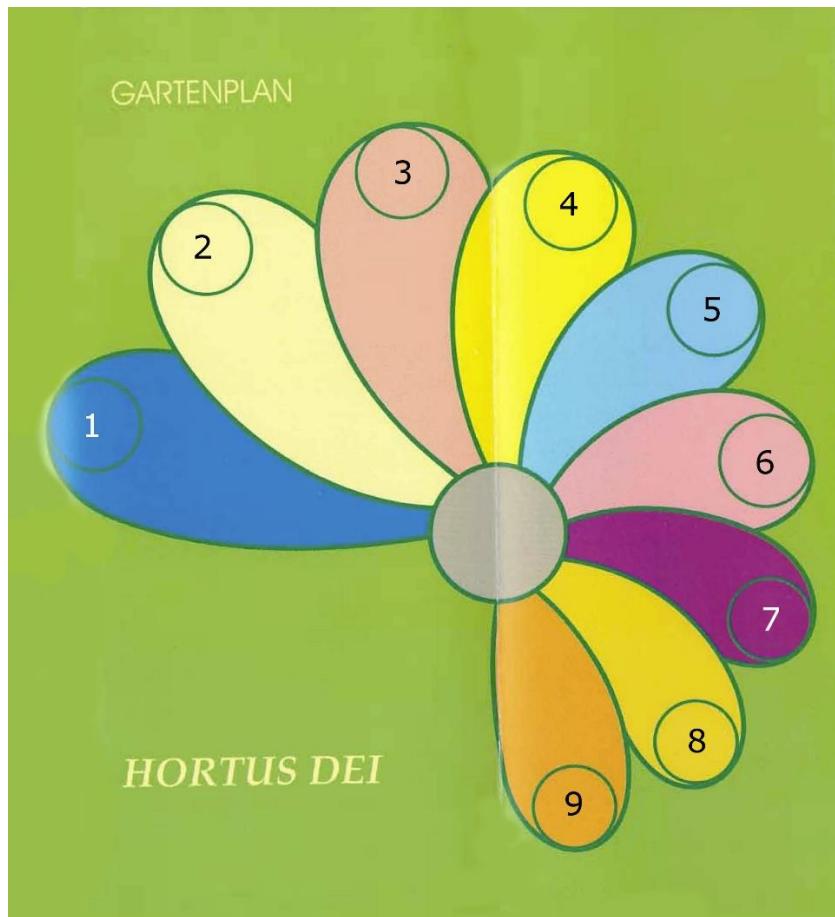


GARTEN GOTTES HORTUS DEI



Geschichtsräume
der
Heilkräuterkunde



GARTENBEETE

1. BEET UR- UND FRÜHGESCHICHTE

Wie ernähren sich unsere Vorfahren?
Essbare und heilkärfige Wildkräuter

2. BEET MITTELALTER

Heilpflanzen der Äbtissin
bei Atemwegserkrankungen

3. BEET RENAISSANCE

Die Zuordnung der Pflanzen
zu den sieben Planeten

4. BEET AUFKLÄRUNG

Heilpflanzen bei Magen- und
Darmerkrankungen

5. BEET KLASSIK

Die Lippenblütler
als Heilpflanzenfamilie

6. BEET 20. JAHRHUNDERT

Blütenessenzen für seelische
Ausgeglichenheit

7. BEET UM 1960

Wundheilmittel und
herzstärkende Kräuter

8. BEET NEUZEIT

Welche Pflanzen auf Wiesen und in Gärten
eignen sich zur Teezubereitung

9. BEET NEUZEIT

Wohlschmeckendes und Heilkärfiges zur
täglichen Ernährung

Hortus Dei

GARTEN GOTTES

Geschichtsräume der Heilpflanzenkunde

Zum Ort:

Auf dem Pfarrgelände in Schloen entstand im Jahre 2005 ein Heilpflanzengarten. Dieser Garten ist Teil des Projektes "Bewohnte Landschaft", das Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Schloen ins Leben gerufen haben.

Unter dem Begriff "Bewohnte Landschaft" verstehen wir einen Dialog zwischen Mensch und Natur in einem bestimmten Landschaftsraum, hier der Raum um den Torgelower See.

Die Natur hat diesen Raum sehr unterschiedlich gestaltet, was uns dazu inspiriert hat, die Naturräume mit Wohnungsräumen zu vergleichen.

Umrunden wir den Torgelower See in dem Bewusstsein, uns in einem bestimmten Landschaftsraum zu befinden, können wir uns vorstellen, von Zimmer zu Zimmer zu wandern.

So wie jedes Zimmer erst durch die aus geführten Tätigkeiten zu seinem Namen kommt, nehmen wir die Naturräume wahr und bezeichnen sie nach ihrer Atmosphäre.

Der Heilpflanzengarten ist die Hausapotheke der "Bewohnten Landschaft". Die Struktur des Gartens entstand durch Wahrnehmung des Ortes.

Neun Beete liegen wie ein Fächer neben- bzw. übereinander. Aus dieser Anordnung entwickelte sich der Untertitel "Geschichtsräume", denn jedes Beet soll eine bestimmte Epoche darstellen, wobei die Überlappung der Beete uns den fließenden Übergang zwischen den Epochen zeigen soll.

1. BEET UR- UND FRÜHGESCHICHTE

Neun Pflanzen der megalithischen, keltischen und germanischen Stämme (4000-500 v. u. Z.)

Die neun Pflanzen, mit denen wir uns hier befassen, gehören zur einheimischen Flora Nord-, Mittel- und Westeuropas.

Sie hatten ihren festen Platz nicht nur in den Wäldern und auf den Feldern dieser Region, sondern auch in den Riten, den Zeremonien, den Sagen und der Heilkunde der hier ansässigen megalithischen und später keltischen und germanischen Stämme.

Es sind willkürlich ausgewählte Pflanzen, denen wir uns zuwenden wollen, gewöhnliche Wildkräuter, die im Rasen, am Gartenweg, am Zaun und in der Hecke wachsen. Wir wollen eine Ahnung davon bekommen, was für zauberhafte Persönlichkeiten sich im schlchten Grün verbergen und welche Heilkräfte ihnen innewohnen.

"Drei mal drei Kräuter benötige man, um allen Gebrechen zu Leibe zu rücken."

Es waren nicht immer dieselben; die Zusammensetzung des Kräuterbündels war von Gegend zu Gegend so verschieden wie die Mundarten, aber es waren immer einfache, gewöhnliche Wildkräuter.

Die "grüne Neune-Suppe" kennen Sie vielleicht, ein kulinarischer Hochgenuss des Frühlings, der alle Müdigkeit aus den Knochen treibt und uns mit frischen Kräften versorgt.Pflanzenliste:

Gattung Art	deutscher Name
Urtica dioica	Brennnessel
Artemisia vulgare	Beifuß
Glechoma hederacea	Gundermann
Aegopodium podagraria	Geißfuß, Giersch
Plantago major	Wegerich
Equisetum rupestre	Ackerschachtelhalm
Bellis perennis	Gänseblümchen
Stellaria media	Vogelmiere
Taraxacum officinale	Löwenzahn

(Auszüge aus "Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor"
von Wolf-Dieter Storl)

2. BEET MITTELALTER

Die Heilkräuter der Hildegard von Bingen (1098 -1179)

Viele von uns kennen den Namen Hildegard von Bingen, haben auch schon von "Hildegardmedizin" gehört. Wir wollen nicht nur eine Pflanzenliste zusammenstellen, sondern zunächst einmal die Herangehensweise der Äbtissin aus dem 12. Jahrhundert näher betrachten.

Hildegard war von Geburt an ein zartes, kränkelndes Kind, das aber eine ganz besondere Wesensart innehatte; sie hatte schon als Kleinkind hellseherische Fähigkeiten. Dem religiösen Zeitgeist gemäß kam Hildegard mit 8 Jahren in ein Kloster, wo sie im Laufe der Jahre ihre umfassende Heilkunde entwickelte.

Hildegard von Bingen beginnt ihr Buch der Heilkunde mit dem Schöpfungsplan, sie entwirft ein Bild des gesamten Kosmos und stellt den Menschen mitten hinein. Von diesem Standpunkt aus beantwortet Hildegard alle Fragen nach dem Sinn des Lebens, die Krankheit und Leid notgedrungen aufwerfen.

Krankheit erscheint bei ihr unter dem Bild des Mangels und der Trockenheit. Es ist die Abwesenheit der "viriditas", des "Grün", des Gesunden und des Heils.

Hildegard setzt die Schöpfungsgeschichte mit dem physischen, psychischen und geistigen Zustand des Menschen in Beziehung und leitet daraus das Entstehen von Krankheiten ab. Ihr Bild vom Kosmosmenschen zeigt in eindringlicher Weise, wie der Mensch seine Erlösung durch eine maßvolle Lebensführung mitzubestimmen vermag.

Ihre medizinische Lehre ist ein Teil ihres Weltbildes. Das Bild vom gesunden Menschen, der krank wird, um dann wieder zu genesen ist deckungsgleich mit dem geistigen Bild vom gesunden Urmenschen, gefallenen Adam und wieder herzustellenden Christenmenschen. Entsprechend verstanden sich die Heilmittel immer auch als Lebensregeln.

Um in der Fülle der Hildegard-Heilkräuter eine Auswahl zu treffen, haben wir uns auf Heilpflanzen bei Atemwegserkrankungen beschränkt.

Pflanzenliste:

Gattung Art	deutscher Name
Aquilegia vulgaris	Akelei
Marrubium vulgare	Andorn
Rubus fruticosus	Brombeere
Anethum graveolens	Dill
Levisticum officinalis	Liebstöck
Foeniculum vulgare	Fenchel
Glechoma hederacea	Gundelrebe
Rosa canina	Heckenrose
Phyllitis scolopendrium	Hirschzungenfarn
Verbascum bombyciferum	seidenwollige Königskerze
Verbascum nigrum	schwarze Königskerze
Verbascum olympicum	göttliche Königskerze
Pulmonaria officinalis	Lungenkraut
Amorpha rusticana	Meerrettich
Peucedanum ostruthium	Meisterwurz
Juniperus communis	Wacholder
Artemisia absinthium	Wermut

(Auszüge aus "Das große Gesundheitsbuch der Heiligen Hildegard von Bingen" von Ellen Breindl)

3. BEET RENAISSANCE

Die Signaturenlehre des Paracelsus, die Zuordnung der Pflanzen zu den sieben Planeten (1493-1541)

"Keiner unter euch, der keine Kenntnisse in der Astronomie besitzt, kann es in der Arznei zu etwas bringen" (Paracelsus)

Für Paracelsus ist der Mensch, analog den Gestirnen, ein eigenes Firmament. Auch in uns gibt es Sternzeichen und Planeten. Was man am Himmel mit dem Teleskop betrachten kann, ist im Menschen allerdings nur geistig zu erfassen.

Der Mensch als Mikrokosmos ist ein Spiegelbild des Makrokosmos und ist nach den gleichen Gesetzen aufgebaut.

Die sieben Planeten am Firmament sind im Organismus in den sieben Hauptorganen verkörpert: Das Herz ist die Sonne, der Mond ist dem Gehirn vergleichbar in geistiger Sicht, die Milz hat den gleichen Lauf wie der Saturn, die Galle entspricht dem Mars, die Nieren haben die Art der Venus, der Merkur gleicht den Lungen und der Jupiter gleicht dem Planet der Leber.

Paracelsus stellte sich vor, dass die Planeten im Körper analog den kosmischen Harmonien auf ihren eigenen Bahnen kreisen. Er ging davon aus, dass jedes Planetenorgan eine leibliche und eine geistige Aufgabe hat, die es erfüllen muss. Erst wenn ein Planet die Bahn eines anderen kreuzt, ein Organ also die Funktion eines anderen beeinflusst, kommt es zu Krankheiten, die wir somit entweder als Mangel oder als Übermaß einer Planetenkraft ansehen können.

Die Pflanze als kosmisches Wesen unterliegt denselben Planetenkräften wie der Mensch, ihre Heilkräfte beruhen auf der Wirkung der Gestirne. Diese haben den Pflanzen besondere Merkmale mitgegeben, damit wir durch die Signaturen erkennen können, wofür sie sich im speziellen Fall eignen. Für Paracelsus war das Verstehen der kosmischen Formensprache in den Pflanzen der wahre Weg der Heilmittelerkenntnis.

Beispiele für die Beziehung von Planet und Pflanze:

PLANET Pflanzensignatur

• SONNE:

majestätische Gestalt, harmonisch geformt

- Inula helenium Alant ,
Helianthus microcephalus Sonnenblume

Immergrüne wie

- *Rosmarinus officinalis* Rosmarin

häufig gelbe bis orangefarbige Blüten wie

- *Calendula officinalis* Ringelblume,
 - *Crocus sativus* Safran,
 - *Hypericum perforatum* Johanniskraut

- Mond

Feuchtpflanzen wie

- *Filipendula vulgaris* kleines Mädesüß

Samenreiche, saftige oder schleimige Pflanzen,

Milchsaft wie beim Salat,

weiße, weiß-gelbliche oder weiß-rosa Blüten wie bei

- *Lilium candidum* Madonnenlilie
 - *Cimicifuga racemosa* Silberkerze
 - *Oenothera speciosa* Nachtkerze

oft nachtblühende Pflanzen, betäubender, muffiger oder penetranter Geruch

- *Philadelphus coronarius* Jasmin

• Merkur

aufrechte, schlanke Gestalt wie

- *Lavandula angustifolia* - Lavendel,
 - oft rhythmisch, gewunden, rankend wie
 - *Clematis vitalba* - Waldrebe und
 - *Solanum dulcamara* – bittersüßer Nachtschatten.

ausgeprägtes Blattprinzip wie bei

- #### ○ Pulmonaria officinalis - Lungenkraut.

Blütenfarbe oft blau bis violett z.B.

- *Aquilegia vulgaris* - Akelei,
 - *Succisia pratensis* – Succisie

• Venus

allgemein harmonisch geformt wie

- #### ○ *Sedum tectorum* - Dachwurz

rundliche, regelmäßige oder samtige Blätter wie

- *Alchemilla vulgaris* - Frauenmantel,
 - *Stachys sylvatica* - Betonie und
 - *Melissa officinalis* - Melisse

üppige Blütenausbildung bei

- Rosa gallica - Apothekerrose

Blütenfarbe weiß, weiß-rosa, aber auch bunt

- Geranium renardii – Kaukasusstorchschnabel

• **Mars**

Ausbildung von Dornen, Stacheln und Brennhaaren wie bei

- Berberis vulgaris - Berberitze,
- Mahonia aquifolia - Mahonie und
- Carlina acaulis - Silberdistel

scharfer, beißender Geruch oder Geschmack wie

- Chelidonium majus - Schöllkraut

häufig rote Blüte oder Frucht wie bei

- Convallaria majalis - Maiglöckchen
- Arum maculatum – Aronstab

• **Jupiter**

zähe Stengel, oft vierkantig wie

- Verbena officinalis - Eisenkraut und
- Cichorium intybus - Wegwarte

gerade, herrschaftliche Gestalt ähnlich der Sonne wie z.B.

- Cynara cardunculus - Artischocke
- Angelica archangelica - Erzengelwurz

lichte Blütenfarben von gelb bis tiefblau wie

- Geum montanum - Nelkenwurz und
- Hyssopus officinalis – Ysop

• **Saturn**

langlebige Pflanzen wie

- Olea europaea - Olive
- überdauernd im Extremklima wie
- Aconitum napellus - Eisenhut

Schatten liebend wie

- Asarum europaeum - Haselwurz

immergrüne wie

- Hedera helix - Efeu

wurzelbetont wie

- Symphytum officinalis - Beinwell

Mineralisierung wie bei

- Equisetum rupestre - Ackerschachtelhalm

(Auszüge aus "Paracelsusmedizin"
von Olaf Rippe, Margret Madejsky, Max Amann,
Patricia Ochsner, Christian Rätsch)

4. BEET AUFKLÄRUNG

Die Homöopathie des Samuel Hahnemann (1796)

Das Jahr 1796 wird im Allgemeinen als das Geburtsjahr der Homöopathie angesehen. In diesem Jahr veröffentlichte der Arzt und Apotheker Samuel Hahnemann nach vielen Jahren der intensiven Forschung seine grundlegenden Gedanken über eine neue Heilmethode, die er Homöopathie (homoin pathos - ähnliches Leiden) nannte.

Das Grundprinzip dieser neuen Methode war die Behandlung von Krankheiten nach dem Ähnlichkeitsprinzip: Similia similibus curenur (Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt). Dies bedeutet, dass Krankheiten mit dem Mittel geheilt werden können, das beim Gesunden die Beschwerden hervorruft, unter denen der Kranke leidet.

Die Homöopathie basiert auf drei Grundregeln:

1. Arzneimittelprüfung an Gesunden
2. Erhebung des individuellen Krankheitsbildes
3. Arzneimittelwahl nach dem Ähnlichkeitsprinzip

Hahnemann begann seine Forschungen mit konzentrierten Substanzen, versuchte aber später, durch stufenweises Verdünnen, die Toxizität seiner Heilmittel zu mindern. Er erkannte dabei, dass durch einen speziellen Verdünnungsprozess die Arzneimittel ihre Wirkung nicht verlieren, sondern im Gegenteil sogar eine Wirkungssteigerung erfahren.

Dieses erstaunte ihn zunächst selbst und er benannte das Verfahren der stufenweisen Verdünnung und Verschüttelung mit einem Alkohol-Wasser-Gemisch als „Potenzierung“.

Eine wichtige Voraussetzung bei einer homöopathischen Behandlung ist die genaueste Beobachtung und Beschreibung der Krankheit und ihres Verlaufs.

Hier einige homöopathische Mittel bei Magen- und Darmerkrankungen:

Gattung Art	deutscher Name
Artemisia abrotanum	Eberraute
Taraxacum officinale	Löwenzahn
Rosmarinus officinalis	Rosmarin
Rheum officinalis	Rhabarber
Pulsatilla vulgaris	Küchenschelle
Iris versicolor	Schwertlilie
Hedera helix	Efeu
Gentiana lutea	gelber Enzian
Eupatorium cannabinum	Wasserdost
Solanum dulcamara	bittersüßer Nachtschatten
Colchicum autumnale	Herbstzeitlose
Cimicifuga racemose	Silberkerze
Chamomilla nobilis	Kamille
Asarum europaeum	Haselwurz
Allium sativum	Knoblauch

(Auszüge aus dem
Homöopathischen Repetitorium
Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe)

5. BEET KLASIK

Goethe als Vordenker der Anthroposophie - die Lippenblütler als Heilpflanzenfamilie (18. Jh.)

Goethe, nach Rudolf Steiner der Kepler und Kopernikus der organischen Welt, hat in seiner Metamorphosenlehre dem menschlichen Erkennen ein dynamisches Pflanzenbild erobert, das die Pflanze als "sinnlich-übersinnliches" Wesen erfassen kann. Nicht das vor den Augen Sichtbare, sondern das Werdende war sein Forschungsziel. Ihn interessierte nicht das Gebilde, sondern das sich Bildende.

Goethe stellt dar, wie in drei großen Entwicklungsschritten dieses Wesenhafte aus einem geistig-übersinnlichen Kraftbereich in die physisch-stoffliche Welt eintritt, sich darin in sinnlicher Erscheinungsform offenbart und wieder „vergeht“, indem es in den Bereich des Übersinnlichen und Wesenhaften zurücktritt.

Die erwähnten drei Schritte enthüllen in dreifach verwandelter Art ein Zusammenspiel ausdehnender und zusammenziehender Kräfte.

Aus dem zusammengezogenen Samen oder der Knospe geht der belaubte Sproß hervor; er zieht sich im Kelch zusammen und dehnt sich, in der Blüte wieder aus; er sammelt sich zuletzt im Samen und dehnt sich in der Fruchtbildung aus. Aus dem Samen beginnt das Lebensspiel von neuem.

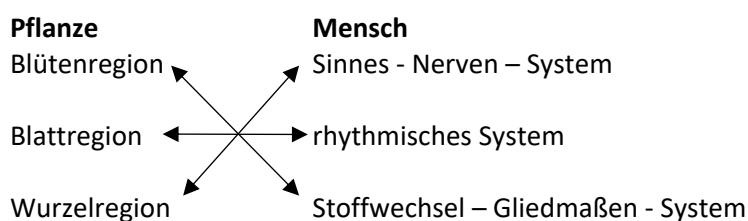
Im Betrachten dieses Lebensspiels ergibt sich eine wichtige Erkenntnis: Je vollkommener sich das Pflanzliche in äußerer Gestalt und Form ausprägt, desto mehr verliert sich die Lebensenergie. Die lebenstrotzenden Gebilde sind die wenig geformten: Same, Knospe, Wurzel, Trieb.

In der Blüte, etwa der Rose, offenbart sich die Lebensenergie am vollkommensten in der sinnlichen Erscheinungswelt, aber auch am vergänglichsten. Ein Edelstes an Form ist mit Kurzlebigkeit, ja Hinfälligkeit behaftet.

Die Goethe'sche Metamorphosenlehre ist also ein Grundstein der Lebensforschung. Jedoch geht aus ihr, in der Form, in der sie vorliegt, noch keine Heilpflanzenlehre hervor. Dazu fehlen die Urbeziehungen zwischen Pflanze und Mensch, worauf sich eine solche Heilpflanzenlehre allein gründen lässt. Solche Urbeziehungen sind erst durch Rudolf Steiner entdeckt und dargestellt worden.

Hauptphänomene solcher Urbeziehungen sind das Verhältnis der pflanzlichen zur menschlichen Atmung und das Verhältnis des Blattfarbstoffes (Chlorophyll) zum Blutfarbstoff (Hämatin). Hier erkennen wir eine Urpolarität des Daseins.

Rudolf Steiner ist die Entdeckung und systematische Darstellung der funktionellen Dreigliederung des menschlichen Organismus zu verdanken und deren Gegenüberstellung dem pflanzlich Entsprechenden.



Auf diese Grundlagen hat Steiner nun seine Heilpflanzenlehre aufgebaut. Er befasste sich mit der "Idee" des Krankheitsprozesses und mit der "Idee" der Heilpflanze, um das Wesenhafte zu ergründen.

So erkannte er das Wesen der Pflanzenfamilie der Lippenblütler (Labiatae) als außerordentliche und im Pflanzenreich einmalige Wärmekraft. Diese Wärmenatur drückt sich stofflich in der Bildung besonderer, feurig-aromatischer Substanzen, nämlich ätherischer Öle, aus.

Hier die wichtigsten Heilpflanzen dieser Familie:

Gattung Art	deutscher Name
Rosmarinus officinalis	Rosmarin
Thymus vulgaris	Thymian
Lavandula angustifolia	Lavendel
Salvia officinalis	Salbei
Satureja montana	Bergbohnenkraut
Hyssopus officinalis	Ysop
Origanum vulgare Aureum	goldener Oregano
Melissa officinalis	Melisse
Teucrium scorodonium	Gamander
Marrubium vulgare	Andorn
Ocimum basilicum	Basilikum

Auszüge aus "Heilpflanzenkunde 1"

von Wilhelm Pelikan

6. BEET 20. JAHRHUNDERT

Die Blütentherapie des Dr. Edward Bach

Die moderne Wissenschaftsmedizin hat zweifellos große und spektakuläre Erfolge im Kampf gegen die körperlichen Krankheiten erzielt. Das seelische Leiden des Menschen aber konnte sie nicht wesentlich verringern; ja, es scheint sogar, als hätte es unter den massiven Angriffen der chemisch-technischen Therapie, die das Krankheitspotenzial durch Unterdrückung und gewaltsame Manipulation von außen nach innen zu verlagern pflegt, zugenommen.

So ist es nicht verwunderlich, dass heute die vor mehr als sechzig Jahren von dem bekannten englischen Arzt und Forscher Dr. Edward Bach entwickelte "Blütentherapie", die vor allem das seelische Element des Krankseins berücksichtigt, große Verbreitung findet.

Sie fragt zunächst nicht nach den körperlichen Krankheitserscheinungen, sondern richtet sich nach dem zugrundeliegenden oder vorherrschenden Bild und setzt den therapeutischen Hebel nicht an der körperlichen, sondern der psychischen Symptomatik an. Auf diese Weise behandelt sie den kranken Menschen über seine Seele.

Dr. Bach hatte in seiner eigenen Praxis über Jahre beobachtet, dass die Beseitigung körperlicher Symptome bei seinen Patienten noch nicht zu einer vollständigen Heilung führte. Nach kurzer Zeit kamen die Patienten mit neuen Symptomen wieder. Das veranlasste ihn zu dem Schluss, dass die Ursache der Störung auf einer höheren Ebene als der körperlichen zu finden ist.

Dieser hohen Erkenntnis folgend schloss er seine Praxis, da er die bisherigen Behandlungsmethoden nicht mehr vertreten konnte.

Jahrelang suchte er nach einer neuen Methode und fand schließlich 38 verschiedene Seelenzustände des Menschen und Blüten, die mit diesen Zuständen korrespondieren.

Edward Bach hat in sich die Fähigkeit entwickelt, das Wesen der Pflanzen zu erkennen und gleichzeitig das Wesen verschiedener psychischer Zustände, sodass er letztendlich in der Lage war, Wesensähnliches zu schauen.

Pflanzenliste der Bachblüten:

Gattung Art	deutscher Name
<i>Ulmus glabra</i>	Ulme
<i>Agrimonia eupatoria</i>	Odermennig
<i>Populus tremula</i>	Zitterpappel
<i>Fagus sylvatica</i>	Rotbuche
<i>Centaurium umbellatum</i>	Tausendgüldenkraut
<i>Ceratostigma plumbaginoides</i>	Bleiwurz
<i>Prunus cerasifera</i>	Kirschpflaume
<i>Aesculus hippocastanum</i>	Kastanienknospen
<i>Cichorium intybus</i>	Wegwarte
<i>Clematis vitalba</i>	Waldrebe
<i>Malus pumila</i>	Holzapfel
<i>Gentiana acaulis</i>	Enzian
<i>Ulex europaeus</i>	Stechginster
<i>Calluna vulgaris</i>	Heidekraut
<i>Ilex aquifolium</i>	Stechpalme
<i>Lonicera caprifolium</i>	Geissblatt
<i>Carpinus betulus</i>	Hainbuche
<i>Impatiens glandulifera</i>	Springkraut
<i>Larix decidua</i>	Lärche
<i>Mimulus guttatus</i>	Gauklerblume
<i>Sinapis arvensis</i>	Ackersenf
<i>Quercus robur</i>	Eiche
<i>Olea europaea</i>	Olive
<i>Pinus sylvestris</i>	Kiefer
<i>Aesculus carne</i>	rote Kastanie
<i>Helianthemum nummularium</i>	Sonnenröschen
<i>Scleranthus annuus</i>	Knäul
<i>Ornithogalum umbellatum</i>	Doldiger Milchstern
<i>Castanea sativa</i>	Edelkastanie
<i>Verbena officinalis</i>	Eisenkraut
<i>Vitis vinifera</i>	Weinrebe
<i>Juglans regia</i>	Walnuss
<i>Hottonia palustris</i>	Wasserfeder
<i>Aesculus hippocastanum</i>	weiße Kastanie
<i>Bromus ramosus</i>	Waldtrespe
<i>Rosa canina</i>	Wildrose
<i>Salix alba</i>	Weide

Wasser aus heilkräftiger Felsenquelle

(Auszüge aus "Das neue Bach-Blüten-Buch"
von Dr. med. Götz Biome)

7. BEET UM 1960

Findhorn Heilkräuter

In den 60er Jahren zogen sich Eileen ,Peter Caddy und Dorothy Mac Lean in den Norden von Schottland zurück und versuchten dort eine Lebensgrundlage zu finden. Die Bedingungen für den Landbau waren denkbar schlecht, denn die Böden bestanden fast ausschließlich aus Sand. Über finanzielle Mittel verfügten sie nicht und so waren sie gezwungen, mit diesem Land vorlieb zu nehmen.

Zunächst wuchs nahezu nichts und ihre Not nahm zu. Durch diesen äußersten Druck begann eine der Frauen, ihre medialen Fähigkeiten anzuwenden.

Sie begann mit den Naturwesenheiten zu kommunizieren. Das Ergebnis war ein plötzlich verstärktes Pflanzenwachstum, das umso stärker wurde, je intensiver sich die Menschen mit den Naturwesen auseinandersetzen.

Innerhalb kurzer Zeit entstand ein Paradies im Sand, sogar sehr wärmebedürftige Pflanzen gediehen prächtig. Tausende von Menschen pilgerten nach Findhorn, um diesen Garten selbst zu sehen.

Es entstand ein Zentrum und noch heute gibt es dort viele Seminarangebote, die das Ziel haben, den Dialog zwischen Mensch und Natur zu fördern. Die Erde wird hier als lebendiger Organismus gesehen, der nicht nur von den sichtbaren Wesen wie Mensch, Tier, Pflanze und Stein bewohnt wird, sondern auch von unsichtbaren Kräften wie Naturwesenheiten und Engelwesen gestaltet wird.

Rücksicht und eine gedeihliche Zusammenarbeit mit diesen Wesenheiten ermöglichen enorme Entwicklungen für jeden. Voraussetzung ist die Öffnung der Menschen für Geistiges, ihr geistiges Streben.

Die folgende Aufzählung zeigt eine Auswahl an Heilpflanzen:

Wundheilmittel:

Gattung Art	deutscher Name
Aloe vera	Aloe
Symphytum officinalis	Beinwell
Prunella vulgaris	Braunelle
Hamamelis mollis	Zaubernduß
Sambucus nigra	schwarzer Holunder
Calendula officinalis	Ringelblume
Geranium pratense	Wiesenstorchschnabel
Stachys palustris	Sumpfziest

Mittel bei Hals-, Nasen-, Ohren- und Augen-Leiden:

Euphrasia officinalis	Augentrost
Potentilla anseriana	Gänsefingerkraut
Phytolacca americana	Kermesbeere
Mentha piperita	Pfefferminze
Echinacea pallida	Sonnenhut
Solidago virgaurea	Goldrute
Althea officinalis	Eibisch

Herzstärkende Mittel:

Cytisus scoparius	Besenginster
Scrophularia nodosa	Braunwurz
Leonurus cardiaca	Herzgespann
Convallaria majalis	Maiglöckchen
Digitalis purpurea	Fingerhut

(Pflanzen Einteilung entnommen aus; "Das Findhorn-Kräuter-Heilbuch" von David Hottmann)

8. BEET NEUZEIT

Die Teepflanzen

Jeder von uns kennt Teepflanzen und kann aus dem Stand etliche aufzählen, denn der Kräutertee ist in fast allen Haushalten präsent. Auffällig ist nur, dass die meisten Menschen sich dann doch der gekauften Teeblätter bedienen, anstatt sich selbst ans Werk zu machen und die kostenlosen Pflanzen im Hausgarten oder auf der Wiese zu ernten.

Liegt es vielleicht daran, dass das Wissen um die Pflanzen und das Erkennen nicht mehr in ausreichendem Maße vorhanden sind?

Schon in relativ kleinen Gärten können so viele Teepflanzen kultiviert werden, die frisch oder getrocknet uns über das ganze Jahr hinweg mit köstlichstem Tee versorgen. Die eigenen Mischungen sind oft unübertrefflich. Dabei gehen Genuss und Gesundheitsfürsorge Hand in Hand, denn unsere Teekräuter sind natürlich auch Heilkräuter. Deshalb ist es unabdingbar, sich ein gewisses Grundwissen über Heilpflanzen anzueignen, um dann zur rechten Zeit das rechte Kräutlein zur Hand zu haben.

Hier stellen wir Ihnen eine Auswahl an Teepflanzen vor, die im Garten kultiviert werden können oder die Sie in der Natur finden.

Gattung Art	deutscher Name
<i>Valeriana officinalis</i>	Baldrian
<i>Rubus fruticosus</i>	Brombeere
<i>Rosa rugosa</i>	Heckenrose
<i>Sambucus nigra</i>	Holunder
<i>Tussilago farfara</i>	Huflattich
<i>Hypericum perforatum</i>	Johanniskraut
<i>Carum carvi</i>	Kümmel
<i>Melissa officinalis</i>	Melisse
<i>Mentha piperita</i>	Pfefferminze
<i>Primula veris</i>	Frühlingsprimel
<i>Calendula officinalis</i>	Ringelblume
<i>Salvia officinalis</i>	Salbei
<i>Achillea millefolium</i>	Schafgarbe
<i>Thymus vulgaris</i>	Thymian
<i>Artemisia absinthium</i>	Wermut
<i>Agastache foeniculum</i>	Agastache
<i>Althaea officinalis</i>	Eibisch
<i>Nepeta cataria ssp. citriodora</i>	zitronige Katzenminze

9. BEET NEUZEIT

Die seltenen Gemüsepflanzen, Wohlschmeckendes und Heilkäftiges zur täglichen Ernährung

Im Allgemeinen denken wir, Vegetarier seien Menschen, die sich nur von einem Teil der zur Verfügung stehenden Lebensmittel ernähren. Wenn wir aber einmal die Essgewohnheiten der Leute betrachten, merken wir, dass niemand wirklich alles isst. Jeder sucht sich aus dem großen "Kuchen" aller Lebensmittel das ihm zusagende Stück. Wie groß dieses Stück ist, bestimmt jeder selbst.

Ganz gleich welcher Ernährungsrichtung wir uns zuwenden wollen, eine gute Qualität unserer Nahrung wünschen sich fast alle. Durch die heutige meist angewandte Produktionsweise bleibt es immer öfter bei diesem Wunsch.

Nachweislich gehen Vitamine und Spurenelemente rapide zurück. Grund dafür sind die immer schlechter werdenden Böden, die Hybridzüchtungen und die unnatürliche Düngung neben vielen anderen Faktoren.

Da ist es naheliegend, dass sich immer mehr Menschen wieder dem eigenen Garten zuwenden und Obst und Gemüse selber ziehen. Schon allein die Tätigkeit selbst lässt den Menschen gesunden und das Endprodukt spricht sowieso für sich. Jeder, der schon einmal einen frisch geernteten Salatkopf verzehrt hat, kann davon berichten.

Wir stellen uns dabei vor, dass das Sonnenlicht, das gerade noch den Salat beschienen hat und das gerade mal 8 Minuten von der Sonne bis zur Erde braucht, fast vollständig in den saftig grünen Blättern gespeichert ist.

Nachdem eine Pflanze mehr ist als die Summe ihrer Inhaltsstoffe, können wir uns vorstellen, wie wichtig für uns Menschen der Umgang mit den Pflanzen ist. Sie sind für uns nicht nur Nahrungsquelle, sondern auch Heilmittel physisch und psychisch. Pflanzen sind Träger des Lebens, sie sind Grundlage jeder Ernährung von Mensch und Tier.

Allein die Pflanzen sind in der Lage aus Licht organische Masse aufzubauen, weshalb wir sie als Vermittler zwischen Kosmos und Materie ansehen.

Hier wollen wir Ihnen einige Gemüsegattungen vorstellen, die vielleicht nicht in jedem Garten zu finden sind und unseren Speiseplan bereichern können.

Pflanzenliste:

Gattung Art	deutscher Name
Helianthus tuberosus	Topinambur
Pastinaca sativa	Pastinake
Oenothera biennis	Schinken Wurz
Beta vulgaris	Mangold
Cucurbita maxima	Kürbis
Chenopodium bonus-henricus	guter Heinrich
Diplotaxis tenuifolia	wilde Rauke
Campanula rapunculus	Rapunzel
Stachys affinis	Knollenziest
Myrrhis odorata	Süßdolde
Artiplex hortensis	Melde

Unsere Forscher glauben, dass stumpfsinnige Frühmenschen nach und nach in blinden Versuchen lernten, welche Pflanzen sie essen konnten, welche ihnen Bauchkneifen und welche einem Wohlbehagen bereiteten. In zahllosen mühseligen Versuchen haben sich dabei etliche tödlich vergiftet - so fabuliert die fortschrittsgläubige Wissenschaft - aber schließlich sammelten sich die Kenntnisse an, die zum Teil bis in die Neuzeit überliefert sind.

Solch ein experimentierender Vorgang charakterisiert aber eher unsere heutige wissenschaftliche Methode, mit der wir unseren Wissenskreis erweitern wollen.

Eine solche Methode gab es damals nicht, wie Kulturanthropologen und Ethnobotaniker herausgefunden haben.

Die ältesten Texte besagen, dass das Wissen von den Weisen der Urzeit unmittelbar wahrgenommen wurde und erst in viel späteren Zeiten als Tradition weitergegeben wurde.

Viele gehen heute davon aus, dass das Wissen immer vollständig vorhanden ist, aber den Menschen je nach Entwicklungsstufe nur teilweise zugängig ist.

So verschieben sich die Fähigkeiten im Laufe der Jahrhunderte, einige kommen hinzu und einige geraten in Vergessenheit.

So kann der Mensch aus sich heraus gar nichts Neues schöpfen, er kann sich nur erinnern. Das gesamte Wissen liegt im Menschen gespeichert, es liegt am Einzelnen, wie er sich diesem Wissen nähert.

Wenn wir unseren Blick über die neun Beete des Heilkräutergarten schweifen lassen, können wir eine Vorstellung gewinnen über die verschiedenen Entwicklungen, die der Mensch über die Jahrhunderte genommen hat.

Gemeinsam ist allen, dass ein ganzheitliches Denken sich über alle Epochen erhalten hat. Nie wird der Mensch isoliert betrachtet, er steht immer eingebettet im Kosmos.

(Auszüge aus
"Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten" von Wolf-Dieter Stor)

Wenn wir zum Schluss den Fächer der verschiedenen Heilmethoden betrachten, fällt uns auf, dass sich alle Sichtweisen fein ergänzen. Ganz gleich ob wir den Blick bis zu den Sternen lenken oder bis in das kleinste Teilchen, nichts widerspricht sich. Unsere heutige ausschließende Sichtweise, das Gerangel über die „richtige“ Methode erscheint da kurzsichtig.

An der Entstehung
des Heilkräutergarten
in Schloen beteiligt:
- CJD Waren /Gotthun
- Jost-Reinhold-Stiftung
- Landschafts-
Pflegeverband
"Mecklenburger
Endmoräne e.V.
- Arbeitskreis
"Bewohnte Landschaft"
- Kultur- und Heimatverein
Schloen e.V.

Gefördert durch das Programm
Kleinprojekte - Lokales Handeln
für soziale Zwecke aus Mitteln
des Europäischen Sozialfonds

