



Dagmar Schneider-Damm / Meike Dörschuck

Kräuter Porträts

**Die Kräfte heimischer Kräuter
naturheilkundlich und energetisch
kennen und nutzen**

HANS-NIETSCH-VERLAG

Dagmar Schneider-Damm / Meike Dörschuck

Kräuter- Porträts

Die Kraft der Kräuter
naturheilkundlich und
energetisch nutzen

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion und Lektorat: Ute Orth, Freiburg

Korrektur: Adelheid Schmidt, Emmendingen

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss, Freiburg

Illustrationen der Kräuterporträts: Meike Dörschuck

Fotos: 123RF Stockfoto 21, 65, 66, 70, 72, 75, 80, 81, 84, 87, 89, 93, 97, 101, 106, 107, 110, 116, 121, 124, 128, 130, 133, 138, 142, 146, 149, 151, 153, 156, 160, 161, 165, 169, 173, 174, 189, 197; Rosi Weiss: 26, 103, 114, 119

Umschlaggestaltung: Peter Krafft Designagentur, Buggingen

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstr. 136 h

D-79100 Freiburg

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-259-5 (Print)

ISBN 978-3-86264-478-0 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-479-7 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-480-3 (PDF)

Hinweis:

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden, deren Anwendung sowie Informationen und Hinweise dazu wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, sorgfältig recherchiert und überprüft. Die Autorinnen und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für die praktische Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten praktischen Hinweise sowie für Ansprüche, die aus der Anwendung der vorgestellten Methoden geltend gemacht werden. Dieses Buch ersetzt keine Diagnose oder Therapie im schulmedizinischen Sinne und auch keinen Besuch bei Ihrem Homöopathen oder Heilpraktiker.

Dank

Die beiden Autorinnen wissen, dass nur in einer starken Verbindung, in einer großen Gemeinschaft und einem tragfähigen Familien- und Freundeskreis solche Projekte wie dieses Buch verwirklicht werden können.

Danken möchten wir auch dem Verleger Hans Nietsch für seine grenzenlose Offenheit. Er lebt seine Träume und Visionen des Einheitsbewusstseins.

Inhalt

EINLEITUNG	10
DIE GESCHICHTE DER KRÄUTERHEILKUNDE	13
EINSSEIN MIT GAIA, DER GROSSEN MUTTER	22
PFLANZENSTRATEGIEN	27
KRÄUTER – INHALTSSTOFFE UND REZEPTE	35
GOETHE, STEINER UND DIE METAMORPHOSENLEHRE	50
DIE KRÄUTER-PORTRÄTS	66
Acker-Schachtelhalm, <i>Equisetum arvense</i>	66
Artischocke, <i>Cynara scolymus</i>	70
Bergwohlverleih, <i>Arnica montana</i>	75
Eibisch, <i>Althaea officinalis</i>	80
Fenchel, <i>Foeniculum vulgare</i>	84
Gänseblümchen, <i>Bellis perennis</i>	89
Gundermann, <i>Glechoma hederacea</i>	93
Hirtentäschelkraut, <i>Capsella bursa-pastoris</i>	97
Johanniskraut, <i>Hypericum perforatum</i>	101
Kapuzinerkresse, <i>Tropaeolum majus</i>	106
Königskerze, <i>Verbascum tapsiforme</i>	110
Lavendel, <i>Lavandula angustifolia</i>	114
Löwenzahn, <i>Taraxacum officinale</i>	119
Mädesüß, <i>Filipendula ulmaria</i>	124
Odermennig, <i>Agrimonia eupatoria</i>	128
Pestwurz, <i>Petasites hybridus</i>	133
Pfefferminze, <i>Mentha piperita</i>	138
Ringelblume, <i>Calendula officinalis</i>	142
Rotklee, <i>Trifolium pratense</i>	146
Schafgarbe, <i>Achillea millefolium</i>	151
Sonnenblume, <i>Helianthus annuus</i>	156

Tausendgüldenkraut, <i>Centaurium erythraea</i>	161
Walderdbeere, <i>Fragaria vesca</i>	165
Wegwarte, <i>Cichorium intybus</i>	169
Weidenröschen, <i>Epilobium angustifolium</i>	173

KRÄUTERREZEPTE VON MEIKES URGROSSMUTTER KATHARINA 177

Ampfersuppe	177
Arnikatinktur	178
Augentrosttee	178
Baldrianwurzeltinktur	178
Beinwelltinktur	179
Bibernellwurzelaufguss	179
Brennnesselaufguss	179
Brunnenkresseabsud	180
Ehrenpreistee oder auch Heil-aller-Welt-Tee	180
Eibischwurzelkaltauszug	180
Eisenkrautwein	181
Fencheltee	181
Frauenmanteltee	181
Gänseblümchenwickel	182
Goldrutentee	182
Hagebuttenlikör	182
Hagebuttentee	182
Hirtentäscheltee	183
Holunderblütentee	183
Johanniskrautöl oder auch Sonnenwendkrautöl	183
Kamillentee	184
Königskerzenauflage	184
Lindenblütentee	184
Löwenzahnblütentee	185
Meerrettichwurzelbrei	185
Odermennigtee	185
Ringelblumenblütentee	186
Schlüsselblumentee	186
Spitzwegerichtee	186
Taubnesselblütentee	187
Veilchensirup	187
Walderdbeeren	187

DIE PRAKTISCHE ARBEIT MIT DER QUANTEN-HOMÖOPATHIE	188
NACHLESE	205
ÜBER DIE AUTORINNEN	205
LITERATUREMPFEHLUNGEN	208

Einleitung

Seit Millionen von Jahren stellt uns Mutter Erde mit ihren Kräutern hochwirksame Heilmittel zur Verfügung, die wir nutzen können, um körperliches Unwohlsein zu kurieren und Krankheiten auf natürliche Weise zu heilen und zu lindern. „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ lautet das bekannte Sprichwort. Der Weisheit der Pflanzen-Apotheke von Mutter Erde dürfen wir vertrauen – weltweit und das schon seit Jahrtausenden.

Wir sind fest davon überzeugt, dass die Natur die stärkste Heilkraft hat. Und so haben wir den Entschluss gefasst, dieses Buch zu schreiben. Mit ihm wollen wir zugleich das alte überlieferte Kräuterwissen von Meikes Urgroßmutter Katharina, einer erfahrenen Hebamme und großen Kräuterkundigen, vor dem Vergessen bewahren. Diesen gut gehüteten Familienschatz möchten wir unseren Leserinnen und Lesern zugänglich machen. In *Kräuter-Porträts* stellen wir die wichtigsten heilsamen Kräuter ausführlich vor – in der Hoffnung, dass unsere Leserinnen und Leser aus diesem praktischen Leitfaden einen möglichst großen Nutzen ziehen mögen. Wir haben für die einzelnen Porträts in diesem Buch bewusst die Kräuter ausgewählt, die wir auf vielfältige Weise für unsere Gesundheit einsetzen können. Dabei geht es uns in erster Linie um Hilfe zur Selbsthilfe und darum, dass wir Menschen Eigenverantwortung für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele übernehmen und diese stärken.

Mit jedem einzelnen unserer Kräuter-Porträts wollen wir altes Kräuterwissen weitergeben und auf diese Weise bewahren. Wenn wir Menschen verstehen, dass alles mit allem verbunden ist, erkennen wir, dass wir von Mutter Erde getragen, genährt und zugleich geheilt werden. Durch dieses Verstehen öffnet sich uns eine neue Dimension: ein Leben mit und in der Natur. Das Wissen, dass wir mit der Natur untrennbar verbunden sind, führt uns zu einem Leben im Einheitsbewusstsein. Die Erde und ihre Rettung betrifft uns alle, denn wir selbst sind der Wandel.

Von diesem Einheitsbewusstsein zeugt auch die berühmte Rede des Indianerhäuptlings Seattle, „*Wir sind ein Teil der Erde*“ (siehe „Literaturempfehlungen“, Seite 207 ff.). Häuptling Seattle, Oberhaupt des Stammes der Duwamish, wollte nicht auf den Verkauf des Landes an die weißen Siedler eingehen, sah sich letztendlich jedoch dazu gezwungen. Doch er wollte eine friedliche Einigung zwischen seinem Indianerstamm und dem damaligen Präsidenten der Vereinigten Staaten, Franklin Pierce, erreichen. Und so hielt er 1855 seine berühmte Rede an den Präsidenten der Vereinigten Staaten, in der er unter anderen folgende Worte sprach:

„Der große Häuptling in Washington sendet Nachricht, dass er unser Land zu kaufen wünscht. ... Wie kann man den Himmel kaufen oder verkaufen – oder die Wärme der Erde? Diese Vorstellung ist uns fremd. Wenn wir die Frische der Luft

und das Glitzern des Wassers nicht besitzen – wie könnt ihr sie von uns kaufen? ... Wir sind ein Teil der Erde, und sie ist ein Teil von uns ... Was die Erde befällt, befällt auch die Söhne der Erde.“

Hauptling Seattle war ein weiser Mensch. Er erkannte die Probleme, aber auch die Chance, die sich mit jeder Veränderung bietet. Er wünschte sich ein brüderliches Miteinander mit dem weißen Mann und doch hatte er Bedenken. Und das zu Recht. Betrachten wir die heutige Zeit, so sehen wir, dass Natur und Erde inzwischen nur noch selten gewürdigt und mit Respekt behandelt werden. Natürlich gibt es unzählige Kämpfer für Gerechtigkeit und Menschenwürde sowie für Tiere und Pflanzen, doch das Bewusstsein und auch das entsprechende Handeln, dass alles mit allem verbunden ist, ist noch nicht in allen (führenden) Köpfen vorhanden.

Wer gibt uns das Recht, die Erde auszubeuten, die Natur zu zerstören oder Tiere zu töten? Durch eine bewusste Entscheidung kann jeder von uns einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten. Wir können uns beispielsweise dafür entscheiden, vegan zu leben. Die Natur hält so viele Köstlichkeiten bereit, mit denen wir uns gesund ernähren und auf Dauer vital bleiben können.

Pflanzen haben ein Überleben auf diesem Planeten erst möglich gemacht. Durch die Fotosynthese erschaffen sie Leben. Diese biochemische Reaktion ist die Voraussetzung für die Existenz aller tierischen Organismen – einschließlich des Menschen – auf der Erde, denn sie liefert den für Mensch und Tier lebenswichtigen Sauerstoff. Doch Pflanzen sind nicht nur gut funktionierende Organismen, sondern eigenständige, beseelte Wesen. Das Buch *Das geheime Leben der Pflanzen* von Peter Tompkins und Christopher Bird (siehe „Literaturempfehlungen“, Seite 207 ff.) ist eine wertvolle Bereicherung für jeden, der sein Naturverständnis vertiefen möchte. Die Autoren belegen mit bahnbrechenden wissenschaftlichen Experimenten, dass Pflanzen in einer emotionalen Beziehung zum Menschen stehen. Sie haben Gefühle und eine Art Erinnerungsvermögen, können zwischen Harmonie und Dissonanz unterscheiden und reagieren sowohl auf akustische als auch auf optische Reize. Doch diese Beziehung ist wechselseitig, denn viele Menschen spüren nicht nur die starke Ausstrahlung von Tieren, sondern auch von Pflanzen.

Wir möchten Sie dazu einladen, natürlich zu leben und die Schätze der Natur zu genießen. Darüber hinaus ist es uns ein Anliegen, die vielfältigen Kräuter von Mutter Natur in einem „neuen Licht“ darzustellen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um die einzigartige Form und Farbigkeit ihrer Blüten und Blätter zu erkunden und mit allen Sinnen zu erfahren.

Meikes gemalte Porträts zu jedem der Kräuter-Porträts wurden von Blumen- und Naturmalern inspiriert, insbesondere von Claude Monet und Günther Hermann. Der berühmte Garten von Claude Monet in Giverny (Normandie) ist immer eine Reise wert! Dieser am rechten Ufer der Seine von Monet angelegte und liebevoll gepflegte Garten besticht nicht nur durch seine einzigartige Gestaltung, sondern ist auch ein Stück Natur – geprägt durch seinen Reichtum an Pflanzen aller Art wie Bäumen, wilden Kräutern und Blumen, die zu einem harmonischen Ganzen komponiert wurden. Die magische Stimmung dieses je nach Jahreszeit in unter-

schiedlichen Farben schillernden Gartens spiegelt sich in den Werken des berühmten Impressionisten wider, denn hier ließ sich Monet einst zu Kunstwerken wie „Nymphéas“ (1914 und 1917) oder „Le Pont Japonnais“ (1899) inspirieren.

Auch in unseren Gärten wachsen wilde Kräuter. Manchmal streifen wir durch unseren Garten und finden etwas Essbares oder verweilen hier und da für einen Moment, um die Seele einer Pflanze wahrzunehmen. Wir haben den Wunsch, den Garten in seiner Natürlichkeit zu belassen und darin immer wieder etwas Neues zu entdecken. Doch die Magie eines Ortes in der Natur können wir natürlich auch im Wald und auf den Feldern entdecken. Besonders die zarten Kräuter, die mitunter auf den ersten Blick ganz unscheinbar wirken, offenbaren sich bei näherem Hinsehen als wahre Kunstwerke.

Wenn wir unseren Geist öffnen, können wir das Wesen der Pflanzen spüren. Dieses Verbundensein im Einheitsbewusstsein verändert nicht nur uns selbst, sondern auch die Welt, in der wir leben.

Dagmar Schneider-Damm
Meike Dörschuck
Heilpraktikerinnen

Die Geschichte der Kräuterheilkunde

Schon seit Urzeiten nahmen Menschen und auch Tiere Kräuter nicht nur als Nahrungsmittel zu sich, sondern setzen sie auch gezielt zur Linderung und Heilung von Krankheiten ein. Das Wissen um die heilende Wirkung der krautigen Pflanzen war bereits in den alten Hochkulturen der Menschheit verbreitet.

Bevor wir uns dem Kräuterwissen unserer Urahnen und dem Interesse an heilenden Kräutern in der heutigen Zeit zuwenden, folgt nun in Stichworten eine kurze chronologische Übersicht über die Geschichte der Kräuterheilkunde:

- *um 5000 v. Chr.:* erster Nachweis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), mit Heilpflanzenwissen und großer praktischer Erfahrung
- *um 3000 v. Chr.:* Der chinesische Arzt und Kaiser Shen Nung beschreibt 200 chinesische Heilkräuter: „Die Kraft deines Körpers liegt in den Säften der Kräuter.“ Sein Heilpflanzenbuch gilt als das älteste Schriftstück der Kräuterheilkunde.
- *um 3000 v. Chr.:* Agnivesha-Tantra – älteste bekannte ayurvedische Aufzeichnungen aus der Zeit der vedischen Hochkultur Altindiens mit Hinweisen auf die Verwendung von Heilkräutern
- *1550 v. Chr.:* Papyrus Ebers – älteste noch erhaltene Schriftstücke auf Papyrusrollen aus der Zeit der altägyptischen Tempelmedizin mit Anweisungen zur Zubereitung von fast 1000 Rezepten und Kräuterheilmitteln. Die alten Ägypter hinterließen in Tempeln und Pyramiden zahlreiche Hinweise zur Herstellung von Kräuterheilmitteln. Viele der altägyptischen Bilddarstellungen sind jedoch noch nicht vollständig entschlüsselt.
- *um 400 v. Chr.:* Hippokrates von Kos (460–370) verfasst Texte zu der Säftelehre des „Corpus Hippocraticum“ (eine Sammlung von mehr als 60 medizinischen Texten, die zwischen 500 v. Chr. und 200 n. Chr. entstanden sind). Hippokrates gilt als der Begründer der wissenschaftlichen Medizin. Er macht in seinen Texten eine falsche Ernährung verantwortlich für Krankheiten: „Eure Nahrungsmittel sollten Heilmittel und eure Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein.“
- *um 350 v. Chr.:* Theophrastos von Eresos (372–287) schreibt seine neunbändige „Naturgeschichte der Gewächse“ („Historia Plantarum“ und „Causae Plantarum“) nieder, in der er etwa 450 verschiedene Heilpflanzen beschreibt, vergleicht und

klassifiziert. Er war Botaniker, Naturforscher, Philosoph und Schüler des Aristoteles. Zudem gilt Theophrast als der Begründer der Metamorphosenlehre, der Lehre der Gestalt- und Formenlehre der Pflanzen sowie der Lehre von den Lebensvorgängen der Pflanzen.

- *um 300 v. Chr.:* Das Standardwerk der TCM, „Huangdi Neijing“ („Der Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“), wird von unbekanntem Autoren verfasst. Es enthält neben den heute noch gültigen Grundlagen der TCM die Beschreibung von nahezu 400 Heilkräutern sowie zahlreiche Rezepturen. Der Gelbe Kaiser regierte von 2696–2598 v. Chr., was dafür spricht, dass der Traditionellen Chinesischen Medizin eine Geschichte von mindestens vier Jahrtausenden zugeschrieben werden kann.
- *um 200 v. Chr.:* Die medizinischen Schriften im alexandrinischen Serapeion, das als sogenannte Tochterbibliothek der großen Bibliothek von Alexandria über 20.000 Schriftrollen beherbergt, sollen Hinweise zur Verwendung von Kräutern als Heilmittel enthalten haben. Der Tempel und die Bibliothek wurden allerdings 391 n. Chr. vollständig zerstört.
- *um 200 v. Chr.:* Der Römer Marcus Porcius Cato der Ältere (234–149) übernimmt das Wissensgut der Griechen. Er gilt als einer der größten Universalgelehrten seiner Zeit. Er war Staatsmann, Feldherr, Geschichtsschreiber, Schriftsteller und Botaniker und verfasste außerdem auch noch berühmte Abhandlungen über bekannte Heilkräuter.
- *um 70 n. Chr.:* Der römische Historiker und Schriftsteller Gaius Plinius Secundus (23–79) verfasst die Enzyklopädie „Naturalis historia“, eine Naturgeschichte in 37 Büchern. Dazu gehört ein zwölfbändiges Heilpflanzenlexikon mit geschichtlichen und kulturhistorischen Ausführungen.
- *um 80 n. Chr.:* Pedanios Dioskurides (40–90) schreibt in fünf Büchern die Arzneimittellehre „De materia medica“. Darin analysiert er mehr als 800 Heilmittel tierischer, pflanzlicher und mineralischer Herkunft. Dioskurides war Wanderarzt, Naturforscher und Militärarzt. Er wurde sehr geschätzt unter den arabischen Ärzten. Seine Abhandlungen von 800 Kräutern galten lange Zeit als verschollen, tauchten aber in Konstantinopel (im heutigen Istanbul) wieder auf. Eine seiner großen Erkenntnisse lautet: „Die Natur wird nie den Menschen folgen, sondern die Menschen haben die Gesetze der Natur zu befolgen.“
- *um 200 n. Chr.:* Der griechische Arzt Galenos von Pergamon (130–201), Leibarzt des römischen Kaisers Marcus Aurelius, entwickelte in den pharmakologischen Werken seiner nahezu 400 Schriften erstmals genaue Arzneimitteldosierungen sowie exakte Angaben zur Zusammensetzung von Tinkturen, Salben und

Extrakten. Seine Schriften wurden 1821 bis 1833 von Karl Gottlob Kühn übersetzt und unter dem Titel *Claudii Galeni opera omnia Klaudiu Galenu hapanta* herausgegeben. Auch heute noch werden Arzneimittel pflanzlicher Herkunft als „Galenika“ bezeichnet.

- *um 500 n. Chr.:* Der „Herbarius“ des Pseudo-Apuleius entsteht. Dabei handelt es sich um eine spätantike Handschrift mit über 130 Pflanzenmonografien.
- *um 700 n. Chr.:* Die Landgüterverordnung Karls des Großen, „Capitulare de villis“, wird bekannt gegeben. Sie schreibt Klöstern und Städten das Anlegen von Kräutergärten und den darin zu züchtenden Pflanzen vor und enthält zudem wichtige Anweisungen für den Anbau von Heilkräutern, Gemüsepflanzen und Obstbäumen.
- *um 840 n. Chr.:* Der Abt des Klosters Reichenau, Walahfrid Strabus (808–849), genannt Strabo, fasst in seinem „Hortulus“ (*Liber de cultura hortarum*) die Kräuterlehre von Dioskurides und Plinius zusammen. Er beschreibt in diesem Lehrgedicht 24 Heilpflanzen seines Kräutergartens in Versform und preist ihre Heilkraft. Neben der Landgüterverordnung Karls des Großen ist der „Hortulus“ eines der wenigen mittelalterlichen Quellen zum Gartenbau.
- *um 1050:* Der berühmte persische Arzt, Astronom, Alchemist und Philosoph Abu Ali Ibn Sina (980–1037), auch bekannt unter dem Namen Avicenna, verfasst medizinische Schriften, die sich von Spanien aus in ganz Europa verbreiten. Sein *Qanun al-Tibb* vereint griechische, römische und arabische Gedanken zur Medizin und wird schnell zum Standardwerk. Durch seine Schriften macht er arabische und indische Kräuter im Abendland bekannt.
- *um 1150:* Die Texte von Galenos und Hippokrates werden wiederentdeckt. Die berühmte Medizinschule von Salerno, eine der ersten europäischen Hochschulen, stellt eine Sammlung von Merkversen zusammen, das sogenannte „Regimen sanitatis Salernitanum“, das neben mittelalterlichen Gesundheitsregeln auch ausführliche Pflanzenbeschreibungen enthält. Die medizinische Schrift „Circa instans“ behandelt 270 Pflanzen und ihre Wirkung.
- *um 1160:* In zahlreichen Klöstern werden Kräutergärten angelegt. Hildegard von Bingen (1098–1179) wirkt als Äbtissin im Kloster Rupertsberg und verfasst „Causae et curae“ sowie „Physica“ (*Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum*). Diese Werke werden heute als Höhepunkt der mittelalterlichen Klostermedizin und als Anfänge der deutschen Pflanzenheilkunde angesehen. Darin vermischen sich antikes Wissen mit christlichem Volksglauben und germanischem Brauchtum. Die heilige Hildegard gilt als Mystikerin und profunde Kennerin der Naturheilkunde.

- *um 1200*: Der französische Mönch Odo Magdunensis beschreibt in Versen die Heilkräfte von 77 Pflanzen. Sein „Macer floridus“ wurde zum Standardwerk der mittelalterlichen Kräuterheilkunde.
- *um 1260*: Der Dominikanermönch, Naturforscher, Gelehrte und Bischof von Regensburg Albertus Magnus (1193–1280) verfasst mehrbändige botanische Werke. In seinem *De vegetabilibus libri VII* unterteilt er Kräuter in *olera* – Kräuter, die Stängel besitzen, die jedoch nicht oder erst spät verholzen – und in *herbae* – Kräuter, die nur Blätter und keine Stängel hervorbringen.
- *um 1350*: Konrad von Megenberg (1309–1374), Domherr von Regensburg, verfasst das „Buch der Natur“, eine aus acht Teilbüchern bestehende Naturgeschichte. In Buch V beschreibt er Wesen und Wirkung von heilenden Kräutern.
- *um 1525*: Otto Brunfels (1488–1534), Stadtarzt von Bern und ehemaliger Kartäusermönch, stellt in *Herbarum vivae icones* und *Contrafayt Kräuterbuch* selbst gesammelte einheimische Pflanzen als Holzschnitte dar.
- *um 1530*: Der Arzt, Alchemist und Naturforscher Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493–1541), genannt Paracelsus, vertieft und systematisiert das bereits seit dem Altertum verbreitete Wissen um die Auswahl und Verwendung von Heilkräutern anhand ihrer naturgegebenen Merkmale (Signaturenlehre). Er sieht in jeder Pflanze ein eigenständiges Wesen und schließt daraus: „ In jeder Pflanze ... wohnt ein Geist inne, der eine große Kraft verbirgt ... Doch kann man, wenn man die Pflanze an ihrer Signatur genau erkenne, auf deren Heilkräfte schließen.“
- *um 1540*: Der Botaniker, Arzt und Prediger Hieronymus Bock (1498–1554), genannt Tragus, stellt in seinem *Kreütter Buch* umfassend mitteleuropäische Heilpflanzen vor.
- *um 1550*: Leonhart Fuchs (1501–1566), Mediziner und Naturforscher, beschreibt und malt in seinen Kräuterbüchern 400 europäische und 100 exotische Pflanzen und stellt sie in naturgetreuen Holzschnitten dar.
- *um 1555*: Conrad Gesner (1516–1565), ein Schweizer Naturforscher und Arzt, arbeitet an einer umfangreichen Pflanzenenzyklopädie mit 1500 selbst angefertigten Pflanzenzeichnungen, der *Historia Plantarum*, die jedoch erst 1750 veröffentlicht wird. Darin systematisiert er die Pflanzen nach der Beschaffenheit von Blüte und Samen.
- *um 1560*: Der italienische Arzt und Botaniker Petrus Andreas Matthiolus (1501–1577) erforscht die Alpenflora und beschreibt zahlreiche, bis dahin unbekannte Pflanzen, die er auf seinen Reisen in weit entfernte Länder gesammelt hat.

- *um 1590:* Der Botaniker und Mediziner Tabernaemontanus (eigentlich Jakob Dietrich, 1522–1590) veröffentlicht sein Hauptwerk *Neuw Kreuterbuch*, durch das er zu einem der bedeutendsten Botaniker wird.
- *um 1600:* John Gerard (1545–1612), ein englischer Chirurg und Botaniker, sammelt in seinem Garten seltene Pflanzen, die er von seinen Reisen als Schiffsarzt mitbringt, und gibt ein dreibändiges Verzeichnis dieser Pflanzen, *The Herball or Generall Historie of Plants*, heraus.
- *um 1650:* Der englische Arzt, Apotheker und Kräuterkundige Nicholas Culpeper (1616–1654) entwickelt eine astrologisch orientierte Kräuter-, Pflanzen- und Essenzenheilkunde, die unter dem Titel *The Complete Herbal* veröffentlicht und noch heute als Grundlagenwerk angesehen wird.
- *um 1700:* Carl von Linné (1707–1778), Arzt und Botaniker, entwickelt in *Systema Naturae* ein binäres System zur Klassifikation und Systematisierung von Pflanzen, das grundlegend für die botanische Nomenklatur ist. Er verwendet erstmals die noch heute üblichen zweiteiligen lateinischen Doppelnamen.
- *um 1790:* Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) legt nach ausführlichen Naturbetrachtungen ein umfangreiches Herbarium an und fasst seine morphologischen Studien zum Pflanzenwachstum 1790 in der Schrift „Die Metamorphose der Pflanzen“ zusammen. Er gilt als der Begründer der Metamorphosenlehre.
- *um 1810:* Der Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843) begründet die Homöopathie auf der Grundlage des Ähnlichkeitsgedankens von Hippokrates und Paracelsus. „Similia similibus curentur – Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt“ lautet der Leitsatz seiner Arbeit.
- *um 1890:* Der bayrische Priester und Hydrotherapeut Sebastian Kneipp (1821–1897) entdeckt während einer Krankheit die heilende Kraft von Wasseranwendungen und verfasst das Buch *Meine Wasserkur*, in dem er die Grundlagen der Hydrotherapie sowie die Wirkung und Anwendung zahlreicher heimischer Kräuter vorstellt.
- *um 1920:* Der österreichische Esoteriker und Philosoph Rudolf Steiner (1861–1925) entwickelt die Anthroposophische Medizin, in der auch pflanzliche Arzneimittel eingesetzt werden.
- *um 1930:* Der englische Arzt Edward Bach (1886–1936) entwickelt seine Blütenessenzen. Er untersucht und beschreibt 38 Blüten. Die von ihm begründete Bach-Blüten-Therapie beruht auf Bachs Erkenntnis, dass die Energie von in unberührter Natur wachsenden Blüten regulierend auf die menschliche Psyche wirken.

- *um 1940*: Johann Künzle (1857–1945), katholischer Pfarrer und Publizist, wirkt als sogenannter Kräuterpfarrer in der Schweiz. Er ist ein eifriger Verfechter der Heilkräuterkunde: „Ihr habt die Apotheke um euch, sie steht überall, auf den Bergen, auf den Wiesen, den Matten und den Wäldern.“ 1915 veröffentlicht Künzle das Buch *Chrut und Unchrut* und 1945 *Das große Kräuterheilbuch*.

Seit Urzeiten nutzen Naturvölker weltweit die Heilkraft von Pflanzen. In allen Kulturen gab es Heilerinnen und Heiler, die sich durch ihre Erfahrung und die Weitergabe des Wissensschatzes über viele Generationen, durch ihr hohes Bewusstsein, ihre feinen Sinne und auch durch die Signaturenlehre ein Bild über die Heilwirkung einzelner Kräuter machen konnten. Die moderne Naturwissenschaft belächelt die Signaturenlehre oder ordnet sie bestenfalls der Metaphysik zu. In der Naturheilkunde ist die Signaturenlehre jedoch ein hilfreicher Ansatz, um anhand der besonderen Merkmale, der Farbe, der Form und der Ähnlichkeiten von Pflanzen Rückschlüsse auf ihre Anwendung und Wirksamkeit zu ziehen. Der große Heilkundige Paracelsus befasste sich eingehend mit der Signaturenlehre. Aber auch indianische und schamanische Heiler nutzen diesen Ansatz.

Tausende von Jahren alt sind die Überlieferungen und auch Aufzeichnungen aus dem Osten, wie etwa aus China, Tibet oder Indien. Aufzeichnungen über die Verwendung von heilenden Pflanzen gab es aber bereits im alten Ägypten. Die ältesten Quellen zur Verwendung von heilenden Kräutern wurden vor 7000 Jahren in China gefunden. Bereits 5000 vor Chr. verfügte die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) über ein umfangreiches Kräuterwissen. Um 300 v. Chr. wurde das Standardwerk der TCM „Der Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ verfasst. Es gilt noch heute als Grundlagenwerk der TCM und enthält die Beschreibung von mehr als 300 Heilkräutern sowie zahlreiche Rezepturen. Die TCM betont, dass das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang erhalten und die gegensätzlichen Kräfte geeint und ausgeglichen werden müssen. Das Wohlbefinden zwischen Körper, Seele und Geist ist nur dann vorhanden, wenn alle Kräfte im Gleichgewicht sind. Dies ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise. Zur Behandlung einer Krankheit oder Störung des Wohlbefindens gehören nicht nur Akupunktur, Qigong und Moxibustion, sondern auch die Verabreichung von Heilkräutern. Das Wissen um die energetische Wirkung von Kräutern ist im Abendland weitgehend verloren gegangen, während es in China und Indien noch verbreitet ist.

Die in Europa verbreitete Kräuterheilkunde hat griechische, römische und vermutlich auch ägyptische Wurzeln und wurde zudem von keltischen und germanischen Impulsen bereichert. Die Kelten und Germanen sind unsere gemeinsamen Vorfahren. Die Siedlungsgemeinschaften der Kelten waren im 5. Jahrhundert v. Chr. über ganz Europa verbreitet. Mit der Ausbreitung des Römischen Reiches verschwand die keltische Zivilisation jedoch beziehungsweise vermischte sich mit der der Römer.

Altes Heilwissen wurde im Abendland meist nur mündlich von Generation zu Generation weitergegeben. Erst seit dem Mittelalter bedienten sich die Menschen der Schriftform. Die vorherrschende Schriftsprache war jedoch Latein, das Mönchen

und wenigen Privilegierten vorbehalten war. Im späten Mittelalter wurden dank der Erfindung des Buchdrucks erste Kräuterbücher veröffentlicht. So wurde das Kräuterwissen der Klöster nach und nach immer mehr Menschen zugänglich.

Doch in unserem westlichen Kulturkreis ging nahezu der gesamte Weisheitsschatz unserer Urahnen, das Wissen der Druiden, Kräuterhexen und Magier, unter anderem im Verlauf der Kolonialisierung durch die Römer sowie durch die Christianisierung und die Hexenverfolgung (die systematische Ermordung von zumeist weisen Frauen und Kräuterkundigen) verloren. Besonders das Kräuterwissen von Hebammen und Heilerinnen wurde als Unheil bringende Magie angesehen und die Anwendung dieses Wissens wurde unter Androhung von schweren Strafen oder gar des Todes verboten. Es ist uns Autorinnen ein großes Anliegen, unsere vergessenen keltischen und germanischen Wurzeln neu zu entdecken und wieder ins Bewusstsein zu bringen.

Die Druiden, die Weisen der Kelten, hinterließen keine Schriftstücke. Sie überlieferten geheime Zeichen und Botschaften, die nur Eingeweihte entschlüsseln konnten. So manche geheime Botschaft wurde in Runenstäbe oder in Holztafeln geritzt. Mündliche Überlieferungen ihres Heiler- und Kräuterwissens wurden später gesammelt und aufgeschrieben. Diese Aufzeichnungen sind jedoch oft christlich geprägt, da viele Mönche oder Nonnen der traditionellen Überlieferung ihre eigenen Erfahrungen und Interpretationen hinzufügten. In Form von Sagen und Legenden wurde altes Wissen weitergegeben. Bardengänger, Balladenerzähler und auch Gaukler trugen zur Verbreitung dieser Weisheiten auf ihre Art und Weise bei. In Versen und Balladen durften die Troubadoure alles erzählen, was den jeweils herrschenden Königen und Herren missfallen und daher das Todesurteil bedeutet hätte. Das Christentum, aber auch andere Religionen brachten Andersdenkenden und Heilkundigen Ausgrenzung oder Tod. Doch noch heute lebt das alte Kulturgut – wenn auch in einem anderen Gewand – weiter. Die Heiligen der Kelten und Germanen wurden christianisiert. Aus Freya und der Mondgöttin Luna wurde die Heilige Maria. An alten keltischen Kultstätten entstanden Kirchen und Kapellen.

Unsere Urahnen konnten ihr Gegenüber, die Pflanze oder das Tier, in sich spüren. Sie sahen in allem einen Teil von sich und sich als Teil von allem. Auch in der süd-amerikanischen Heilerszene begegnet uns dieses Erleben. Der Heiler verkörpert die Pflanze und weiß dadurch alles über sie. So vollzieht es sich in allen Bereichen des Lebens, wenn wir im Einheitsbewusstsein sind und aus ihm heraus wirken.

Die Weisen der Kelten, die Druiden, lebten zurückgezogen in den Wäldern. Dort konnten sie die beseelte Natur, den Geist der Pflanzen und Tiere, besser wahrnehmen. Sie beobachteten die Planeten und Sterne und studierten ihre Konstellationen sowie die Rhythmen der Natur. Sie spürten die Energien der Erde, des Himmels und des Wassers. Sie konnten zukünftige Ereignisse voraussehen und verbanden sich mit den Naturgeistern. Die Druiden sammelten die Kräuter vor ihrer Behausung, studierten deren Heilwirkung und nutzten dieses Wissen, um Kranke zu heilen, die um ihre Hilfe baten. Wie in vielen anderen Naturvölkern lebten auch die Druiden als Eremiten. Diesen Einsiedlern ging es um die menschliche Essenz an sich. Sie sammelten Wissen und Weisheit, um die wirklich wichtigen Dinge im Leben in Erfahrung zu bringen.

Auch keltische Frauen befassten sich mit Heil- und Kräuterkunde. Der Rat einer heilkundigen Frau galt genauso viel wie der Rat eines weisen Mannes. Hellsichtige Frauen wurden oft befragt bei schwerwiegenden Angelegenheiten, die die ganze Sippe betrafen. Die Druidinnen traten mit der Anderswelt in Verbindung. Manche tanzten und brachten sich mit Trommeln in Trance, andere gingen nur in sich oder verbanden sich in ihren Träumen mit der zu lösenden Frage oder dem anstehenden Problem. Diese weisen Frauen fanden als Hexen und Zauberinnen Eingang in zahlreiche Märchen und Sagen.

Bei den Kelten galt die Pflanzenwelt als verwünschtes Wesen. Die Götter offenbarten sich in den Blättern und in der Schönheit der Pflanzen. Jede Pflanze widmeten sie einem anderen Gott. Verwendeten die Heilkundigen nun Teile dieser Pflanze, so gingen die Eigenschaften der Gottheit auf den Erkrankten oder Hilfesuchenden über. In alten Bräuchen der Volksmedizin, insbesondere im Alpenraum, wird dieses Wissen auch heute noch angewandt. Doch oft verstehen wir diese Bräuche und ihren Sinn gar nicht mehr. Diese erweiterte Weltsicht ist für uns nur wahrnehmbar, wenn wir uns für die geistige Welt jenseits des Sichtbaren öffnen.

Im Laufe der Menschheitsgeschichte gab es in allen Kulturen der Welt immer Frauen und Männer, die Zugang zu der natürlichen Heilkraft von Kräutern und dem alten Heilwissen hatten und dieses, wenn auch oft heimlich, anwendeten. Heute leben wir in einer Zeit, in der dieses Wissen wieder gefragt ist. Wir Autorinnen suchen es in unseren keltischen Wurzeln, bekommen aber auch Zugang zu asiatischem und indianischem Heilwissen. Es gibt mittlerweile zahlreiche Heilpflanzenschulen. In vielen Regionen werden regelmäßig Kräuterführungen angeboten und Wildkräuter erfreuen sich großem Interesse und wachsender Beliebtheit. Auch Kräuterfrauen gibt es heutzutage wieder. Sie müssen keine Verfolgung befürchten und können sich voll und ganz den heilkräftigen Gaben von Mutter Erde widmen. Zu den anerkannten und gefragten Kräuterexperten gehören beispielsweise die Kräuterkundige Eva Aschenbrenner (1924–2013), der Ethnobotaniker und Kulturanthropologe Wolf Dieter Storl (geb. 1942) oder der Schamane und Ethnopharmakologe Christian Rätsch (geb. 1957). Die österreichische Kräuterkundige Maria Treben (1907–1991) brachte viele Jahre ihres Lebens mit dem Studium und der Verwendung von Heilpflanzen zu und hielt Vorträge über Heilkräuter. Mit ihrem Buch *Gesundheit aus der Apotheke Gottes* (siehe „Literaturempfehlungen“, Seite 207 ff.), das zahlreiche Kräuterrezepte enthält und in mehr als 20 Sprachen übersetzt wurde, erlangte die Kräuterfrau internationale Bekanntheit. Wolf Dieter Storl erforscht das Wesen und die heilende Wirkung von Pflanzen und Kräutern sowie die traditionelle Pflanzenheilkunde des frühchristlichen Mittelalters. Christian Rätsch hat sich auf die Erforschung von psychoaktiven Pflanzen verschiedener Kulturen spezialisiert. Unter seinen Schriften finden sich auch Werke über Heilkräuter. Er fordert uns auf: „Flüchtet euch nicht in andere Kulturkreise, sucht nicht nach fremden Religionen – alles, was ihr braucht, ist hier.“ Als die „große alte Dame der Kräuterheilkunde“ war Eva Aschenbrenner einem breiten Publikum bekannt. Sie befasste sich eingehend mit Volksheilkunde und erforschte die Wirkung von einheimischen Wildkräutern. In den letzten 20 Jahren

ihres Lebens konnte sie vielen Kranken mit natürlichen Heilmitteln und zahlreichen Kräuterrezepturen helfen.

Kräuter und ihre Heilwirkung sind heute sehr gefragt, da viele Menschen nach natürlichen Mitteln zur Linderung und Heilung von Krankheiten suchen. Auch die Klostermedizin der heiligen Hildegard von Bingen wurde wiederentdeckt und erfreut sich zunehmender Beliebtheit.

Jeder von uns ist aufgefordert, ganz einfach selbst seine Erfahrungen zu machen. Nicht jeder muss ein Heiler oder Pflanzenheilkundiger werden, doch jeder darf sich auf den Weg begeben.



Einssein mit Gaia, der Großen Mutter

Die größte Heilerin ist Gaia, Mutter Erde, selbst. Sie bietet uns eine Vielfalt von verschiedenen Kräutern, Steinen, Tieren und auch Menschen, die uns helfen können – und ihre Kraft ist riesig.

Pflanzen sind einzigartige Wesen, die, genau wie Tiere oder Menschen, eine Geistseele haben. Wir alle kommunizieren miteinander. Wenn wir ein Haustier haben, wissen wir, dass wir mit Tieren auch ohne Sprache kommunizieren können. Oft reicht schon ein einziger Blick, eine Geste oder ein Gedanke aus. Zumeist sind es die Tiere, die uns sofort verstehen. Wenn sie uns einmal nicht verstehen, hat das seine Gründe. Vielleicht wollen sie dann ganz einfach nicht auf uns hören. Meikes lieber Hund Max hat Meike immer verstanden und trotzdem hat er sich oft ihrem Wunsch widersetzt. Bei liebevollen Gedanken war er jedoch immer für Neues zugänglich. Im Pflanzenreich ist dies nicht anders. Meikes Schwester spricht täglich mit ihren Pflanzen, und wenn sie in einer der Gärtnereien unterwegs ist, spürt sie deutlich, wenn Pflanzen mit zu ihr nach Hause wollen. Den meisten von uns ist diese Art der Verständigung aber noch nicht bewusst. In ihren Träumen und in der Meditation öffnen sich viele Menschen für ungewöhnliche Erfahrungen. Sie kommunizieren mit Tieren, Pflanzen und Wesenheiten. Jetzt ist es an der Zeit, diese Fähigkeiten zu entdecken und sie in den Alltag zu integrieren. Wir alle bilden eine Einheit mit der Pflanzen- und Tierwelt. Es ist wichtig, dass wir dieses Wissen und den reichen Schatz der Weisheit und Heilkraft von Pflanzen auch an unsere Kinder und Enkel weitergeben.

Unsere Umgebung, d. h. die Art des Energieflusses unserer Wohn- und Lebensräume, hat einen großen Einfluss auf unser Befinden. Laut Feng-Shui, der alten asiatischen Lehre der harmonischen Raum- und Landschaftsgestaltung, wissen wir, dass Negatives oder Abgenutztes in unserem Umfeld keinen förderlichen Einfluss auf uns hat. Ein harmonisches Umfeld mit Pflanzen und Tieren hebt hingegen unser Energieniveau. Auch unsere Vorfahren, die Germanen und Kelten, wussten um diese Einflüsse.

Ernest Scott verweist in seinem Buch *Die Geheimnisträger* (siehe „Literaturempfehlungen“, Seite 207 ff.) darauf, dass die Sufis glauben, die Menschheit befinde sich im Besitz eines besonderen Elementes. Dieses werde durch die Liebe aktiviert und stelle Mittel bereit, um zur wahren Realität und Vollmacht zu gelangen. Es gehe dabei um die erneute Aktivierung des passiven, weiblichen Elementes. Bei der weltweiten Anrufung der Großen Mutter stand dieses Element im Vordergrund. Jahrtausendlang verehrten Menschen rund um den Globus Gaia, die Erdmutter. Das ist bei den wenigen verbliebenen matriarchalen Kulturen und Naturvölkern auch noch heute der Fall. Die Erde bringt alles Leben hervor. Sie nährt uns mit dem, was auf