

Brennnessel, Gänseblümchen, Hasel und Labkraut

Vierfaches Glück

Mein kraftvollstes Pflanzenquartett
anwenden und lieben lernen





Vorwort

Wir sind mit einer reichen und kraftvollen Pflanzenwelt gesegnet. Und so verschiedenartig unsere heimischen Wildkräuter, Sträucher und Bäume sind, so verschieden sind die Möglichkeiten, diese in der Heilkunde einzusetzen.

Ich möchte Dir mit diesem eBook zum einen vier sehr kraft- und wirkungsvolle Heilpflanzen näher bringen. Und ich werde Dir zudem anhand dieser Pflanzen auch meine bevorzugten Formen der Anwendung erläutern. Das Schöne ist, dass es so viele verschiedene Varianten gibt, um die heilsamen Inhaltsstoffe von Pflanzen für sich zu nutzen. Ich liebe es Alkohol- und Ölauszüge herzustellen. Aber auch das Salbenkochen ist für mich eine wertvolle Bereicherung. Ohne meine „Glückssalbe“ gehe ich mittlerweile nicht mehr aus dem Haus.

Ich nehme auch gerne regelmäßig Bäder und nutze dazu einen kräftigen Sud aus verschiedenen Pflanzen – ich bade quasi im Tee: jedesmal auf's Neue eine beglückende und sehr aromatische Erfahrung!

Was auch immer Du für eine Art der Anwendung bevorzugst: ich wünsche Dir hierbei viel Freude, Genuss, schöne und bereichernde Momente – willkommen in der Welt unserer heimischen Pflanzen!

Deine

Birgit Stralea

PS: Liebst Du Überraschungen?

Am Ende dieses Dokuments erfährst Du wie Du noch ein weiteres (akustisches) Geschenk bekommst: meine Pflanzenmeditation zum Mutterkraut zum Anhören.



Inhalt

Vierfaches Glück	3
Ernten und genießen	3
Hinweise zum erfolgreichen Sammeln von Pflanzenteilen	4
Pflanzen trocknen	5
Pflanzen aufbewahren	6
Jetzt geht's los	6
Brennnessel	7
Gänseblümchen	9
Hasel	11
Labkraut	13
Heilpflanzenschule Birgit Straka, Baumseelen	15
Intensivausbildung	16
Macht Heilpflanzenwissen glücklich?	17

Der Baldrian hatte früher viele Namen, wie z. B. Katzenkraut, Augen- und Zahnwurzel, Hexen- kraut und Theriak- kraut. Theriak waren im Mittelalter besonders wirksame Heilmittel, die teuer bezahlt und deren Zusammensetzung streng geheim gehalten wurde. Nur außergewöhnliche Kräuter, u. a. Baldrian und Engelwurz, waren im Theriak zu finden.

Vierfaches Glück

Ich freue mich, Dir vier besonders kraftvolle heimische Pflanzen in diesem eBook vorstellen zu dürfen. Die Wahl fiel mir nicht leicht, gibt es doch so viele wertvolle Kräuter und Bäume, die ich alle gleichermaßen schätze. Ich habe nun die vier nachfolgenden Pflanzen ausgewählt, da sie sehr verbreitet sind und nahezu überall in Deutschland sowie in vielen unserer europäischen Nachbarländer wachsen. Sie sind zudem sehr gut miteinander kombinierbar und ergänzen sich hervorragend. Doch bevor ich Dir mehr zu meinem Pflanzenquartett der Wahl erzähle möchte ich Dir noch einige allgemeine Tipps zum Sammeln und Aufbewahren von Pflanzenteilen geben.

Ernten und genießen

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. Wir begeben uns direkt in dieses Reich der Düfte und Farbenspiele.

Was gibt es Schöneres, als inmitten dieser Pracht auch gleichzeitig ganz bei sich anzukommen. Unsere Vorfahren wussten um die Wichtigkeit mit ganzem Bewusstsein Pflanzen zu sammeln. Zum einen war und ist es essentiell, die richtigen Pflanzen zu ernten, also nicht versehentlich ein giftiges Kraut oder giftige Blätter mitzunehmen. Zum anderen gilt, wie auch in der Küche, die Regel, dass ein Gericht, ein Tee oder ein andere Form der pflanzlichen Verarbeitung ein Vielfaches an Heilwirkung besitzt, welche 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. 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.

Am kraftvollsten empfinde ich Pflanzen, welche ich direkt bei mir aus der Umgebung frisch ernten und verarbeiten kann. Aber natürlich ist dies nicht immer, und eben auch nicht zu jeder Jahreszeit möglich. Also greife ich auch auf getrocknete Pflanzen zurück, die ich sowohl selber gepflückt als auch gelegentlich zugekauft habe. Ich versuche mich beim Sammeln an die wichtigsten Regeln zu halten. Dies hängt jedoch stark von dem jeweiligen Sommer ab. So ist es manchmal aufgrund längerer Regen- oder Hitzeperioden nicht möglich, den alten Leitsprüchen unserer Vorfahren gerecht zu werden, wie z. B. den Mondstand zu beachten oder speziell in der Zeit des Frauendreisigers (siehe Erläuterung unten) die Kräuter zu ernten.

Hinweise zum erfolgreichen Sammeln von Pflanzenteilen

Wenn Du Pflanzenteile zur Weiterverarbeitung für z. B. Salben oder Essenzen sammelst bzw. durch Trocknen haltbar machen möchtest gibt es einige hilfreiche Tipps, wie Du die größte Wirksamkeit dieser Pflanzen einfangen kannst.

Heilpflanzen sollen grundsätzlich nicht im nassen Zustand, u. a. bei Regen oder Tau, eingesammelt oder weiterverarbeitet werden. Am besten ist es, wenn die Kräuter bzw. Baumbestandteile zwei Tage zuvor Sonne tanken durften. Prinzipiell verderben Pflanzen, die bei Gewitterstimmung geerntet werden, schneller.

Die beste Tageszeit zum Sammeln liegt zwischen 10 Uhr und 14 Uhr, abhängig von der Jahreszeit. Der Tau ist dann bereits abgetrocknet und die Pflanze konnte sich nochmals mit der Kraft der Sonne aufladen. Später zu sammeln ist vor allem im Sommer oft nicht vorteilhaft, da sich der Gehalt der ätherischen Öle im Laufe des Nachmittags bei starker Sonne vermindert.

Der Frauendreisiger ist eine bevorzugte Kräutersammelzeit, zu welchem unsere Vorfahren auf den Wiesen und in den Wäldern ihre Pflanzen ernteten. Der Frauendreisiger beginnt am 15. August und endet am 8. September, also die Zeit zwischen den Feiertagen Maria Himmelfahrt und Maria Geburt. Heilpflanzen, die in dieser Zeit gesammelt werden, übertreffen, so heißt es, andere Kräuter an Kraft. Ausnahme ist das Johanniskraut, welches am Besten um die Zeit der Sommersonnwende gepflückt wird.

Das starke Gelb der Blüten zeigt gemäß der Signaturrenlehre bei der Kanadischen Goldrute bereits an, bei welchen Organen sie besonders stark wirkt: auf die Niere und die Harnblase. Noch heute wird die Goldrute bevorzugt bei Nierenentzündungen, Harnsteinen und Blasenproblemen eingesetzt.



Dass Pflanzen der gleichen Gattung nie in großem Maße auf engstem Raum geerntet werden sollen, weißt Du natürlich. Ich möchte es aber trotzdem nochmals erwähnen. Außer, dass damit das ökologische Gleichgewicht erhalten bleibt, hat dies natürlich noch einen anderen, entscheidenden Vorteil. Denn so kannst Du im kommenden Jahr an den bekannten Stellen die vertrauten Pflanzen wieder finden und musst nicht lange suchen!

Prinzipiell brauchen Heilpflanzen viel Sonne und eher weniger Mond. Deshalb werden sie bevorzugt zu Neumond und nicht zu Vollmond gesammelt. Solltest Du die Möglichkeit haben den Mondstand mit in das Sammeln einzubeziehen, gilt: Wurzeln im letzten Viertel des abnehmenden Mondes ernten, oberirdische Teile im ersten Viertel des zunehmenden Mondes!



Einen Alkoholauszug aus blühendem Storchschnabelkraut hat bereits viele Freunde gefunden: der Storchschnabel, auch Robertskraut genannt, wirkt blutflusshemmend und regt den Lymphabfluss an. Außerdem hilft er ausgleichend bei Hormonschwankungen - kein Wunder, dass er vor allem bei Frauen großen Anklang findet.

Die verschiedenen Pflanzenteile werden zur folgenden Zeit gesammelt:

- bei Kräutern die ganze Pflanze zur Zeit der beginnenden Blüte, bei Bäumen die Blätter sowie die Blüte ebenfalls zur beginnenden Blütezeit.
- bei ausschließlicher Nutzung der Blätter diese vor der Blütezeit ernten.
- Samen und Früchte zur Zeit der Reife.
- Wurzeln und Rinde dagegen nach dem Aussamen der Pflanzen im späten Herbst oder im zeitigen Frühjahr.

Immer wieder werde ich auf das Thema Rinde angesprochen. Deshalb möchte ich kurz darauf eingehen: Die Rinde darf auf keinen Fall vom Stamm des Baumes gewaltsam abgeschält werden! Wenn man einen Baum am Stamm verletzt ist die Chance groß, dass Keime in das Innere des Baumes eindringen, was seinen Tod zur Folge haben kann. Deshalb nimmt man ein Stück eines Astes, da der Baum diese Wunde leichter und schneller schließen kann. Bei einem kleinen Ast wird dieser in Stücke geschnitten. Bei stärkeren Ästen kann man die äußere Rindenschicht abschälen und anschließend weiterverarbeiten bzw. zum Trocknen auslegen.

Dies waren nun meine Tipps zum Sammeln von frischen Pflanzenteilen. Wie jedoch eingangs erwähnt greife ich auch hin und wieder auf getrocknete Kräuter, Blätter, Rinden oder auch Harze zurück. Deshalb möchte ich an dieser Stelle auf das ordnungsgemäße Trocknen und Aufbewahren der wertvollen Pflanzenteile eingehen.

Pflanzen trocknen

Das Trocknen der gesammelten Pflanzenteile muss an staubfreien, luftigen und trockenen Orten stattfinden. Pflanzen sollten in keinem Fall im direkten Sonnenlicht getrocknet werden. Es gehen zu viele Stoffe und vor allem das wertvolle ätherische Öl verloren. Die Kräuter und Baumbestandteile werden eher nicht gewaschen, da sie verkleben und anfangen zu schimmeln. Man kann sie, je nach Größe, bündeln und aufhängen. Bei kleineren Pflanzenteilen oder Blüten bietet sich die Trocknung in Kartons an, die mit Küchenrollenpapier ausgelegt werden. Hier sollten die Pflanzen immer wieder gewendet werden. Sehr komfortabel sind Trockenkästen, welche luftig und doch wind- und wettergeschützt z. B. auf dem Dachboden aufgestellt werden können.

Hier liegen die Pflanzenteile auf Drahtgittern und bekommen von allen Seiten Luft. Bei Wurzeln sieht es mit dem Trocknen allerdings etwas anders aus. Da sie im späten Herbst oder Winter direkt aus der Erde kommen lässt sich ein gründliches Reinigen, mit einer Bürste und viel Wasser, nicht vermeiden. Die Wurzel wird dann anschließend klein geschnitten und bei Zimmertemperatur, ggfs. in der Nähe einer Heizung oder Ofens, getrocknet.

Pflanzen aufbewahren

Getrocknete Pflanzen lassen sich gut in braunen Papiertüten aufbewahren. Von einer erfahrenen Kräuterfrau bekam ich den Tipp, die Papiertaschen mit einer Wäscheklammer zu verschließen und aufzuhängen. Ich selbst verwende die getrockneten Pflanzen recht regelmäßig. Deshalb verwahre ich sie in dunklen Gläsern verschlossen und griffbereit in der Küche. Da ich regelmäßig auf meine Favoriten zurückgreife, schadet ihnen diese Art der Aufbewahrung nicht.

Für längere Lagerung empfehle ich jedoch einen eher kühlen, dunklen Ort. Was auf alle Fälle vorteilhaft ist sind dunkle Behältnisse wie Braunglas oder Metalldosen, um die Wirkstoffe der getrockneten Pflanzenteile möglichst lange zu erhalten.

Jetzt geht's los

Nun bist Du optimal zum Thema Pflanzen Pflanzenteile sammeln und ggfs. aufbewahren vorbereitet. Jetzt möchte ich Dich zu einem kleinen Streifzug durch die Natur mitnehmen und Dir einige Wildkräuter und Bäume vorstellen.

Viel Freude wünsche ich Dir beim Entdecken und Bewundern unserer wundervollen Pflanzenwelt!

Deine

Birgit Stralea

Mittlerweile unbestritten ist die antibakterielle Wirkung des Wegerichs. Für die Germanen war er eine der wichtigsten Heilpflanzen: ›Fürst des Weges‹ haben sie ihn genannt. Ob nun innerlich eingenommen gegen Husten oder äußerlich angewandt bei Verletzungen, Stichen uvm.: den Wegerich findet man auch heute noch in jeder Hausapotheke von Pflanzenkundlern.





Brennnessel

(Urtica)

Die Brennnessel ist je nach Witterung beinahe das ganze Jahr über zu finden. Sobald die ersten wärmenden Sonnenstrahlen im Frühling den Boden erwärmen, sprießen die zarten kleinen Brennnesselpflänzchen und strecken sich der Lichtquelle entgegen. Im Herbst/Winter verträgt sie die ersten Fröste ganz gut und lässt sich auch dann noch ernten.

Von der Brennnessel lassen sich alle Pflanzenteile gut verwenden. Ich ernte während des Jahreszyklus immer die Teile, welche gerade aktuell sind. Wenn z. B. im Herbst die Samen reif sind, verwende ich hauptsächlich diese, da die Kraft der Pflanze dann in den Samen gespeichert ist.

Die Samen besitzen übrigens viele Pflanzenhormone, auch Phytohormone genannt. Sie fördern u. a. das Leistungsvermögen und gleichen den Hormonhaushalt aus. Außerdem schmecken sie lecker nussig, beinahe wie Leinsamen. Eine Köstlichkeit für Müsli, Salate oder auf's Butterbrot!

Die Verwendung der Brennnessel ist so umfangreich und vielseitig, dass man ihr ein ganzes Buch widmen könnte. Ich werde Dir deshalb einen Einblick geben, wie ich die Brennnessel und ihre heilsame Kraft für mich nutze.

Ich mache seit Jahren Brennnesselkuren, d. h. ich esse relativ viel Brennnessel 6 bis 8 Wochen lang. Danach gibt es eine Pause von 4 Woche. Dann kommt die nächste Brennnesselkur. Bei der Brennnessel ist jedoch darauf zu achten, dass man erst mit ein paar Blättchen beginnt, denn sie ist eine unserer stärksten heimischen Kräuter. Bei Überdosierung wird der Körper - je nach Vorgeschichte - beginnen zu entgiften.

Deshalb ist es auch unbedingt notwendig, ausreichend Wasser zu trinken, wenn man frische wilde Pflanzen zu sich nimmt. Während meinen Brennnesselkuren stelle ich immer wieder fest, dass ich körperlich leistungsfähiger bin und emotional ausgeglichener.

Das ist kein Wunder, denn außer den vielen wertvollen Inhaltsstoffen besitzt die Brennnessel Serotonin, das Glückshormon.





Frisch gegessen oder entsaftet gleicht die Brennnessel aufgrund ihres hohen Eisengehalts Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen aus.

Die Brennnessel besitzt zudem in hohem Maße Vitamine und Mineralstoffe, wie z. B. Magnesium, Calcium, Vitamin C, Phosphor und Beta-Karotin. Hinzu kommt noch ihr Eiweißgehalt: frisch liegt dieser bei 6 - 9 %, getrocknet sogar bis 40 %. Da kann selbst Soja nicht mithalten.

Gerade bei der Brennnessel wird der Körper zum Entgiften angeregt.

Darum vor allem bei Brennnesselkuren genügend (stilles) Wasser trinken!



Die Brennnessel ist eine ausgezeichnete Räucherpflanze. Allerdings lege ich die Pflanzenteile, bevorzugt die Blätter, nicht direkt auf die Kohle. Ich streue zuvor etwas Sand auf die Kohle und lege dann die Blätter darauf. Die Blätter erwärmen sich dann nur leicht und verbrennen nicht.

Ich nutze die Brennnessel beim Räuchern, um neue Projekte anzugehen, aktiv Gedanken und Ideen umzusetzen. Die Brennnessel löst, wenn wir sie als Nahrung in uns aufnehmen, Altlasten im Körper, hilft zu entgiften und uns zu reinigen. Dies tut sie auch auf seelischer und emotionaler Ebene. Und ich finde besonders effektiv durch das Räuchern.



Ich neige zu Gelenkschmerzen, wenn ich zu viel säurehaltige Lebensmittel konsumiere. Den besten Ausgleich gibt mir die Brennnessel. Schon in früheren Zeiten wurden Menschen mit z. B. Gicht- oder Rheumaleiden mit Brennnesselbüschel ›geschlagen‹, um die Durchblutung anzuregen und um mit der in der Pflanze enthaltenen Methansäure - auch Ameisensäure genannt - den Stoffwechsel zu aktivieren. Das ›Auspeitschen‹ mit Brennnesselbüscheln ist nicht meine bevorzugte Methode, aber ich streiche mit ihren Blättern gerne über meine Hände. Das Prickeln und Kribbeln begleitet mich den ganzen Tag. Das ist etwas, was uns die Brennnessel bestens lehrt: Achtsamkeit!



Gänseblümchen

(*Bellis perennis*)

›Das ganzjährige Schöne‹ bedeutet die botanische Bezeichnung ›*Bellis perennis*‹. Und damit ist das Gänseblümchen wirklich sehr treffend beschrieben. Beinahe das ganze Jahr über lacht es uns mit seinem strahlenden Weiß an, manchmal mit reinen weißen Blütenkörbchen, manchmal mit rosa verfärbten. Die Verfärbung entsteht durch ein Farbpigment. Vor allem bei jungen Pflanzen dient es dem Gänseblümchen als Sonnenschutz.

Eine romantischere Version der Verfärbung lautet folgendermaßen: Abends bekommen die Gänseblümchen von den Feen einen Gute-Nacht-Kuss. Aus Verlegenheit und Scham erröten sie und sinken in einen tiefen Schlaf. Am nächsten Morgen erwachen sie frisch gestärkt, die Erfahrungen des Vorabends vergessen - um dann wieder des Abends geküsst zu werden und zu erröten.

Erröten würden jedenfalls die einen oder anderen, welche das Gänseblümchen bisher ›nur‹ als eine nette, kleine Blume betrachteten - die sie selbstverständlich auch ist. Aber dieses zarte Gewächs hält noch ganz andere, wundervolle Überraschungen parat!

So ist es ein ausgezeichnetes Mittel bei Husten, am besten in Kombination mit Zitronenmelisse: frisch oder getrocknet als Tee zubereiten und drei mal täglich eine Tasse genießen.

Gänseblümchen ist gleichfalls ausgezeichnet um das Gemüt zu beruhigen. Ich mache mir gerne Bäder und nutze dazu die Heilkraft unserer heimischen Pflanzen. Aus Gänseblümchen, Lavendel und Kiefernadeln koche ich dann einen starken Tee, den ich nach 15 Minuten durch ein Sieb direkt ins Badewasser gieße. Ich fühle mich nach diesem Bad immer erfrischt und zugleich auch ausgeglichen, als wären alle Sorgen und unruhigen Gedanken im Badewasser geblieben.

Eine ähnliche Erfahrung berichten mir zudem Freunde und Kunden, die das Gänseblümchen in Form von Salben nutzen. Es wirke beruhigend, stimmungsausgleichend und sogar hormonregulierend.

Hierzu finden sich auch in Büchern und im Internet immer wieder Berichte über die wohltuende und ausgleichende Wirkung des Gänseblümchens auf unseren Hormonhaushalt und unser seelisches Gleichgewicht. Nicht umsonst trägt es für Frauen die Bezeichnung ›Arnika der Gebärmutter‹.



Wir nutzen heutzutage vor allem die strahlenden und dekorativen Blütenkörbchen dieser schönen Heilpflanze. Aber auch die Blattrosette lässt sich wunderbar für Salate oder andere kulinarischen Köstlichkeiten verwenden.

Das Schöne am Gänseblümchen ist, dass man es nahezu überall und zu beinahe jeder Jahreszeit finden kann. Es passt sich nämlich hervorragend an Temperaturen an und ist deshalb auf jedem Kontinent, außer der Antarktis, zuhause. Es blüht bis spät in den Herbst hinein und zeigt im Frühjahr als eine der ersten Pflanzen ihre leuchtende Blüte. In warmen Wintern kann man es sogar zu Weihnachten bewundern.



Immer mehr Menschen entdecken in den letzten Jahren das Gänseblümchen für sich. Besonders auffällig ist, dass es oft junge Frauen oder Frauen in den Wechseljahren sind. Eine richtiggehende Gänseblümchen-Bewegung ist daraus entstanden und mittlerweile sammeln viele diese wundervolle Heilpflanze für Tees, Salben oder auch um daraus eine Alkoholessenz anzusetzen. Hierfür benötigt man ein beliebiges Glas - am besten mit gut verschließbarem Deckel. In dieses gibt man ungefähr ein Drittel frischer Gänseblümchenköpfe. Am besten ist es, man sammelt diese bei trockenem Wetter. Anschließend gibt man einen beliebigen Alkohol darüber. Dies kann z. B. ein Doppelkorn sein.



Der Alkohol sollte mindestens 35 % haben. Das Glas darf an einem sonnigen Platz stehen, allerdings nicht in der prallen Mittagssonne. Ich stelle meine Gläser immer ans Ostfenster. Dann wird das Glas jeden Tag einmal bewegt, damit alle Pflanzenteile mit Alkohol umspült werden.

Nach 3 bis 5 Wochen werden die Pflanzenteile mittels Sieb oder Geschirrtuch abgeseiht. Ich bewahre meine Auszüge in dunklen Flaschen auf. Sie sind sehr lange haltbar. Zwischen 10 bis 15 Tropfen kann man bei Bedarf einnehmen, allerdings nicht länger als 6 Wochen. Dann lieber eine Pause machen und nach 2 bis 3 Wochen eine erneute Kur beginnen. Viel Erfolg!



Hasel

(*Corylus avellana*)

Bei der Hasel - wie der Haselstrauch auch genannt wird - denkt man automatisch an die leckeren Früchte oder auch an das schmackhafte Haselnussöl. Die Früchte der Hasel sind nach wie vor beliebt und geschätzt, vor allem im kulinarischen Bereich. Dass die Hasel aber auch in der Heilkunde, zumindest früher, verwendet wurde, ist heute weitgehend aus dem Bewusstsein verschwunden.

Das aus den Nüssen gewonnene Öl ist z. B. reich an ungesättigten Fettsäuren sowie an Linolsäure. Außerdem ist das Öl leicht verdaulich und gleichzeitig ein guter Energielieferant. Mit diesen Komponenten liefert uns das Öl wichtige Bausteine für einen gut funktionierenden Stoffwechsel.

Eine weitere positive Wirkung zeigt sich bei der äußeren Anwendung des Öls: durch einen hohen Anteil an Vitamin A wird die Haut vor äußeren Einflüssen geschützt. Das Öl zieht nicht sehr tief in die Haut ein und lässt einen leichten Fettfilm zurück. Einem Austrocknen der Haut wird somit entgegengewirkt. Das Haselnussöl bietet sich deshalb sehr gut als Basis für eine Heilsalbe an, ggfs. auch in Kombination mit anderen Ölen.

Die positive Wirkung des Haselnussöls findet auch in der Haarpflege Einsatz. Aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe sowie der nährenden Wirkung bietet sich das Öl für Kuren - sowohl für die Kopfhaut als auch für die Haare (und Haarspitzen) - an. Hierfür lässt man das Öl, welches dünn aufgetragen wird, am besten über Nacht einwirken und spült es dann am nächsten Tag mit einem milden Shampoo aus.

Außerdem besitzt das Haselnussöl, wie auch Kokos- oder Sesamöl, eine leichte bis mittlere Sonnenschutzfunktion - allerdings nur um die schädliche Wirkung der UVB-Strahlen zu mindern, welche Sonnenbrand verursachen. Gegen die für Falten und Hautkrebs mitverantwortlichen UVA-Strahlen bietet das Haselnussöl allerdings leider keinen Schutz.

Was ist aber nun mit den anderen Pflanzenteilen dieses Strauchs, der beinahe überall zu finden ist? Erstaunlicherweise finden sich hierzu in kundigen Pflanzenbüchern Hinweise auf die Verwendung der Blüten, der Blätter wie auch der Rinde.

Und man ist überrascht, wie vielseitig sich die Hasel in ihrer Heilanwendung zeigt: die männlichen Blüten, auch Kätzchen genannt, werden als Tee bei Erkältungen und Infekten eingesetzt, da sie schweißtreibend wirken. Man kann sie auch gut mit anderen ähnlich wirkenden Pflanzen, wie z. B. Holunder oder Lindenblüten, kombinieren.



Die Kätzchen, hier im linken Bild zu sehen, sind für mich außerdem eine willkommene Ergänzung für meine Urkraft Smoothies: sie haben einen leicht nussigen aber auch herben Geschmack. Manchmal nasche ich auch auf einem meiner Spaziergänge davon. Aber noch etwas anderes reizt mich am Haselstrauch: lt. verschiedenen Messungen mit einem Bioresonanzgerät weist die Hasel in ihren verschiedenen Pflanzenteilen Histamine auf. Ich bin Allergikerin und nehme regelmäßig histaminhaltige Pflanzen, u. a. die Brennnessel, zu mir, um mich zu desensibilisieren. Die letzten Jahre hatte ich keinen Heuschnupfen und bin nahezu beschwerdefrei.



Natürlich solltest Du hierzu erst Rat bei Ihrem Arzt bzw. Heilpraktiker einholen. Ich bin ein sehr experimentierfreudiger Mensch und probiere so einiges an mir selbst aus. Von einer Selbstmedikamentation rate ich selbstverständlich ab. Es gibt übrigens Menschen, die auf die Wirkungsweise der weiblichen Blüte (Foto links) schwören: sie soll wahre Wunder vollbringen, ob bei starkem Husten oder bei einer schwachen Leber: Blütenknospentee sei ein probates Mittel, um beidem wirkungsvoll zu begegnen. Da die weiblichen Blüten sehr klein sind, ist man auf jeden Fall beim Sammeln ein Weilchen beschäftigt - und kann ausreichend frische und gesunde Luft genießen.



In der Mythologie ist die Hasel ebenfalls vertreten. Ihr wird die Verbindung zur ›Anderswelt‹ nachgesagt, ein Zugang zur Welt der Feen und anderer Naturwesen. Aber auch störende und krankmachende Strahlungen soll sie vom Haus und den Ställen fernhalten. Im antiken Rom war die Hasel ein Friedenssymbol. Bei Friedensverhandlungen trugen Unterhändler als Zeichen ihrer guten Absichten einen Haselzweig in der Hand. Dies ist für mich immer eine besonders schöne Verbindung – die Hasel als Zeichen des Friedens. Denn direkt vor meinem Fenster, da wächst... ein riesengroßer Haselstrauch!



Labkraut (weiß)

(*Galium alba*)

Das kleine Geschwisterchen des größer gewachsenen Waldmeisters ziert viele unserer Wiesen und Felder. Leicht und luftig sieht man ab Juni die kleinen Blütchen über vielen der anderen Gräser und Kräuter schweben. Üppig zeigt sich hier vor allem das Weiße Labkraut, denn das Gelbe, auch Echte Labkraut genannt, ist vor allem auf geschützten Böden zuhause - u. a. in Landschafts- und Naturschutzgebieten.

Der Waldmeister, der auch zur Familie der Labkräuter gehört, zieht hingegen den schützenden Schatten der Bäume vor. Dafür blüht er bereits ab April und verströmt, vor allem wenn die Blätter welk werden, einen angenehmen Geruch von frischem Heu.

Ein weiterer Vertreter, das Klett- oder Kletten-Labkraut, ist mit der Standortwahl am Bescheidensten, denn es wächst sowohl auf Wiesen, Waldrändern oder auch gerne an Bächen, oftmals in Gesellschaft der Brennessel, mit der es freundschaftliche Bande pflegt.

Für mich ist das Labkraut aus der Küche nicht mehr wegzudenken, denn es hat einen speziellen, krautig-nussigen Geschmack und gibt Salaten, Aufstrichen und Soßen eine spezielle Note. Aber auch in Smoothies und in Säften verwende ich das Labkraut gerne und oft.

Interessanterweise hat sich das Labkraut in den letzten Jahren in meinem Bekanntenkreis einen richtigen Namen gemacht, denn es hat so manchem bei Hautproblemen geholfen. Hierzu wurde mir berichtet, dass das Labkraut zum einen gegessen und zusätzlich als Umschlag auf die betroffenen Hautareale aufgelegt wurde. Dazu kann man die Pflanzenteile einfach mit einem Messer kleinschneiden und direkt auf die Haut auflegen. Andere kauen die Pflanzenteile an - und nehmen bei dieser Gelegenheit auch gleich den Pflanzensaft innerlich auf - und geben dann den »Pflanzenbrei« auf die entsprechende Hautstelle.

Auch ein Umschlag ist möglich: Einen starken Tee aus Labkraut zubereiten, dann zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Die Pflanzenteile danach abseihen und den Tee etwas abkühlen lassen. Anschließend ein Tuch, z. B. Geschirrtuch, mit dem Tee tränken und das Tuch auf die Hautstelle legen. Mit einem Frotteetuch umwickeln und 15 bis 20 Minuten ruhen. Diese Umschläge können bis zu dreimal täglich wiederholt werden. Im Zweifelsfall ist selbstverständlich immer ein Heilpraktiker oder Arzt hinzuzuziehen. Aber solch kleine Maßnahmen haben schon Wunder bewirkt!



Die Blüten des Labkrauts haben für mich eine eigentümliche Kraft. Sie sind grazil und mit dem bloßen Auge in ihrer Form beinahe nicht zu erkennen. Erst durch ein Vergrößerungsglas sieht man, dass die Blüten beinahe wie ein Pluszeichen aussehen. Dies passt hervorragend zu dieser Pflanze, denn das Labkraut wächst immer in großer Menge und blüht sogar bis in den Winter hinein.

Manchmal scheinen diese Blüten uns zurufen zu wollen: mach Dir keine Sorgen, es ist genug für alle da, lebe die Fülle, genieße und freue Dich des Lebens.

Also, nichts wie hinein ins Vergnügen, genieße dieses leckere, feine Kräutlein!



Das Labkraut verdankt seinen Namen ursprünglich seiner Verwendung zur Käseherstellung. Auch in der botanischen Bezeichnung ›Galium‹ ist dies erkennbar: ›Gala‹ ist das griechische Wort für Milch. Heute wird vor allem der Magensaft von Rindern verwendet, aber in früherer Zeit nutzte man pflanzliches Lab. Ich habe eine Frau kennengelernt, die Käse (Frischkäse) für sich und ihre Familie mit Labkraut herstellt. Sie sammelt hierfür Weißes Labkraut und lässt es trocknen. Danach legt sie das Kraut in frische Rohmilch, nach kurzer Zeit beginnt die Milch zu gerinnen. Nach einigen Tagen ist der Frischkäse schnittfest. Dann noch würzen - fertig. Klingt lecker!



Die kugelförmigen Früchte des Labkrauts sind mit borsigen Haken besetzt. So lässt sich die Frucht von Tier und Mensch mittragen - und an anderen Stellen kann eine neue Labkrautkolonie entstehen. Eingangs hatte ich beschrieben, dass sich das Labkraut gut bei Hautproblemen verwenden lässt. Aber auch in vielen anderen Bereichen hat es schon seine heilende Wirkung bewiesen, z. B. bei Verdauungsproblemen, Ohrenschmerzen und Nieren- und Blasenerkrankungen. Seine ausgleichende Wirkung kann auch bei Schlaflosigkeit helfen, vor allem der große Bruder Waldmeister ist hierfür bekannt: getrocknet und in ein Säckchen verpackt riecht er einfach himmlisch!

Heilpflanzenschule Birgit Straka

In den letzten Jahren gebe ich mein Fachwissen vermehrt in Form von Filmen und Online-Schulungen weiter.

Ich liebe kreatives Arbeiten. So sind im Rahmen des Online-Kurses Hildegard von Bingen Pflanzenmeditationen mit eigener Musik entstanden. Diesen Weg möchte ich in Zukunft ausbauen und weitergehen.

In meinem monatlichen Naturbrief stelle ich immer eine Heilpflanze: Du kannst also Dein Heilpflanzenwissen festigen bzw. ergänzen. Über alle weiteren Aktivitäten halte ich Dich in diesem Naturbrief ebenfalls auf dem Laufenden.

Aktuelle Termine & weitere Informationen findest Du unter www.birgit-straka.de.
Gerne gebe ich Dir auch telefonisch Auskunft unter: 0 15 77 – 95 99 710.

Baumseelen

Bäume haben eine Seele bzw. ein Höheres Selbst, das Dryade genannt wird. Das Dryaden-Holz ist ein schön geformtes Amulett aus einem Stück Holz, das die Seelenenergie des Baumes beherbergt. Diese Baumseele kann mit der Seele eines Menschen kommunizieren, wenn man sich darauf einlassen möchte. Die Dryaden-Hölzer bieten Dir die Möglichkeit, leichter Kontakt zu den Dryaden der Bäume zu bekommen.

Dryaden-Hölzer können uns dabei unterstützen, unser Potential zu entdecken und zu leben. Durch das Tragen von Dryaden werden wir spürbar bewusster. Sie helfen bei der Auflösung unserer körperlichen, emotionalen und seelischen Probleme, wodurch unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und gestärkt werden.



Mehr über die Dryadenhölzer erfährst Du auf **meiner Website**. Weil der Bestand wechselt, zeige ich sie dort nicht einzeln – ruf mich gerne an oder schreib mir eine E-Mail, dann schicke ich Dir Fotos der Hölzer, die gerade da sind.

Intensivausbildung und Kurse vor Ort

Ich freue mich sehr, Dir ein »Herzstück« meiner Heilpflanzenschule vorstellen zu dürfen: meine Seminare und Kurse bei mir vor Ort (Nähe Stuttgart). Drei Formate biete ich an – ein Wochenendseminar, die Jurtentage und eine Jurtenwoche. Bei allen kannst Du die Heilpflanzenwelt in vollen Zügen und hautnah erleben, erfühlen, schmecken und genießen. Du lernst verschiedene Verarbeitungsformen kennen, und welche Pflanzen sich für welche Befindlichkeiten bevorzugt einsetzen lassen.



In meiner mongolischen Jurte lernen wir gemeinsam und feiern natürlich auch das Leben und den Moment! Ein wunderbarer Wohlfühlraum in dem wir während der Intensivausbildung jeden Tag sein werden.

Durch viel Zeit zum Verweilen in Mutter Natur und frisch gekochte vollwertige, vegetarische Ernährung wird es Dir leicht gemacht, das umfangreichen Pflanzenwissen zu verinnerlichen und anzuwenden: Genussvolles Lernen mit allen Sinnen!

Wochenendseminar – Heilpflanzen: Spiegel der Seele

Ein Wochenende mitten in der Kräuterfülle des Frühlings. Wir bestimmen heimische Wildkräuter, stellen eine Medizin mit Erden her – eine der ältesten Verarbeitungsformen überhaupt – und nähern uns den Pflanzen über die Signaturenlehre. Der Sonntag gehört ganz der energetischen Wahrnehmung: Wie schwingt eine Pflanze, und was schenkt sie gerade Dir? Vorkenntnisse brauchst Du keine.

Jurtentage – Mein innerer Klang

Vier Tage Auszeit in der mongolischen Jurte, jeder Tag mit einem eigenen Thema: ein Bewegungstag mit dem Runen-Orakel, ein Sinnesfreudentag mit Heilpflanzen, ätherischen Ölen und Räucherwerk, ein Schweigetage mit der Signaturenlehre – und zum Abschluss der Klangtag mit den vier Koshi-Klängen. An jedem Tag sind wir an Kraftorten in der Umgebung unterwegs. Diese Tage sind keine Veranstaltung zum Funktionieren, sondern eine Einladung, innezuhalten.

Jurtenwoche – Ausbildung Baumheilkunde

Eine Intensivwoche mit den heimischen Bäumen und Sträuchern. Sicheres Bestimmen gehört dazu, vor allem aber ihre Energie: Baumkräfte wahrnehmen, Kraftorte aufsuchen, vom Nehmen zum liebevollen Geben finden. Wir stellen Gemmumittel her, stoffliche und feinstoffliche Baumessenzen, Harzsalben – und wir arbeiten mit Dryadenhölzern.

Termine und ausführliche Informationen - bitte hier klicken!

Macht Heilpflanzenwissen glücklich?

Abschließend ein paar persönliche Worte

Wenn uns Pflanzen etwas vermitteln können, dann ist es die Fähigkeit, über die eigene Vorstellung hinaus zu wachsen, Wege zu gehen die wir bisher nicht einmal erahnt hatten und Wahrnehmungen zu erfahren, die uns bewusst machen, dass wir im Paradies leben. Was gibt es Schöneres als in die Natur zu gehen, von ihr zu lernen und zu erfahren: Hier bin ich mitten unter meinen besten Freunden, umgeben von grüner, bedingungsloser Liebe!

Ich würde mich freuen, Dich auf diesem beglückenden Weg begleiten zu dürfen!

Deine

Birgit Straka

PS: Ich liebe Musik und lasse diese auch in meine Online-Ausbildungen einfließen! Im Rahmen meines Kurses „Birgit Straka auf den Spuren von Hildegard von Bingen“ sind 10 Pflanzenmeditationen entstanden. Die Musik zum Mutterkraut möchte ich Dir gerne schenken!

Wenn Du sie haben möchtest schreibe mir einfach eine Nachricht an info@birgit-straka.de und ich schicke sie Dir persönlich zu!



BirgitSTRAKA
HEILPFLANZENSCHULE

Postfach 1123
D-71155 Weil der Stadt
Mobilfunk: 0 15 77 - 95 99 710
www.birgit-straka.de

