Unsere Serie:

Die Wald- und Wiesen-Apotheke –

Kräuter sammeln und zu Salben und Tinkturen verarbeiten

Eine Hausapotheke aus dem, was Mutter Natur uns schenkt? Heilpraktikerin Christine Goerlich erklärt im dritten Teil unserer Serie, warum Beifuß vor Dämonen schützt, wie man mit Berufkraut Schreibabys beruhigt und was sich von der Goldrute essen lässt.

Von Christine Goerlich, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde, Potsdam

© Susann Baumbach/Adobe Stock

Räucherbündel und Pflanzenenergie mit Kräutern von der Spätsommerwiese

Spätsommer ist es geworden, die Ernten werden eingefahren und auf den Waldwiesen stehen die Kräuter hoch und in voller Blüte. Besonders fallen hier die Goldrute, das Berufkraut und der Beifuß auf, die sich um den besten Sonnenplatz drängeln.

Beifuß – das Frauenkraut, das vor Dämonen schützt

Artemis, der Göttin der Jagd, des Waldes, der Hüterin der Frauen und Kinder, Beschützerin der Geburt und Verbündete des Mondes ist eine ganze Kräuter-Gattung geweiht: die Artemisia-Gewächse. Zu diesen gehört auch der Beifuß, der in unseren Landen gerne als Unkraut abgetan wird. Was für ein Unrecht wir ihm damit tun! Archäologische Funde bestätigen seine Verwendung seit Tausenden von Jahren, und warum sollte man etwas so lange nutzen, das nicht nutzt? Er hat eine lange Tradition als Heilkraut vorzuweisen: bei Appetitmangel, gegen Blähungen, bei Magen- und Darmkrämpfen und als „Moxakraut“ in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Als Frauenkraut zur Regulation der Menstruationsblutung, zur Förderung der Fruchtbarkeit und Empfängnis, aber auch als geburtsbegleitendes Kraut ist der Beifuß im Einsatz.

Schlafen wie ein Murmeltier

© chamillew/Adobe Stock

Versuchen Sie sich doch mal Ihr eigenes „Schlafkissen“ herzustellen: Frisch getrocknetes Kraut von Lavendel, der Melisse und dem Beifuß in pure Schafwolle geben und in einen Flanellbezug einnähen. Entspannter haben Sie nie zuvor geschlafen!

Wichtig: Entsprechend tabu in der Schwangerschaft! Wurzelabkochungen werden auch heute noch von Kräuterkundigen bei Epilepsie und Verkrampfungen, gegen Lähmungen und Nervenschmerzen empfohlen, denn der Beifuß wirkt beruhigend auf das Zentralnervensystem. Ein Grund, warum man ihn gerne in den Kopfkissenbezug legte. Unser Name „Beifuß“ rührt vermutlich daher, dass die Blätter, in Schuhe gelegt, dem Wanderer (bzw. früher dem Soldaten) Kraft geben und Blasenbildung verhindern. Auch innerlich schenkt das Kraut Kraft und Energie.
Keine andere Pflanze wird in so vielen Kulturen traditionell zur energetischen Reinigung eingesetzt wie das Beifußkraut. Aufgelegt lindert es das Leid im Sinne der sympathischen Magie, indem das energetische Problem hinter der Krankheit entfernt wird. Denn dem Kraut werden antidämonische Kräfte und eine energetisch stark reinigende Wirkung zugesprochen. So wurde es traditionell als Kräuterbündel in Haus, Hof und Stall aufgehängt und das Vieh damit abgerieben, um es vor Krankheit zu schützen. Die Wurzel dient als Amulett zur Abwehr von Unglück und zur Sonnenwende tanzte man mit einem Bündel Kraut am Gürtel und verbrannte dies danach. Über die schützende und reinigende Wirkung hinaus wird Beifuß als Räucherkraut eingesetzt für Übergangsrituale, zum Erwärmen, für das Loslassen und Trauern und zur Förderung der Intuition.

Berufkraut – beruhigt Schreibabys und lindert Wechseljahresbeschwerden

Nein, beim Berufkraut geht es nicht um Unterstützung bei der Jobsuche. „Beruf“ bezieht sich hier auf „berufen“: Traten Krankheiten auf, die man mit Verhexung (also Beschreien, Berufen oder Besprechen) in Verbindung brachte, so setzte das kundige Kräuterweiblein Waschungen mit Berufkräutern ein, um die Bannung zu lösen. Noch heute werden Schreikinder, bei denen keine organische Ursache gefunden wird, mit Berufkraut gebadet oder gewaschen. Überrascht sind die Eltern, dass das Kind danach in einen seligen, heilsamen Schlaf

Wundervolle Räucherbündel

© Wirestock Creators/Adobe Stock

Zweige von Schafgarbe, Wegwarte, Rainfarn, Berufkraut, Eichenblätter und Holunder auf die gewünschte Länge des Räucherbündels zuschneiden, ineinanderlegen und an den Stielen mit einem Baumwollfaden zusammenbinden, den Faden nicht abschneiden. Mit Goldrutenblüten und Rosenblüten von außen verschönern, und alles mit dem Faden fest zusammenschnüren. Im oberen Teil die Pflanzen am besten umknicken, so dass ein runder Abschluss entsteht. Entweder an einem sehr warmen, luftigen Ort zum Trocknen aufhängen (ohne direkte Sonneneinstrahlung), besser noch im Dörrautomat oder Backofen (Umluft) bei 50 bis 70 Grad für einige Stunden durchtrocknen. Die Räucherbündel wirken reinigend, stärkend, beschützend und stärken den Selbstwert. Achten Sie beim Abbrennen auf herunterfallende Glut und Asche!

© Kristina Blokhin/Adobe Stock

Teil des angelsächischen Neun-Kräuter Segens:

Erinnerst Du Dich, Beifuß, was Du vermagst?
Was Du anordnest in feierlicher Kundgebung?
Una heißt Du, das Älteste der Kräuter?
Du hast Macht gegen Drei und Dreißig?
Du hast Macht gegen Gift und Ansteckung?
Du hast Macht gegen das Übel,
welches über das Land dahinfährt.

versinkt und Ruhe einkehrt.
Wir haben das Verständnis von energetischen Ursachen für Erkrankungen in Deutschland nicht kultiviert, in Südamerika hingegen zum Beispiel ist dies Teil der Volksheilkunde.
Verbreitet auf unseren Sommerwiesen sind das viel gestaltige Berufkraut (Erigeron gablatrus) und das Kanadische Berufkraut (Conyza canadensis). Ersteres wird oft mit der Kamille verwechselt, es unterscheidet sich jedoch durch seine sehr schmalen, weißen Blütenblätter, die ihm auch den Beinamen „Strahlkraut“ beschert haben. Das Kanadische Berufkraut hingegen wächst lange Zeit unscheinbar vor sich hin, die schmalen Blätter stiellos am Stängel. Im oberen Teil entstehen sehr kleine Blütenkörbe mit vielen, eher unscheinbaren Blüten. Die im Berufkraut enthaltenen Flavonoide, Gerbsäuren und ätherischen Öle helfen vor allem bei Durchfall, sind ebenso harntreibend wie blutstillend, und aufgrund einer dem Östrogen verwandten Substanz wurde das Kraut traditionell gegen Wechseljahresbeschwerden eingesetzt. Doch die eigentliche Wirkung liegt tatsächlich in seiner Kraft als energetisch reinigendes Kraut, das in keiner Hexenapotheke fehlen darf.

Goldrute – Superfood und Nierenkraut

Die wohl auffälligste Pflanze auf der Spätsommerwiese aber ist die Goldrute. Ihre langen, goldgelb leuchtenden Ruten am oberen Teil der Pflanze sind weithin sichtbar und verströmen einen angenehmen, honigartigen Geruch. Die echte Goldrute (Solidago virgaurea) ist mit anderen wertvollen Heilpflanzen wie Löwenzahn, Ringelblume und Wermut verwandt. Ihre Samen stellten aufgrund ihres Gehalts an Mineralstoffen und Vitaminen früher eine wichtige Nahrungsquelle dar, und eignen sich auch heute noch als „Superfood“ für Müslis, Smoothies oder als Topping, beispielsweise auf Quark oder Frischkäse. Die Blüten sind ebenfalls essbar, verschönern getrocknet Kräutersalz, frisch den Salat, und ergeben in Zuckerwasser ausgekocht einen köstlichen Sirup! Die jungen Triebspitzen bereichern jeden Sa-

Anzeige

GOTT heilt

Mit verständlichen und einprägsamen Worten erklärt Gabriele die Zusammenhänge zwischen unserer Gefühls- und Gedankenwelt und unserem Wohlergehen – und wie wir die Gotteskräfte in uns aktivieren können, um Seele und Körper zu stärken.

120 S., Leinen: ISBN 978-3-96446-045-5. Euro 14,90
Taschenbuch: ISBN 978-3-96446-254-1. Euro 8,90
Als E-Book: Gratis

Portofrei bei: Gabriele-Verlag Das Wort
Tel. +49 (0)9391/504-135 – www.gabriele-verlag.com

Christine Goerlich ist nach einer handwerklichen und kaufmännischen Ausbildung sowie einem Magister in Medien- und Kulturwissenschaft seit 2015 Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde. Sie ist außerdem Bach-Blüten-Profi und Blutegel-Verehrerin mit einer großen Liebe zu traditionellen Heilmethoden, einfachen Mitteln aus der Natur und gesunder Ernährung und führt in Potsdam eine eigene Praxis. In ihrer Freizeit baut sie Heilkräuter an und verarbeitet diese. Mehr Infos unter: Naturheilpraxis Wegweise, Gutenbergstr. 89, 14467 Potsdam, www.naturheilpraxis-wegweise.de, mail@naturheilpraxis-wegweise.de, Tel. 0171-6761771

Goldruten-Tinktur für Nieren, Blase, Gelenke und Darm:

© Madeleine Steinbach/Adobe Stock

Die wunderbar duftenden Blütenwedel der Goldrute und etwas Kraut pflücken und Schraubdeckelglas zu 3/4 damit füllen. Mit hochprozentigem Alkohol (40 bis 60 Vol.% wie Doppelkorn oder Weingeist) auffüllen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Ganze vier bis sechs Wochen an einem warmen Ort (aber nicht direkt in der Sonne) ziehen lassen, zwischendurch gelegentlich schütteln. Dann abseihen/filtern und in Braunglasfläschchen mit Tropfaufsatz füllen.
Anwendung innerlich bei Blasentzündung, zur Entwässerung, Nierensteinen, Ödemen, Rheuma und Darmpilzen – äußerlich bei Insektenstichen und schlecht heilenden Wunden. Zum Gurgeln bei Zahnproblemen und Pilzbefall im Mund (Soor).

lat, die Blätter können als Gemüse gekocht wie Spinat verwendet werden. Aber nicht nur kulinarisch ist die Goldrute bewährt, auch in der Naturheilkunde und Schulmedizin ist sie hinlänglich als Nierenkraut bekannt. Ein Tee oder alkoholischer Auszug hat sich bei allen Problemen der ableitenden Harnwege bewährt. Sie ist ein echter Klassiker bei Blasenentzündung und Reizblase, aber auch bei Rheuma und Gicht. Weniger bekannt ist ihre stark antimykotische Wirkung, die Darm- und Vaginalpilzen den Garaus macht und frische, zerkleinerte Blätter sind aufgelegt eine erste Hilfe bei Wunden. Die Blüten und Triebspitzen verschönern Räucherbündel und wirken reinigend, schützend und stärken das Selbstbewusstsein. Der Duft ist krautig und süßlich, an Honig erinnernd. Gönnen Sie sich und Ihren Kindern doch einen schönen Spätsommerspaziergang, lassen Sie sich von den Kräutern verzaubern und bereichern Sie Ihr Heim mit einem hübschen Strauß aus heilsamen Spätsommerkräutern.

Vorschau

Im nächsten Heft erzählt uns Christine Goerlich von der Kraft der Wurzeln und stellt uns Wegwarte und Eibisch vor.

Beifußsalbe für müde Beine

© Irina/Adobe Stock

Das ganze Kraut einen Tag aufhängen und antrocknen lassen, dann Blätter und Blüten vom Stiel streifen und in ein Schraubdeckelglas geben. Mit Olivenöl auffüllen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Am ersten Tag nur mit einem Küchentuch bedeckt stehen lassen, danach den Deckel aufsetzen und alles sechs Wochen an einem sonnigen, warmen Platz ziehen lassen, dann abseihen. Je 50 Gramm des Ölauszugs werden mit je sechs Gramm Bienenwachs im Wasserbad erwärmt, bis sich das Wachs aufgelöst hat. In saubere Döschen oder Gläschen füllen und kühl lagern. Nach Wunsch können der Salbe auch noch pflegende Komponenten wie ätherische Öle, Sheabutter, fettende Öle etc. zugesetzt werden. Die Salbe findet Anwendung bei schweren, müden Beinen und beanspruchten Füßen, auch bei Schrunden und Blasen an den Füßen.