

ONLINEKURS

Die Pflanzenwelt vor deiner Haustür



Dr. phil. Wolf-Dieter Storl

Inhaltsverzeichnis

Beifuß	4
Buche	6
Fliegenpilz	8
Holunder	10
Johanniskraut	12
Löwenzahn	14
Schafgarbe	16
Tollkirsche	18
Literaturempfehlungen	20

Hinweis zu diesem Kurs

Das Pflanzenwissen in diesem Kurs wurde nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Anwendung dieses Kurses liegt in deiner Verantwortung.

Wild wachsende Pflanzen, die nicht unter Naturschutz stehen, dürfen in der Regel genutzt werden; sammle jedoch so, dass der Bestand geschont wird. Sammle nur die Pflanzen, die du genau bestimmen kannst. Falls du unsicher bei Sammlung oder Anwendung bist, konsultiere eine Fachperson. Vervielfältigung und Verwendung von Teilen dieses Kursbegleiters ist nur mit Erlaubnis des Verfassers gestattet.

Mit dem Onlinekurs weitermachen → <https://kurse.storl.de/ld/kurse/die-pflanzenwelt-vor-deiner-haustuer/>

© 2023 storlmedia | Storl GbR
Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber:

Storl GbR
storlmedia
Wassertorstraße 45
88316 Isny

So kannst du uns erreichen.
hilfe@storl.de

Zu diesem Begleitbuch

Heilpflanzen spielten seit jeher im Leben aller Völker eine entscheidende Rolle und gewinnen auch in der Medizin mehr und mehr an Bedeutung. Noch ehe der Mensch zum Homo sapiens wurde, haben die Frühmenschen sich mit Pflanzen geheilt. Jede Pflanze kann eine Heilpflanze sein. Vorausgesetzt, man kennt sie gut und hat ein liebendes Verhältnis zu ihr.

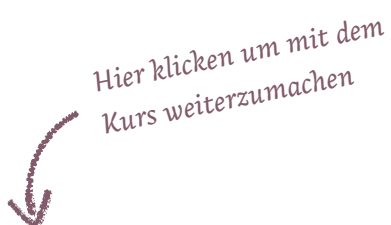
Die Heilpflanzenkunde und Ethnobotanik sind ein weites Feld. Der Kurs möchte helfen, die Tür zum magischen Reich der Wildpflanzen und Heilkräuter aufzustoßen.

In diesem Kursbegleiter findest du Portraits aller von Wolf-Dieter Storl im Kurs vorgestellten Heil- und Wildpflanzen. Neben einem allgemeinen Überblick zum wilden Kraut, sind Anwendungsgebiete und Rezepte enthalten. Die Rezepte sind einfach umzusetzen und langjährig erprobt. Hast du noch wenig Erfahrung im Umgang mit Heilpflanzen und beginnst gerade dein Wissen aufzubauen? Dann nähere dich der Wildpflanze langsam und nimm dir Zeit, Aussehen, Duft und Merkmale in ihrem natürlichen Habitat zu bestimmen.

Die Übungen im Kursbegleiter dienen der Vertiefung des Wissens. Sie können dich dabei unterstützen, einen Zugang zur jeweiligen Pflanze zu finden und deine Verbindung zu ihr zu stärken. Beginne einfach mit der Pflanze und Übung, die dich am meisten anspricht.

Und ganz wichtig: Dieser Kurs ist *eine* Möglichkeit, mehr über Heilpflanzen zu lernen. Um Heilkräuter wirklich kennenzulernen, gehe hinaus zu ihnen. Mache jeden Tag, egal wo du wohnst oder wie das Wetter ist, einen Spaziergang und beobachte die werdenden, sich ständig wandelnden Pflanzen. Auch die Stadt ist kein Hindernis für die Annäherung an die Pflanzenwelt. Interessante Kräutlein, voller Heilkräfte wachsen an Bordstein, im Schutt oder in den Parks. Allein sich die Zeit zu nehmen, die Blüten und Blattmuster anzuschauen, tut der Seele gut. Und was der Seele gut tut, das hat auch eine heilende Wirkung auf uns.

Wir wünschen dir schöne Pflanzenerlebnisse und vielleicht gewinnst du schon bald neue Pflanzenverbündete.





BOTANISCHER NAME
Artemisia vulgaris

VOLKSNAME
Besenkraut, Buck, Gänsekraut,
Gürtlerkraut, Muggert, Mugwurz,
Schoßwurz

PFLANZENART
Korbblütler (Asteraceae),
mehrjährig

Beifuß

Standort:

Auf Ton und Lehmböden, an Weg und Ackerrändern,
auf Schuttplätzen und Brachland

Sammelzeit:

Man sammelt das Kraut vor der Blüte (Triebspitzen),
Wurzel im Herbst

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Inulin, Gerbstoffe
Thujon, Vitamin A, B, C

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Verdauungsstörung, Völlegefühl,
Menstruationsstörung

Astrologische Zuordnung: Merkur, Venus

Der Beifuß gehört im zirkumpolaren Bereich, wo die
Pflanze vorkommt, zu den wichtigsten
Räucherkräutern überhaupt. Man versucht nur die
Blüten zu nehmen, einige Blätter ist auch in
Ordnung, aber die Stängel sind zu stark und eher
bitter.

Beifußwein

20 g Beifußkraut werden mit etwas
Pfefferminze und Rosmarin (was zwischen 3
Finger geht) vermischt und mit 0,75 l süßem
Weißwein übergossen.

10 Tage in einem verschlossenen Gefäß
ziehen lassen und dann abseihen.

Vor jeder Mahlzeit 1 Likörglas trinken.

Hilft bei Verdauungsbeschwerden und ist
menstruationfördernd.

Der Beifuß reinigt die Luft – übrigens auch von
modernem Elektrosmog – und öffnet den Weg in die
geistige Welt. Er ist deshalb besonders geeignet für
alle Übergangsrituale und schafft geistige Klarheit.

Übung zum Vertiefen

Nimm dir dazu etwas Zeit und setze dich an einen ruhigen Ort, in der Natur oder zu Hause. Du kannst das getrocknete Kraut oder auch einen Beifußstick, vielleicht auch einen selbst hergestellten, verwenden. Entzünde das Kraut und lasse den Rauch aufsteigen. Nimm den Duft wahr. Wird dein Kopf klarer und der Geist wacher?

Gemeinsam mit Mariengras und Wacholder wurde Beifuß etwa auch zum Ausräuchern von Haus, Hof und Ställen eingesetzt. Besonders in Übergangszeiten und den Raunächten ist dieser Brauch zur Reinigung lebendig. Dazu entzünde die getrockneten Kräuter zu gleichen Teilen in einer feuerfesten Schale. Gehe langsam mit der Schale durch die gewünschten Räume.

Räucherungen sind nicht empfohlen in der Schwangerschaft sowie bei Allergien oder Überempfindlichkeit bei Artemisia Arten.

Beifußtee

Beifußtee wirkt allgemein appetitanregend, weil seine Bitterstoffe die Verdauungssäfte aktivieren. Deshalb gibt man Beifußzweige auch zum Gänsebraten: Er hilft der Leber beim Verdauen fetter Nahrung. Beifuß regt aber nicht nur die Verdauung an, auch auf die Gebärmutter wirken die Inhaltsstoffe dieser sehr potenten Heilpflanze. Seit Jahrhunderten verwendet man ihn deshalb bei Menstruationsstörungen, als Abtreibungspflanze und zur Einleitung der Geburt.

Schwangere sollten deshalb keinen Beifuß zu sich nehmen.

1 gestr. TL fein geschnittenes getrocknetes Kraut oder 2–3 Triebspitzen frisches Kraut mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Wann anwenden?

bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Völlegefühl nach reichlichem und schwerem, fettreichem Essen, Menstruationsstörungen

(2–3 Tassen tgl., nicht länger als 1 Woche, nach 3 Wochen Pause wieder 1 Woche).



BOTANISCHER NAME

Fagus sylvatica

VOLKSNAME

Benk, Bäuk, Böke

PFLANZENART

Buchengewächs (Fagaceae),
mehrfährig

Buche

Standort:

Weg- und Feldrändern, auf Wiesen, Hügeln, trockener Boden, Sonne bis Halbschatten

Sammelzeit:

Knospen, Blätter und Rinde im Frühling, Blüten im Früh-Sommer, Früchte im Herbst

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, ätherische Öle, Kreosotum (Buchenholztee), Fagin, 42% fette Öle, ungesättigte Fettsäuren, Spurenelemente, Vitamine, Mineralstoffe, Eisen

Anwendungsgebiete:

Leber- und Gallestärkend, heilt Entzündungen und Schwellungen, fiebersenkend, bei Übersäuerung, leitet Gifte aus, lungen- und bronchialreinigend

Astrologische Zuordnung: Saturn, Jupiter

Die Bauern versuchten anhand der Buche zu lesen, zu orakeln, wie das kommende Jahr sein wird.

Die Buche wurde viel verwendet, nicht nur als Orakel, sondern auch als Heilmittel. Da schreibt zum Beispiel der Kräutermann Adamus Lonicerus, er lebte von 1528 bis 1586, dass Buchenblätter hitzige Geschwülste zerteilen. Auch bei Entzündungen am

Buchenblätterlikör

Ein Schraubglas mit jungen Buchenblättern befüllt, 1 -2 Esslöffel Honig oder Zucker nach Geschmack hinzugeben, mit Korn auffüllen und 28 Tage reifen lassen. In Flaschen abgeseiht ein wahrer Genuss.

Gaumen und dergleichen kann man Buchecker kauen. Das hat man früher gemacht. Buchenrinde wirkt zusammenziehend, entzündungswidrig und als Tee angeblich fiebersenkend. Bei Fieber können sich Viren und Bakterien weniger vermehren.

Buchenasche, mit Johanniskrautöl und Malventee zu einer Paste verrieben, sei eine gute Medizin, um Geschwüre zu behandeln. Das sagt Renato Strassmann. Er ist Apotheker und Mystiker und beschäftigt sich mit der Heilkraft der Bäume. Man kann auch Buchenspäne mit Essig ansetzen und es bei Hauterkrankungen, Schmerzen, Neuralgien und dergleichen einreiben. Das ist ein altes Hausrezept. Weiter gibt es Buchenteer, das ist ein gutes Desinfektionsmittel.

Übung Baummeditation

Jede Baumart hat ihre spezifische Ausstrahlung. Jede Art ruft ganz charakteristische Bilder hervor, die mit der jeweiligen Art zusammenhängen. Es kommt tatsächlich etwas von den Bäumen herüber. Solche Baummeditationen sind nicht nur etwas, was die Kelten oder Germanen machten. Das ist auch für uns zugänglich. Wenn wir schicksalhafte Fragen haben und eine Antwort brauchen, ist es immer noch gut, und es wirkt noch immer, in den Buchenwald zu gehen.

Und dabei still zu werden, sich in Einklang zu bringen, die Seele zu einem Spiegel zu machen, damit man die Botschaften empfangen kann. Es sind hohe Botschaften. Bäume sind nicht in diesem Gewusel und Getriebe, das uns Menschen bewegt. Bäume sind im Grunde genommen selbst meditierende Wesen. Sie sind ganz weit draußen, sie sind ekstatisch. Das Wort »Ekstase« heißt das »Außerhalb-von-sich-Stehen«. Bäume sind sozusagen in tiefster Trance. Sie können die Lehrer unserer Seele sein. Gerade bei schicksalhaften Fragen bekommt man bei der Buche ganz wunderbare Eingebungen.

Solche Baummeditationen kann man gut machen, man muss sich einfach nur die Zeit dafür nehmen. Man geht am besten ohne Uhr, ohne Metallanhängsel, denn das sind störende Einflüsse. Man geht auch ohne andere Menschen, denn wenn man sich öffnet, kann man die Schwingungen bis zu den Gedanken der anderen Menschen aufnehmen. Das will man nicht. Am besten geht man barfuß, berührt die Erde und setzt sich unter den Baum an den Stamm. Oder noch besser ist, man legt sich hin und nimmt fast die Position des Baums ein. Nicht dass man auf dem Kopf steht, das ist schwierig, aber dass man vielleicht die Füße gegen den Baum lehnt und die Haare nicht gebunden, sondern offen trägt. Und wenn sich dann das Ego mit kleinen Gedanken meldet, dann sagt man: »Später, später, geh mal spielen, hau mal ab.«

Buchenräucherung

Verwendet werden Blätter (getrocknet), Späne und Rinde. Die Räucherung bringt uns Klarheit und Ordnung in unser Leben. Sie zeigt uns den Weg und neue Sichtweisen in schwierigen Zeiten auf.

Und man verschwendet auch keine Energie, indem man Gedanken oder Vorstellungen blockiert, sondern man lässt sie weiter fließen, man wird selber durchlässig.

Und dann stimmt man sich auf den Baum ein. Nun braucht man nicht zu erwarten, dass man dann gleich –Bingo – eine Idee bekommt. Sondern nach einer Meditation, die mehrere Stunden dauern kann, zieht man vielleicht die Schuhe wieder an, schnallt die Uhr wieder um und geht. Die Inspiration, die Antwort kommt dann oft später, meistens tief in der Nacht. Sie kommt als ein wahrer Traum, als Traumbotschaft. Der Geist muss wach genug sein, um das zu empfangen. So, dass es nicht einfach vorbeifließt. Aber es ist durchaus möglich, wahre Ratschläge vom Baum zu bekommen. Das Empfangen einer solchen Botschaft berührt einen sehr, sehr tief.



BOTANISCHER NAME

Amanita muscaria

VOLKSNAME

Roter Fliegenpilz,
Muckenschwamm, Fliegentod,
Narrenschwamm, Krötenstuhl

PFLANZENART

Wulstlingsgewächs
(Amanitaceae), mehrjährig
(Mycel)

Fliegenpilz

Standort:

Laub- und Nadelwald

Inhaltsstoffe:

Ibotensäure, Muscarin

Muscimol ist der hauptwirksame Inhaltsstoff, Ibotensäure wird durch Trocknung und Biosynthese in Muscimol umgewandelt und Prä-Muscimol genannt.

Muscarin ist toxisch und liegt im Fliegenpilz nur in Spuren vor.

Anwendungsgebiete:

wird nur in der Homoöpathie angewendet bei zentralnervösen Beschwerden, bei Erfrierungen, Taubheitsgefühle, Muskelzuckungen, Multiple Sklerose, Parkinson

Astrologische Zuordnung: Pluto, Neptun

Der Fliegenpilz ist leicht giftig und darf nicht für die eigene Anwendung gesammelt und angewendet werden.

Die Birke und das Schamanentum scheinen seit der Altsteinzeit verbunden zu sein. Einer der symbiotischen Pilze, die mit der Birke verbunden sind, ist der Fliegenpilz.

Der Fliegenpilz ist ein Lichtpilz. In Sibirien nennt man ihn auch oft »Blitzpilz«. Der Fliegenpilz wurde traditionell von den Schamanen und Schamaninnen ausschließlich zur Wintersonnenwende genommen. Er wurde nicht genommen, wenn es hell ist. Er entspricht sozusagen dem Licht, das die Birke aus dem Kosmos aufgenommen und in die Tiefe geleitet hat. Und dieses Licht wurde zur Wintersonnenwendzeit von den Schamanen und Schamaninnen als das Licht der Anderswelt gesehen, als das Licht der Erde. Auf dieser Reise musste es absolut still sein.

Übrigens haben wir immer noch einen kleinen Marzipanfliegenpilz um die Wintersonnenwendzeit herum als Neujahrsglücksbringer. Fliegenpilze sind Glückspilze.

Die Reise mit den Fliegenpilzen war für diese Völker die Kommunion nicht nur mit den Geistern, sondern auch mit den Toten, den Ahnen. Der Pilz wurde nachts genommen. Wenn überhaupt ein Licht da war, dann nur glühende Kohlen. Die Entspannung war total, und die Leute konnten nur daliegen.

Speichel floss. Der Sympathikus war völlig abgeregt. Die Entspannung war so vollkommen, dass die Seele anfang zu reisen. Als Allererstes reist sie in die Welt der Zwerge und der Elementarwesen. Die Sibirier, die so etwas praktizieren, erzählen dann, dass sie selber wie Zwerge werden.

Man geht nicht hin mit seiner Persönlichkeit und ist da als Mensch, als Beobachter, sondern man verwandelt sich zu dem, was man erlebt. Und man sieht dann die Pilzlamellen am Dach, als ob man wirklich unter einem Pilz sitzt.

Die Zwerge gelten als äußerst weise, sie verstehen alles. Sie sind sehr klug. Normale Menschen gelten im Vergleich als sehr dumm. Wenn die Trance noch tiefer wird, kommt der Schamane oder die Schamanin in die Welt der Verstorbenen.

Die Toten zu befragen, das wissen wir aus der Geschichte von Odin, war immer eine schamanische Fähigkeit. Der Schamane schlüpfte in das Wesen eines Toten hinein und erfuhr alles, was dieser gesehen und erfahren hatte. Esoteriker würden sagen: Er liest in der Akasha-Chronik. Die Fähigkeit zur Kommunikation mit den Ahnen war ganz wichtig, und sie war ein Geschenk des Schamanenbaums und des Fliegenpilzes.

Man kann den sibirischen Schamanismus nicht verstehen ohne die Birke und den damit assoziierten Fliegenpilz. Traditionell wurden, und das ist eine magische Zahl, sieben oder noch eher neun, also drei mal drei Pilze getrocknet konsumiert. Heutzutage ist es fast unmöglich, diese Reise zu machen. Zum einen haben wir die Kultur des rechten Umgangs mit dem magischen Pilz verloren; zum anderen lässt sich die Wirkung schlecht kontrollieren, denn wie der Chemiker Albert Hofmann, Entdecker des LSD, sagt, variiert der Wirkstoffgehalt stark. Richtig giftig ist der Pilz jedoch nicht, er kann höchstens für

psychisch labile Menschen gefährlich werden. Drittens gibt es in der heutigen Zeit zu viele Ablenkungen, wenn da etwa ein Kühlschrank angeht oder ein Handy klingelt oder ein Auto vorbeifährt; eine so tiefe Trance wäre schlicht weg nicht zu halten.



BOTANISCHER NAME

Sambucus nigra

VOLKSNAME

Hollerbusch, Holderbusch,
Altholder, Flieder, Holderstock

PFLANZENART

Moschuskrautgewächse
(Adoxaceae), mehrjährig

Holunder

Standort:

Waldränder, Hecken, Gebüsche, Gärten, Sonnig bis Halbschatten

Sammelzeit:

Blätter vor und nach der Blüte, Beeren wenn sie schwarz sind, Rinde im Frühjahr, Wurzel im Frühjahr und Herbst

Inhaltsstoffe:

Rutin, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Cholin, Saponin, Flavonoide, Harz, Zucker

Anwendungsgebiete:

fiebrige Erkältungskrankheiten, zur Immunstärkung, bei Rheuma, Durchspülungstherapie für Magen und Nieren, Schwitzkur, husten- und bronchiallindernd, zur Blutreinigung

Astrologische Zuordnung: Venus, Mond, Saturn

Die Blüten wirken als Tee schweißtreibend und schleimlösend, eine Wohltat im Herbst und im Winter, um einer Erkältung vorzubeugen oder wenn man spürt, dass eine Erkältung im Anzug ist. Der Tee eignet sich, um sich innerlich aufzuwärmen – es gibt dann nichts Besseres als

Holunderbeersirup

900 g reife, von den Stängeln befreite Beeren kommen zusammen mit einer Tasse Wasser in einen Topf und werden gekocht, bis sich der Saft vollständig entwickelt hat.

Die Beeren durch ein Sieb ablaufen lassen, den Saft mit 5 g Nelken, einem Stück Ingwer und 225 g Zucker eine Stunde kochen und in Glasflaschen abfüllen.

Den Sirup kühl lagern; und während des Winters als Vitaminspender mit Mineralwasser aufgießen.

Schmeckt auch gut mit Sekt.

einen Holunderblütentee mit einem Löffelchen Honig.

Daneben gilt Holunderblütentee auch als harntreibend – wichtig, um die Krankheitserreger auszuschwemmen – und als blutreinigend.

Krankheit an den Holunder abgeben

Kranke haben in vergangenen Zeiten ihre Verbände an Holundersträucher gehängt und die Erdmutter Holle auf dieser Art und Weise gebeten, ihnen ihre Krankheit abzunehmen.

Auch heute noch gehen Menschen zu Bäumen, die sie verehren, und hängen symbolisch ein Band oder etwas anderes, das sie mit ihrer Krankheit oder einem Leiden verbinden, an einen Ast, mit der Bitte um Heilung. Natürlich wird so etwas heute als Aberglaube aus vergangenen Zeiten abgetan. Aber vielleicht nützt es ja doch etwas?

Zusätzlich sollte es nach altem Glauben helfen, sich mit einem Zauberspruch an den Holunder zu wenden – den man übrigens auch Holderbaum oder Fliederbaum nannte. Der Vers reimt sich, so kann man ihn sich besser merken:

»O Fliederbaum, du Lieber,
Mich quält das kalte Fieber,
Weil Judas sich an dir erhängt,
sei das Fieber dir geschenkt.«

Die direkte Ansprache in diesem Spruch zeigt, dass man sich die Bäume und Sträucher tatsächlich lebendig, beseelt, vorstellte. Seit es Menschen gibt, wenden sie sich an eine höhere Wesenheit oder höhere Wesenheiten, um Hilfe aus der anderen, unsichtbaren Welt zu bekommen – bei Krankheit, in schweren Zeiten oder auch um den Tod von Nahestehenden zu überwinden. Viele eng mit der Natur verbundene Menschen bitten sogar den Geist der spezifischen Pflanze, ihnen zu helfen. Je nach Krankheit sind unterschiedliche Pflanzengeister »zuständig«.

Holunderblütentee

2 TL getrocknete Holunderblüten mit 1/4 l kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. So heiß wie möglich schluckweise trinken.

Wann anwenden?

- bei fiebriger Erkältung zur Schwitzkur; bei beginnender oder schon ausgebrochener Erkältung mit Schnupfen, Halsschmerzen; vorbeugend zur Immunstärkung
- zur Durchspülungstherapie bei Entzündungen der ableitenden Harnwege
- bei Rheuma

Holunderpfannkuchen

(4–5 Portionen)

Für diese Pfannkuchen – im Allgäu heißen sie Holderküchle – taucht man Holunderblütendolden in Teig und backt sie in der Pfanne goldgelb.

Die folgende Teigmenge reicht für etwa 16 Holunderblütendolden, also je nach Appetit für 4–5 Personen:

- 125 g Mehl
- 3 Eiern
- 125 ml Weißwein (oder Apfelsaft, Bier, Milch)
- 1 Prise Salz

zu einem dickflüssigen Teig verschlagen. Etwa zweifingerhoch Butterschmalz oder Sonnenblumenöl in einer weiten Pfanne erhitzen.

Die Holunderblütendolden ausschütteln, aber nicht waschen, am Stiel fassen und in den Teig tauchen.

Im heißen Fett ausbacken und mit Puderzucker bestreut servieren. Dicke Stiele nicht mitessen.



BOTANISCHER NAME
Hypericum perforatum

VOLKSNAME
Johannisblut, Blutkraut, Hartheu,
Hexenkraut, Löcherkraut

PFLANZENART
Johanniskrautgewächse
(Hypericaceae), mehrjährig

Johanniskraut

Standort:

Wegränder, trockene, magere Wiesen, Brachland,
Sonne bis Halbschatten

Sammelzeit:

oberes Drittel des blühende Krautes, am
wirkungsvollsten während der Sonnenwendzeit

Inhaltsstoffe:

Hypericin, Phytosterin, ätherisches Öl, Gerbstoffe,
Rutin, Flavonoide, Cholin, Quercetin, roter Farbstoff

Anwendungsgebiete:

Entzündliche und nervöse Erkrankungen,
melancholische Zustände, Depressionen,
Unruhezustände, Prellungen, Zerrungen,
Ischiasbeschwerden, Nervenschmerzen, rheumatische
Schmerzen

Astrologische Zuordnung: Sonne

Neben der äußerlichen Anwendung im
Johanniskrautöl/Rotöl wird Johanniskraut auch
innerlich verwendet: als Tee oder als standardisierter
Auszug in Kapseln aus der Apotheke. Die sanfte
Wirkung gegen depressive Verstimmungen ist
nachgewiesen.

Johanniskrautöl/Rotöl

1. Frische Johanniskrautblüten locker in ein
Glas füllen.
2. Kalt gepresstes Olivenöl darüber gießen, bis
die Blüten bedeckt sind, und das Glas mit
Deckel an einem warmen, sonnigen Ort
stellen.
3. Etwa 3 - 6 Wochen ziehen lassen.
4. In ein sterilisiertes Schraubglas abseihen
und dunkel aufbewahren.

Das Öl hält sich 1 -2 Jahre.

Wann anwenden?

- in die schmerzende Stelle einmassieren bei
Prellungen, Zerrungen, Bluterguss,
Hexenschuss, steifem Nacken/
Nackenschmerzen, Ischiasschmerzen,
Nervenschmerzen, rheumatischen Schmerzen
- als Badezusatz bei ebendiesen Indikationen
(1-2 EL auf ein Vollbad)

*Achtung, Johanniskraut macht die Haut
lichtempfindlich.*

Johanniskraut sollte mindestens 6-8 Wochen täglich
genommen werden, bevor sich antidepressive Effekte
einstellen.

Übung zum Vertiefen

Nimm dir etwas Zeit und setze dich an einen ruhigen Ort, in der Natur oder zu Hause. Stelle Johanniskraut-Öl und einen Johanniskrauttee bereit. Reibe nun deine Herzgegend mit Johanniskraut-Öl ein und trinke den Tee in langsamen Schlucken.

Versuche, in einen meditativen Zustand zu kommen und beobachte, was geschieht.

Wie verändert sich deine Stimmung?

Was passiert im Inneren?

Spürst du die Kraft des Johanniskrauts?

Welche Bilder entstehen in dir? Vielleicht hörst du auch ein Lied?

Wenn Du möchtest, schreibe deine Erlebnisse mit dem Johanniskraut auf.

Johanniskrauttee

Für einen sehr leichten Tee 3 frische Blüten pro Tasse mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 2–3 Minuten ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken. Für einen stärker wirksamen Tee 2 TL getrocknetes Kraut auf 200 ml Wasser verwenden.

Wann anwenden?

- bei leichten Depressionen, »Winterblues«, Wochenbettdepression (»Babyblues«), nervöser Unruhe, Schlafstörungen 2–3 Tassen tgl. über einen Zeitraum von 4–6 Wochen



Löwenzahn

Standort:

Wiesen, Weiden, an Weg und Ackerrändern, auf frischen, nährstoffreichen, meist tiefgründigen Böden

Sammelzeit:

Man sammelt die Blätter vor der Blüte, wenn sie zart und saftig sind, um einen Salat zuzubereiten, Wurzeln im Frühjahr oder Herbst, die Stängel während der Blütezeit. Aus den Blüten und Blättern wird im Frühjahr/Sommer ein Tee zubereitet.

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Inulin (in der Wurzel) Triterpene, Flavonoide, Phytosterole, Mineralstoffe, Zucker, Sesquiterpene, Saponine, phenolische Verbindungen

Anwendungsgebiete:

Blutkrankheiten, Gicht und Rheuma, Gallenleiden, Leber- und Milzbeschwerden, Fettsucht, Stoffwechsel- und Zuckererkrankung, Hautleiden

Astrologische Zuordnung: Sonne, Jupiter

BOTANISCHER NAME

Taraxacum officinale

VOLKSNAME

Apothekerkraut, Apostelkraut, Augenwurz, Dotterblume, Kuhblume,

PFLANZENART

Korbblütler (Asteraceae), mehrjährig

Löwenzahnhonig

200 g Löwenzahnblüten

1 l Wasser

1 kg Zucker /Zuckeralternative

1 halbe Bio- Zitrone

1. Gib die Blüten in einen Topf und gieße das Wasser darüber. Lasse das Gemisch 2 Stunden ziehen.
2. Anschließend kurz aufkochen und abkühlen lassen.
3. Das Gemisch mit einem Tuch zugedeckt über Nacht ziehen lassen und am nächsten Tag mit einem Sieb oder Mulltuch abseihen.
4. Gib den Zucker und etwas geriebene Schale der Zitrone dazu. Bringe die Mischung bei geringer Hitze zum köcheln, bis sich die Menge halbiert hat.
5. Ein Teelöffel der Flüssigkeit auf einen kalten Teller geben, um die Konsistenz (ähnlich dem üblichen Honig) zu prüfen. Ansonsten weiterköcheln lassen bis zum gewünschten Ergebnis.
6. Der heiß abgefüllte Honig ist über den Winter hinweg bis zum nächsten Frühjahr haltbar.

Wichtig für die Haltbarkeit ist das Arbeiten mit sauberen Utensilien.

Übung zum Vertiefen

Setze dich vor Sonnenuntergang in eine Löwenzahnwiese.

Such dir eine Löwenzahnblüte aus und schau sie dir genau an.

Schau, ob du die Kraft der Sonne und die Verbindung des Löwenzahns zur Sonne in der gelben Blüte erkennen kannst.

Schau, ob sich dein Gemüt durch den Anblick der Blüten verändert.

Kannst du Insekten beobachten, die sich auf der Blüte tummeln?

Nimmst du Gerüche wahr?

Beobachte die Blüte, betrachte sie mit liebevoller Zuwendung.

Lass dir Zeit und sinke immer tiefer über das Phänomen und die Betrachtung in die Meditation mit der Blüte.

Variationen der Übung

Halte einen verblühten Löwenzahnkopf, eine Pusteblume, in die Sonne und betrachte diese wunderbare kristallene Gestalt. Beobachte die feine Struktur, die den Strukturalismus hervorgebracht hat.

Setze dich kurz vor der Dämmerung an eine Löwenzahn-Knospe. Beobachte, wie sich die Knospe mit dem Untergehen der Sonne langsam schließt, bis sie ganz zu ist.

Du kannst am Morgen vor Aufgang der Sonne beobachten, wie sich die Knospen des Löwenzahns langsam öffnen und der Sonne zuwenden. Nimm wahr, wie die Blüten - je nach Wetter - weniger weit geöffnet sind.



Schafgarbe

Standort:

Weg- und Feldränder, auf Wiesen, Hügeln, trockener Boden, Sonne bis Halbschatten

Sammelzeit:

Blüten und Blätter unmittelbar vor dem vollen Aufblühen der Pflanze

Inhaltsstoffe:

Proazulene, Campher, Thujon, Cineol, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoff, Cumarin, Mineralstoffe

Anwendungsgebiete:

stoppt Blutungen, Magenschwäche, Durchfall, Bauchschmerzen, Blasenschwäche und Nierenschwäche, Regelstörung, bei Krampfadern, Blutreinigung, Gicht, Rheuma, Hautleiden, Einscheuserpflanze für Natrium, hilft bei Frauenleiden

Astrologische Zuordnung: Venus, Mond

Schafgarbentee hilft innerlich bei Magen-Darm-Beschwerden und Frauenleiden wie krampfartigen Menstruationsschmerzen. Äußerlich wendet man die Schafgarbe als Bad oder Teilbad zur Blutstillung an und zur Förderung der Wundheilung.

BOTANISCHER NAME

Achillea millefolium

VOLKSNAME

Balsamkraut, Achillenkraut, Allheilkraut, Berufskraut, Rippenkraut, Frauendank

PFLANZENART

Korbblütler (Asteraceae), mehrjährig

Schafgarbentee ZUM TRINKEN

2 TL getrocknete oder frische Schafgarbe (Kraut mit Blüten oder nur Blüten) mit 1/4 l kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

Täglich 2–3 Tassen trinken.

Wann anwenden?

- bei Magen-Darm-Beschwerden: Krämpfe, Magenschleimhautentzündung, Völlegefühl, leichter Durchfall, Blähungen, Appetitlosigkeit
- Menstruationsbeschwerden, innere Unruhe

Schafgarbentee ALS BADEZUSATZ

100 g getrocknete Schafgarbe (Kraut mit Blüten) mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen, abseihen und in ein Vollbad oder ein Sitzbad geben oder – zur Wundbehandlung – unverdünnt verwenden.

Wann anwenden?

- Menstruationsbeschwerden (Sitzbad oder Vollbad)
- zur Wundheilung im Genital- und Analbereich (Sitzbad)
- zur Blutstillung bei frischen Wunden (Teilbad oder Auftupfen mit Tampon oder Tuch)

Schafgarben - Sitzbad

12 Stunden weicht man 100 g Schafgarbe (verwendet wird das Kraut) in einem 5-Liter-Eimer mit kaltem Wasser ein.

Dann wird der Kaltansatz erwärmt, abgeseiht und dem Badewasser zugegossen.

Die Badedauer beträgt 20 Minuten.

Anschließend nicht abtrocknen, sondern im Bademantel gehüllt im Bett eine Stunde nachschwitzen.

Nach Möglichkeit sollte man frische Kräuter verwenden, deren Heilkraft die von den getrockneten übersteigt.



BOTANISCHER NAME
Atropa belladonna

VOLKSNAME
Teufelskirsche, Wolfsbeere,
Tintenbeere, Taumelstrauch,
Tollkraut

PFLANZENART
Nachtschattengewächs
(Solanaceae), mehrjährig

Tollkirsche

Standort:

Waldrändern, an Kahlschlägen und auf Lichtungen, in Laub- und Mischwäldern

Inhaltsstoffe:

Tropanalkaloide, Flavonoide, Cumarine

Anwendungsgebiete:

In der allgemeinen Heilkräuterkunde gibt es keine Anwendung, da die Pflanze viel zu gefährlich ist. Wird nur noch in der Homöopathie sowie Schulmedizin unter fachlicher Aufsicht angewendet.

Astrologische Zuordnung: Mond; in neueren Systemen Mond mit Pluto

Sie ist kein liches, „christliches“ Heilkraut wie die Engelwurz oder Nelkenwurz. Keiner Pflanze sei der Teufel näher, warnte Hildegard von Bingen. In der Aura der Tollkirsche, der Dolo (aus dem germanischen dol = „töricht, wahnsinnig“), gewahrte die Seherin kleine, schwarze, mit lederigen Fledermausflügeln umherflatternde Teufelchen. Einzig heidnische Zauberer und mächtige Magier vom Kaliber eines Merlin oder Mephisto wussten die mystischen, magischen und dämonischen Kräfte der Pflanze zu schätzen. Vermutlich gehörte im alten Griechenland das Giftgewächs zum Kult des

Die Tollkirsche ist ein tödlich giftiges Nachtschattengewächs (alle Teile der Pflanze) und darf nicht für die eigene Anwendung gesammelt und angewendet werden.

Rauschgottes Dionysos. Berauscht vom Wein, der mit Tollkirschschaft versetzt war, rasten die ihm anheim gefallenen, lüsternen Satyrn und wilden Weiber, die Mänaden, „mit weit aufgerissenen Augen“ durch die Wildnis.

Auch im Norden kannte man die Tollkirsche. Einige Benennungen deuten darauf hin, dass sie einst zum Kult des Schamanen- und Zaubergottes Odin gehörte. Die Odinegeweihten benutzten bewusstseinsverändernde Botanika, um die dunklen Abgründe der Seele zu erkunden. Im Dänischen heißt die Tollkirsche Galbeere, von germanisch galen („Zauberlieder singen“, gala = Zaubergesänge, Nachtigall = ein Vogel, der nachts bezaubernde Lieder singt). Galsterer hieß bei den Germanen der Schamane, der durch Zaubergesang die Wirklichkeit verändern, heilen oder schädigen konnte. Galster-Vater war einer von Odins Namen.

Wutbeere, Wutkirsche sind weitere Benennungen. Wut hatte damals eine andere Bedeutung als heute. Wôth bezeichnete die „rasende Ekstase“, die Begeisterung, die Besessenheit, inspiriertes Singen, den Rausch. Odin (Wotan, Woden, Wuotis), der Anführer des „wilden Heeres“ (das Heer der Geister und fliegenden Schamanen), war der Meister dieser „Wut“. Walkerbeere, Walkerbaum sind weitere regionale Bezeichnungen dieser Pflanze. Sprachforscher vermuten, dass sich das auf die Walküren, die schönen, fliegenden, jungen Frauen, bezieht, die die Seelen der gefallenen Helden hinauf in Odins Walhalla führen.

Die antiken Völker des südeuropäischen Raumes assoziierten das Nachtschattengewächs mit Zauber, Tod und andersweltlicher Weiblichkeit. Der lateinische Name *Atropa belladonna*, den Linnaeus in sein botanisches Klassifizierungssystem aufgenommen hat, spricht den Bezug an. Die Parzen sind drei Schicksalsgöttinnen, die den Lebensfaden der Menschen spinnen, messen und schneiden. *Atropa*, „die Unerbittliche“, ist es, die am Ende des Lebens den Faden durchschneidet.

Literaturempfehlungen

Bücher von Wolf-Dieter Storl

Wolf-Dieter Storl. Kräuterkunde Schmuckausgabe. Bielefeld: Aurum Verlag 2020

Wolf-Dieter Storl. Unsere fünf heiligen Bäume. München: Knaur Verlag 2020

Wolf-Dieter Storl. Naturrituale. Baden und München: AT Verlag 2004

Wolf-Dieter Storl. Die Unkräuter in meinem Garten. München: GU Verlag 2018

Wolf-Dieter Storl. Ur-Medizin. Aarau und München: AT Verlag 2015

Wolf-Dieter Storl. Heilkräuter und Zauberpflanzen. Aarau: AT Verlag 2000

Wolf-Dieter Storl. Von Heilkräuter und Pflanzengottheiten. Bielefeld: Aurum Verlag 2014

Wolf-Dieter Storl. Die alte Göttin und ihre Pflanzen. München: Kailash Verlag 2014

Wolf-Dieter Storl. Mit Pflanzen verbunden. Nymphenburger Verlag 2018

Wolf-Dieter Storl. Die Pflanzen der Kelten. Aarau: AT Verlag 2019

Wolf-Dieter Storl, Claudia Müller-Ebeling, Christian Rätsch. Hexenmedizin. Aarau: AT Verlag 16. Auflage 2022

Christine Storl. Unsere Grüne Kraft. München: GU Verlag 2019

Wolf-Dieters Empfehlungen

Marianne Ruoff. Löwenzahn und Löwenkraft. Aarau und München: AT Verlag 2017

Steffen G Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Siegelberger. Essbare Wildpflanzen. Aarau und München: AT Verlag 2016

Margot und Dr. Roland Spohn. Was blüht denn da? Stuttgart: KOSMOS Verlag 1935

Siegrid Hirsch/Felix Grünberger. Die Kräuter in meinem Garten. Linz: Freya Verlag 2010

Maria Treben. Gesundheit aus der Apotheke Gottes. Steyr: Ennsthaler Verlag 1980

Maria Treben. Meine Heilpflanzen. Steyr: Ennsthaler Verlag 2008

Olaf Rippe, Margret Madejsky. Traditionelle Heilpflanzenkunde und Phytotherapie. Aarau und München: AT Verlag 2006

Ursel Bühring. Alles über Heilpflanzen. Stuttgart: Eugen Ulmer KG 2007

Heinrich Marzell. Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen. (5 Bände). Leipzig: S. Hirzel Verlagsbuchhandlung 1943 -1958

Christian Rätsch. Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen Band 1. Aarau und München: AT-Verlag 1998

Christian Rätsch/Markus Berger. Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen Band 2. Aarau und München: AT-Verlag 2022