



**Christa Bader**

# **Wilde Kräuter und heilende Pflanzen für Körper und Seele**

Ein Kurs in Heilpflanzenkunde



## **Ein Kurs in Heilpflanzenkunde**

75 heimische Heilpflanzen und Kräuter  
Altes & neues Heilpflanzenwissen -  
einfach und sicher anwenden

## **Rechtlicher Hinweis**

Das Lesen dieses Buches und die Anwendung der enthaltenen Informationen ersetzen nicht den Arztbesuch. Ziehen Sie deshalb bei Beschwerden immer einen Mediziner zu Rate.

Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für Folgen aus Handlungen oder Unterlassungen, die sich auf den Inhalt dieses Buches beziehen.

# Danksagung

Ganz herzlich danke ich Anna Genghammer, die als Teilnehmerin der Heilpflanzenausbildung 2011 viele der Pflanzenprofile in den Computer geschrieben und zum Inhaltsverzeichnis für seelische Anwendungen beigetragen hat. Außerdem bin ich den Teilnehmer/Innen meiner Heilpflanzenausbildungsgruppen und Carmen Leitmann dafür dankbar, dass sie mich ermutigt haben dieses Buch zu verfassen.

Besonders herzlichen Dank meiner Schwägerin Angela, die gleich zu Anfang das ganze Manuskript gelesen hat und mir mit ihren Fragen, Tipps und Anmerkungen weitergeholfen hat.

Ebenfalls herzlich danken möchte ich Eva-Maria Rilke und ihrem Mann Robert, die im Eiltempo zu zweit Korrektur gelesen haben.

Auch meiner Freundin Aljana und Elke Wendt aus der diesjährigen Heilpflanzengruppe, fürs Korrektur lesen, sowie Toni und Birgit Bader, Christoph und Maria Weber-Irlacher und Frau Pfeifer von Computer Pfeifer, Grassau, die mir ganz zum Schluss mit der

Fertigstellung sehr geholfen haben.  
Ihnen allen danke ich von Herzen für ihre Geduld und  
ihre liebevolle, freundliche Unterstützung.

Mein besonderer Dank gilt Tim Bader  
für die fabelhafte Gestaltung des Buchcovers.

Frau Feindt und den anderen Mitarbeitern vom BOD-Verlag  
danke ich  
für ihre überaus freundliche Betreuung und Unterstützung.

Heinz danke ich für seine stoische Ruhe, seine Geduld  
während der vielen Monate des Schreibens und seine Liebe.

# Inhaltsverzeichnis

## **Einleitung**

**Kapitel 1** - Hommage an heimische Kräuter und ..

**Kapitel 2** - Die eigene Pflanze finden und erforschen

**Kapitel 3** - Zubereitung & Wissenswertes

- 1.Sammeln, Trocknen, Lagern
- 2.Essenzen für Geist und Seele
- 3.Tinkturen
- 4.Ölextrakte
- 5.Salben, Cremes & Lotionen
- 6.Tee, Frischsaft, Wein & Co.
- 7.Das grüne Getränk - ein Kraftelixier
- 8.Allerlei: Rezepte & Tipps
- 9.Inhaltsstoffe und Wirkstoffe

**Kapitel 4** - Heilpflanzenprofile nach Alphabet

**Kapitel 5** - Entgiften, Ausleiten und Basen bilden

**Kapitel 6** - Anleitung zum „Gesund & Glücklich Essen“

**Kapitel 7** - Kräuter und Tipps zum Abnehmen

**Kapitel 8** - Inhaltsverzeichnis Körperliche Anwendungen

**Kapitel 9** - Inhaltsverzeichnis Seelische Anwendungen

**Anhang** - Die Autorin und ihr Angebot

**Anhang** - Bestelladressen

**Anhang** - Quellennachweise, Fotonachweise usw.

# Einleitung

"Wilde Kräuter und Heilende Pflanzen für Körper & Seele" - versteht sich als kompletter Kurs in Heilpflanzenkunde und als Nachschlageband für körperliche und seelische Wirkungs- und Anwendungsweisen heimischer Heilpflanzen.

Es ist in drei Abschnitte gegliedert und beinhaltet im ersten Teil. alles Wichtige über Essenzen für Geist & Seele, sowie über eine spirituelle und intuitive Herangehensweise an Heilpflanzen. Man findet alles wissenswerte über Sammeln, Trocknen, Lagern, sowie über die Herstellung von Tinkturen, Ölextrakten, Salben, Cremes, Lotionen, Tee, Frischsaft, Grüne Getränke (Smoothies), Pulver, Wein, Likör, Sirup usw. Auch die wichtigsten Inhaltsstoffe und Wirkstoffe werden beschrieben.

Der zweite Teil ab Kapitel 4 beinhaltet alle Informationen über Wildkräuter und Heilpflanzen in Form eines ausführlichen Profils mit Fotos der Pflanzen, sowie viele Zubereitungsarten und Rezepte aus der Wildkräuterküche.

Der dritte Abschnitt des Buches ab Kapitel 5 enthält Rezepte & Tipps für Gesundheit und Wohlbefinden, Tipps zu Heilpflanzen und Kräutern. Es ist jeweils ein Inhaltsverzeichnis für körperliche und für seelische Anwendungen enthalten.

Dieses Buch ist nicht als Bestimmungsbuch gedacht, deshalb wird man auch nicht für jede Pflanze ein Bild vorfinden.

Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern ist gespeist von vielen Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren selbst oder mit vielen Menschen machen durfte. Man

findet hier das alte Wissen der Heilkundigen ebenso vertreten, wie die Erkenntnisse der modernen Pflanzenheilkunde.

Dieser Band beinhaltet hauptsächlich die Profile heimischer Pflanzen, die im Chiemgauer Voralpenland, aber auch in ganz Deutschland zu finden sind. Für mich besonders interessante Heilpflanzen, die sich bei uns in den letzten Jahrzehnten eingebürgert haben, oder die man sich am besten anpflanzt, wie z. B. die Monarde (Indianernessel) oder die Rosenwurz, sind ebenfalls mit Ihrem Profil vorhanden.

Das *Kapitel 2* und der *Abschnitt 2 in Kapitel 3* handeln von einer feinstofflichen Herangehensweise an die Heilpflanzen in Form von Kontaktaufnahme, Kommunikation mit den Pflanzen und von der Herstellung feinstofflicher Essenzen, die man sowohl einnehmen, als auch als Sprays auf dem Körper oder im menschlichen Energiefeld anwenden kann. Viele verschiedene Zubereitungsarten aus der Heilpflanzenkunde sind in *Kapitel 3* beschrieben.

Neun Monate brauchte die Arbeit an diesem Buch. Eine lange und intensive Zeit verbunden mit viel Freude und Herzblut, das in diese Arbeit geflossen ist. Zusätzlich konnte ich lernen und meine Kenntnisse erweitern, auch in neue Bereiche eintauchen. Das hat mir persönlich viel Freude bereitet und ich hoffe, dass diese Freude und Intensität auch auf Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ansteckend wirkt.



Blick vom Chiemsee auf die Chiemgauer Voralpenberge

## Kapitel 1

# Hommage an „heimische Kräuter“ und an einen liebevollen Umgang mit den heilenden Schätzen der Natur

„Gott hat für jede Krankheit ein Kraut wachsen lassen. Sehet Euch um in der Natur und schöpft aus der Apotheke Gottes!“

und . . .

„Die Natur bringt mit *jeder Krankheit* auch die Arznei dieser *Krankheit* hervor“.

(Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt  
**Paracelsus**, deutscher Arzt, Alchemist, Astrologe und  
Mystiker)

Diese weisen Aussagen des Paracelsus erscheinen mir logisch und sie sind heute noch immer gültig. Sehet Euch um in der Natur und schöpft . . .

Wann immer es möglich war, habe ich in meinem Leben mir und anderen mit den Kräften der Natur oder mit geistigen Kräften geholfen. Daher begrüße ich es sehr, dass sich heutzutage immer mehr Menschen, darunter auch immer mehr Heilpraktiker und Ärzte, der „Apotheke Gottes“ wieder zuwenden und Kraft, Balance und Hilfe für sich und ihre Patienten durch das unerschöpfliche Wesen der Natur finden.

Jeder Mensch hat einen Platz im Leben, den er in jedem Moment seines Lebens auch ausfüllen sollte. Bei bewusstem Lebenswandel ist das jedem Menschen bekannt, oder es ist

zumindest eine Ahnung davon vorhanden. Mit einer guten inneren Anbindung, ist in jedem Moment klar, was zu tun ist. Wenn eine Handlung oder Absicht nicht richtig ist, meldet sich ein innerer Impuls, sei es das Gewissen, die leise innere Stimme oder manchmal ein vages Gefühl. All das könnte uns führen, wenn wir es erlauben.

Hat der Menschen dieses, ihm gegebene Gefühl immer wieder missachtet, dann kann er es irgendwann nicht mehr wahrnehmen.

Handlungen, Gefühle und Entscheidungen entstehen dann nur noch im Kopf und der Verstand hat die Oberhand gewonnen.

Ein so lebender Mensch ist seinem Schicksal entweder hilflos ausgeliefert, oder er verhärtet und wird sich selbst nicht mehr wahrnehmen und fühlen können. Leider leben sehr viele Menschen so im Massenbewusstsein dahin und lassen sich oft nur noch von den Medien berieseln.

Wenn wir die Entwicklung in unserer Welt betrachten, bekommen wir eine Ahnung. Chaos, Lieblosigkeit, Rücksichtslosigkeit und ein Mangel an Empathie beherrscht das Leben und den Planeten. Liebe, Mitgefühl, Herzensenergie und die Kreativität geraten oft ins Hintertreffen. Viele Menschen werden zu Perfektionisten, alles muss geschafft und vor allem perfekt geschafft werden. Krankheiten sind auf dem Vormarsch, Burn-Out-Syndrom, Pflege im Alter und Demenz scheinen für die Meisten unabwendbar.

Nicht nur der einzelne Mensch leidet, sondern auch der Umgang miteinander leidet. Ego-Strukturen wie Kontrolle, Gier, Angst, Wut und Machtinteressen bekommen die Oberhand und auf der anderen Seite wächst die Opfermentalität. Die Armen, die Reichen, sie alle leiden, die einen wissen es vielleicht sogar, den anderen ist es nicht

einmal bewusst. Sowohl Opfer als auch Täter isolieren sich damit vollkommen von sich selbst, von ihrer Lebendigkeit, Kreativität und von der Natur, vom Natürlichen.

Diese Entfremdung des Menschen von sich selbst, ist in den letzten Jahrzehnten unaufhaltsam fortgeschritten. Die natürliche Balance ist aus dem Lot geraten. Nicht nur im öffentlichen Leben, in der Natur, sondern besonders und gerade im Menschen selbst.

Das bestehende gesellschaftliche System wird unmenschlicher, orientiert sich an der Weltwirtschaft, die wiederum am Profit. Ein Bekämpfen des bestehenden Gesellschaftssystems kann meines Erachtens niemals erfolgreich zur nötigen Veränderung beitragen.

Besser ist es sicherlich diesem gesellschaftlichen System die Aufmerksamkeit und damit die Energie zu entziehen. Jeder Einzelne Mensch ist aufgerufen zu fördern und zu leben, was er sich tatsächlich wünscht.

Das Neue muss durch neues Denken und Handeln etabliert werden. Ein ganz neues Miteinander muss entstehen und es entsteht auch schon vielerorts.

Immer mehr Menschen tun sich zusammen. Sie kümmern sich miteinander um die Natur und um ihre Region. Auch mehr und mehr Unternehmen entscheiden sich für Nachhaltigkeit und Werte. Sie schließen sich zusammen und erweisen durch ihre Vorgehensweise dem, was uns dieses Leben hier überhaupt ermöglicht, Liebe und Respekt.

Eine stärkere Zuwendung der Natur gegenüber und allem was aus ihr kommt, entwickelt sich. Viele Menschen verbinden sich mit der Natur beispielsweise durch das Erleben ihrer Spiritualität, durch den achtsamen Umgang mit der Natur, durch gemeinschaftlichen Ackerbau und „Grünes Gärtnern“ und auch immer mehr durch die Beschäftigung mit Heilpflanzen und Wildkräutern.

Berge, Wälder, Seen, das Meer, selbst die Wüsten sind für uns Menschen Erholungsräume. Der Besuch in der Natur könnte zum täglichen Bestandteil des Lebens gehören, um Kraft zu tanken und sich vom stressigen Alltag zu erholen.

Mensch und Natur sind eins. Die Menschen, die um diese innere Verbindung wissen, können diese Einheit spüren, wenn sie still sind und sich öffnen. Die Natur mit all ihrer Vielfalt, mit Gewässern, Bergen, Bäumen, Pflanzen und Tieren, ist immer mit der Menschheit verbunden, selbst wenn der Mensch sich getrennt fühlt oder entfremdet hat.

Schade wäre es wenn der Mensch sein Abenteuer LEBEN versäumt, weil er sich im Banne des Überlebenskampfes nur noch auf die banalen Dinge konzentriert.

Es wäre wünschenswert, wenn sich in diesen hektischen Zeiten immer mehr Menschen der Natur wieder auf liebevolle Weise zuwenden und sich nähren lassen.

Dadurch wird diesem traumhaft schönen, lebendigen Planeten ERDE die Liebe zurückgegeben, die er uns für unser wunderbares Abenteuer des Lebens unentgeltlich und so reichhaltig zur Verfügung steht.

## **Heimische Wildkräuter & Heilpflanzen sind immer dort, wo der Mensch gerade lebt.**

Heimische Pflanzen vorzuziehen und zu verwenden ist erheblich wirksamer, als sich mit den oft schon verarbeiteten und importierten Pflanzen zu beschäftigen.

Die heimischen Kräuter sind für den Menschen besonders hilfreich, weil sie eben genau diese Inhaltsstoffe, Kraft, Energie und Wirkungsweise besitzen, die der Mensch im

jetzigen Moment braucht, um wieder ins verlorene Gleichgewicht zu gelangen.

Man sagt, dass sich in der unmittelbaren Umgebung eines Menschen immer genau diese Heilpflanzen und Wildkräuter ansiedeln, die er gerade braucht.

Diese Kräuter bieten ihm nicht nur körperliche, sondern auch seelische, geistige und energetische Heilung. Sie helfen ihm außerdem bei der Entwicklung der Persönlichkeit und auf dem Weg zu sich Selbst. Dadurch entsteht eine liebevolle Bindung an die Natur.

Mit ganzem Herzen und Sein experimentieren, das erschließt nicht nur die Wirkungsweise einer Heilpflanze auf körperlicher Ebene, sondern auch das gesamte Wesen der Pflanze. Damit wird eine Anwendung ganzheitlich.

Allein durch die intensive Beschäftigung, die Kontaktaufnahme mit der Heilpflanze und durch ihre gründliche Erforschung, kann die „wesentliche“ Information aufgenommen werden. Damit beginnt der Heilungsprozess schon, bevor die Pflanze tatsächlich angewendet wird.

Der ganzheitliche Umgang mit Heilpflanzen liegt mir besonders am Herzen, deshalb habe ich die seelische Ebene und den spirituellen Zugang zu den Pflanzen besonders im folgenden Abschnitt, sowie in den Kapiteln 2 & 3 und auch in den Profilen der Kräuter unter „Seele“ hervorgehoben.

## **Mit Blütenessenzen den Zugang zum inneren Wissen finden**

Durch die Pflanzen aus der eigenen Umgebung kann der Zugang zum „Alten Heilpflanzenwissen“ und insgesamt der Zugang zum universellen, inneren Wissen geöffnet werden.

Dieses innere Wissen muss nicht unbedingt mit Pflanzen zu tun haben, für die Entfaltung des eigenen Seins kann es jedoch ungemein wichtig und wertvoll sein.

Krankheit ist Diskrepanz. „Das geistige und innerliche eins Werden mit einer Heilpflanze ist eine Einstimmung der Seele und des ganzen Menschen in den Schöpfungskreislauf.“ Das ist Teilnahme an der Schöpferkraft.

In seiner direkten Umgebung findet der Mensch „seine Pflanze“, die in Krisenzeiten oder anderen Lebensphasen alles für Körper, Geist und Seele gibt, was er jetzt gerade braucht. Sie enthält all das, was ihm hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und bestimmte Qualitäten zu entwickeln.

Man macht sich am besten zuerst eine Essenz aus Kirschharz, diese kann und wird von tief liegenden Ängsten befreien.

Eine Essenz aus Apfelblüte und Apfelharz harmonisiert all das, was der Liebe und dem Vertrauen zu sich selbst, zur Natur und zum Leben im Wege steht und man kann sich für diese Liebe öffnen. Dazu wendet man sich am besten an einen Apfelbaum aus der eigenen Umgebung oder Region. Er enthält alle dafür benötigten Informationen um Liebe, Vertrauen und das innere Wissen zu stärken und zu entfalten.

Dadurch wird auch die eigene Natur - das Selbst - wieder vertrauter.

Dost und Schafgarbe integrieren und heilen Frauenthemen und die Essenz aus der Kleinen Braunelle transformiert das, was dem entgegensteht. Sie unterstützt grundsätzlich als Impulsgeberin die Wirkung der anderen Heilpflanzen.

Die Blütenessenzen von Königskerze, Mädesüß, Hexenkraut und Sonnenblumenblüten, richten auf und unterstützen darin, die eigenen Schatten hinter sich zu lassen und wieder Zuversicht und Freude wahrnehmen und ausstrahlen zu können.

Die Blüten- und Wurzelessenz der Angelika - Engelwurz unterstützt darin, den Zugang zum intuitiven Potential zu entwickeln. Die Wegwarten Blüten- und Wurzelessenz wird den eigenen Weg beleuchten und die Sensibilität für richtige Handlungsweisen und für den nächsten Schritt stärken.

Die Essenz aus Sonnenblumenblüten und Rosenblüten unterstützt nicht nur das Erblühen des Selbst und das Umsetzen der gewonnenen Erkenntnisse, sondern sie stärken auch die innere Freude und Ausstrahlung.

Außerdem hilft eine Essenz aus Rosenblüten dabei, den eigenen Raum zu wahren. Die Essenz aus den Blüten der Nachtkerze sorgt dafür, dass immer wieder die nötigen Ruhepausen eingelegt werden können. Damit bleibt man auf dem Weg des Herzens, in seiner Mitte und bei sich Selbst.

Körper, Geist und Seele werden ins Gleichgewicht gebracht und so kann sich das eigene Leben harmonisch entfalten und auch so erlebt werden. Es ist immer alles da, was die Natur, was unsere wundervolle Erde, was das Leben uns zu bieten hat.

Freudiges Experimentieren mit den Pflanzen auf allen Ebenen, körperlich, spirituell und seelisch bringt tolle Erkenntnisse und stärkt unser Selbstvertrauen. Alles ist in unserem Inneren vorhanden, lediglich den Zugang müssen wir wieder in Anspruch nehmen.

Im folgenden Kapitel findet sich eine Anleitung dazu, wie der Kontakt zu der im Moment passenden Heilpflanze in einigen

Schritten hergestellt und vertieft werden kann.

## Kapitel 2

# **Die „eigene Pflanze“ finden und erforschen - eine Wahrnehmungsschulung -**

## **Lasse Dich von Deiner Pflanze finden**

Es gibt eine ganz spezielle Pflanze, Deine Pflanze, die dich in diesem Jahr begleiten kann. Lasse dich einfach zu ihr hinziehen, wähle sie nicht, lasse sie dich wählen. Spüre genau hin, Solltest du die Qual der Wahl haben, dann hast du dich nicht finden lassen, sondern wolltest selbst wählen, das ist zwar auch in Ordnung, hat aber eine andere Qualität.

Nimm dir für diese erste Übung mindestens 30 Minuten Zeit.

## **Eine Pflanze mit allen Sinnen erleben**

Für eine bessere Wahrnehmung kannst du deine Sinne trainieren. Das Einüben der Sinneswahrnehmungen fördert eine Art Eintauchen in das Wesen der Pflanzen.

Zu Beginn des Trainings ist es am besten, sich jeweils nur auf einen Sinn zu konzentrieren. Später wirst du deine Sinneswahrnehmung so verfeinert haben, so dass du viele Informationen gleichzeitig aufnehmen kannst. Schreibe bitte nach jedem Vorgang alles auf, was dir aufgefallen ist und was du gehört oder gesehen hast. Nimm Dir für diese Übungen jeweils ca. 20 Minuten Zeit.

### **1. Sehen**

Mit den Augen erfassen wir nicht nur Formen und Farben der Pflanzen, sondern auch die Gestalt, die Geste oder die

Wirkung der Pflanze. Ändere Deinen Blickwinkel wiederholt wie beschrieben.

### **Frage Dich:**

Welchen Ausdruck hat sie für mich?

Wie wirken ihre Form und ihre Farbe auf mich?

Wie sieht sie aus, wenn ich sie als Vogel von oben sehe?

Wie, wenn ich als Ameise von unten empor schaue?

Wie wirkt sie, wenn ich sie aus dem Blickwinkel einer Biene oder eines Käfer ansehe?

Wie, wenn ich eine Elfe oder ein Zwerg wäre?

Wie, wenn ich geschaffen hätte?

Schreibe in Stichpunkten alles auf, was du siehst und wahrnimmst.

### **2. Tasten**

Um eine Pflanze wahrzunehmen, ist es hilfreich, die Augen zu schließen und nur zu fühlen:

- Ist das Blatt kuschelig weich oder abweisend und rau?
- Wie fühlt sich der Stängel an?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich darüber streiche?
- Und wie fühle ich mich damit ?
- Was kommt dir dazu, ein Bild, Begriff oder etwas Abstraktes?

Schreibe am besten immer alles in Stichpunkten auf.

### **3. Riechen**

Manche Pflanzen riechen schon von sich aus, anderen muss man ihren Geruch erst entlocken, indem man die Blüten, Blätter, Rinden oder Wurzeln unter der Nase zerreibt. Gerüche sprechen auf direktem Wege unsere Gefühle und Erinnerungen an. Was für den einen wie Bonbon riecht,

riecht für den anderen nach Kindheit und der Nächste riecht vielleicht ganz etwas anderes. Schreibe auf, was du empfindest, bzw. wahrnimmst.

#### **4. Schmecken - Bitte koste jedoch nur diese Pflanzen, die Dir ganz sicher bekannt und ungiftig sind!**

Probiere Blüte, Blatt und Stängel und lasse Dir Zeit dazu.

Wie schmeckt die Blüte - das Blatt usw.? Oft verändert sich der Geschmack während des Kauens immer wieder. Zuerst ist die Wahrnehmung vielleicht bitter, dann vielleicht frisch, grün, sauer usw. Koste, indem du einfach alles wahrnimmst, was dir in diesem Moment auffällt. Schreibe alles auf, was Du wahrnimmst.

#### **5. Hören**

Höre hin. Falls deine Pflanze ein Baum ist, höre auf den Klang der Blätter. Sonst achte darauf, wie es sich anhört, wenn der Wind darüber streicht, oder ob sie dir etwas zu sagen hat.

#### **6. Führe ein Gespräch mit deiner Pflanze**

Nimm dir mindestens 20 Minuten oder länger Zeit dafür.

**Begrüße sie** - sprich sie an wie . . . Hallo Holunder . . .

**Höre hin** - wie sie dich begrüßt . . .

#### **Frage nach**

Wie erfährst du die Menschen?

Wie erfährst du mich?

Was wünschst du dir von mir?

Was kannst du an oder in mir heilen?

Wie soll ich dich anwenden?

Was hast du für eine Botschaft für mich?

Was kannst du der Menschheit geben?

Stelle weitere Fragen, wenn du willst. Horche hin und schreibe alles in Stichpunkten auf.

**Das Gesamtbild** - Nimm dir mindestens 30 Minuten Zeit  
Nimm die „Energieinformation“ - das Wesen deiner  
Heilpflanze in dich auf, indem du dich öffnest und  
empfängst.

Danach schreibe ein Gesamtbild von deiner Pflanze und  
deiner Begegnung mit ihr nieder und zeichne was dir dazu  
einfällt.

**Danke deiner Pflanze** und **setze** sie sofort an bzw.  
verarbeite sie so, wie du es von ihr empfangen hast.

Mit dieser Übung haben wir in den Ausbildungsgruppen sehr  
schöne Erlebnisse gehabt. Eine Teilnehmerin ist dadurch auf  
ihre besondere Affinität zu Blütenessenzen gekommen,  
jemand anderer ist darauf gekommen, dass er der Natur viel  
zu geben hat. Mich hat immer eine spezielle Pflanze pro Jahr  
in meiner persönlichen Entwicklung begleitet.



Blutweiderich

## Kapitel 3

# Zubereitung und Wissenswertes

1. Sammeln - Trocknen - Lagern
2. Essenzen für Geist & Seele
3. Tinkturen
4. Ölextrakte
5. Salben, Cremes & Lotionen
6. Tee, Frischsaft, Pulver, Wein & Co
7. Allerlei: Rezepte und Tipps
8. Inhaltsstoffe und Wirkstoffe

## 1. Sammeln - Trocknen - Lagern

### Muss Sammeln auch Raubbau bedeuten?

Diese Frage stellt sich mehr und mehr, gerade in der jetzigen Zeit, in der sich immer mehr experimentierfreudige Menschen den Heilpflanzen und Wildkräutern zuwenden. Dabei ist es unerlässlich geworden, genau hinzuschauen und verantwortungsvoll mit bedrohten und selten gewordenen Pflanzen umzugehen. Insgesamt ist es sogar sinnvoll, die wichtigsten Heilpflanzen im eigenen Garten anzubauen und in der Natur nur noch die wirklich häufig vorkommenden zu sammeln und mit Wildkräutersamengut wieder auszusäen. Der Anbau im eigenen Garten hat außerdem den Vorteil, dass geschützte und gefährdete Pflanzen problemlos geerntet und verarbeitet werden können.

# Sammeln

An die Zeiten des Mondes halte ich mich beim Sammeln der Pflanzen ganz bewusst nicht. Ich gehe lieber intuitiv vor und lehre das auch in meinen Ausbildungsgruppen.

Ich glaube, dass unsere Intuition genau weiß, wann und wofür welche Pflanze zu pflücken ist. Dieses Wissen trägt jede Frau und jeder Mann bereits in sich. Wie man die Pflanzen gerne sammelt, muss letztendlich jedoch jeder für sich selbst entscheiden.

Pflanzen sind abhängig von ihrer Umwelt. Nach einem langen und strengen Winter beginnt das Blumenwachstum später, so dass manche Pflanzen, die normalerweise Anfang April blühen, dies jetzt erst gegen Mitte oder Ende April tun. Auch umgekehrt kann das Pflanzenwachstum früher beginnen. Ein späteres Frühjahr oder ein kühler, nasser Sommer können natürlich auch die Samenreife verzögern.

Nur gesunde und kräftige Pflanzen werden gesammelt. Damit die Pflanzen uns heilen können, sollten sie selbst ganz heil sein. Kranke oder bereits angefressene Pflanzen sind nicht geeignet. Wurzeln werden nur vor und nach der Blütezeit, im zeitigen Frühjahr oder im Herbst gesammelt, die Blüte selbst nur in der Vollblüte, außer natürlich den Knospen z.B. von Rosen.

Am besten ist es an trockenen, sonnigen Tagen zu sammeln. Nach ausgiebigem Regen empfiehlt es sich, möglichst einen Tag lang zu warten, bis die Natur wieder etwas trockener geworden ist. Damit ist gewährleistet, dass sich die Kräuter schneller trocknen lassen, ohne Schaden zu nehmen. Sammeln von Holz oder Rinde muss ganz vorsichtig an kleineren Ästen und Zweigen geschehen, damit Sträucher und Bäume weder am Stamm, noch am Hauptast verletzt werden.

Wurzeln werden im Frühjahr vor der Blüte oder dann erst wieder im Spätherbst gesammelt, wenn die Blätter gelb

werden und sich die Kraft der Pflanzen wieder in die Erde zurückzieht. Dann konzentriert sich die volle Kraft der Wildkräuter und Heilpflanzen in der Wurzel. Jetzt ist sie voll mit den Inhaltsstoffen, die benötigt werden.

Nach dem Sammeln werden die Wurzeln gründlich abgewaschen und notfalls mit einer Bürste gesäubert.

Ich verwende zur Reinigung auch gerne einen Gartenschlauch zum Abspritzen von Erde, lege die Wurzel danach noch kurz in einen Eimer mit lauwarmem Wasser und schwenke sie darin noch etwas hin und her. Das Aufbewahren für 2-3 Stunden in einem Eimer Wasser ist auch hilfreich, wenn ich die Wurzeln unter Umständen nicht sofort verarbeiten kann.

Vor dem Trocknen werden sie noch gründlich zerkleinert. Ich verwende gerne ein großes, scharfes Messer, das ich jedoch nach dem Gebrauch für dicke und kräftige Wurzeln, wie zum Beispiel bei der Angelikawurzel oder bei der Blutwurz meistens gleich wieder schleifen lassen muss.

## **Fuchsbandwurm-Eier**

Plätze, an denen der Fuchs bevorzugt seinen Kot hinterlässt, sollte man beim Sammeln meiden. Diesen hinterlässt er gerne an übersichtlichen Plätzen, von denen er auch schnell wieder flüchten kann. Deshalb sollte man auf Wällen und Kuppen, an Baumstümpfen und Felsen nicht sammeln. Nicht an Wegkreuzungen und nicht an den typischen schmalen Tierpfaden in Wald und Wiese.

Mäuse und andere Kleintiere sind häufig Wirte des Fuchsbandwurms. Damit können auch Katzen vom Fuchsbandwurm befallen sein, Hunde natürlich auch durch ihr Schnüffeln an Wegrändern. Ca. 85% der bekannten Fuchsbandwurmfälle sollen Hunde- oder Katzenhalter sein. Man sollte also nach Ausflügen in die Natur und nach dem

Streicheln von Hund und Katz' in jedem Falle die Hände gründlich mit Seife reinigen.

Nach dem Sammeln mag es hilfreich sein, das Sammelgut genau zu begutachten und es für 15 Minuten in ein Wasserbad zu legen, das mit etwas flüssigem Zitronensaft und einem halben TL Natron versetzt ist. Danach gründlich und einzeln abwaschen.

Das Einfrieren der Kräuter ist gegen die Eier des Fuchsbandwurms unwirksam. Fuchsbandwurm-Eier werden durch Kochen abgetötet, daher sollte man dies tun, wenn man sich ganz sicher sein möchte.

Das ist natürlich nicht bei allen Kräutern hilfreich, da der Geschmack und auch die Inhaltsstoffe darunter leiden.

Deshalb folge ich grundsätzlich den oben beschriebenen Richtlinien, besonders aber meiner Intuition und sammle nur an Stellen, an denen es für mich wirklich absolut stimmig ist.

## **Trocknen**

Nach dem Sammeln werden die Pflanzenteile nebeneinander auf Papier ausgebreitet. Man kann auch Obstschachteln benutzen, denn die seitlichen Löcher und Eingriffe fördern eine gute Belüftung.

Die Kräuter werden in sehr dünnen Lagen und nebeneinander in die Obstschachteln geschichtet. Damit können mehrere „Stockwerke“ befüllt werden. Die oberste Schachtel wird mit Zeitungspapier bedeckt.

Diese Schachteln können am besten ins Freie gestellt werden, entweder für 4-5 Stunden in die Sonne oder an ganz heißen Tagen in den lichten Schatten, je nach Heilkraut.

Empfindliche Pflanzen, wie z.B. der Kriechende Günsel brauchen den Schatten, weil sich sonst die Heilwirkung verringern oder verlieren würde.

*Mit dem Aufhängen von Kräuterbündeln an der Vorhangstange - bei gekipptem Fenster - habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht.*

Ein Speicher mit guter Belüftung ist zum Trocknen ebenfalls bestens geeignet. Während des Trockenvorgangs ist es sehr wichtig, das Pflanzenmaterial ab und zu etwas zu schütteln und zu wenden.

Nach ca. 2-3 Tagen - je nach Wetter - sollten die Kräuter trocken sein. Wenn die Pflanze braun wird, ist die Qualität übrigens nicht mehr gut, ich werfe grundsätzlich alle braunen Blätter weg.

Wenn z.B. das Wetter umschlägt und die Kräuter nicht ganz trocken geworden sind, können wir sie bei geringer Hitze, bei höchstens 40 °C noch einmal in den Backofen geben und etwas trocknen lassen, damit die Gefahr der Schimmelbildung ausgeschlossen ist. Wurzelteile trockne ich zum Schluss immer noch ca. 15 -20 Minuten bei 40°C im Backofen.

Früchte oder Beeren kann man ebenfalls vorsichtig im Backrohr trocknen, doch darf auch hier die Temperatur von 40°C nicht überschritten werden. Langstielige Pflanzen kann man auch gut gebündelt und luftig aufhängen, z. B. unter einem dunklen Sonnenschirm.

Sobald die Heilpflanzen gut getrocknet sind, werden noch einmal alle braunen Teile entfernt. Außerdem werden z. B. die Blätter noch von den Zweigen gestreift.

Ich mache das grundsätzlich erst nach dem Trocknen, da die Pflanzen durch das häufige Berühren im frischen Zustand dann beim Trocknen leichter braun werden. Anschließend werden die getrockneten Kräuter, die übrigens

in der Fachsprache Arzneidrogen genannt werden, gut zerkleinert.

## Lagern

Das getrocknete Kraut bewahren wir entweder in Papiertüten, Spanschachteln oder Schraubgläsern kühl und dunkel auf.

Ich bevorzuge Schraubgläser, da der Geruch und Geschmack von Heilpflanzen so auch noch Monate lang frisch bleibt.

Insgesamt gilt, dass die Kräuter nach einem Jahr stark an Qualität verlieren. Der ideale Zeitraum für die Lagerung von getrockneten Heilkräutern beträgt ca. 8-10 Monate.

## 2. Essenzen für Geist & Seele

Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur.

Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.

(Hippokrates)

Das Medical Dictionary definiert Essenz:

Essenz Definition: [1](allgemein . . .): das eigentliche Wesen, der eigentliche Kern einer Sache [2] (Philosophie . . .): Wesenheit, die innere Natur oder das Sosein einer Sache . . .  
(Quelle: Medical Dictionary, <http://de.dict.md>)

Damit wird ausgedrückt, dass die Essenz, den eigentlichen Kern, das innere Wesen einer Heilpflanze beinhaltet. Essenz hat die tiefere Bedeutung von etwas Wesentlichem, welches die gesamte Information und Botschaft der Pflanze in sich trägt.

Wenn der Körper erkrankt, ist ein Ungleichgewicht auf körperlicher Ebene entstanden, das sich durch Krankheit ausdrückt. Dem geht jedoch entweder ein Ungleichgewicht in der Seele oder im Denken voraus.

Die Seele, als Teil des menschlichen Wesens, bedarf ebenso der Heilung wie das Denken und wie krank machende Gefühle, Worte und Taten des Menschen, da dies der Ursprung von vielen Krankheiten ist.

Bei der Herstellung einer Essenz aus Heilpflanzen werden das Wesen und die Botschaft der Pflanze aufgenommen. Diese Information wird auf die Trägerflüssigkeit übertragen und so dem menschlichen Energiesystem und damit Körper Geist und Seele auf der feinstofflichen Ebene zur Verfügung gestellt.

**Das Geheimnis der Blütenessenzen** liegt in der harmonisierenden Wirkung auf die Seele. Die Essenzen vermitteln Körper und Seele des Menschen die Botschaft der Heilpflanze.

Wenn Anwendungen für den Körper mit Tees, Tinkturen, Salben usw. in Verbindung mit Blütenessenzen für die seelische Ebene erfolgen, dann können wir Körper und Seele harmonisieren. Der ganzheitliche Heilungsansatz stellt so das innere Gleichgewicht wieder her und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Menschen.

Als Blütenessenzen bezeichnet man wässrige Blütenextrakte, die mit Alkohol haltbar gemacht werden.

*Anm.: Essenzen sind übrigens nicht zu verwechseln mit Tinkturen. In früheren Zeiten wurde eine Essenz so hergestellt, wie wir heute Tinkturen herstellen. Essenz wurde später in Tinktur umbenannt.*

Essenzen können eingenommen werden oder auf den Körper bzw. auf die Kleidung aufgetragen werden. Als dritte Möglichkeit können Essenzen z.B. durch Sprühen auch direkt in die Aura gegeben werden.