
BIRGIT STRAKA
VIRIDITAS
Im Reich des grünen Volkes
HEILPFLANZEN · BÄUME · HILDEGARD VON BINGEN



VIRIDITAS

Im Reich des grünen Volkes

BIRGIT STRAKA

„In der Schöpfung ist alles
in einem inneren Austausch.“

HILDEGARD VON BINGEN

INHALT

ÜBER DIESES BUCH 7

TEIL I · WILLKOMMEN IM REICH DES GRÜNEN VOLKES 11

Ein paar Worte zu Beginn 12
Viriditas – die Grünkraft 14
Was aus einer Pflanze werden kann 16
Ein Blick zurück 18
Die Klostermedizin 20
Von Gutenberg bis heute 22

TEIL II · DIE PFLANZEN VERSTEHEN LERNEN 25

Pflanzen ordnen 26
Pflanzen bestimmen 28
Die Pflanzenfamilien 30
Die Wirkstoffe 32
Die Glykoside 34
Farbstoffe, Mineralstoffe und Schleimstoffe 36
Was Pflanzen wissen 38
Pflanzen können riechen 40
Die Signaturenlehre 42
Die Planeten 44
Die äußeren Planeten 46
Respekt statt Angst 48

TEIL III · DIE WILDKRÄUTER 51

Das Gänseblümchen 54
Der Löwenzahn 56
Die Brennnessel 58
Das Veilchen 60
Der Gundermann 62
Die Schafgarbe 64
Der Baldrian 66
Die Akelei 68
Das Habichtskraut 70
Der Liebstöckel 72
Der Salbei 74
Der Thymian 76
Der Andorn 78
Die Malve 80
Das Mutterkraut 82
Die Betonie 84
Der Lavendel 86
Der Bertram 88
Der Beifuß 90
Der Wermut 92
Die Nelkenwurz 94
Der Ysop 96
Der Odermennig 98
Die Goldrute 100
Die Brombeere 102
Das Balsamkraut 104
Die Eberraute 106
Die Katzenminze 108
Der Rainfarn 110
Die Wegwarte 112
Der Alant 114
Der Farn 116
Was die alten Worte bedeuten 118
Die Wundkräuter 120
Die Ringelblume 122
Der Beinwell 124
Der Wegerich 126
Das Johanniskraut 128

TEIL IV · DIE BÄUME 131

Der Wald und wir 132
Die Birke 134
Die Weide 136
Die Erle 138
Die Kraft der Knospen 140
Die Pappel 142
Neunerlei Hölzer 144
Die Eiche 146

Die Rotbuche 148
Die Hainbuche 150
Meditieren bei den Bäumen 152
Die Linde 154
Der Spitzahorn 156
An der Rinde erkennen 158
Die Fichte 160
Die Weißtanne 162
Die Waldkiefer 164
Die Lärche 166
Der Waldweihrauch 168
Die Eibe 170
Devas und Dryaden 172
Der Apfelbaum 174
Die Eberesche 176
Der Schlehdorn 178
Der Weißdorn 180
Die Hasel 182
Die Rosskastanie 184
Der Holunder 186
Wundervolle BaumBotschaften 188

TEIL V ·
AUS DER KRÄUTERWERKSTATT 193
Die erste Kraft des Jahres 194
Die Kunst der rechten Zeit 196
Trocknen und aufbewahren 198
Der Alkoholauszug 200
Der Ölauszug 202
Die Salbenküche 204
Salbe kochen 206
Harzsalben 208
Haut- und Massageöle 210
Düfte 212
Raum- und Aurasprays 214
Wurzelzeit 216
Mein erstes Wurzelstechen 218
Räuchern 220
Kohle und Stövchen 222
Der Räucherkoffer 224

TEIL VI ·
HILDEGARD VON BINGEN 227
Der Klostergarten 228
Vom Mädchen zur Novizin 230
Auf dem Disibodenberg 232
Der Bußgürtel 234
Das lebendige Licht 236
Die Prophetin 238
Der Ruf zum Rupertsberg 240
Der Riesencodex 242
Das Buch der Lebensverdienste 244
Die Säftelehre 246
Von der rechten Ernährung 248
Hildegards Heilkunde 250
Ihre Zubereitungen 252
Die Petersilie 254
Predigerin und Komponistin 256
Hildegards Vermächtnis 258

TEIL VII · DEIN WEG ZU MIR 261
Ein paar Worte über mich 262
In der Jurte 264
Die Online-Heilpflanzenschule 266
Die Dryaden-Hölzer 268
Auf Wiedersehen 269

ANHANG · ZUM NACHSCHLAGEN 271
Indikationen 272
Die Pflanzen von A bis Z 276
Die Zubereitungen 278
Literatur und Quellen 280
Bildnachweis 284
Dank 286
Impressum 288

ÜBER DIESES BUCH

Die Welt der Heilpflanzen ist für mich magisch! Und die Faszination hat mich bis heute nicht losgelassen. So sind in den vorangegangenen Jahren drei Bücher entstanden – über Wildkräuter, über Bäume und über Hildegard von Bingen und die Klosterheilkunde. Jedes entstand zu seiner Zeit – und jedes für sich.

Beim Wiederlesen fiel mir auf, wie oft sie einander die Hand reichen. Die Brennnessel steht im ersten Buch und bei Hildegard von Bingen, die Rosskastanie bei den Bäumen und in der Signaturenlehre.

Warum also nicht ein neues schreiben, das eine Brücke zwischen den dreien baut, in einer verkürzten Form und nach Themen geordnet?

Das ist nun dieses Buch, welches Du in Händen hältst. Es beginnt mit einem Blick zurück und der Frage, wie sich eine Pflanze erfassen und deuten lässt. Dann folgen verschiedene Wildkräuter, danach die Bäume – jede Pflanze auf einer Doppelseite, mit ihrem Wesen, ihrer Heilkraft und mindestens einem Rezept, das ich selbst hergestellt und angewendet habe. Danach folgt die Kräuterwerkstatt.

Mit Hildegard von Bingen und ihrer seit über 800 Jahren erprobten Heilkunde findet dieses Buch seinen Höhepunkt. Und zum Schluss lade ich Dich zu einer persönlichen Begegnung mit mir ein.

WIE DU ES LESEN KANNST

Du kannst es von vorn nach hinten lesen – oder quer.

Die sieben Teile bauen aufeinander auf, aber jedes Kapitel steht auch für sich. Wenn Du eine Pflanze suchst, führt Dich das Pflanzen-Register ab Seite 276 direkt zu ihr. Wenn Du von einer Befindlichkeit herkommst, schaue ins Register Indikationen ab Seite 272. Alle Zubereitungen stehen auf Seite 278 beisammen. Und ein Klick auf die Seitenzahl unten auf jeder Seite bringt Dich jederzeit zum Inhaltsverzeichnis zurück.

Die farbigen Kästen sind kleine Fenster: ein Rezept, eine BaumBotschaft, ein Wort von Hildegard, ein Gedanke, der mir zur Pflanze kam.

EIN WORT ZUR SICHERHEIT

Ich schreibe aus reiner naturheilkundlicher Erfahrung.

Die Rezepte in diesem Buch sind meine – erprobt, oft über Jahre. Sie ersetzen aber keine ärztliche Behandlung. Bitte lies ein Kapitel immer ganz, bevor Du etwas anwendest: Dort stehen die Mengen, die Erntezeit und, wo es nötig ist, die Warnung. Einige Pflanzen hier sind giftig; ich habe sie aufgenommen, weil man sie kennen sollte. Bei den ganz starken – Tollkirsche, Eisenhut, Schierling – bleibt die Anwendung der Homöopathie vorbehalten.

EIN WUNSCH ZUM SCHLUSS

Dieses Buch ist zum Benutzen gedacht. Nimm es mit hinaus und entdecke die Pflanzen dort, wo sie wachsen. Die Fotos sind fast alle meine, über die Jahre draußen entstanden – woher die wenigen fremden stammen, steht im Bildnachweis auf Seite 284.





TEIL I

WILLKOMMEN IM REICH DES GRÜNEN VOLKES

Es ist nicht wichtig, wie Du den Weg zurück zur Natur beschreitest. Es ist nur wichtig, den ersten Schritt zu tun.

EIN PAAR WORTE ZU BEGINN

Wenn uns Pflanzen etwas vermitteln können, dann ist es die Fähigkeit, über die eigene Vorstellung hinauszuwachsen: Wege zu gehen, die wir bisher nicht einmal erahnt haben – und Wahrnehmungen zu erfahren, die uns bewusst machen, dass wir im Paradies leben.

In den letzten Jahren habe ich vielen Menschen unsere heimischen Heilpflanzen nahegebracht und ihnen die Vielfältigkeit ihrer Anwendung in der Heilkunde und auch in der Ernährung vermittelt. Was ich weitergebe, ist einfach nur das, was mich selbst täglich begleitet und bereichert.

Mit diesem Buch möchte ich neue Impulse setzen – für alle Teilnehmer meiner Ausbildungen und für alle anderen Pflanzenfreunde. Ich freue mich, Dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen!



DU MUSST NICHTS AUSWENDIG LERNEN

Jede Pflanze besitzt unzählige Facetten, so wie wir selbst. Mit der Zeit wird sich ein Stein zum anderen fügen, denn Du wirst die wichtigsten Begriffe immer wieder hören und verinnerlichen.

Am Schluss ergibt sich ein stimmiges Gesamtbild.



ZWEI WEGE, EIN ZIEL

Manche Pflanzenliebhaber wollen den Weg der spirituellen Wahrnehmung und der Kommunikation mit Kräutern und Bäumen gehen. Andere bevorzugen die handfeste, wissenschaftliche Ebene, um sich der Welt der grünen Freunde zu öffnen.

Beides ist richtig. Es ist nicht wichtig, wie man den Weg zurück zur Natur und ihren unzähligen Schätzen beschreitet – es ist nur wichtig, den ersten Schritt zu tun.

Hilfreich ist allerdings, ein paar Grundbegriffe gehört oder gelesen zu haben. Dann findest Du Dich beim Schmökern in weiterer Literatur besser zurecht. Genau hierfür ist der nächste Teil dieses Buches gedacht.

WAS UNS VERBINDET

Was uns alle verbindet – über Grenzen, Kulturen und Religionen hinweg – ist das gemeinsame Verständnis, der Respekt und die Liebe zu Mutter Natur mit all ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen.

So wie auch wir ist jede Pflanze ein Individuum und zugleich Teil eines Ganzen. Tritt also ein und sei ein Teil dieser Welt.

Denn was gibt es Schöneres als das Gefühl, in die Natur zu gehen und zu erfahren: Ja, hier bin ich mitten unter meinen besten Freunden, voll von grüner, bedingungsloser Liebe.



HILDEGARD VON BINGEN

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese Kraft ist grün. Aus lichtem Grün sind Himmel und Erde geschaffen und alle Schönheit der Welt."

Grün ist das Leben. Grün ist das Herz Gottes. Grün ist Licht. Grün ist gesundes Sein.

VIRIDITAS – DIE GRÜNKRAFT

Hinter diesem Begriff verbirgt sich weitaus mehr, als man auf den ersten Blick vermuten könnte. *Viriditas* ist eine Wortschöpfung Hildegards – und sie lässt sich nicht mit einem einzigen Begriff erklären.

Zum einen bezeichnet sie damit das Grün der Pflanzen, das die Fruchtbarkeit der Erde symbolisiert – und zugleich die Voraussetzung dafür, dass Pflanzen ihre heilende Wirkung überhaupt entfalten können. In diesem Sinn ist Viriditas: Heilkraft.

„Kein Baum grünt ohne Kraft zum Grünen, kein Stein entbehrt die grüne Feuchtigkeit, kein Geschöpf ist ohne diese Eigenschaft; die lebendige Ewigkeit selber ist nicht ohne diese Kraft zum Grünen." Diese Grünkraft ist es, die den ganzen Kreislauf des Lebens aufrecht hält.

LEBENSKRAFT UND GEISTIGE KRAFT

Bei Mensch und Tier ist Viriditas die Lebenskraft des Körpers. Ein rechtes Maß entscheidet mit darüber, ob ein Mensch krank oder gesund ist.

Aber auch die seelische, die geistige Kraft wird als Grünkraft beschrieben.

AUCH IM TUN

Ebenso fließt Viriditas im Verhalten des Menschen. Alle Bereiche der menschlichen Existenz sind davon durchdrungen.

„Und so erhebt sich aus Seufzen und Tränen die grünende Lebenskraft der Reue." Und an anderer Stelle: „Ich, die Liebe, bin aller Grüne ein milder Hauch, indem ich Blüte und Frucht aller Tugendkraft hervorbringe."

WARUM DIESES BUCH SO HEISST

Viriditas ist laut Hildegard die Kraft, welche den Kreislauf des Lebens aufrecht hält. Sie zieht sich wie ein grüner Faden durch ihre Werke.

Und die Grünkraft ist auch in allem, was uns umgibt und was in uns selbst wirkt. Sie ist die Verbindung zu uns selbst und zu unseren grünen Freunden!

Lass uns die Grünkraft in ihrer Vielfalt in Mutter Natur sehen, fühlen, riechen und schmecken, auf dass sie sich in unserem Leben entfalten kann!



TEIL II

DIE PFLANZEN VERSTEHEN LERNEN

Die nachfolgenden Fachbegriffe musst Du nicht auswendig lernen. Aber Du wirst ihnen immer wieder begegnen – dann ist es gut, sie gehört zu haben.

PFLANZEN ORDNEN

Das Ordnungsgesetz der Pflanzenarten heißt *Taxonomie*. Sie führt Stufe um Stufe hinunter – vom Reich der Pflanzen bis zur einzelnen Art.

Für uns sind vor allem die Pflanzenfamilien und die Pflanzengattungen wichtig, damit wir nicht zu sehr in den Kopf rutschen. Die Ordnung schauen wir uns gelegentlich an, die Feinheiten lassen wir getrost den Botanikern.

Diese Art, Pflanzen zu betrachten, ist sehr verstandesgeprägt – und hat doch ihren eigenen Reiz. Ich bin immer wieder fasziniert von den Einsichten, die sich hierbei ergeben.



VON OBEN NACH UNTEN

Reich (320.000 bis 500.000 Arten) · **Stamm** (ca. 250.000) · **Klasse** (ca. 235.000) · **Ordnung** (ca. 18.000) · **Familie** (ca. 3.500) · **Unterfamilie** (ca. 1.000) · **Gattung** (ca. 500) · **Art**

Über 600 Löwenzahnarten gibt es. Aber keine Angst: Die musst Du nicht auswendig können.



EIN BEISPIEL: DIE GEMEINE FICHTE

So sieht es aus, wenn man eine einzige Pflanze durch alle Stufen hindurch einordnet.

- **Reich** der Pflanzen (Plantae)
- **Stamm** Gefäßpflanzen, Unterabteilung Samenpflanzen
- **Ordnung** Koniferen, Nadelhölzer (Pinales)
- **Familie** Kieferngewächse (Pinaceae)
- **Gattung** Fichten (Picea)
- **Art** Gemeine Fichte, botanisch *Picea abies* – volkstümlich Rottanne

WOZU DAS GUT IST

Mir war früher nicht bekannt, dass Fichte, Tanne und Lärche zu den Kieferngewächsen gehören. Als ich mich dann mit ihrer Heilwirkung beschäftigte, fiel mir auf: Sie werden alle bei Erkrankungen der Atemwege eingesetzt – und bei emotionalen Befindlichkeiten.

Wenn ich also einmal keine Tannennadeln zur Hand habe, weiß ich, dass mir bei einer Erkältung auch Lärche und Fichte helfen können.

Genau darin liegt der praktische Wert der Pflanzenordnung, der *Taxonomie*: Sie ist für den Nichtbotaniker keine Fleißaufgabe, sondern eher ein Netz von Hinweisen. Wer eine Pflanzenfamilie kennt, kann oft schon gewisse Rückschlüsse auf die Einsatzmöglichkeiten einer einzelnen Pflanzenart ziehen.



OFFICINALIS

Dieser Zusatz im botanischen Namen heißt wörtlich *als Arzneimittel verwendet* – ein Hinweis, dass die Pflanze schon früher in den Apotheken, der *Officina*, gehandelt wurde.

Calendula officinalis Ringelblume · *Valeriana officinalis* Baldrian · *Melissa officinalis* Melisse · *Salvia officinalis* Salbei

PFLANZEN BESTIMMEN

Der klassische Weg geht über die Augen: Standort, Blatt- und Blütenform, das Aussehen der Stängel, der Früchte und der Samen.

Am Ende dieses Weges steht ein Name. Und mit ihm fängt es erst richtig an: Der botanische wie der volkstümliche Name erzählen Dir etwas über die Pflanze, noch bevor Du nachschlägst, was sie kann. Und auch der Standort verrät Dir mehr, als Du denkst. Von der Heilwirkung erzählt dann das nächste Kapitel.

Der botanische Name ist uns oft schon aus der Homöopathie vertraut: *Belladonna* für die Tollkirsche, *Echinacea* für den Schmalblättrigen Sonnenhut, *Euphrasia* für den Augentrost, *Sambucus nigra* für den Schwarzen Holunder.

Und er besteht fast immer aus zwei Teilen: Der erste nennt die Gattung, der zweite sagt etwas über diese eine Art – über ihre Farbe, ihren Geschmack, ihren Standort oder ihre Verwendung.

WAS DER BOTANISCHE NAME VERRÄT

Bei *Sambucus nigra*, dem Schwarzen Holunder, bedeutet *nigra* schwarz – hier wird die Art über die Farbe der Früchte näher bestimmt.

Der Löwenzahn heißt *Taraxacum officinale*. *Taraxacum* leitet sich vom arabischen *tarakshaqum* ab, was *bitteres Kraut* bedeutet – ein Hinweis auf die Inhaltsstoffe und den Geschmack des Löwenzahns.

WAS DER VOLKSTÜMLICHE NAME VERRÄT

Volkstümliche Namen fallen von Land zu Land – sogar von Region zu Region – verschieden aus. Und jeder einzelne Name kann Dir etwas über die Pflanze sagen.

Beim Löwenzahn finden wir *Pusteblume* für die Art, wie er seine Samen verbreitet, *Bettsoicher* für die harntreibende Wirkung von Kraut und Wurzel. Und *Kuhlattich* wird der Löwenzahn genannt, weil er gern auf beweideten Böden wächst – wohl nicht zufällig, denn er wirkt ausgleichend auf Böden, die durch Überdüngung sauer geworden sind.

UND DER STANDORT

Er sagt Dir oft am meisten. Jede Pflanze wächst nach ihren eigenen Bedürfnissen: Die eine will Licht und Wärme, die andere Schatten und feuchten Boden, die dritte mageren Grund. Erst wo eine Pflanze alles findet, was sie braucht, kann sie ihr volles Potential und ihre ganze Kraft entfalten – und deshalb erzählt Dir schon der Ort etwas über sie.





TEIL III

DIE WILDKRÄUTER

Es gibt Pflanzen, an denen gehen wir tausendmal vorbei, ohne sie zu grüßen – und dabei tragen gerade sie die größte Kraft in sich. Sie wachsen umsonst und überall, am Wegrand, auf der Wiese, im Mauerspalt. Sie verlangen nichts und schenken alles.

BEKANNTSCHAFT MIT ALTEN FREUNDEN

Ich möchte Dir auf den nächsten Seiten einige Wildkräuter vorstellen – nicht als Sammlung von Rezepten, sondern als Bekanntschaft mit alten Freunden.

Denn genau so ist es: Man kennt sie nicht, indem man ihre Inhaltsstoffe auswendig lernt. Man kennt sie, wenn man weiß, wo sie stehen, in welcher Vegetationsperiode sie wachsen, wie sie riechen, wenn man die Finger an ihnen reibt. Eine Pflanze, der Du einmal wirklich begegnet bist, vergisst Du nie wieder.

Wildkräuter haben etwas, das keine Gartenpflanze und keine Kapsel aus der Apotheke hat: Sie sind wild gewachsen, sie sind nicht gezüchtet. Niemand hat ihnen die Bitterkeit genommen, damit sie besser schmecken, und niemand hat sie auf Größe und Ertrag getrimmt. Sie stehen an Orten, an welchen der Boden, das Licht und das Wasser genau so sind, wie sie es brauchen – und deshalb steckt in ihnen alles, was sie zum Leben benötigen: gebündelte Kraft und Energie.

Es gibt aber auch diejenigen, die an Stellen wachsen, wo der Boden aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Brennnessel gleicht überdüngten Boden aus, der Löwenzahn saure und festgetretene Wiesen. Sie sind also keine Unkräuter, sie sind Heiler des Bodens. Und was sie im Außen bewirken, bewirken sie auch in unserem Inneren – sowohl im physischen als auch im emotionalen Körper.

WIE DIE PORTRAITS ZU LESEN SIND

Zu jeder Pflanze findest Du Informationen über die Erscheinungsform sowie besondere Merkmale, manchmal einen geschichtlichen Hintergrund oder einen Bericht über meinen persönlichen Erfahrungsschatz.

Du bekommst zudem Rezeptvorschläge und bist herzlich eingeladen, mit dieser Pflanze Deine eigene Geschichte zu schreiben.

Das ist mir das Wichtigste: Ein Buch kann Dir viele Informationen vermitteln. Aber wann und an welchem Ort Du die für Dich wichtigen Heilpflanzen findest, dafür musst Du in die Natur gehen.

Essentiell dabei ist natürlich: Ernte keine Pflanze, die Du nicht sicher bestimmen kannst. Lass im Zweifelsfall die Pflanze stehen und lerne sie über die nächsten Monate kennen: Spätestens in der Blütezeit wird sie Dir ihren Namen offenbaren.

DIE REIHENFOLGE IM JAHR

Die Portraits folgen dem Lauf des Jahres, nicht dem Alphabet. Wir fangen im Frühjahr an, bei den Kräutern, die als erste erscheinen – und schließen mit den Kräutern des Spätsommers ab.

So kannst Du das Buch als Begleiter durch das Pflanzenjahr benutzen. Wer eine bestimmte Pflanze oder eine bestimmte Indikation sucht, findet sie über die beiden Register im Anhang.



DAS GÄNSEBLÜMCHEN

BELLIS PERENNIS

„Er liebt mich, er liebt mich nicht." So klingt es aus unseren Kindertagen herüber, die weißen Blütenblätter abzupfend und hoffend, dass das letzte mit „er liebt mich" endet. Schon unsere Großeltern haben das Gänseblümchen als Orakel benutzt – und selbst das ist noch jung gegen das, was davor liegt.

Die Germanen sahen in ihm die Augen des Gottes Baldur, der für Güte, Reinheit und Schönheit geehrt wurde. Geweiht aber war das Blümchen der Frühlingsgöttin Ostara. Das lässt sich gut nachvollziehen: Die ersten Gänseblümchen stehen schon kurz nach der Schneeschmelze als leuchtend weiße Punkte im frischen Grün.

SEINE VIELEN NAMEN

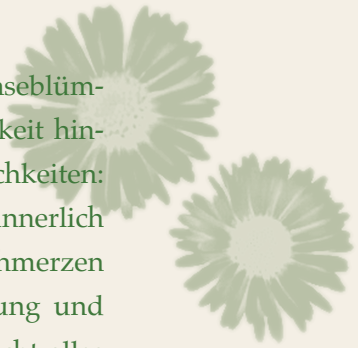
Maßliebchen · Augenblümchen · Himmelsblume · Sonnenblümchen · Maiblume · Tausendschön

Sein botanischer Name sagt es schlicht: *bellis* heißt schön, *perennis* mehrjährig. So ein kleines Pflänzchen mit so viel vitaler Lebenskraft – wenn andere Kräuter noch ihren Winterschlaf halten, schmücken seine Blütenköpfe längst die Wiese.





Der Frühlingsbote ist eine beliebte Zutat der Frühlingssuppe – und das hat nicht nur symbolischen Charakter.



Mit seinen ätherischen Ölen, Bitter- und Gerbstoffen regt das Gänseblümchen den Stoffwechsel an und hilft so über die Frühjahrsmüdigkeit hinweg. Doch das ist erst der Beginn einer ganzen Fülle von Möglichkeiten: Tee und Saft bei Husten und inneren Blutungen, eine Tinktur innerlich gegen die Frühjahrsmüdigkeit, äußerlich bei rheumatischen Schmerzen und Verrenkungen, das zerquetschte Kraut zur Wundbehandlung und bei Hautkrankheiten. Ich bin überzeugt, dass wir noch längst nicht alles kennen, was es kann.

WARUM WIR ES FAST VERLOREN HÄTTEN

Dass das Gänseblümchen heute nur noch in Ausnahmefällen in der Heilkunde auftaucht, hat einen traurigen Hintergrund.

Im 18. Jahrhundert verbreitete sich die falsche Behauptung, man könne es für Abtreibungen verwenden. Das führte fast zu seiner Ausrottung. Im Zuge dessen ging viel Wissen über seine Heilwirkung verloren, und seine frühere vielseitige Nutzung hat es bis heute nicht wiedererlangt.

Die gute Nachricht: Das Gänseblümchen wird wieder wahrgenommen. Der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, hat das Gänseblümchen 2017 zur Heilpflanze des Jahres gekürt.

Die weißen und weiß-rötlichen Strahlenblüten sind immer einen Moment des Verweilens wert.



TEIL IV

DIE BÄUME

„Standing people“ nennen die Ureinwohner Nordamerikas die Bäume – das stehende Volk. Sie erschaffen ihre Gestalt aus Luft, Licht und Wasser; ohne sie gäbe es uns nicht. Vielleicht ist der Waldspaziergang auch deshalb wie ein Nach-Hause-Kommen.

DER WALD UND WIR

Durch einen Wald zu wandeln ist eine Wohltat für Körper und Seele, eine Quelle inneren Friedens und der Gelassenheit. Hier können wir unseren Alltag mit seinen vielen Herausforderungen hinter uns lassen und uns auf das Wesentliche in unserem Leben zurückbesinnen – wir kommen bei uns an. Selbst die Atmung verändert sich – sie wird tiefer und ruhiger.

Das Wundervolle ist: Die Walddüfte wirken nicht nur beruhigend auf unsere Sinne, sie unterstützen nachhaltig den Körper. Das Immunsystem wird gestärkt, die Stimmung hebt sich, Freude und Leichtigkeit kehren zurück. „Waldbaden" ist dafür das junge Wort – die Erfahrung selbst ist uralt. Vielleicht fühlt sich ein Waldspaziergang deshalb ein bisschen an, als käme man nach Hause.

ROT UND GRÜN, EIN BAUPLAN

Im Blut trägt das rote **Häm** den Sauerstoff, im Pflanzensaft sitzt das grüne **Chlorophyll** – und der chemische Aufbau der beiden ist verblüffend ähnlich. Der Unterschied liegt im Kern: ein Eisenatom im Häm, ein Magnesiumatom im Chlorophyll.

Und noch eine Verbindung, die wir mit den Bäumen haben: Wir atmen ein, was die Bäume ausatmen – und umgekehrt. Es ist ein immerwährender Austausch.



WIE ICH MICH DEN BÄUMEN NÄHERE

Ich wähle immer wieder unterschiedliche Arten, mit Bäumen in Kontakt zu kommen – und alle sind richtig.

Manchmal genügt es mir, einen Baum aus einer gewissen Distanz zu betrachten: seine Borke, die Blätter, das ganze Erscheinungsbild auf mich wirken zu lassen. An anderen Tagen suche ich den direkten Kontakt und fühle mit den Händen die Struktur des Stammes – je nach Art fasrig-weich oder hart und tief gefurcht. Und ich liebe es, Bäume zu riechen und zu schmecken: Blätter und Nadeln haben erstaunlich verschiedene Geschmacksnuancen.

Was in mir eine tiefe Ruhe anklingen lässt, ist das Sitzen am Fuß eines Baumes. Ich empfinde Ehrfurcht vor diesen Pflanzenriesen, die sich so geduldig ihrer Umwelt anpassen. Wir können einer unangenehmen Situation entfliehen – ein Baum nicht. Wie viel können wir davon lernen.

WIE DIESER TEIL AUFGEBAUT IST

Einundzwanzig Bäumen wirst Du auf den nächsten Seiten begegnen, in vier Gruppen: zuerst denen, die das Wasser lieben, dann den großen Laubbäumen, dem Herz des Waldes, danach den Nadelbäumen und zuletzt den Bäumen, die seit jeher beim Haus stehen.

Bei fast jedem findest Du im grünen Kasten seine *BaumBotschaft*. Woher diese Botschaften stammen, erzähle ich Dir am Ende dieses Teils – so viel sei verraten: Die Bäume haben sie mir selbst gegeben.



BAUMBOTSCHAFT · ANFANG

Die Birke steht für Anfang, Neubeginn oder auch Geburt. Die Geburt eines neuen Lebens oder einer neuen Lebensphase, einer neuen Idee oder eines neuen Gedankens, eines neuen Gefühls.

Die Botschaft der Birke: Etwas Neues entsteht!

DIE BIRKE

BETULA PENDULA · BOTSCHAFTERIN DES FRÜHLINGS

Da steht sie, in ihrem unverkennbar weißen Kleid, und wartet auf die ersten Strahlen der Frühlingssonne. Die Birke ist ein Pionierbaum: Sie gedeiht auf kargen Böden, wächst dank ihres flachen Wurzelwerks sogar auf Fels, Sand und im Moor – nur Licht braucht sie. Deshalb meidet sie den dichten Buchenwald und säumt lieber den Waldrand, wo ihr helles Kleid in der Sonne leuchtet.

Sie steht für den Neubeginn eines Waldes. Und es ist kein Zufall, dass das Baumalphabet der Kelten mit *Beth* begann – ihrem Namen für die Birke. Sie stand für den Umschwung vom kalten Winter in den warmen Sommer – die Maibäume waren früher fast immer Birken. Und sie verwandelt sich selbst: In der Jugend trägt sie ein glattes, weißes Kleid, im Alter reißt die Rinde längs auf und bildet tiefe Furchen.

BETULIN, DAS WEISS DER RINDE

Die Wissenschaft hat einen Namen für das Weiß: Betulin. Und inzwischen weiß man, was in ihm steckt.

Betulin wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral. Und in alten Bräuchen wurde das hell leuchtende Birkenfeuer als Willkommensgruß für den Frühling entzündet.

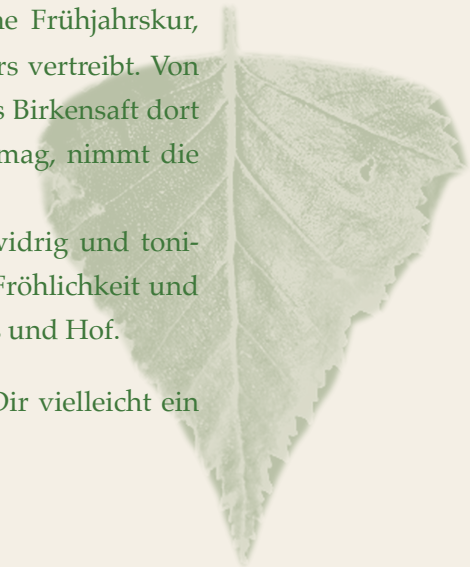
DER BIRKENSAFT

So manche Großmutter erinnert sich noch an die Spaziergänge in den Wald, um im Frühjahr die kostbare Flüssigkeit der Birke zu zapfen.

Der Saft fand Anwendung bei Arthritis und Rheuma, half bei Nieren- und Blasenerkrankungen und bei Hautproblemen – eine Frühjahrskur, die den Stoffwechsel anregt und die Altlasten des Winters vertreibt. Von Freunden aus Polen, Russland und Litauen weiß ich, dass Birkensaft dort bis heute ein geschätztes Getränk ist. Wer nicht zapfen mag, nimmt die Blätter als Tee.

Kurz gefasst wirkt sie wassertreibend, entzündungswidrig und tonisierend – belebend und zugleich beruhigend. Sie bringt Fröhlichkeit und Leichtigkeit, und nach altem Verständnis schützt sie Haus und Hof.

Wenn Du das nächste Mal einer Birke begegnest, weht Dir vielleicht ein Hauch dieser alten Geschichten entgegen.





TEIL V

AUS DER KRÄUTERWERKSTATT

Die Verarbeitung von Pflanzenteilen ist eine rundum duftende, sinnliche und auch sehr berührende Erfahrung. Einige Beispiele hierzu findest Du auf den folgenden Seiten.



WIE DU IHN TRINKST

Trinke den grünen Smoothie langsam und speichle ihn gut ein – die Verdauung beginnt im Mund.

Am besten trinkst Du ihn nicht zur Mahlzeit, sondern für sich allein – morgens, wenn der erste natürliche Hunger kommt. Danach isst Du eine halbe Stunde lang nichts anderes.

Wer einen empfindlichen Magen oder Darm hat, nimmt weniger Obst oder lässt es ganz weg.

DIE ERSTE KRAFT DES JAHRES

Es gibt im Jahr ein Zeitfenster von wenigen Wochen, in dem die Wildkräuter die größte Kraft und Energie besitzen – und genau in dieser Zeit benötigen wir diese am meisten: es ist die Zeit des Frühjahrs! Nun sind die ersten Wildkräuter am Sprießen und schenken uns lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Die alten Frühjahrskuren, die Neunkräutersuppe am Gründonnerstag: Das war kein Brauchtum um seiner selbst willen. Das war die Antwort auf einen echten Mangel, lange bevor jemand das Wort Vitamin kannte.

Meine Lieblinge in dieser Zeit sind Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen und Löwenzahnblüten, dazu Schaumkraut, Ehrenpreis und junge Weidenblätter. Ich wechsle sie immer wieder ab und folge damit einem alten Rat der Kräuterweisen: Jede Pflanze setzt andere Schwerpunkte.

DER GRÜNE SMOOTHIE

Von allen Arten, Wildkräuter zu essen, ist der grüne Smoothie die unkomplizierteste – und für viele der Einstieg überhaupt. Das Prinzip ist einfach: etwa zur Hälfte mildes Obst, zur Hälfte Wildkräuter, dazu Wasser. Das Obst nimmt der Bitterkeit die Spitze, ohne die Wirkung zu nehmen. Wer bei Banane und Apfel anfängt, kommt mit der Zeit ganz von selbst zu mehr Grün und weniger Süße.

Fange mit wenig an. Eine Handvoll Kräuter für zwei Gläser reicht am Anfang völlig. Wildkräuter sind konzentriert, und der Körper darf sich an sie gewöhnen.

MEIN FRÜHLINGS-SMOOTHIE

Eine reife Banane, ein süßer Apfel, eine kleine Handvoll junger Brennnesselblätter, ein paar Löwenzahnblätter, eine Handvoll Gänseblümchenblüten, dazu etwa 300 ml Wasser. Mixe alles gut durch – je länger, desto feiner wird der Smoothie.

Trinke den Smoothie am besten frisch. Er hält zwar im Kühlschrank zwei bis drei Tage, aber frisch schmeckt er am besten.

Und noch ein Wort zur Brennnessel: Im Mixer verliert sie ihr Brennen vollständig.

DIE KUNST DER RECHTEN ZEIT

Ein Spaziergang hinaus in Mutter Natur segnet uns mit frischer Luft und öffnet uns eine Pforte in eine Welt, die uns Ruhe, Gelassenheit und Erfüllung schenkt. Denn in dem Moment, in dem wir uns den Kräutern und Bäumen zuwenden, sind wir mit unserem Bewusstsein ganz bei diesem – wie man es früher nannte – *Grünen Volk*.

Und wie in der Küche gilt: Eine Essenz, ein Tee, eine Salbe besitzt ein Vielfaches an Heilwirkung, wenn sie mit Liebe und Respekt zubereitet wird. Ein respektvolles und achtsames Miteinander ist meiner Meinung nach die wichtigste Voraussetzung, damit die Artenvielfalt unserer Pflanzenwelt erhalten bleibt und auch nachfolgende Generationen Freude und Genuss an diesen Pflanzen teilen können.



WAS BLEIBEN DARF

Möchte sich eine Pflanze partout nicht pflücken lassen oder ein Ast nicht brechen, so dürfen sie bleiben. Alles, was sich freiwillig und leicht ernten lässt, ist als Geschenk und Gabe zu sehen.

Und über ein innerliches „Dankeschön“ freuen sich die Pflanzen sehr.

WANN DU SAMMELST

Heilpflanzen sollen grundsätzlich nicht im nassen Zustand gesammelt oder weiterverarbeitet werden – nicht bei Regen und nicht bei Tau. Am besten ist es, wenn die Kräuter zwei Tage zuvor Sonne tanken durften; bei Gewitterstimmung geerntete Pflanzen verderben schneller. Die beste Tageszeit liegt zwischen **10 und 14 Uhr**: Der Tau ist abgetrocknet, und die Pflanze konnte sich noch einmal aufladen. Nachmittags nimmt der Gehalt der ätherischen Öle ab.

WELCHER TEIL – UND WANN

- Bei Kräutern die ganze Pflanze zur beginnenden Blüte – bei Bäumen Blätter und Blüte ebenso.
- Brauchst Du nur die Blätter, ernte sie vor der Blüte.
- Samen und Früchte zur Zeit der Reife.
- Wurzeln und Rinde nach dem Aussamen, im späten Herbst oder Frühjahr.

UND DIE RINDE

Darauf werde ich oft angesprochen, deshalb deutlich: Rinde darf niemals vom *Stamm* abgeschält werden – dort dringen leicht Keime ins Innere, das kann den Tod des Baumes bedeuten. Nimm ein Stück von einem *Ast*.



TEIL VI

HILDEGARD VON BINGEN

Zwei Jahre hat meine Reise in die Welt von Hildegard von Bingen gedauert. Geblieben ist eine tiefe Verbundenheit zu dieser Frau und ihrer Geschichte – und eine Faszination, die bis zum heutigen Tage anhält.



DER HORTULUS

Um das Jahr 840 schrieb der Benediktiner Walahfrid Strabo im Kloster Reichenau sein „Buch über die Kultivierung der Gärten“, lateinisch *Liber de cultura hortorum* – kurz *Hortulus* genannt, *das Gärtchen*. Darin stellt er 24 Pflanzen vor, jede in einem Lehrgedicht.

Die Betonie, die Du bei den Wildkräutern kennengelernt hast, ist darin die Pflanze Nummer 21. Erst 600 Jahre später fand das Büchlein die Beachtung, die es verdient.

DER KLOSTERGARTEN

Bevor wir uns Hildegard von Bingen zuwenden, möchte ich mit Dir noch einen kurzen Blick in die Klostergärten werfen. Ohne die Klostergärten wüssten wir das meiste von dem, was in diesem Buch steht, nicht mehr.

Karl der Große legte in seiner Landgüterverordnung um 800 n. Chr. fest, welche Heil- und Nutzpflanzen anzubauen seien – die Malve findet sich darin und auch das Mutterkraut, als zwei der wichtigsten von insgesamt 73 Nutzpflanzen. In den Gärten der Klöster wurde dieses Wissen in den folgenden Jahrhunderten gehütet, vervielfältigt und weitergegeben.

Eines der bekanntesten Zeugnisse der Klostermedizin ist das Lorscher Arzneibuch, welches um 795 n. Chr. im Benediktinerkloster Lorsch verfasst wurde. Und selbstverständlich gehören auch die heilkundlichen Werke der Hildegard von Bingen dazu, die 350 Jahre später entstanden.



EIN GÄRTNER VOR 1200 JAHREN

Was mich am Hortulus am meisten berührt, sind nicht die Rezepte. Es ist die Liebe, mit der dieser Mönch von seinen Pflanzen spricht.

Über die Betonie schreibt Walahfrid Strabo: „Mag auch auf Bergen und in Wäldern, auf Wiesen und in tiefen Tälern die kostbare Betonie fast überall und allerorten in Fülle stehen, so hegt sie doch auch unser Garten und lehrt sie, auf bebautem Land Kulturpflanze zu werden."

Und über das Gießen in trockenen Zeiten: „… die Liebe zu meinen Pflanzen trieb mich an, mit viel Eifer und Mühe reines Wasser in bauchigen Krügen herbeizutragen; mit eigenen Händen goss ich es tropfenweise an, damit nicht ein heftiger Schwall zu viel Wasser anschüttete und die gelegten Samen wegschwemmte."

Wer je an einem heißen Augustabend mit der Gießkanne durch den Garten gegangen ist, kann mit diesem Mann mitfühlen. Die Liebe zu den Pflanzen verbindet uns alle – über Grenzen und über Zeiten hinweg.

VOM KLOSTER IN DEN BAUERNGARTEN

Was in den Klostergärten stand, wanderte über die Jahrhunderte in die Bauerngärten – und steht dort bis heute: Salbei und Thymian sind uns in diesem Buch schon begegnet. Sie sind zusammen mit Lavendel, Ysop und Katzenminze Kinder des Südens, die bei uns heimisch geworden sind. Ihr gemeinsames Erbe ist der wundervoll aromatische Duft.

VOM MÄDCHEN ZUR NOVIZIN

Nach jahrhundertelangen Kälteperioden wurde es im 11. und 12. Jahrhundert zunehmend wärmer und trockener. Die Ernten wurden besser, die Bevölkerung wuchs, neue Dörfer und Städte entstanden. In diese Zeit des zunehmenden Wohlstands wurde Hildegard im Jahr 1098 als zehntes Kind des Edelfreien Hildebert und seiner Frau Mechthild in Bermersheim vor der Höhe geboren.

Schon in frühester Kindheit war sie immer wieder so krank, dass sie das Bett hüten musste; über die Ursachen weiß man nichts. Vielleicht gaben die Eltern sie deshalb ins Kloster. Es gibt aber auch Hinweise, dass sie schon bei Hildegards Geburt gelobten, ihr zehntes Kind Gott zu weihen – gleichsam als ihren Zehnten.



DIE MAUER IN BERMERSHEIM

Sie umschließt den ehemaligen Gutshof von Hildegards Eltern in Bermersheim vor der Höhe, rund 50 km südöstlich von Bingen. Für mich war es, als könnte ich längst vergangene Zeiten berühren.

Ihr Geburtsort ist nicht eindeutig belegt – auch Niederhosenbach und Schloss Böckelheim kommen in Frage. Papst Benedikt XVI. hat sich bei ihrer Heiligsprechung 2012 für Bermersheim entschieden. Auch meine Entscheidung fiel auf diesen Ort.

WARUM INS KLOSTER

Nur junge Frauen adliger Abstammung wurden in Klöster aufgenommen. Und die Mitgift für eine standesgemäße Ehe war höher angesetzt als die Spende an ein Kloster. Für manche Eltern war das ein Grund, die Töchter nicht zu verheiraten. Das Kloster Disibodenberg lag nur einen Tagesritt entfernt und war ursprünglich ein Mönchskloster – aber der Abt erkannte schnell den wirtschaftlichen Vorteil, es auch für Frauen zu öffnen.

Der Graf von Sponheim überschrieb dem Kloster einen ausgedehnten Grundbesitz. Seine zwanzigjährige Tochter Jutta wurde zeitgleich als erste Frau aufgenommen, zusammen mit zwei jüngeren Mädchen. Eine davon war Hildegard.



WAS SIE DORT LERNTE

Jutta von Sponheim wurde als Älteste zur *Magistra* und Leiterin des Frauenkonvents ernannt und war damit auch für die Ausbildung der Novizinnen verantwortlich. Hildegard erhielt Unterricht in Lesen und Schreiben, in Latein, Geometrie, Astronomie, Musik und Grammatik. Und sie sammelte erste Kenntnisse über Küchen- und Arzneikräuter – aus dem eigenen Klostergarten.

Ganz fremd war ihr dieses Leben nicht: Schon als Kind war sie wohl immer wieder auf Burg Sponheim zu Gast gewesen, um gemeinsam mit Jutta auf das Leben als Nonne vorbereitet zu werden. Neben Gebet und Arbeit hatte auch das Lesen der Heiligen Schrift einen festen Platz.



TEIL VII

DEIN WEG ZU MIR

Vielleicht möchtest Du über dieses Buch hinaus noch mehr von mir lernen? Dann lies gerne weiter: Ich zeige Dir, wie das möglich ist.

EIN PAAR WORTE ÜBER MICH

Durch meine Ausbildungen bekam ich eine andere Sicht auf das Leben, auf unsere Erde und ihre Lebewesen.

Die Natur lehrte mich, wieder mehr auf meine Intuition zu hören, auf mein Bauchgefühl. Ich entdeckte einen neuen Zugang zu mir selbst – und damit auch einen neuen Zugang zu den Tieren und zum grünen Volk, den Pflanzen.

Die Kinesiologie ist eine wunderbare Ergänzung meiner Arbeit. Die Pflanzen unterstützen dabei wundervoll, denn sie heilen auf der körperlichen wie auf der seelischen Ebene.



BIRGIT STRAKA

Ich bin 1968 in Stuttgart geboren, bin Naturlehrerin und Kinesiologin und glückliche Mutter von zwei Kindern. Seit 2009 lebe und arbeite ich mit Freude Seite an Seite mit meinem Mann und Heilpraktiker Jürgen Ammann.

Meine Berufung zum Beruf zu machen ist ein wertvolles und großes Geschenk, das ich jeden Tag mit Freude und Dankbarkeit bewusst annehme und lebe.

WIE ES ANFING

Angefangen hat alles nicht bei den Pflanzen, sondern bei den Tieren. Erst danach kamen die Wildkräuter, dann die Bäume, dann die Dryaden. Rückblickend war jede dieser Ausbildungen ein Schritt näher an dasselbe Ziel – ich habe es nur damals noch nicht gewusst.

DIE STATIONEN

2005 Ausbildung zur Tier-Kommunikatorin
2006 Ausbildung zur Kinesiologin und Tier-Kinesiologin
2007 Jahresausbildung in Wildkräuterkunde
2008 Ausbildung zur Kommunikation mit Dryaden
2009 Gründung der Heilpflanzenschule
2010 Wildkräuter-Energiekartenset
2011 Zusammenarbeit mit Volkshochschulen
2012 Kartenset Wundervolle BaumBotschaften
2015 Beginn der Jahresausbildungen
2018 Start der Online-Heilpflanzenschule
2020 Bau der mongolischen Jurte
2021 Beginn der Intensivwochen
2022 Neuer Kurs: Hildegard von Bingen
2026 Neues Buch: Viriditas – Im Reich des grünen Volkes
2027 Neuer Kurs: Mein innerer Klang

UND WARUM EIN FARN?

Zum Tüpfelfarn habe ich eine besonders innige Verbindung. Deshalb habe ich ihn als Zeichen für meine Heilpflanzenschule gewählt.



GEBAUT IM JAHR 2020

Sie ist eine traditionelle mongolische Jurte und steht in unserem Garten. Seither ist sie der Seminarraum meiner Heilpflanzenschule.

Sie bietet vierzehn Plätze. So bleibt Zeit für jeden Einzelnen.

IN DER JURTE

Die Jurte ist ein Ort der Geborgenheit. Hier entsteht ein geschützter Raum, in dem Du den Alltag hinter Dir lassen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen kannst.

Zu jedem Seminar gehört das gemeinsame Essen. Es wird täglich frisch und vegetarisch zubereitet, und es ist weit mehr als Verpflegung: Es ist der Moment, in dem aus einer Gruppe eine Gemeinschaft wird.

Gelernt wird aber nicht nur drinnen. Vor der Jurte liegt der Garten mit den Kräuterbeeten, dahinter beginnt der Wald – und an jedem Seminartag sind wir ein paar Stunden draußen unterwegs. Die Pflanzen lernst Du an verschiedenen Standorten kennen und lieben.

HEILPFLANZEN – SPIEGEL DER SEELE

Das Seminar dauert ein Wochenende, von Freitagmittag bis Sonntagnachmittag, wenn die Wildkräuter in ihrer Kraft und Fülle stehen. Wir erkunden die Pflanzenwelt, stellen eine Medizin mit Erde her – eine der ältesten Verarbeitungsformen – und Du lernst die Grundlagen der Signaturenlehre kennen. Vorkenntnisse brauchst Du keine.

DIE JURTENTAGE – MEIN INNERER KLANG

Es sind vier Tage Auszeit. Jeder Tag hat sein eigenes Thema und baut auf dem vorherigen auf: Bewegung, Sinnesfreuden, ein Tag des Schweigens – und zum Abschluss die vier Koshi-Klänge, die den Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft zugeordnet sind. Freue Dich auf genussvolles Sein und ein Fest der Sinne.

DIE JURTENWOCHE

Fünf Tage Intensivkurs sind ganz den Bäumen gewidmet. Wir bestimmen heimische Bäume und Sträucher, stellen Gemmomittel, Baumessenzen und Harzsalben her und tanken an Kraftorten auf. Alles, was wir herstellen, darfst Du mitnehmen. Zum Schluss bekommst Du Dein Zertifikat – und Dein eigenes Dryadenholz.

DIE ONLINE-HEILPFLANZENSCHULE

Nicht jede und jeder kann zu mir in den Garten kommen. Also bin ich seit 2018 auch dorthin gegangen, wo Du bist.

Gemeinsam mit Jürgen sind seither Filme entstanden, in denen ich Dir die Pflanzen so zeige, wie sie draußen wachsen, in all ihren Facetten und ihren Eigenheiten.

In welchem Tempo Du die Filme anschaust – und wie oft –, bestimmst Du selbst. Und der Einstieg ist jederzeit möglich.

Zu jeder Stufe gehören meine drei Bücher als E-Book – dieselben drei, aus denen dieses Buch hier entstanden ist. Die vier Kurse sind einzeln buchbar.



WAS DICH ERWARTET

Es sind insgesamt fünfundsiebzig Videolektionen mit über hundertsiebzig Heilpflanzen, dazu meine drei Bücher – und jeden Monat ein Online-Treffen für alle Fragen, die unterwegs auftauchen.

Rund viertausend Menschen aus über zwanzig Ländern haben bisher meine Lerngruppen besucht.

STUFE EINS · HEILPFLANZENKUNDE

In fünfundzwanzig Video-Lektionen lernst Du über siebzig heimische Kräuter und Bäume kennen: ihre Heilwirkung, die Verarbeitung ihrer Pflanzenteile und ihre Aromen.

STUFE ZWEI · GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Du lernst über achtzig Heilpflanzen in zwölf Lektionen kennen, dazu kommen Einblicke in Gesundheitsförderung und Ernährung.

STUFE DREI · BAUMHEILKUNDE

In sechzehn Filmen stelle ich Dir dreißig Bäume vor, ihre Wirkung und Verarbeitung – und wie Du die Energie eines Baumes spürst.

STUFE VIER · HILDEGARD VON BINGEN

Fünfundzwanzig Filme zeigen Hildegards Werdegang, ihre Schriften, vierzig ihrer Heilpflanzen und die Heilmethoden des Mittelalters: die Klostermedizin.

ZERTIFIZIERUNG

Nach dem Besuch aller vier Stufen kannst Du mit der Abschlussarbeit – einem Pflanzenportrait – die Zertifizierung zur Heilpflanzenlehrerin / zum Heilpflanzenlehrer erhalten.



DEIN EIGENES HOLZ

Ein eigenes Dryadenholz begleitet Dich auf Deinem Weg. Ich habe Hölzer von vielen heimischen Baumarten zur Auswahl – schreibe mich gerne an, wenn Du eines tragen möchtest.

Welches das richtige für Dich ist, hängt von Deiner Lebenssituation ab – nicht von der Baumart.

DIE DRYADEN-HÖLZER

Dryadenhölzer bieten Dir die Möglichkeit, leichter Kontakt zu den Dryaden der Bäume zu bekommen. Eine Dryade kann ein identisches Doppel von sich erzeugen, das im Holz gespeichert wird; danach steht das Holz mit seinem Ursprungsbaum in Verbindung. Dryaden unterstützen uns dabei, unser Potenzial zu entdecken und es zu leben. Mein eigenes Leben hat sich durch sie maßgeblich verändert.



Vier Dryaden-Hölzer, von links: Erle, Fichte, Rosskastanie und Weide.

AUF WIEDERSEHEN

Wie schön, dass ich Dich mitnehmen durfte – in die Welt der Wildkräuter, der Bäume und der Hildegard von Bingen. Du hast in unserer gemeinsamen Zeit viele Pflanzen kennen- und sicher auch schätzen gelernt. Die wundervolle Welt der heimischen Heilpflanzen zeigt die Fülle der Natur, die nur darauf wartet, von uns entdeckt und geliebt zu werden.

Ja, ich denke, das ist einer der schönsten Augenblicke im Leben mit unseren Kräutern und Bäumen: sich immer wieder aufs Neue begeistern zu können, mit frischen und neugierigen Augen auf ihre Welt zu schauen – und sich ihnen und sich selbst nahe zu fühlen.

Ich freue mich sehr, dass wir einen Teil dieses Erkundungsweges zusammen gehen durften. Zu Ende ist dieser Weg noch lange nicht, denn mit diesem Buch fängt ein neuer an. Einer, der Dir neue Perspektiven zeigt und ein Weitergehen ermöglicht – hin zur Natur, zur Liebe, zu Dir selbst.

Vielleicht durfte ich ein kleines Pflänzchen in Dir pflanzen. Eines, das nur darauf wartet, mit Kraft und Freude weiterzuwachsen.

Mit meinen innigsten Herzensgrüßen sage ich auf Wiedersehen – denn ich weiß, dass es keinen endgültigen Abschied gibt. Wir sind alle eins, im Herzen und im Geiste!

Deine Birgit