

R.N. grimm

Kräuter

die Vielfalt des Gartens



BookRix-Edition

Ratgeber

R.N. grimm

Kräuter

die Vielfalt des Gartens

Allgemeines



Mit Kamille inhalieren, Salbei gurgeln - inzwischen ist die Verwendung von Heilkräutern wieder auf dem Vormarsch. Das Wissen um die Wirkung der Pflanzen wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Der Mensch lernte schon früh die Heilkraft der Kräuter nutzen, Heilkräuter waren ja die einzigen Mittel, die er bei Krankheiten verwenden konnte. Dieses Heilpflanzen-Wissen wurde später immer mehr von speziell Kundigen verwendet und weitergegeben.

Es ist noch gar nicht so lange her, da haben z.B. unsere Großmütter Kräuter und Gewürze noch selbst angebaut, gesammelt und schließlich geerntet. Daraus stellten sie unter anderem Tee's her, um Krankheiten zu kurieren.

Vieles kann man heutzutage aber schon in der Apotheke, der Drogerie oder in einem Reformhaus fertig kaufen.

Ob man nun frische Kräuter verwendet oder vorgefertigte Präparate aus der Apotheke, man sollte in jedem Fall um die Wirkung und auch die Nebenwirkungen wissen.

Man sollte auch im Hinterkopf behalten, daß sich viele Heilpflanzen nicht zur Daueranwendung eignen.

Das Sammeln von Kräutern sollte nur dann erfolgen, wenn man wirklich weiß, was man da so sammelt. Wer sich nicht auskennt, verwechselt möglicherweise ähnlich aussehende Kräuter oder verwendet die falschen Teile einer Pflanze. Und es gibt ja durchaus Heilpflanzen, die giftige "Doppelgänger" haben. Zudem können Kräuter am Rande gedüngter oder gespritzter Wiesen mit Schadstoffen belastet sein. Man sollte daher lieber auf getrocknete Kräuter und Tinkturen aus der Apotheke zurückgreifen. Außerdem kann der Apotheker dann über mögliche Risiken informieren.

Zitate....



Lass Nahrung deine Arznei und Arznei deine Nahrung sein!

Hippokrates

Die Natur betrügt uns nie. Wir sind es immer, die wir uns selbst betrügen.

Rousseau

An apple each day keeps the doctor away

Alte britische Weisheit

"Der Herr lässt Arznei aus der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verschmäht sie nicht."

Altes Testament

Alles was gegen die Natur ist, hat auf die Dauer keinen Bestand.

Charles Darwin 1809 - 1882

Wer auf Salbei baut, den Tod kaum schaut!

alte Weisheit

Wer mit seinem Garten schon zufrieden ist, verdient ihn nicht

Der Dumme rennt, der Kluge geht, der Weise geht in den Garten
(chinesisches Sprichwort)

Willst du für eine Stunde glücklich sein, so betrinke dich. Willst du für drei

Tage glücklich sein, so heirate. Willst du für acht Tage glücklich sein, so schlachte ein Schwein und gib ein Festessen. Willst du aber ein Leben lang glücklich sein, so schaffe dir einen Garten (chinesisches Sprichwort)

Geschichte der Kräuter und Gewürze

Die Verwendung von Gewürzen dürfte so alt sein wie das Kochen.

Der Bärlauch z. B. wurde in 5000 Jahre alten Siedlungen gefunden. Dies mag daran liegen, dass Siedlungen häufig auf höher gelegenen Stellen an Fließgewässern lagen, wo in der Aue im zeitigen Frühjahr neben Bärlauch auch andere Wildkräuter zu finden waren und sind.

Viele der Kräuter und Gewürze waren und sind gleichzeitig Heilmittel, die Medizin war also nicht nur heilsam, sondern auch noch schmackhaft. Hinzu kam der vorbeugende Effekt der täglichen Nahrung, die mit "Medizin" gewürzt war. Bereits 5000 Jahre v. Chr. machten die Sumerer erste Aufzeichnungen über Lorbeer, Kümmel und Thymian. Rund 2000 Jahre später sammelte der chinesische Kaiser Hoang-tie Vorschriften über Kräuter und Arzneien. Auch in Ägypten wurden zu dieser Zeit in Berichten Gewürze erwähnt. Zu den Griechen und Römern gelangten die Gewürze aus dem Fernen Osten über den langen und beschwerlichen Landweg. Sie stellten sehr teure Raritäten dar, die besonders bei den Römern beliebt waren.

Gewürze bildeten ein sehr begehrtes Handelsgut und machten Städte reich. Gewürze waren ein Zeichen von Reichtum. So verbrannte Anton Fugger 1530 Schultscheine von Kaiser Karl V. auf einem Feuer aus Zimtstangen, aus heutiger Sicht kaum der Rede wert, damals ein riesiges Vermögen. So demonstrierte er dem Kaiser seinen Reichtum. Gewürze galten als willkommene Gastgeschenke für Fürsten oder wurden als Lösegeld verlangt. Die Gewürze waren so wertvoll, dass Verfälscher zum Teil wie Ketzer oder Hexen verbrannt wurden.

Für fast einhundert Jahre hatten die Portugiesen den Gewürzhandel mit Ostasien weitestgehend unter ihrer Kontrolle und fuhren aus Ostasien riesige Gewinne ein (bis 400 %).

Die tropischen und subtropischen Gewürzpflanzen wurden bereits sehr früh in andere geeignete Regionen überführt, erst im indischen Ozean, später dann besonders nach den Westindischen Inseln vor den Küsten Mittel- und Südamerikas oder den Inseln vor der afrikanischen Ostküste. Bereits 1770 gelang es den Franzosen, geschmuggelte Nelken-, Zimt- und Muskatbäume auf den Seychellen anzubauen. Dies war das Ende des Gewürzmonopols. Die Engländer machten ab 1800 Gewürze zu einer Massenware. Heute sind nur noch zwei Gewürze auf bestimmte Regionen beschränkt: Piment auf die Westindischen Inseln und Canehl-Zimt auf Sri Lanka (Ceylon). Das teuerste Gewürz heute ist der Safran, denn seine Gewinnung ist sehr arbeitsintensiv.

verschiedene Kräuter und ihre Bedeutungen

Basilikum:

Der Basilikum zählt nicht unbedingt zu den einheimischen Gewürzpflanzen, soll jedoch auf Grund seiner inzwischen starken Verbreitung hier dargestellt werden. In den gemäßigten Breiten Europas, besonders im Mittelmeerraum schon seit dem Altertum angebaut, wird Basilikum als einjährige Pflanze kultiviert. Basilikum gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sein Name leitet sich von "basileus", dem griechischen Wort für König, ab. Basilikum wächst aufrecht, buschig als einjährige Pflanze, wird 20 cm bis 60 cm hoch. Die in Europa meistens nur als Marktware erhältliche Pflanze duftet sehr aromatisch.

Die verschiedenen Formen unterscheiden sich in Blattfarbe, Größe, Aroma und Wachstums. Vom Basilikum werden Blätter, Blüten spitzen und das ätherische Öl verwendet.

Die Sammelzeit ist von Juni bis August. Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Basilikum sind ätherische Öle, basilischer Kampfer, Menthol, Thymol, Gerbstoff, Saponine, Flavonide. Es gibt über 60 verschiedene Sorten des Basilikum.

Enzian: Die Enziane sind eine Pflanzengattung aus der großen Familie der Enziangewächse. In dieser Pflanzengattung gibt es weltweit etwa 300 bis 400 Arten, die überwiegend in den Gebirgszonen der Nordhalbkugel wachsen, davon allein ungefähr 35 Arten in den Alpen. Da diese Gebirgspflanzen inzwischen selten geworden sind, stehen sie strikt unter Naturschutz.

Manche Arten werden zur Schnapsherstellung, andere zur Gewinnung von Heilmitteln verwendet, wieder andere als Zier- und Gartenpflanzen. Die Wurzel des Enzians (überwiegend der Gelbe Enzian) und nur diese wird als Heilmittel verwendet, ist in Apotheken und Kräuterhandlungen zu beziehen.

Der hiesige Enzian (besonders der Gelbe Enzian) ist eine mehrjährige Pflanze, die bis zu sechzig Jahr alt werden kann. Die Pflanze wächst sehr langsam und blüht in der Regel erst nach zehn Jahren.

Viele Enzianarten sind von reinblauer Blütenfarbe, weshalb sie auch einem Symbol der Treue wurden. Auf den österreichischen Eurocent-Münzen ist der Enzian abgebildet.

Für die Schnapsbrennerei werden überwiegend die großwüchsigen Arten verwendet, die in Kulturen angebaut werden. Vom gelben Enzian werden nur die Wurzeln verwendet. Daraus wird entweder Tee oder eine Tinktur gemacht. Das Heilmittel aus Enzian wirkt antibakteriell, menstruationsfördernd, tonisierend. Enzianwurzeln auf keinen Fall selbst sammeln. Alle Arten stehen unter Naturschutz und so besteht ein Sammelverbot.

Kamille:

Die Blüten sind rispig angeordnete Körbchen, mit außen weißen Zungenblüten, innen gelben Röhrenblüten. Der Blütenboden ist hohl, feine doppelt fiederteilige Blätter.

Die ganze Pflanze riecht kräftig aromatisch.

Von der Kamille werden die Blütenköpfe gesammelt, am besten in der Mittagssonne. Sammelzeit ist Mai bis August. Man sammle nur die echte Kamille. Es kommen durchaus Verwechslungen vor mit einer anderen, nicht so wirksamen Kamillenart (z.B. der geruchlosen Strandkamille. Während des Trocknens sollten die Kamillenblüten wenig berührt werden, da sie sonst leicht zerfallen.

Die Kamille wirkt schweißtreibend, beruhigend und Krampf stillend sowie Fieber und Hitze dämpfend.

Vorsicht: starke Gaben bewirken Brechreiz. Wenn man dem Kamillentee-Aufguss ein wenig frischen Ingwer zusetzt, so wirkt dies den Erbrechen hervorrufenden Ursachen entgegen und man erhält ein völlig ausgleichendes Getränk.

Minze: Die Minzen (mentha) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Lippenblütengewächse. Die Gattung Minzen ist sehr komplex, weil sich die verschiedenen Arten leicht miteinander kreuzen. Bei uns ist die Pfefferminze die am häufigste Art. Dabei handelt es sich um eine Kreuzung aus Wasser-Minze und ähriger Minze. Alle Minzearten enthalten Menthol, aber die Zusammensetzung ihrer Essenzen ist verschieden. Im Volksmund wird die gebräuchlichste Minze auch genannt- Wilde Pfefferminze, Katzenminze, Stinkkraut.

Die Stengel werden 15 bis 45 cm lang, niedrig liegend bis aufrecht, oft verzweigt. Blüht von Juni bis Oktober. Die Blüten sind dicht, kugelig und kommen aus den Blattachseln. Zu sammeln sind die Blätter vor der Blüte (Sammelzeit Juni bis Juli). Der Tee aus Pfefferminze wirkt schmerzstillend und krampflösend. Er ist angebracht bei Magen- und Darm-Katarrhen, bei Durchfällen, bei Blähungen und bei Stauungen und Beschwerden der Gallenblase.

Die Blätter der Minzen sind überwiegend scharf, manchmal leicht kühlend. Die Geschmacksrichtung scharf ist anregend, fördert die Verdauung und hebt den Appetit. Scharfes fördert auch den Kreislauf und hebt allgemein die Körperfunktionen, während es alle Ansammlungen körperfremder Stoffe vermindert. Der scharfe Geschmack beruht auf dem Vorhandensein aromatischer Öle.

Salbei:

Der Salbei ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Lippenblütler. Der Name Salbei oder Salvia kommt aus dem Lateinischen *salvare* (= heilen) und bezieht sich im wesentlichen auf den für Küche und Medizin wichtigen Küchen- oder Heilsalbei. Es gibt etwa 1000 *Salvia*-Arten, die weltweit verbreitet sind und in tropischen bis in gemäßigten Gebieten wachsen. Alle Arten sind ein-, manchmal zweijährige bis oft ausdauernde krautige Pflanzen, Halbsträucher oder Sträucher. Die Blüten stehen selten allein, sondern sind meistens zu wenigen bis vielen in unterschiedlichen Blütenständen zusammen gefasst.

Wachholder:

Der Gemeine Wacholder ist als Zypressengewächs ein Nadelbaum. Deshalb sind seine fleischigen Beeren auch Zapfen, vergleichbar mit denen einer Tanne oder Fichte. Der Gemeine Wacholder ist in ganz Europa verbreitet. Die Beeren des Wacholder wurden schon sehr früh von den Menschen genutzt. Grundsätzlich regt der Gemeine Wacholder die Magensaftsekrete an und fördert die Verdauung. Dies erklärt seine Verwendung in schwer verdaulichen Speisen wie Sauerkraut oder Wurstwaren. Bei der Herstellung von Gin werden Wacholderbeeren in Malzbranntwein eingelegt.

Im Volksmund wird der Gemeine Wacholder auch Heide-Wacholder genannt, ferner Machandelbaum, Weihrauchbaum, Feuerbaum.

Der Gemeine Wacholder wächst als aufrechter oder kriechender Strauch, zuweilen auch als kleines Bäumchen. Er bildet ein tief reichendes Wurzelsystem aus.

Wacholder, besonders die Wirkstoffe der Beeren, wirkt kräftigend, Appetit anregend, antirheumatisch und Muskel entspannend. Die meist blauen Beeren enthalten mindestens 1 % ätherisches Öl .Nach ayurvedischer Ansicht helfen die Wirkstoffe der Wacholderbeeren auch, die Aura und den subtilen Körper zu reinigen und zu festigen.

Vorsicht bei der Anwendung von Wacholder bei Nieren- und Blasenentzündungen sowie bei Schwangerschaften.

Ampfer-Sauerampfer:

Der Ampfer ist eine mehrjährige Pflanze und gehört zu den Knöterichgewächsen. Es gibt ca. 130 verschiedene Arten von Ampfer, etwa den Schild-Ampfer, Krausen Ampfer oder Alpen-Ampfer. Am bekanntesten ist wohl der Sauerampfer, den man auch prima für Salate verwenden kann. Er enthält viel Vitamin C, ist erfrischend und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Verwendet werden die Blätter und die Wurzeln. Gesammelt wird im Juli bis September. Nicht zu viel verwenden, in großen Dosen giftig.

Was viele vielleicht schon wissen: Sauerampfer hilft bei unreiner Haut, Pickel und Akne.

Man legt bei Hautunreinheiten oder Akne entweder ganze Blätter des Sauerampfers auf die betroffenen Stellen oder verwendet Kompressen mit warmen Sauerampfer-Aufgüssen, die wie ein Tee zubereitet werden, auf die vorher gereinigte Haut. Was hat der Sauerampfer mit der Zitrone gemeinsam? Ja, beide sind sauer und: Beide enthalten viel Vitamin C!

Ungekocht enthält Sauerampfer fast soviel Vitamin C wie eine Zitrone. Gleichzeitig reinigt er auch noch das Blut und entschlackt, deshalb ist er ideal für eine Frühjahrskur geeignet.

Brennessel:

Brennessel ist überall in Europa im Gebiet von menschlichen Ansiedlungen zu finden. Im Mittelalter sagte man der Pflanze die Kraft zu, zu zeigen, wie es um kranke Menschen bestellt war. So wurde sie in Krankheitsfällen in den Harn gelegt. Wenn sie Tag und Nacht grün blieb, sagte man dem Menschen eine baldige Besserung seines Gesundheitszustandes zu. Schrumpfte die Pflanze allerdings, so war jede Hoffnung

verloren. Sogar die heilige Hildegard von Bingen lobte die Nessel, z.B. folgendermaßen: "Die Brennessel ist in ihrer Art sehr warm. In keiner Weise nützt es, dass sie roh gegessen wird, wegen ihrer Rauheit. Aber wenn sie frisch aus der Erde sprießt, ist sie gekocht nützlich für die Speisen der Menschen, weil sie den Magen reinigt und den Schleim aus ihm wegnimmt."

Blühzeit der Pflanze ist Juli und August. Gesammelt wird sie, unabhängig davon ob sie blüht oder nicht, von Mai bis Ende Juli.

Von einer Anwendung der Nessel bei Wasseransammlungen (Ödemen), die infolge einer eingeschränkten Nieren- und Herztätigkeit auftreten, ist abzusehen. Es sollten nur junge Pflanzen angewandt werden, weil anderenfalls Magenreizungen auftreten können.

Wirkung: Blutreinigend, Blutdrucksenkend, Milchtreibend, Stoffwechselsteigernd, Entzündungshemmend, Blutzuckersenkend, Harntreibend, Durchblutungsfördernd, Stuhlgangfördernd

Gänseblümchen:

Schon kleine Kinder kennen und lieben das Gänseblümchen

Die Volksheilkunde setzt es für vielerlei Beschwerden ein. Das Gänseblümchen ist ursprünglich in Südeuropa heimisch. Schon im Altertum kam es jedoch auch nach Mitteleuropa, als es dort immer mehr Wiesen gab.

Es wächst bevorzugt auf Wiesen. Die mehrjährige Pflanze wird bis zu 15 Zentimeter hoch.

Im Frühjahr treibt die Wurzel zunächst verkehrt eiförmige Blätter aus. In Bodennähe wachsen sie als Blattrosette.

Die Blüten erscheinen zwischen März und August. Als Korbblütler haben sie viele weiße Zungenblüten an der Aussenseite und gelbe Röhrenblüten im Inneren, ähnlich wie Margeriten, Kamille oder Mutterkraut.

Ein Tee aus den Blättern des Gänseblümchens regt Appetit und Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und kann durch seine krampfstillenden Fähigkeiten auch Husten lindern. Dank seiner harntreibenden Eigenschaften kann Gänseblümchen-Tee auch Ödeme schwinden lassen.

Äußerlich angewandt kann Gänseblümchen-Tee Ausschläge lindern, unreine Haut klären und hartnäckige Wunden heilen.

blutreinigend, blutstillend, harntreibend, krampfstillend, schmerzstillend,
Appetitlosigkeit,
Verstopfung, Darmentzündung, Menstruationsbeschwerden,
Heilwirkung: Hautkrankheiten,
Hautausschläge, Wunden

volkstümlicher Name: Maiblume, Marienblümchen, Massliebchen, Mondscheinblume, Mümmeli, Regenblume, Tausendschön

Anwendung:

Gänseblümchen kann man wahlweise als Tee, als Tinktur oder als Frischpflanze anwenden.

Die häufigste Art Gänseblümchen anzuwenden ist als Tee.

Tee für einen Gänseblümchen-Tee übergiesst man ein bis zwei Teelöffel Gänseblümchen mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Anschliessend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich.

Wie bei allen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschliessend kann man wieder sechs Wochen lang Gänseblümchen-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Gänseblümchen-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

Um eine Gänseblümchen-Tinktur selbst herzustellen, übergiesst man Gänseblümchen in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein. Man kann sie auch äusserlich für Einreibungen gegen Quetschungen und Verrenkungen anwenden.

Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

Innerlich Gänseblümchen kann man als Tee oder Tinktur gegen Erkältungen einsetzen.

Ausserdem hilft Gänseblümchen gegen Frühjahrsmüdigkeit und wird traditionell gegen viele Erkrankungen eingesetzt, die im Frühling auftreten.

Auch Beschwerden im Magen-Darmbereich können durch Gänseblümchen-Tee gelindert werden.

Äusserlich kann man Gänseblümchen-Tee, frischer Presssaft der Blätter oder verdünnte Tinktur in Form von Umschlägen, Bädern oder Waschungen anwenden. Mit dieser Art der Anwendung kann man die Heilung von Wunden fördern.

In der Küche kann man junge Gänseblümchen-Blätter als Salatbeigabe oder frisches Grün in Kräuterquarks verwenden.

Melisse:

Die Melisse oder auch Bienenfang, Citronenmelisse, Herzrost, Mutterkraut oder Wanzenkraut, ist eigentlich eine südeuropäische Pflanze. Da sie aber so vielfältige Heilwirkungen hat, wird sie schon lange in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Im Mittelalter musste sie per Verordnung in jedem Klostergarten angebaut werden, weil sie

schon damals für sehr wertvoll und unentbehrlich gehalten wurde.

Sie riecht beim Zerreiben leicht zitronenartig, daher wird sie oft Zitronenmelisse genannt.

Wenn sie einmal heimisch geworden ist, wuchert sie Jahr für Jahr vor sich hin und bietet sich als Haustee und vielfältige Medizin an. Werwendet wird die ganze Pflanze, überwiegend gerne als Tee.

Sie gehört zu den Kräutern, die in der Volksheilkunde fast gegen alle Arten von Beschwerden verwendet wird, die Schulmedizin jedoch spricht der Melisse nur eine förderliche Wirkung gegen Unruhe und Schlafstörungen zu.

Angewendet bei Unruhe und Nervosität. Ist anregend, aufmunternd, beruhigend, entspannend,

krampflösend, schmerzstillend.

Angewendet bei Angstzustände, Appetitlosigkeit, Augenringe, Blähungen, Blutergüsse, Erkältung, Grippe,

Insektenstiche, Kopfschmerzen, Lippen-Herpes, Magenkrämpfe, Menstruationsfördernd, Ohrenschmerzen,

Periodenkrämpfe, Sodbrennen, Unruhezustände, Zahnschmerzen.

Melissen-Tee (gegen Schlafstörungen, morgens erfrischend, bei Erkältungen, Kopfschmerzen) kann man auch äusserlich als Umschlag oder Komresse anwenden. Dazu tränkt man ein Baumwolltuch mit Melissentee und legt es auf die betroffene Stelle.

Mit solchen Umschlägen kann man Geschwüre, Beulen, Blutergüsse, Insektenstiche behandeln.

Auch der käufliche Melissengeist eignet sich für die äusserliche Anwendung. Man kann damit rheumatische Beschwerden, Prellungen und Gliederschmerzen lindern.

Sammelkalender

Wann sammelt man welche Kräuter und Pflanzen? Wann kann man sie finden?
Hier einmal aufgelistet:

Januar:

Mistel, Meerrettich

Februar:

Huflattich ,Mistel, Zypresse, Meerrettich

März:

- Angelika / Engelwurz
- Birke
- Blutwurz
- Brennessel
- Eiche
- Enzian
- Fichte
- Liebstöckel
- Meerrettich
- Nelkenwurz
- Rosskastanie
- Schlüsselblume
- Sonnenhut
- Stiefmütterchen, Wildes
- Veilchen
- Weide

April:

- Angelika / Engelwurz
- Birke
- Blutwurz
- Braunwurz
- Brennessel
- Brombeere
- Brunnenkresse
- Bärlauch
- Eiche
- Enzian

- Fichte
- Liebstöckel
- Moos, Isländisches
- Nelkenwurz
- Rosmarin
- Schlüsselblume
- Sonnenhut
- Stiefmütterchen, Wildes
- Taubnessel
- Veilchen
- Wegwarte
- Weide

Mai:

- Birke
- Brennessel
- Brombeere
- Brunnenkresse
- Bärlauch
- Efeu
- Eiche
- Esche
- Frauenmantel
- Gänsefingerkraut
- Honigklee
- Huflattich
- Kamille
- Liebstöckel
- Moos, Isländisches
- Petersilie
- Rosmarin
- Salbei
- Spitzwegerich
- Steinklee
- Storchenschnabel
- Taubnessel
- Thymian
- Veilchen
- Wacholderstrauch
- Walderdbeere
- Waldmeister

- Wassermelze
- Weinrebe

Juni:

- Ackerschachtelhalm
- Birke
- Bockshornklee
- Brennessel
- Brombeere
- Bärentraube
- Dill
- Efeu
- Erdrauch
- Esche
- Frauenmantel
- Fuchskreuzkraut
- Gilbweiderich
- Gänsefingerkraut
- Heidelbeere
- Holunder
- Honigklee
- Johanniskraut
- Kamille
- Kapuzinerkresse
- Linde
- Malve
- Melisse
- Moos, Isländisches
- Nachtkerze
- Pestwurz
- Petersilie
- Pfefferminze
- Ringelblume
- Schafgarbe
- Spitzwegerich
- Steinklee
- Storchenschnabel
- Taubnessel
- Thymian
- Wacholderstrauch

- Walderdbeere
- Waldmeister
- Wassermelze
- Weinrebe
- Weissdorn

Juli:

- Ackerschachtelhalm
- Arnika
- Augentrost
- Baldrian
- Beifuss
- Bockshornklee
- Brennessel
- Brombeere
- Dill
- Eisenkraut
- Esche
- Farn
- Fuchskreuzkraut
- Goldrute
- Heidelbeere
- Herzgespann
- Holunder
- Honigklee
- Johannisbeere, schwarze
- Johanniskraut
- Kamille
- Kapuzinerkresse
- Königskerze
- Lavendel
- Liebstöckel
- Malve
- Melisse
- Moos, Isländisches
- Nachtkerze
- Paprika
- Pestwurz

- Petersilie
- Pfefferminze
- Ringelblume
- Schafgarbe
- Steinklee
- Storchenschnabel
- Taubnessel
- Tausendgüldenkraut
- Wacholderstrauch
- Walderdbeere
- Wassermelze
- Weinrebe
- Wermut

August:

- Arnika
- Augentrost
- Baldrian
- Basilikum
- Beifuss
- Bockshornklee
- Brennessel
- Brombeere
- Dill
- Efeu
- Eisenkraut
- Enzian
- Farn
- Gänsefingerkraut
- Hafer
- Heidelbeere
- Honigklee
- Hopfen
- Johannisbeere, schwarze
- Kapuzinerkresse
- Königskerze
- Lavendel
- Liebstöckel
- Malve

- Mariendistel
- Moos, Isländisches
- Nachtkerze
- Paprika
- Pestwurz
- Petersilie
- Pfefferminze
- Sanddorn
- Schafgarbe
- Senf
- Steinklee
- Tausendgüldenkraut
- Thymian
- Walderdbeere
- Wassermelze
- Weinrebe
- Wermut
- Ysop

September:

- Anis
- Beifuss
- Besenginster
- Bibernelle
- Brennessel
- Brombeere
- Dill
- Eibisch
- Enzian
- Fenchel
- Frauenmantel
- Hafer
- Hagebutte
- Holunder
- Hopfen
- Johanniskraut
- Klette
- Knoblauch
- Kürbis
- Lein
- Löwenzahn

- Meerrettich
- Nelkenwurz
- Paprika
- Petersilie
- Rhabarber
- Salbei
- Sanddorn
- Senf
- Storchenschnabel
- Thymian
- Wassermelze
- Weinrebe
- Weisskohl

Oktober:

- Anis
- Augentrost
- Baldrian
- Beifuss
- Bibernelle
- Blutwurz
- Brennessel
- Eibisch
- Eiche
- Farn
- Fenchel
- Ginkgo
- Ginseng
- Goldrute
- Hagebutte
- Holunder
- Klette
- Knoblauch
- Kürbis
- Liebstöckel
- Löwenzahn
- Meerrettich
- Nachtkerze
- Petersilie
- Rhabarber

- Ringelblume
- Sanddorn
- Sonnenhut
- Weinrebe
- Weisskohl

November:

- Beifuss
- Bibernelle
- Blutwurz
- Eibisch
- Farn
- Hagebutte
- Kalmus
- Kürbis
- Liebstöckel
- Meerrettich
- Meisterwurz
- Mistel
- Sanddorn
- Wegwarte

Dezember:

- Angelika / Engelwurz
- Beifuss
- Beinwell
- Kürbis
- Liebstöckel
- Meerrettich
- Meisterwurz
- Mistel
- Sanddorn
- Schlehendorn

Kräuter in der Medizin, Gesundheit, Kosmetik....



Viele Heilpflanzen sind gleichzeitig auch Gemüse oder Obst, Kräuter und Gewürze.

Man könnte es natürlich auch umgekehrt sagen, nämlich dass viele Nahrungsmittel auch Heilwirkungen haben.

Diese Heilkräuter sollten in jeder Hausapotheke zu finden sein:

- Lavendelöl
- Brennessel
- Spitzwegerich
- Birke
- Nelkenöl
- Bitterklee
- Salbei
- Lindenblüten
- Holunderblätter

An Kräuterölen gehören in die Hausapotheke:

- Johanniskrautöl
- Rosmarin
- Malve
- Betonie
- Kampferöl
- Bibernelle
- Zinnkraut
- Mandelöl
- Tausendgüldenkraut
- Lungenkraut

- Augentrost

Diese Kräuter sind als Tees hochwirksam

- Wacholderbeeren
- Schafgarbe
- Johanniskraut
- Wermut
- Erdbeerblätter
- Raute
- Hagebutte
- Holunderblüten
- Olivenöl
- Baldrian
- Veilchen
- Walnussblätter
- Minze
- Mistel
- Kamille

Wer Kräuter im Hause aufbewahrt, muß wissen, daß sie nach etwa einem Jahr an Wirkung und Geruch stark verlieren.

Rezepte



Am einfachsten ist es, die Kräuter jeweils frisch zu ernten. Bei ausdauernden Kräutern wie Rosmarin oder Thymian sollte allerdings im ersten Jahr nicht und im zweiten Jahr sparsam geerntet werden, es sei denn, die Pflanzen wurden von einem Gärtner bezogen und sind bereits mehrere Jahre alt.

Die vielleicht einfachste Konservierungs- und Aufbewahrungsmethode seit Erfindung des Kühlaggregats ist das Einfrieren. Dazu werden die Kräuter bei Bedarf gewaschen (nicht zu intensiv, sonst droht Aromaverlust), von anhaftendem Wasser durch vorsichtiges Abtupfen mit einem Tuch befreit, in kleinere Portionen aufgeteilt und in Einzelportionen eingefroren. Dazu eignen sich kleinere Plastikbeutel oder auch Eiswürfelschalen. Es können auch einzelne Zweige oder kleinere Sträuße mehrerer Kräuter eingefroren werden. Wichtig ist, daß die Kräuter noch gefroren in den Kochtopf kommen, sonst geht ein Teil des Aromas verloren.

Das Trocknen der Kräuter ist als traditionelle Konservierungsmaßnahme eine geeignete Methode zur Haltbarmachung. Die Kräuter werden als ganze Zweige geerntet, vorsichtig gewaschen und trocken getupft. Anschließend werden die Zweige an den Enden zusammengebunden und an einem warmen, dunklen Ort mit den Zweigspitzen nach unten aufgehängt. Nach rund 7 bis 14 Tagen sind die Kräuter völlig getrocknet. Die Temperaturen sollten beim Trocknen 30°C nicht überschreiten, da sonst viel von dem Aroma verloren gehen.

Die getrockneten Kräuter können am besten ganz in einem geschlossenen, lichtundurchlässigen Gefäß aufbewahrt werden. Werden die Kräuter sofort zerkleinert, verlieren sie viel Aroma, da sich die ätherischen Öle verflüchtigen.

Sollen Kräuter und Gewürze mitgekocht oder angebraten werden? Grundsätzlich ist

dazu zu sagen, daß große und derbe Kräuter von Anfang an mit gekocht oder gebraten werden sollten, dazu zählen z.B. Lorbeer, Thymian, Rosmarin und Chilis. Zarte und empfindliche Kräuter sollten erst zum Ende der Garzeit hinzugegeben werden, Beispiele dafür sind Basilikum und Portulak. Paprika und Curry schmecken bitter, wenn sie zu stark erhitzt werden. Daher sollten Gerichte mit Curry oder Paprika nicht zu hoch und zu lange erhitzt werden.

1.TEE:

Nimm etwa 1 TL Kräuter pro Tasse , Lass Wasser aufkochen , Gieß das kochende Wasser über den Tee , Lasse den Tee ca. 10 Minuten bedeckt stehen, Seihe den Tee ab , Trinke ihn in kleinen Schlucken .

2.Kräuterwein:

1. Sammel ein Glas halb voll Heilkräuter (oder kauf sie).
2. Gieße einen trockenen Weisswein über die Kräuter, bis sie bedeckt sind.
3. Verschließ das Glas.
4. Stell es an einen dunklen, aber nicht zu kühlen Platz
5. Beschrifte das Glas mit Inhalt und Datum, damit du weisst, wann es Zeit ist, den Wein abzufiltern.
6. Warte ca. zwei bis drei Wochen
7. Filter den Kräuterwein ab (z.B. mit Kaffeefilter).
8. Gieße sie in eine dunkle Flasche.
9. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum
(Wichtig! Man vergißt es doch immer wieder, wenn kein Etikett drauf ist).

Von dem fertigen Kräuterwein kannst du dann z.B. 3 mal täglich 3 Teelöffel voll bzw. einmal zwei bis drei Likörgläser voll einnehmen.

Man kann Kräuterwein auch äusserlich für Abreibungen nehmen.

3.Dampfbad:

Zutaten:

Eine kleine Hand voll Kräuter, z.B. Kamille, etwa 1 Liter kochendes Wasser, eine hitzefeste Schüssel , Eine hitzefeste Unterlage für den Tisch, ein sehr grosses Handtuch

Anleitung:

1. Stell die Schüssel auf ein Brett auf einen Tisch.
2. Gib die Kräuter in die Schüssel.
3. Bring das Wasser zum Kochen.

4. Giess das Wasser in die Schüssel.
5. Setz dich an den Tisch.
6. Beuge dich über die Schüssel.
7. Bedeck deinen Kopf und Oberkörper und die Schüssel mit dem Handtuch, damit der Dampf nicht entweichen kann.
8. Halte deinen Kopf so nah ans heisse Wasser wie du aushältst (Wasser natürlich nicht berühren).
9. Bleib etwa 15 Minuten im Dampf.
10. Trockne dein Gesicht anschliessend gründlich ab.
11. Gönn dir danach noch etwas Ruhe und vermeide Zugluft.

4.Hautöl:

Es ist in erster Linie als Öl für Cremes und Salben vorgesehen, kann aber auch direkt auf die Haut aufgetragen werden. Es eignet sich für Ekzeme, leichte Brandwunden, Abschürfungen und andere nicht blutende Hautprobleme.

Zutaten

- 5 gr Beinwellwurzel
- 3 gr Schafgarbenkraut
- 3 gr Kamillenblüten
- 2 gr Ringelblumen-Blüten
- 2 gr Thymian-Kraut
- 150 ml Oliven-Öl

Anleitung

1. Füll die Kräuter in ein Schraubdeckel-Glas.
2. Es sollte etwa halb voll werden.
3. Giess Öl über die Kräuter, bis sie reichlich bedeckt sind.
4. Verschliess das Glas.
5. Lass es zwei bis drei Wochen an einem warmen Ort ziehen.
6. Nach der Wartezeit muss das Öl abgefiltert werden.
7. Stülpe einen Kaffeeefilter über ein anderes Glas.
8. Giess das Öl durch den Kaffeeefilter.
9. Wenn ein Teil der Kräuter mit in den Filter fällt, dann ist das in Ordnung.
10. Achte jedoch darauf, dass der Kaffeeefilter nicht überläuft.
11. Das Öl tropft nach und nach in das zweite Glas.
12. Wenn das Öl abgefiltert ist, kann man es in eine dunkle Flasche füllen.
13. Dazu eignet sich ein kleiner Trichter.
14. Verschliess die Flasche und beschrifte sie mit Inhalt und Datum.

5.Husten Tropfen:

Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein. Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

Äusserlich angewandt hilft die Tinktur gegen Hautentzündungen, Wunden, Insektenstiche.

1. Pflücke ein Glas voll Thymian, Ysop und Salbei (oder kauf sie).
2. Zerschneide sie in etwa ein Zentimeter grosse stücke Stücke.
3. Gieß einen hochprozentigen klaren Schnaps (z.B. Doppelkorn oder Wodka) über die Pflanzen, bis sie bedeckt sind.
4. Verschließ das Glas.
5. Stell es an einen sonnigen, warmen Platz
6. Warte ca. 10 Tage
7. Filter die Tinktur ab (z.B. mit Kaffeefilter).
8. Gieße sie in eine dunkle Flasche.
9. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum (Wichtig! Man vergißt sehr leicht, was drin ist, wenn kein Etikett drauf ist).

6.Hauttinktur:

Sie ist in erster Linie als Bestandteil von Cremes vorgesehen. Man kann sie jedoch auch pur anwenden für Umschläge, Einreibungen, verdünnt als Teilbad oder zum Spülen des Mundes. Bei der Pur-Anwendung sollte man jedoch bedenken, dass der Alkohol die Haut austrocknet.

Zutaten

- 5 gr Beinwellwurzel
- 3 gr Schafgarbenkraut
- 3 gr Kamillenblüten
- 2 gr Ringelblumen-Blüten
- 2 gr Thymian-Kraut
- 150 ml Doppelkorn

Anleitung

1. Füll die Kräuter in ein Schraubdeckel-Glas.
2. Es sollte etwa halb voll werden.
3. Giess den Doppelkorn über die Kräuter, bis sie reichlich bedeckt sind.
4. Verschliess das Glas.
5. Lass es zwei bis drei Wochen an einem warmen Ort ziehen.
6. Nach der Wartezeit muss die Tinktur abgefiltert werden.

7. Stülpe einen Kaffeefilter über ein anderes Glas.
8. Giess die Tinktur durch den Kaffeefilter.
9. Wenn ein Teil der Kräuter mit in den Filter fällt, dann ist das in Ordnung.
10. Achte jedoch darauf, dass der Kaffeefilter nicht überläuft.
11. Wenn die Tinktur abgefiltert ist, kann man sie in eine dunkle Flasche füllen.
12. Dazu eignet sich ein kleiner Trichter.
13. Verschliess die Flasche und beschrifte sie mit Inhalt und Datum.

7. Zwiebel Honig:

Der Zwiebel-Honig hilft gegen Husten und Halsentzündung, er fördert aber auch den Stoffwechsel und die Verdauung. Auch als Einreibung gegen Wunden und Geschwüre kann man ihn verwenden. Der Honig zieht den Saft aus den Zwiebeln, sodass er nach einer Weile flüssiger wird und die Wirkstoffe der Zwiebel enthält.

Zutaten:

- Eine Zwiebel
- 3 EL Honig

Anleitung:

1. Lege die Zutaten bereit.
2. Schneide die Zwiebel in feine Würfel.
3. Füll die Zwiebelwürfel in ein Glas.
4. Jetzt wird der Honig gebraucht
5. Fülle etwa drei Esslöffel in das Glas mit den Zwiebeln.
6. Rühre den Honig unter.
7. Verschliesse das Glas und lass die Mischung für 6 bis 24 Stunden ziehen.
8. Nach der Ruhezeit hat sich Flüssigkeit im Glas abgesetzt.
9. Wenn man das Glas öffnet, kann man sehen, wie die Zwiebelstücke quasi in dem Zwiebelhonig schwimmen.
10. Man kann den Zwiebelhonig jetzt einfach aus dem Glas löffeln.
11. Oder man siebt den Zwiebelhonig ab.
12. Dazu nimmt man am besten ein Sieb und ein anderes Glas.
13. Der Zwiebelhonig läuft relativ zügig durch das Sieb.
14. Wenn man die Wirkstoffreste in der Zwiebel-Honig-Mischung nutzen will, kann man die Mischung ausdrücken oder man giesst ihn als Tee auf, der auch sehr gut gegen Husten und für den Stoffwechsel ist.
15. Den fertigen Zwiebelhonig kann man teelöffelweise einnehmen.
16. Im Kühlschrank hält der Zwiebelhonig etwa einen Tag.

8. Holunder Sekt:

Holunderblütensekt ist ein wohlschmeckendes Getränk, das zudem den Stoffwechsel anregt.

Zutaten:

- 3,5 l Wasser
- 350 gr Zucker
- Saft einer halben Zitrone
- ca. 20 Holunderblüten-Dolden

Zubereitung:

- Gebe alle Zutaten ausser dem Wasser in ein grosses Glas
- Giess das abgekochte abgekühlte Wasser über die Mischung.
- Rühre um, damit sich der Zucker auflöst
- Bedecke das Glas mit Küchentuch oder Mull.
- Lasse die Mischung einige Tage am sonnigen Fenster stehen.
- Nach 2-3 Tagen steigen Perlen auf und zeigen an, dass das Getränk fertig ist.

Erfahrene Holundertsekt-Bereiter können den frischen Holundersekt auch in dicht verschliessende stabile Flaschen füllen und mindestens sechs Wochen im Keller ruhen lassen.

Dabei baut sich in der Flasche Druck auf, sodass das Getränk später wie sprudelnder Sekt ist.

Wenn man Pech hat, platzen jedoch die Flaschen und machen eine enorme Sauerei im Keller.

Achtung! Der Holunderblüten-Sekt gelingt nicht immer. Zuerst vorsichtig probieren. Nur wenn er gut schmeckt, ist er gelungen und kann getrunken werden. Falls sich Schleim bildet: Nicht trinken!

9. Blähungs Tee:

Diese Teemischung hilft gegen Blähungen. Auch für Kinder ist dieser Tee geeignet, weil die enthaltenen Kräuter freundlich schmecken. Man kann ihn bei all den typischen leichten Bauchweh-Beschwerden von Kindern versuchen. Anis und Fenchel wirken durch ihre ätherischen Öle stark blähungswidrig. Die Kamille wirkt entkrampfend, schmerzlindernd und antibakteriell, falls Bakterien mit im Spiel sein sollten.

Zutaten:

- 40 gr Anis-Früchte (=Samen)
- 40 gr Fenchel-Früchte (=Samen)

- 20 gr Kamillen-Blüten

Anleitung:

1. Brüh einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.
2. Lass den Tee 10-15 Minuten ziehen.
3. Filter den Tee anschliessend ab.
4. Trink den Tee in kleinen Schlucken.

10. Frauen Tee:

Der Frauen-Tee lindert Menstruationsbeschwerden und auch die Probleme der beginnenden Wechseljahre.

Zutaten

Mische zu gleichen Teilen:

- Frauenmantel
- Schafgarbe
- Melisse
- Ehrenpreis
- Taubnessel-Blüten
- Brennessel-Samen
- Angelika-Wurzel

Anleitung

1. Brüh einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.
2. Lass den Tee 10-15 Minuten ziehen.
3. Filter den Tee anschliessend ab.
4. Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süßen.
5. Trink von dem Tee drei Tassen pro Tag.

Sagen um Kräuter

Es ranken um die teilweise uralten Heilkräuter manchmal interessante Mythen und Geschichten. Hier sind einige davon zusammengefasst.

Geschichtliches und Sagen um die Alraune:

Die Alraune war früher die bekannteste aller Zauberpflanzen, da die Gestalt der Wurzel an die Gestalt des Menschen erinnert. Man glaubte, die Alraune verhelfe seinem Besitzer zu Geld und Ehre, heile Krankheiten, galt als potenzsteigerndes Mittel und half Frauen bei der Geburt. Hildegard v. Bingen beschreibt die Alraune als magisch und erotisch stimulierend. Früher glaubte man, daß ein Mann, der von einer Frau am St. Agnes-Abend am 20.1. eine Alraunewurzel geschenkt bekam, sich in sie verlieben würde.

Geschichtliches und Sagen um den Apfel:

Der Apfel war ein Symbol für Vergänglichkeit, zudem auch ein Symbol für die Erde. Der Apfel wurde vielen Göttinnen zugeordnet, z.B. Ishtar, Venus, Hera oder Iduna.

Avalon, die Apfelinsel, war bei den Kelten ein heiliger Ort. An Samhain, dem höchsten Fest der Kelten, das in der Nacht vom 31. Oktober zum 1. November gefeiert wird, ist der Apfel ein Symbol für den Tod und die Wiedergeburt. Heutzutage feiert man bei uns an diesem Tag Halloween... Tatort Schweiz, im Jahre 1291: Wilheilm Tell verweigerte sich vor einem hohen Herren zu verbeugen, mußte deswegen zur Strafe mit seiner Armbrust auf einen Apfel schießen, der aus dem Kopf seines Sohnes lag. Natürlich traf er und wurde so zum Nationalheld in der Schweiz und bekannt in aller Welt.

"Wenn morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen."

Martin Luther

Geschichtliches und Sagen um den Fenchel:

Traditionell bekamen Frauen nach der Entbindung Fenchel geschenkt... um Fliegen vom Baby abzuhalten und um mit einem daraus zubereiteten Tee die Milchproduktion anzuregen. Fenchel am Johannistag in die Schlüssellocher des Hauses gesteckt, ließ die unerwünschten Geister das ganze Jahr nicht mehr herein!

"Begierde zum Essen, stärcket die leiblichen Geister und mehret den natürlichen Samen/ richtet die hangenden Mannsruten wieder auf"

Plinius

Fenchel macht also müde Männer wieder munter!

Geschichtliches und Sagen um den Lavendel:

Im Mittelalter verwendete man den Lavendel gegen die Pest. Hildegard von Bingen empfahl "Lavendelwein" gegen Lungenbeschwerden:
"Wer Lavendel mit Wein oder, wenn er keinen Wein hat, mit Honig und Wasser kocht und oft lauwarm trinkt, der mildert den Schmerz in der Leber und in der Lunge und die Dämpfigkeit seiner Brust".

Reibt man einen Brief mit Lavendelblüten ein, so sollen alle Wünsche, die darin geschrieben sind, in Erfüllung gehen. Parfümiert man seine Wäsche mit Lavendel, so sollen widerborstige Männer gefügig werden.

Geschichtliches und Sagen um die Malve:

Die Malvensamen galten bei Frauen als ein sehr starkes Aphrodisiakum. Früher verwendete man die Malve als Schwangerschaftstest: Eine Frau urinierte auf die Malve. Wenn diese Malve nach einigen Tagen verdorrte, war die Frau nicht schwanger.

Geschichtliches und Sagen um den Wacholder:

"Vor dem Holunder zieh den Hut,
vor dem Wacholder geh in die Knie."

In Märchen und Sagen las man oft, daß der Wacholder ein rätselhaftes bzw. geheimnisvolles Gewächs sei und vor Hexen, Zaubern und anderen dämonischen Wesen schützte. Um das Haus gepflanzt sollte er als Schutz vor Hexen und bösen Geistern dienen. In den Pestzeiten des Mittelalters war er der wichtigste Schutz vor Ansteckung mit dieser Krankheit. Man räucherte mir ihm Häuser, ja ganze Dörfer aus. Ein Trank aus den Wacholder-Beeren angeblich soll angeblich die Gabe verleihen, in die Zukunft sehen zu können.

Geschichtliches und Sagen um die Weide:

Die Weide war im Volksglauben der Baum der Hexen und Geister und hatte den Ruf, Unfruchtbarkeit und Impotenz zu bewirken.

"Zauberstäbe" der Hexer und Hexen waren früher oft aus Weidenholz. Die Weide wurde Demeter geweiht, der Göttin der Fruchtbarkeit der Erde. Aus dem Wirkstoff der Weidenrinde wird ein Bestandteil des Aspirins hergestellt. Zur Linderung der Lust und Unkeuschheit pflanzte man in Klostergärten die Weide an. Weidenzweige sollen als Zaubermittel gegen Eifersucht helfen. Früher trugen viele junge Männer einen kleinen Weidenzweig am Revers ihres Hutes...

gibt es heute noch Hexen?

Es war das Christentum, das das Wort "Hexe" verunglimpft hat. Das (englische) Wort "witch" war eigentlich eines der respektabelsten Wörter. Es bedeutete einfach "weise Frau". Du mußt nicht denken, daß das Wort "Hexe" etwas Schlechtes bedeutet.

Früher heilten viele Frauen mit Kräuter. Sie kannten ihre Namen, ihre Wirkungen, ihre Anwendungsgebiete. Aber früher wurden solche Frauen als Hexen verbrannt oder gefotert. Man sah sie schief von der Seite an und man hatte Angst vor ihnen. Aber wieso? Sie taten doch eigentlich nichts schlimmes? Früher war eben vieles anderes als heute!

"Wenn du einen Sinn für Kräuter hast, die Einsamkeit, die Stille eines mondhelten Himmels liebst und imstande bist, Ereignisse zu beeinflussen, indem du sie visualisierst, dann besteht kein Zweifel daran, daß du bereits eine Hexe bist - ob du dir dessen nun bewußt bist oder nicht.

Durch geheime okkulte Mittel haben es die Hexen von je her vermocht, sich selbst zu schützen und andere zu heilen, die Zukunft vorauszusagen und Macht auszuüben. Aus eben diesem Grund sind sie immer wieder - von seiten der Kirche, erbitterten Verfolgungen ausgesetzt gewesen. Wie es schon in der Bibel bei Samuel heißt, ist "das Verbrechen der Hexerei das Verbrechen der Auflehnung".

Eine Hexe zu sein bedeutet mehr, als sich lediglich zum Glauben an eine Muttergöttin zu bekennen - es bedeutet, das starre, logische Denken, das unsere Gesellschaft beherrscht, in Frage zu stellen.

Hexerei macht uns Frauen stark, unabhängig, schöpferisch und weise. Sie verbindet uns esoterisch und exoterisch mit dem Leben, mit der Erde und ihren Zyklen und mit allen anderen Hexen, wo immer sie auch jeweils arbeiten mögen..."

Eine Hexe wurde man durch lange Ausbildung, langes Lernen, lange Erfahrung.

Bis eine Frau zu einer richtigen Hexe, einer weisen Frau wurde, war sie schon alt; sie hatte alles geopfert, um zu dieser Weisheit, dieser Alchimie zu gelangen.



Texte: meine

Bildmaterialien: alle bilder sind von google, also aus dem internet

Alle Rechte vorbehalten.

Tag der Veröffentlichung: 24.07.2015

<http://www.bookrix.de/-natti01>