakteriellen Stoffe bekämpfen schädliche Bakterien. Frische Blätter oder Tee helfen äußerlich auch bei Hautentzündungen und Insektenstichen, innerlich werden sie zur Blutreinigung angewandt.



Echter Beinwell (*Symphytum officinale*)

Echter Beinwell (*Symphytum officinale*)

Der Beinwell ist eine Pflanze, die ich besonders liebe. Aus einem kleinen Stück Wurzel wächst bald eine Pflanze, die es leicht auf 1,50 Meter bringt, wenn man sie frei auspflanzt. Die Bienen lieben ihre violetten bis weißen Blüten. Die Blätter sind leicht lanzettförmig, fleischig und etwas stachelig. Das kommt von den Blatthaaren, die man am besten mit Handschuhen anfasst. Man kann die jungen Blätter – vor allem die des englischen Beinwell, des Comfrey – abschneiden und die Haare mit einem Nudelholz platt walzen, dann stechen sie nicht mehr. Fein geschnitten kommen sie nun in Salate oder als Garnierung auf die Suppe, da sie einen gurkenähnlichen

Geschmack haben. Aus dem 1. Jahrhundert n. Chr. stammt der Bericht des Militärarztes Dioskurides, der diese Pflanze bei Knochenbrüchen, Verletzungen und Wunden einsetzte. Auch Sehnen und Bänder werden durch Beinwell gestärkt und geheilt. Beinwell hilft daneben bei Sehnenscheidenentzündungen, Verstauchungen, Überdehnungen, Geschwüren, Nagelbettentzündungen, Frostbeulen, Blutergüssen sowie schlecht verheilenden Narben. Ich zum Beispiel nehme die klein geschnittene Wurzel und mache mir eine Salbe für meine Krampfadern, wenn sie mich wieder einmal ärgern. Das hilft auch bei geschwollenen Beinen, wenn die Ursache ein Venenleiden ist – Salbe drauf, Verband darum und am besten hinlegen. Die Blätter, die ich nicht verwende, schneide ich im Herbst ab und lege sie auf meinen Komposthaufen: Etwas Besseres gibt es nicht, um im nächsten Jahr eine extrem nährstoffreiche Erde zu bekommen.