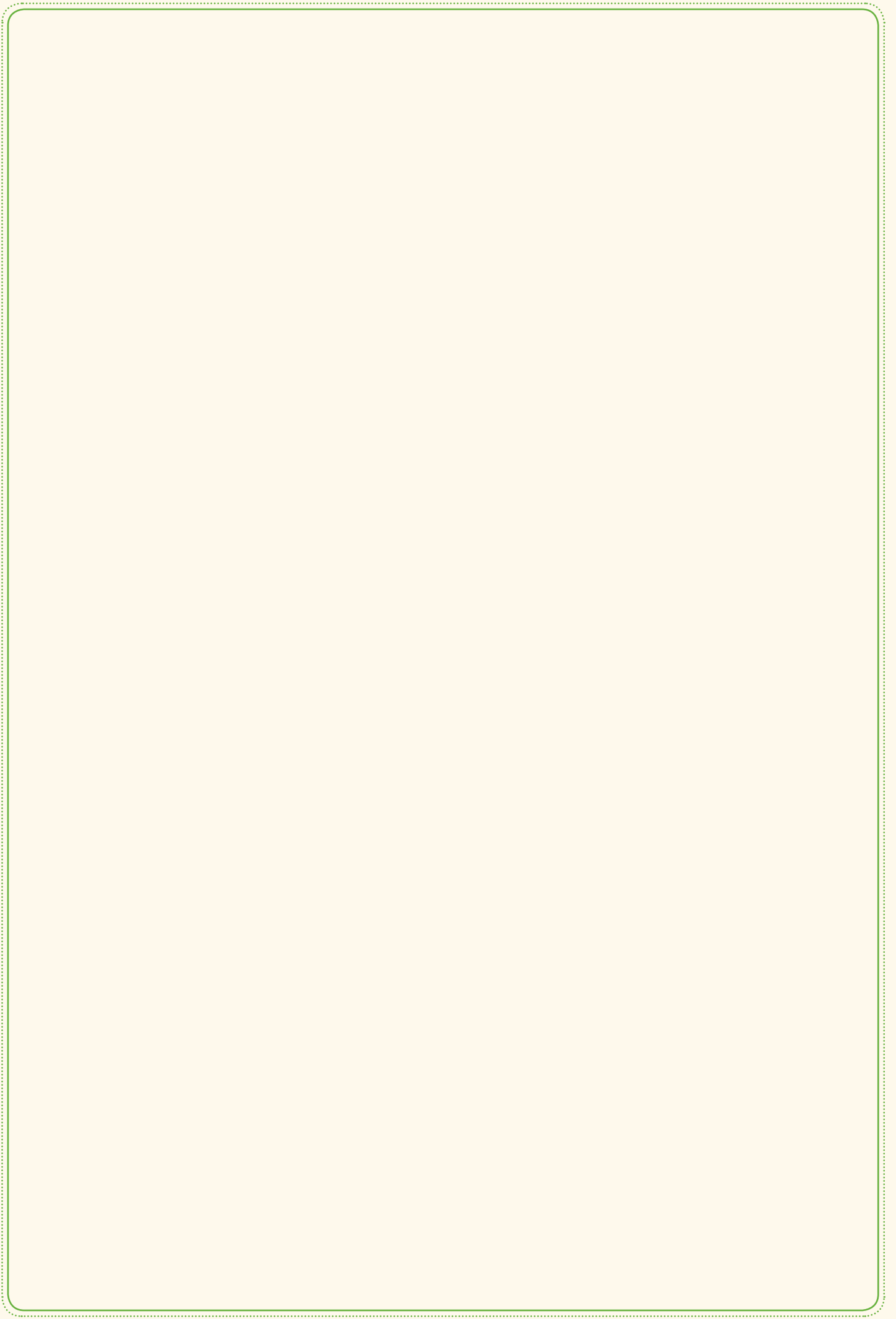


Baumheilkunde

Die heilsame Kraft
unserer heimischen Bäume

BirgitSTRAKA
HEILPFLANZENSCHULE







Baumheilkunde

Ich bin immer wieder erstaunt und berührt, wie Bäume in Symbiose mit uns Menschen – und natürlich auch mit anderen Lebewesen – leben. Ihre unglaubliche Kraft, ihre Größe und ihr Anmut haben schon unzählige Dichter und Maler beflügelt. Ihre Geduld und Standhaftigkeit zieht uns in ihren Bann. Ihre Borke ist faszinierend und lädt zu Erkundungsausflügen mit den Händen ein.

Ich werde Sie in diesem Seminar in die Welt der Pflanzenriesen mitnehmen, Ihnen den individuellen Charakter verschiedener Baumarten nahe bringen und die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Heilkunde erläutern.

Wir werden besonders auf die Herstellung und Vorzüge von wirkungsvollen Pflanzenauszügen eingehen, da diese schnell und unkompliziert zuzubereiten sind und Ihnen durch ihre Haltbarkeit lange Freude bereiten werden. Ich stelle Ihnen außerdem einzelne Baumarten in Pflanzenportraits vor und gehe speziell auf deren Einsatzgebiete in der Heilkunde ein.

Lassen Sie uns eintauchen und uns die Vorzüge und Einzigartigkeit dieser stattlichen Pflanzen genauer in Augenschein nehmen: Willkommen in der Welt der Bäume!

Ihre

Birgit Stralea



Inhalt

Baum-Essenzen	4
Pflanzenteile sammeln	4
Pflanzenteile trocknen	6
Pflanzenteile aufbewahren	6
Alkoholauszüge	6
Ölauszüge	8
Persönliche Notizen	10
Baumportraits	11
Persönliche Notizen	15
Publikationen	16
Weiterführende Kurse & Seminare, Baumseelen	24
Kartensets	25
Schulungsunterlagen	26
Jahresausbildung	27

Baum-Essenzen

Ich liebe es, aus den mir besonders nahe stehenden Pflanzen Alkohol- und Ölauszüge herzustellen. Die Alkoholauszüge bevorzuge ich vor allem zur direkten Einnahme, tropfenweise meist in einem Glas Wasser, oder auch als Beimischung zu Raum- und Aurasprays. Die Ölauszüge finden Anwendung als Heil- oder Massageöl sowie auch ergänzend zu anderen Ölen bei der Salbenherstellung.

Um nun besonders kraft- und wirkungsvolle Essenzen herzustellen, welche auch lange haltbar sind, gibt es ein paar hilfreiche Tipps, auf die ich zuerst eingehen möchte. So ist es gewährleistet, dass Sie im Laufe der verschiedenen Jahreszeiten mit Erfolg Pflanzenteile ernten können und noch lange Jahre an den daraus gewonnen Alkohol- und Ölauszügen Freude haben werden!

Pflanzenteile sammeln

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 Bäumen zuwenden, sind wir mit unserem Bewusstsein ganz bei ihnen, den Pflanzenriesen, die uns mit ihren vielerlei Formen, Farben und Düften verzaubern. 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 keine giftigen Bestandteile zu verwenden. Zum anderen gilt, wie auch in der Küche, die Regel, dass eine Essenz, ein Tee oder eine andere Form der pflanzlichen Verarbeitung ein Vielfaches an Heilwirkung besitzt, welche mit Liebe und Respekt zubereitet wird. 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 Pflanzenteile zurück, die ich sowohl selber gepflückt habe als auch gelegentlich zukaufe.

Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Hinweise zum erfolgreichen Sammeln von frischen Blättern (und Nadeln), Blüten, Ästen, Früchten und Samen:

Baumbestandteile sollten grundsätzlich nicht im nassen Zustand, z. B. bei Regen oder Tau, gesammelt oder weiterverarbeitet werden. Am besten ist es, wenn die Bäume ein oder zwei Tage zuvor Sonne tanken durften. Prinzipiell verderben Pflanzenteile, die bei Gewitterstimmung geerntet werden, schneller.

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



Die verschiedenen Pflanzenteile werden zu folgenden Zeiten gesammelt:

- Blätter/Nadeln vor und während der Blütezeit.
- Blüten in voller Pracht.
- Äste und Rinde im späten Frühjahr und Sommer.
- Früchte und Samen zur Zeit der Reife.

Mit Rinde ist nicht die Rinde des Stammes der Bäume gemeint! Prinzipiell darf man den Baum nicht am Stamm verletzen, da diese Verletzung nur schwer für ihn zu heilen ist. Umso größer das fehlende Stück der Rinde umso größer die Chance, 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 und dann in Alkohol oder Öl eingelegt. Bei stärkeren Ästen kann man die äußere Rindenschicht abschälen und dann in die gewünschte Flüssigkeit geben.

Wenn Sie z. B. Blätter eines Baumes pflücken möchten, sollten Sie nur ein bis zwei Handvoll mitnehmen und die Sammlung dann bei einem anderen Baum fortführen. Das Gleiche gilt für alle anderen Bestandteile eines Baumes, auch für die Früchte.

Denn so ist zum einen gewährleistet, dass dieser Baum keinen Schaden nimmt und das ökologische Gleichgewicht erhalten bleibt. Zum anderen sind auch Tiere auf diesen wichtigen Nahrungslieferanten angewiesen und freuen sich gleichfalls an Nüssen, Beeren, Früchten und Samen.

Bei kultivierten Obstbäumen ist dies etwas anderes, da sie von uns Menschen speziell für den Ertrag angebaut und gepflegt werden. Allerdings möchte ich hinzufügen, dass Menschen früher dem Obstbaum nicht alle Früchte nahmen, sondern einen kleinen Teil der Ernte hängen ließen, aus Respekt und Dankeschön gegenüber dem Baum. Was für eine schöne Geste!

Dies waren nun meine Tipps zum Sammeln von frischen Pflanzenteilen. Wie jedoch eingangs erwähnt greife ich auch hin und wieder auf getrocknete Blüten, Blätter bzw. Nadeln, Rinden oder auch Harze zurück.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle kurz auf das ordnungsgemäße Trocknen und Aufbewahren der wertvollen Pflanzenteile eingehen.

Die Weide hat in den letzten Jahren wieder vermehrt an Bedeutung gewonnen. Das in ihrer Rinde enthaltene Salicin wird in unserem Körper zu Salicylsäure umgewandelt. Dies wirkt sowohl fiebersenkend als auch schmerzlindernd. Die Weidenkätzchen als Alkoholauszug geben noch einen ganz anderen Impuls: sie helfen bei der Verarbeitung von Trauer und geben Kraft für einen neuen Start. Außerdem gleichen Sie innere Unruhe sowie unterdrückte Wut aus.

Pflanzenteile 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 Pflanzenteile werden nicht gewaschen da sie sonst verkleben und anfangen zu schimmeln. Man kann sie, je nach Größe, bündeln und aufhängen.

Bei kleineren Pflanzenteilen oder Blüten bietet sich die Trocknung mittels Kartons an, welche mit Papier von Küchenrollen 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.

Pflanzenteile aufbewahren

Getrocknete Pflanzen lassen sich gut in braunen Papiertaschen aufbewahren. Von einer erfahrenen Kräuterfrau bekam ich den Tipp, die Papiertaschen mit einer Wäscheklammer zu verschließen und aufzuhängen.



So können die Pflanzenteile ggfs. noch nachtrocknen. Sie sind staubgeschützt und schimmeln nicht. Ich selbst verwende getrocknete Pflanzen recht regelmäßig für Tees, zur Salbenherstellung oder für Kompressen. Deshalb verwahre ich sie in dunklen Gläsern verschlossen und griffbereit in der Küche. Da ich häufig 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 Behälter wie Braunglas oder Metall Dosen, um die Wirkstoffe der getrockneten Pflanzenteile möglichst lange zu erhalten.

Einen Alkoholauszug aus Rotbuchenblättern haben manche schon für sich als wahres Wundermittel entdeckt: dieser kann bei Magen-Darmproblemen, Gicht oder Rheuma sowie bei Hauterkrankungen unterstützend helfen!

Alkoholauszüge

Ein Alkoholauszug, umgangssprachlich auch als Tinktur bezeichnet, ist ein Pflanzenauszug auf Alkoholbasis, bei welchem Heilpflanzen sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Wirkstoffe entzogen werden. Meist wird ein Alkoholauszug aus frischen Pflanzenteilen hergestellt. Man nennt diesen dann Urtinktur, um ihn von einem Alkoholauszug mit getrockneten Pflanzenteilen zu unterscheiden.

Zur Herstellung eines Alkoholauszugs benötigen Sie ungefähr 55 bis 60 %igen Alkohol. Vorteilhaft ist, einen möglichst geschmacksneutralen Alkohol zu nehmen. Ich kaufe deshalb immer einen Doppelkorn (38 %), welchem ich Ethanol (ca. 90 %) beifüge. Das Mischungsverhältnis ist ca. 2/3 Doppelkorn und 1/3 Ethanol. Wichtig ist, dass Sie beim Kauf von hochprozentigem Alkohol darauf achten, dass dieser unvergällt ist!

Man füllt ein verschließbares Gefäß zu einem Drittel mit frischen oder getrockneten Pflanzenteilen und gießt dann Alkohol darüber, bis das Gefäß voll ist. Alle Pflanzenteile müssen auf jeden Fall gut bedeckt sein, damit sich kein Schimmel bildet.

Bei der Verarbeitung von frischen Pflanzen sollte man darauf achten, dass diese möglichst zeitnah mit Alkohol übergossen werden, damit viele der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Danach lässt man das Gefäß geschlossen für drei bis fünf Wochen an einem hellen Platz, jedoch nicht direkt in der Sonne, stehen. Die Gefäß wird jeden Tag einmal geschüttelt bzw. bewegt um zu gewährleisten, dass alle Pflanzenteile mit Alkohol bedeckt sind und auch um den Auszugsprozess zu fördern. Im Winter oder bei wenig Sonnenschein erhöhe ich die Ziehzeit, manchmal sogar um das Doppelte. Das Gleiche gilt für den Ölauszug.

Ist der Auszug dann fertig nehme ich zum Abseihen entweder Geschirrhandtücher oder Mulltücher, die vorher entsprechend ausgekocht bzw. gewaschen wurden. Man füllt den fertigen Alkoholauszug in dunkle Flaschen und lagert ihn an einem dunklen und kühlen Ort. So ist er lange haltbar, da die Pflanzenwirkstoffe im Alkohol gebunden bleiben, und kann jederzeit verwendet werden.

Ich möchte darauf hinweisen, dass die o. g. Methode meine bevorzugte Variante ist. Die so hergestellten Alkoholauszüge der letzten Jahre waren sehr wirkungsvoll, deshalb finde ich diese Art der Zubereitung sehr stimmig.

In der Literatur gibt es widersprüchliche Angaben über die Herstellung eines Alkoholauszugs: Die einen sprechen davon, das Gefäß während der Zubereitungszeit an einem kühlen und dunklen Ort zu lagern, andere stellen es sogar ins direkte Sonnenlicht. Auch über die Menge der Pflanzenteile gibt es keine einheitlichen Angaben. Ebenso über die Dauer, wie lang der Auszug stehen soll.

Ich werde des öfteren gefragt, ob Pflanzenauszüge nicht wirkungsvoller sind, wenn man die Pflanzenteile zerkleinert. Mit einer klaren Antwort hierauf tue ich mich etwas schwer. Natürlich haben die Pflanzenteile durch mehr Schnitt- oder Bruchstellen auch die Chance, noch mehr der Wirkstoffe in die Flüssigkeit abzugeben. Dann sollte man allerdings darauf achten, Keramikmesser zu nutzen, um eine Oxidation zu vermeiden.

Ich selbst zerkleinere die Pflanze nur, wenn z. B. ein Blatt nicht so ohne weiteres ins Glas passt. Ansonsten gebe ich die gesammelten Bestandteile in ein Gefäß und begieße sie sofort mit Alkohol bzw. mit Öl.

Letztendlich liegt es in Ihrem Ermessen und Gefühl, in welcher Art und Weise Sie die Alkoholauszüge herstellen möchten. Da wir dies für unseren eigenen Gebrauch tun, unterliegen wir weder dem Arznei- noch dem Lebensmittelgesetz. Wichtig für Sie ist, dass Sie ein gutes

Gefühl bei der Umsetzung haben und sich an dem Ergebnis erfreuen! Ihre Intuition wird Ihnen automatisch den richtigen Weg weisen.

Besonders geeignet für Alkoholauszüge sind Ahorn, Apfel, Birke, Eiche, Fichte, Hasel, Kastanie, Kiefer, Tanne und Weide. Aber auch alle anderen Ihnen vertrauten, jedoch ungiftigen, Baumarten lassen sich hilfreich einsetzen.

Wer kennt sie nicht, die Kirsch-kernkissen! Sie speichern die Wärme und können so z. B. bei Erkältungen gute Dienste leisten. Das Kirschbaum-harz ist aus unserer Heilkunde fast verschwunden. Dabei hat man früher das Harz entweder in Wein eingelegt oder in Alkohol. Der so entstandene Auszug wurde in kleinen Mengen bei Erkältungen getrunken.



Einnahme von Alkoholauszügen

Alkoholauszüge dürfen nur tropfenweise eingenommen werden. Ich selbst nehme entweder 2 mal 5 Tropfen oder 1 mal 10 Tropfen täglich über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen ein.

Kinder ab drei Jahren bekommen ein Drittel der genannten Menge und am besten in einem Glas Wasser verdünnt. Kinder von 6 bis 12 Jahren nehmen die Hälfte, entweder in Wasser oder direkt auf die Zunge. Kinder unter drei Jahren sollten keine Alkoholauszüge einnehmen, das gleiche gilt natürlich auch für Alkoholiker oder Leberkranke.



In diesem Fall kann man gut auf Auszüge auf Essigbasis zurückgreifen. Essigauszüge sind allerdings nicht so lange haltbar. Essigauszüge werden höher dosiert als Alkoholauszüge. In diesem Fall nimmt man die doppelte Dosierung wie beim Alkoholauszug, für

Die Rosskastanie hat ihren Namen noch aus der Zeit, als Pferde, welche an Husten litten, die gehackten Früchte ins Futter bekamen. Und auch wir Menschen können von den heilenden Inhaltsstoffe der Rosskastanie profitieren: in Blüten, Blätter, Früchten und Rinde sitzt der Hauptwirkstoff Aescin, welcher u. a. schleimlösend wirkt. Bekannt ist die Rosskastanie in der Phytotherapie jedoch als Venenheilmittel.

Erwachsene 2 mal 10 Tropfen oder 1 mal 20 Tropfen täglich über einen Zeitraum von 3 bis 4 Wochen.

Wichtig ist, dass bei der Einnahme der Tropfen, ob pur oder in Wasser, die Flüssigkeit möglichst lange im Mund gehalten wird, da die Inhaltsstoffe bereits über die Schleimhäute aufgenommen werden und so noch effektiver wirken können.

Ölauszüge

Ein Ölauszug ist ein Pflanzenauszug auf Ölbasis, bei welchem den Heilpflanzen die fettlöslichen Wirkstoffe entzogen werden.

Für Umschläge bei Hauterkrankungen, Wundbehandlungen, bei leichten Erfrierungen und Verbrennungen, für Massagen und Salben nutzt man in Öl angesetzte Heilpflanzen im Verhältnis 1 : 3, 1 Teil frische Heilpflanzen, 3 Teile gutes Oliven- oder Sonnenblumenöl, welche nach meiner Erfahrung sehr lange haltbar sind. Mein ältester Ölauszug ist drei Jahre alt, riecht und wirkt immer noch so gut wie am ersten Tag.

Ich habe auch schon andere Öle, z. B. Leinöl, verwendet und damit gute Erfahrungen gemacht. Das Leinöl wurde nicht ranzig und war auch nach über einem Jahr noch einwandfrei. Bezüglich der Auswahl des Basisöls können Sie ein beliebiges Öl wählen. Wichtig ist, dass Sie kaltgepresste Öle verwenden.

Die Vorgehensweise für die Herstellung eines Ölauszugs ist letztendlich ähnlich wie bei der Herstellung eines Alkoholauszugs: alle Pflanzenteile müssen gut bedeckt sein, das Gefäß sollte täglich bewegt bzw. geschüttelt werden. Und auch hier können sowohl frische als auch getrocknete Pflanzenteile verwendet werden.

Bei Ölauszügen ist eine besondere Sorgfalt bezüglich des Wassergehalts der Pflanzenteile notwendig. Das bedeutet, dass bei der Verwendung von frischen Pflanzenteilen auf den Zeitpunkt der Ernte zu achten ist.

Die Pflanzenteile müssen beim Pflücken genügend Wärme, am besten direkte Sonne, erhalten haben, dürfen auf keinen Fall noch feucht bzw. mit Tautropfen bedeckt sein. Ist dies nicht gegeben, ist die Gefahr sehr groß, dass sich Schimmel bildet bzw. der Ölauszug anfängt zu gären. Eine Möglichkeit, einer eventuellen Schimmelbildung oder Gärung vorzubeugen ist, dass man die Pflanzenteile ein paar Stunden lang anwelken lässt. Mir ist bisher erst ein Mal ein Ölauszug misslungen. Da ich aber seither besonders auf die Trockenheit der verschiedenen Baumbestandteile achte, ist dies nicht wieder vorgekommen.

Pflanzenteile in Öl eingelegt lasse ich mindestens sechs Wochen an einem hellen, vor allem warmen, Ort ziehen. Die Gläser dürfen bei mir in der direkten Morgensonne stehen. In sonnenärmeren Jahren lasse ich meine Ölauszüge auch länger, bis zu drei Monate, auf der Fensterbank verweilen.

Auch bei den Ölauszügen können Sie auf unser reichhaltiges Angebot an verschiedenen Baumarten zurückgreifen. Ob Blüten, Blätter bzw. Nadeln, Rinde, Harze, Früchte oder Samen, alle Pflanzenbestandteile lassen sich für heilkräftige Ölauszüge verwenden.

Welche Pflanzenteile der verschiedenen Baumarten Sie bevorzugen, werden Sie im Laufe der Zeit für sich entdecken. Und genauso individuell wie jeder einzelne Baum ist, genauso individuell werden Sie Ihre eigenen, heilkräftigen Baum-Essenzen herstellen.

Ich wünsche Ihnen hierbei von ganzem Herzen viel Freude!

Meine bevorzugten Bezugsquellen:

Basisöle

www.der-bio-shop.info

www.dragonspice.de

www.maienfelser-naturkosmetik.de

Alkohol

www.spinnrad.de

www.calendula-kraeutergarten.de

Apotheke

Lebensmittelgeschäfte

Flaschen und Gläser

www.paracelsus-versand.de

www.glas-shop.com

www.flaschenundverschluesse.de

Apotheke

Pflanzenteile

www.meine-teemischung.de

Apotheke

Persönliche Notizen

Baumportraits

Die Verwendung von Baumbestandteilen für Essenzen, aber auch für Salben, Tees, Grüne Smoothies und zum Räuchern wird mehr und mehr geschätzt. Letztendlich ist es immer die Frage, welche Form der Verarbeitung bzw. Anwendung einem am besten liegt und was sich am Einfachsten umsetzen lässt.

Auch die Wahl, welche der Pflanzenteile verwendet werden sollen, ist individuell. Ich finde es wichtig, dass Sie dies für sich immer wieder aufs Neue entscheiden, so wie es sich im jeweiligen Moment richtig anfühlt. So werden Sie viel Freude und Erfüllung finden und immer wieder neue, schöne Erfahrungen mit den Bäumen und ihrer wundervollen Heilkraft machen!

Ich freue mich, mit Ihnen die ersten Schritte zu gehen und hoffe, in Ihnen das gleiche Feuer der Freude zu entfachen, welches ich seit vielen Jahren in mir trage!

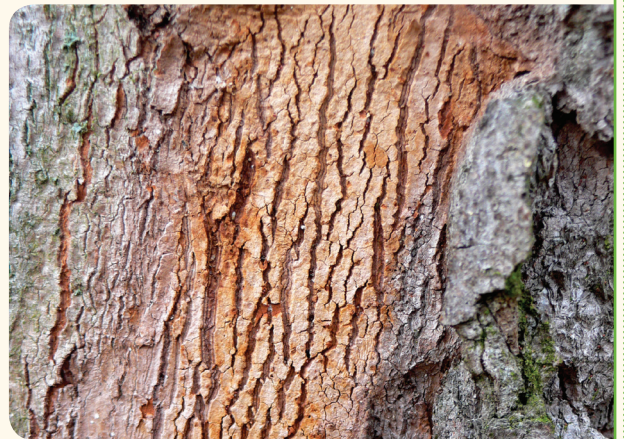
Ahorn, Spitz-

Acer platanoides

›Blätter und Rinde‹

Wirkung:

kühlend, abschwellend für Füße, Beine und Gelenke, lindert Juckreiz bei Insektenstichen, fiebersenkend, stärkt die Leber, unterstützt den Stoffwechsel, hilft bei Wadenkrämpfen; lässt uns mit Freude ganz im Hier und Jetzt sein



Birke, Hänge-

Betula pendula

›Blätter und Rinde‹

Wirkung:

gegen Schuppenflechte, Ekzeme, Neurodermitis, Hautallergien, Haut- und Altersflecken, Nervenenden werden schmerzempfindlicher, regt Leber, Galle, Blase und Niere an, hilft als unterstützende Kur bei Rheuma, Gicht und Arthritis; bringt Lebensfreude und Leichtigkeit





Eiche, Stiel-
Quercus robur

›Blätter und Rinde‹

Wirkung:

entzündungshemmend, antibakteriell, pilzfeindlich, blutstillend, schmerzlindernd, gegen Krampfadern, hemmt Schweißbildung, hilft bei Blasen- und Leberleiden, gegen Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündung, gut bei Durchfall sowie Magen-Darm-Erkrankungen sowie Menstruationsbeschwerden; fördert (Entschluss)Kraft und Durchsetzungsvermögen



Hasel, gemeine
Corylus avellana

›Blüten und Nüsse‹

Wirkung:

entzündungshemmend, gewebefestigend, schweißtreibend, hustenlindernd, beruhigend, beugt Faltenbildung und Schwangerschaftsstreifen vor, hilft bei Wundheilung und Geschwüren; gibt Schutz und fördert die Ausgeglichenheit



Kiefer, Wald-
Pinus sylvestris

›Harz und Nadeln‹

Wirkung:

antibakteriell, keimabtötend, wassertreibend, beruhigend, schlaffördernd, nervenstärkend, hilft bei Atemwegserkrankungen, Muskelkater, Muskelverspannungen, Rheuma, Gicht, Neuralgien, Wundheilung, Blasen- und Nierenproblemen; lässt Begeisterung und Tatkraft entstehen

Linde, Sommer-

Tilia platyphyllos

›Blüten‹

Wirkung:

beruhigend, blutreinigend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schweißtreibend, hilft bei Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Nervosität, Migräne, Rheuma, Erkältungen, Hexenschuss, Ischias, Wunden, Falten und Ödemen; fördert die liebevolle Beziehung zu sich selbst und anderen



Roskastanie, gewöhnliche

Aesculus hippocastanum

›Blüten, Blätter, Rinde und Früchte‹

Wirkung:

hilft bei rheumatischen Schmerzen, Venenproblemen, Durchblutungsstörungen, Husten, Bronchitis, Krampfadern, Durchfall, Leberschwellung, Hämorrhoiden, Hautverletzungen, kann als Sonnenschutzmittel ergänzend verwendet werden; lädt ein zum Tanzen, Feiern, Freuen und Lachen



Rotbuche

Fagus sylvatica

›Blätter und Rinde‹

Wirkung:

zusammenziehend, entzündungshemmend, desinfizierend, antibakteriell, schleimlösend, fiebersenkend, hilft bei Heiserkeit, Zahnfleischproblemen, Menstruationsschmerzen, Rheuma und Gicht, unterstützt Magen, Leber und Galle; kühlt und beruhigt Körper, Geist und Seele





Tanne, Weiß-

Abies alba

›Harz und Nadeln‹

Wirkung:

schlaffördernd, nervenstärkend, herzunterstützend, hilft bei Atemwegserkrankungen, Bronchitis, Blasenentzündungen, Muskelkater, -verspannungen, Rheuma, Arthrose, Verdauungsproblemen, Unterstützung der Stimmbänder; führt uns liebevoll in unsere Mitte



Walnuss, echte

Juglans regia

›Blätter und grüne Schalen‹

Wirkung:

hilft bei chronischen Atemwegserkrankungen, Herzschwäche, offenen Beinen, Krampfadern, Venenentzündungen, Hautausschlägen, Hauterkrankungen, gegen Würmer, Lymphdrüsenanschwellungen, Magen-Darm-Katarrh; lädt zum Tagträumen und Genießen ein



Weide, Silber-

Salix alba

›Rinde‹

Wirkung:

fiebersenkend, schweißtreibend, schmerzlindernd, harntreibend, hilft bei Rheuma, Gicht, Migräne, Warzen, Entzündungen, Hauterkrankungen, Wunden, Fußschweiß, Erbrechen, Magen- und Darmverschleimungen, Blasenkatarrhen, Prostatabeschwerden; löst Sorgen und Ängste auf

Persönliche Notizen

Publikationen

Als Ergänzung zu meinen Kursen und Seminaren bieten sich meine auf newslichter.de veröffentlichten Publikationen über Bäume an. Ich lade Sie herzlich zum Lesen ein und hoffe, die folgenden Artikel machen Ihnen Lust auf mehr:

Spitzahorn - ein wahrer Genuss!

Beim Spitzahorn zeigt sich sofort, warum er die botanischen Bezeichnung ›acer‹ trägt, was ›scharf‹ bzw. ›spitz‹ bedeutet. Die handförmig gelappten Blätter sind stark eingebuchtet und zugespitzt, was mich immer an die Blätter des Löwenzahns erinnert. Dieser Ahorn liebt das gemäßigte Klima, deshalb fühlt er sich auch in Flachland, Flusstälern und hügeligen Gebieten besonders wohl. Er gesellt sich gerne zu Linden, Eschen und Eichen und wenn er genug Platz und Licht hat, kann auch er gerne mal 30 m hoch werden. Ein wahrhaft stattlicher Baum! Dies haben auch die Städteplaner entdeckt: seine elegante und zugleich machtvolle Erscheinungsform und auch seine Widerstandsfähigkeit gegen Industriebelastung haben den Spitzahorn zu einem der bevorzugten Bäume zur Begrünung von Städten werden lassen.



Im Herbst verwöhnt der Spitzahorn und seine nahen Verwandten, der Feld-, Berg- und der Fächerahorn, mit frohen und leuchtenden Farben. Gerade der Spitzahorn und der Fächerahorn erfreuen sich deshalb zunehmender Beliebtheit, zumal sie auch keine großen Ansprüche an den Boden stellen. Bei Gartenfreunden ist der Spitzahorn zudem noch gerne gesehen, weil das Laub der Ahornbäume rasch verrottet und eine gute Lauberde ergibt.

Auch in der Küche erfreut er sich zunehmender Beliebtheit: die Blüten und jungen Blätter lassen sich zu Süßspeisen und Salaten verarbeiten. Und für Erfahrene kann im Frühjahr der Spitzahorn ein wertvoller Lieferant des begehrten Ahornsafte sein. Gerade jetzt im Frühjahr enthalten die jungen Pflanzenteile viele Vitamine und Mineralstoffe, welche unseren Körper und Seele unterstützen und neue Kraft schöpfen lassen.

Ich habe den Spitzahorn noch in einer ganz anderen Form für mich entdeckt: Der Spitzahorn ist, wie auch die Rosskastanie, ein Seifenbaumgewächs. Seifenbaumgewächse besitzen eine größere Menge an Saponinen, also Stoffe, die mit Wasser in Verbindung gebracht schäumen. Ich nehme deshalb bevorzugt Ahorn- und Rosskastanienblätter und koche daraus einen starken Tee. Diesen nutze ich dann als - genau, Haarwaschmittel! Seitdem nehme ich weder Shampoo noch Pflegemittel für trockene Haarspitzen und die Umwelt freut sich über weniger Chemie im Abwasser.

Zugleich kühlt mich der Ahorn mit seiner beruhigenden Wirkung nach einem ausgefüllten Arbeitstag ab, lässt mich im wahrsten Sinn des Wortes einen kühlen Kopf bekommen. Immer, wenn ich auf meinen Spaziergängen an einem Spitzahorn vorbei komme, freue ich mich an seiner Leichtigkeit, seiner Lebendigkeit und denke an die nächste Gelegenheit, wenn ich mich mit Hilfe seiner Blätter wieder an einer warmen und zugleich kühlenden Dusche erfreuen kann!

Wie kein anderer der Ahornarten vermag der Spitzahorn die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Durch seine leichten, mit ausgeprägten Spitzengeformten Blätter winkt er beim kleinsten Wind zu uns herüber und gibt uns zu verstehen, dass wir innehalten sollen, uns in diesem Moment in Mutter Natur am Sein erfreuen dürfen.

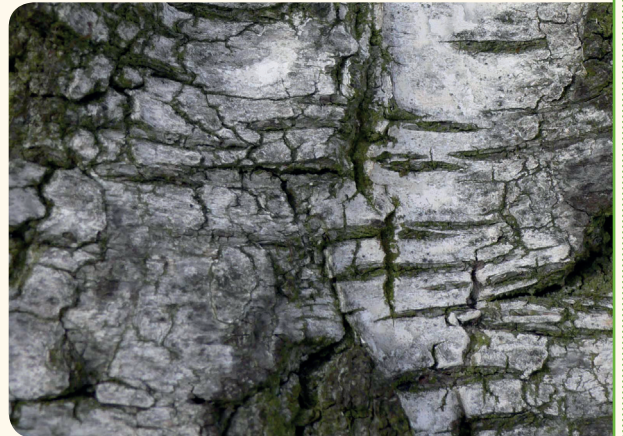
Immer, wenn ich auf meinen Spaziergängen an einem Spitzahorn vorbei komme, freue ich mich an seiner Leichtigkeit, seiner Lebendigkeit und denke an die nächste Gelegenheit, wenn ich mich mit Hilfe seiner Blätter wieder an einer warmen und zugleich kühlenden Dusche erfreuen kann!

Birke - Botschafterin des Frühlings

Da steht sie nun, in ihrem unverkennbar weißen Kleid, auf die ersten Strahlen der Frühlingssonne wartend. Diese auffällig weiße Farbe der Rinde hebt sie von allen anderen unserer heimischen Bäume ab. Und schaut man tiefer in die Geschichte der Birke und ihre Verbindung zum Menschen erkennt man noch viele andere Besonderheiten. Dass die Birke für den Frühling steht und somit auch für den Neubeginn ist kein Zufall.

Wir lassen unseren Blick direkt in die Natur schweifen, über die Ebenen bis hin zu den Wäldern. Die Birke ist ein Pionierbaum, das heißt sie kann auch auf kargen Böden gedeihen. Aufgrund ihres flachen Wurzelwerkes ist sie sogar in der Lage, auf Fels, Sand und im Moor zu wachsen. Allerdings braucht sie viel Licht, deshalb fühlt sie sich auch im dicht wachsenden Buchenwald nicht wohl und säumt lieber den Waldrand, lässt dort ihr helles Kleid direkt im Sonnenlicht leuchten. Die Birke steht deshalb für den Neubeginn eines Waldes, eines neuen Lebensraumes für Menschen und Tiere.

Interessant ist, dass die weiße Farbe der Rinde nicht nur die Birke an sich erstrahlen lässt, sondern auch dem Birkenholzfeuer eine besondere Leuchtkraft gibt. Dieses leuchtende Feuer wurde in alten Bräuchen als Willkommensgruß für den Frühling entzündet. Die Wissenschaft hat einen speziellen Namen für das Weiß der Rinde: Betulin. Und mittlerweile weiß man auch, dass Betulin ein besonderes Wirkungsspektrum für unseren Organismus besitzt: es wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral, bekämpft Tumore und ist zu-dem noch cholesterinsenkend..



Der Birkensaft wurde und wird ganz gezielt als Frühjahrskur genutzt, um den Stoffwechsel anzuregen und die Altlasten des Winters aus dem Körper zu vertreiben.

In der Volksheilkunde weiß man schon länger um die heilende und stärkende Wirkung der Birkenblätter und des Birkensaftes. So manche Großmutter erinnert sich noch an die Spaziergänge in den Wald, um im Frühjahr die kostbare Flüssigkeit der Birke zu zapfen. Dieser Saft fand Anwendung bei Arthritis und Rheuma, half bei Nieren- und Blasenerkrankungen sowie bei Hautproblemen.

Von verschiedenen Freunden aus Polen, Russland und Litauen weiß ich, dass aus diesem Grund der Birkensaft dort auch heute noch ein geschätztes und begehrtes Getränk ist. Mit ihrem Saft oder einem Tee aus den Blättern verhilft uns die Birke also zu einem kraftvollen und gesunden Start in ein neues Jahr. Es ist jedenfalls sicher kein Zufall, dass das Baumalphabet der Kelten mit 'Beth', dem keltischen Namen für 'Birke', begann. Auch sie wussten um die verjüngende, frühlingshafte, erneuernde Kraft der Birke.

Ich bin gespannt, was Sie empfinden, welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen, wenn Sie das nächste Mal eine Birke treffen. Vielleicht weht Ihnen ein Hauch alter Erinnerungen und Geschichten dieses märchenhaft wirkenden Baumes entgegen.

Oder die ersten warmen Frühlingsstrahlen beleuchten den weißen Stamm und Sie fühlen sich eingeladen zu Verweilen und diesen Augenblick in freundschaftlichem Schweigen zu genießen.

Eiche - ein Quell für Kraft und Ausdauer

Wer einmal am Fuße einer mehrere hundert Jahre alten Eiche stand kann die Ehrfurcht und Liebe verstehen, welche schon unsere Urahnen diesen mächtigen Riesen entgegenbrachten. Ihre ausladende, knorrige Gestalt hat etwas Urwüchsiges, Wildes und Ungezügelmtes. Und doch vermittelt sie auch Wärme und Geborgenheit.

In der Geschichte finden wir die Eiche in vielen Kulturen und Religionen wieder. Der Sitz großer Götter, vor allem der Wetter- und Donnergötter, wird ihr nachgesagt: Donar (Thor) bei den germanischen Völkern, Jupiter bei den Römern, Zeus bei den Griechen und Tanaris bei den Kelten. Die Eiche hat tatsächlich einen Bezug zu Gewittern, denn sie wächst gerne auf unterirdischen Wasseradern und hat gleichzeitig einen außergewöhnlich hohen elektrischen Fluss. Darum wird sie häufiger vom Blitz getroffen als andere Bäume. Das ist wohl auch der Grund, warum Eichen so gut wie nie als Hausbaum anzutreffen sind.

Die Eicheln nutzte man früher für die Schweinemast. Meine Großmutter erzählte zudem vom »Muckefuck«, den gerösteten und gemahlene Eicheln, welche als Kaffeeersatz in Notzeiten dienten.

Die keltischen Druiden, übersetzt bedeutet Druiden »Eichenweiser«, schnitten die heilkräftigen Misteln übrigens ausschließlich von Eichen, den heiligsten und heilkräftigsten aller Bäume. Dass die Eiche so manches zu heilen vermag verdankt sie einer Vielzahl an Pflanzenstoffen, die sich u. a. in ihrer Rinde verbergen. So kann sie zum Beispiel blutstillend wirken, bei Bakterien-, Viren- und Pilzbefall sowie bei übermäßiger Schweißbildung helfen. Als Nahrungspflanze war sie noch im vergangenen Jahrhundert begehrt. In Notzeiten griff man auf ihre Blätter als Gemüseersatz zurück. Der innen liegende Teil der Rinde wurde zu Mehl verarbeitet.



Was mich dazu bewogen hat, diesen Artikel zu schreiben, ist eine ganz eigene, persönliche Erfahrung mit einer sehr alten Eiche, die ich gerne mit Ihnen teilen möchte.

Der Eiche werden im Allgemeinen die Attribute Stärke und Ausdauer als typisch männliche Eigenschaft zugesprochen. Nun hatte ich in letzter Zeit vermehrt das Bedürfnis, mich bei Eichen aufzuhalten, und fragte mich, was mir dies sagen sollte. Fehlten mir Stärke und Ausdauer? Nachdem ich ein paar mal darüber sinniert hatte und nicht weiter kam ging ich zu dieser sehr betagten, ehrwürdigen Eiche, und stellte ihr genau diese Frage. Und etwas Erstaunliches passierte:

zuerst fand ein regelrechter Gedankensturm in mir statt, Ängste stiegen auf und ich fühlte mich wie von innen nach außen gestülpt. Plötzlich hatte ich den Eindruck, dass ich mich selbst von außen betrachten konnte. Ich sah mein Gefühls- und Gedankenchaos mit gewissem Abstand, beinahe unbeteiligt, an. Dieses Chaos kam mir bekannt vor. Denn vor einigen Jahren konnte ich noch nicht meinem Herzen lauschen, meine Gedanken beherrschten sowohl mich als auch meine Taten. Im Laufe der Zeit hatte ich gelernt, mehr ins Herz zu gehen und von dort aus zu handeln. Immer, wenn mich nun Ängste 'übermannten', ging ich ins Herz, und sofort fühlte ich mich ruhiger, sicherer. Das Gefühls- und Gedankenchaos löste sich förmlich auf. In diesem Moment verstand ich die Botschaft der Eiche: Bleibe ausdauernd und kraftvoll darin, vertrauensvoll deinen eigenen Weg zu gehen!

Ich wünsche Ihnen viele dieser mächtigen Baumriesen auf Ihrem Wege, die Ihnen in Momenten der Zweifel und Unsicherheit Kraft, Ausdauer und Vertrauen vermitteln können!

Hasel - die Vielseitige

In Vorbereitung auf diesen Artikel wurde mir schnell klar, worin die eigentliche Herausforderung lag: es gibt einige Pflanzen, welche uns Menschen schon sehr lange begleiten und darum sowohl in unserer Kultur, in Geschichten und Mythen und auch in der Heilkunde so nahe sind. Die Hasel gehört hier zweifelsohne dazu, denn bei der Vielzahl an Informationen - die man über sie finden kann - ist es schwierig, sich auf das Wesentliche zu beschränken. So ist meine Reise zur Hasel auch nur ein kleiner Einblick in das umfangreiche Wissen um diesen Strauch, und auch um die Mystik, die sich dahinter - oder sollte ich vielmehr sagen - darin verbirgt...

Bei der Reise durch die Geschichte findet sich für die Hasel der botanische Name *Corylus*, welcher sich auf die Form der um die Nuss liegenden Fruchthülle bezieht. »Corys« heißt im Griechischen Maske, denn die Griechen empfanden diese Fruchthülle, welche mit ihrem zerrissenen und gezähnten Rand die Nuss umschließt, als maskenartig. Aber nicht nur bei den Griechen taucht die Hasel auf. Die Chinesen und unsere Vorfahren nutzten die biegsamen Äste zum Auffinden von unterirdischen Wasseradern. Auch heute noch ist die Hasel eine der begehrten Zweige für Wünschelrutengänger und Geomanten. Der Gebrauch der Haselnuss in der Volksheilkunde ist nahezu in Vergessenheit geraten. Das eine oder andere Kräuterweiblein kennt noch die schweißtreibende Wirkung der Blütenkätzchen, welche in Erkältungstees ihre wunderbare Heilkraft entfalten. Dafür findet das Haselnussöl (bitte kalt gepresst) wieder mehr und mehr in die Haushalte zurück. Denn es ist nicht nur schmackhaft und verfeinert unsere Speisen, es hat den höchsten Anteil unserer heimischen Pflanzen an ungesättigten Fettsäuren und kann mit Vitamine B, E, Mangan, Kalzium und anderen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen aufwarten. Äußerlich verwöhnt das Haselnussöl unsere Haut mit seinen entzündungshemmenden, beruhigend und gewebefestigenden Eigenschaften. Ich nutze es deshalb gerne für Frauen, die mich um ein Öl begleitend für Schwangerschaften bitten bzw. auch ein Hautpflegeöl, welches die Gesichtshaut glättet und entspannt.



Die Haselkätzchen helfen übrigens auch Tieren bei Husten bzw. Erkrankungen der Lunge. Hier sollte jedoch natürlich in jedem Fall ein Tierarzt oder Tierheilpraktiker hinzugezogen werden.

Im Rahmen meiner letztjährigen Messungen von Phytohormonen in Bäumen habe ich noch etwas Anderes, Spannendes bei der Hasel entdeckt: In allen Messungen, auch in den verschiedenen Pflanzenteilen, konnte Histamin nachgewiesen werden. Dies ist für viele Allergiker eigentlich nichts Neues, da für viele jetzt bereits - dank der frühblühenden Hasel - die ersten Heuschnupfensymptome in Erscheinung treten.

Freunde und Kunden hatten letztes Jahr mit der Einnahme der Brennnessel, welche ebenfalls viel Histamin enthält, gute Erfahrungen bei Heuschnupfen gemacht. Denn frische Brennnessel in kleinen Mengen eingenommen ließ Symptome wie Augentränen, Niesattacken und Schnupfennasen verschwinden. Mit der Hasel wäre dies vielleicht auch einen Versuch wert! Wer weiß, vielleicht erlebt die Hasel gerade durch die modernen, wissenschaftlichen Methoden eine neue Chance, ihre Heilkraft unter Beweis zu stellen und uns Menschen in naher Zukunft wieder vertrauter und näher zu sein, als sie in den letzten Jahrzehnten war.

Ich freue mich auf die vielen neuen Entdeckungen, die ich in den kommenden Jahren mit unseren heimischen Pflanzen noch machen darf. Denn die Geschenke unserer Natur sind so vielfältig und lassen mich immer wieder auf's Neue staunen.

Linde - Botschafterin der Liebe

Immer, wenn ich mit Naturfreunden bei meinen Baum-Führungen vor Linden stehe, kommt eine besondere Stimmung auf. Dass ein Baum Tausende von Blättern in Form von Herzen trägt ist einfach etwas Besonderes!

Ihre königliche Erscheinung und ihr sanftes Gemüt lassen den Besuch einer Linde zu einem besonderen Erlebnis werden. Sanftes Gemüt? Wenn Sie sich nun wundern, warum ich bei einem Baum ein menschliches Attribut verwende, so hat dies einen speziellen Grund. Spätestens seit den Büchern von Clemens G. Array, Maximilian Moser und Erwin Thoma sind Menschen, welche den direkten Kontakt zu Bäumen suchen und hierbei wundervolle und heilsame Erfahrungen machen, nicht mehr nur »esoterische Spinner«, sondern Wissende, welche bewusst die Unterstützung und Heilung in der Natur suchen.



Interessanterweise wussten unsere Vorfahren bereits um die Heilwirkung der Bäume und nutzen Blätter, Blüten, Samen, Rinde und Harze für allerlei Anwendungen. Bei der Linde finden wir eine ganze Palette an Möglichkeiten, wie sie - vor allem durch ihre Blüten - unseren Körper unterstützen kann: Erkältungen, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Darm- und Blasenentzündungen, Rheuma, Bluthochdruck, Ödeme, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit, um nur einige zu nennen. Meine Großmutter behalf sich auf ihre Art und Weise, wenn ihre Augen entzündet oder einfach müde waren: sie nahm ein Tuch, welches mit Lindenblütentee getränkt war, und legte es sich auf

Wenn früher in einer Familie ein Stammhalter geboren wurde, war es erstaunlicherweise nicht die »männliche« Eiche, welche angepflanzt wurde, sondern die »weibliche« Linde. Denn die Linde symbolisierte die Mutter Erde, die Weiblichkeit und den Ursprung allen Seins.

die Augen. Nach einer halben Stunde war sie erfrischt und mit klarem Blick wieder auf den Beinen. Dass die Linde auch unter den verschiedenen Baumarten eine besondere Stellung einnimmt zeigt sich ebenfalls in mannigfacher Weise: sie kann bis zu 1000 Jahre alt werden, denn sie kann neue Innenwurzeln und somit eine neue, junge Krone bilden. Die Linde verjüngt sich also von innen heraus.

Die Germanen verehrten besonders stattliche, alte Lindenbäume in Verbindung mit ihrer Göttin Freya, die Göttin der Liebe und des Glücks. Diese Freyalinden wurden im Zuge der Christianisierung der Mutter Gottes, Maria, zugesprochen. So wurde aus den ursprünglichen Freyalinden die Marienlinden, welche im Volksmund oft auch heute noch so genannt werden. Und wenn man in noch frühere Zeit zurückblickt, kann man der Linde noch in anderer Form begegnen. So fand man an steinzeitlichen Pfahlbauten Lindenbast, welcher zum Hausbau genutzt wurde. Die Rinde wurde im frühen Sommer geschält, die weiche Innenseite abgetrennt und zu Büscheln gebunden. Dann legte man diese ins Wasser und wartete, bis sich der reine Bast ablöste. Dieser wurde getrocknet und dann weiterverarbeitet. Selbst Kleider wurden daraus hergestellt. Man findet das Wort Bast übrigens heute noch im täglichen Sprachgebrauch, nämlich in abgewandelter Form: »Basteln«, was früher vor allem im Zusammenhang mit »schnüren« bzw. »binden« verwendet wurde.

Heutezutage findet sich die Linde oft in Straßennamen wie Unter den Linden und auch in Ortsnamen wieder: Lindau oder Lindenau. Und auch auf dem Tisch als Salatbeigabe ist sie immer öfter zu sehen, denn ihre Blätter haben einen sehr feinen Geschmack, und sind natürlich vor allem im Frühling eine wahre Delikatesse. Wie heißt es so schön: Liebe geht durch den Magen.

Auf welchen Baum kann dies besser zutreffen als auf die Botschafterin der Liebe?!

Rosskastanie - Frieden, Geborgenheit & Versöhnung

Ich bin seit vielen Jahren mit diesem wunderschönen, prachtvollen Baumriesen vertraut und erfreue mich jedes Jahr an dessen wundervollen Blüten, die in aufrecht stehenden, weißen Rispen erstrahlen. 'Kerzen' werden sie deshalb liebevoll im Volksmund genannt. Und wie jedes Jahr werde ich in den kommenden Monaten Blüten, Früchte und Rinde sammeln, um sie für unterschiedliche Befindlichkeiten zu verarbeiten.

Aber warum hat sich gerade jetzt die Rosskastanie so stark in meinem Bewusstsein manifestiert? Ich fing an, über diesen Baum, seine Geschichte, seine Vergangenheit

nachzudenken, und dann hatte ich die Antwort! Die Rosskastanie war ursprünglich ein heimischer Baum in Europa. Durch die Eiszeit jedoch konnte sie hier nicht mehr leben. Und es dauerte bis ins 16. Jahrhundert hinein, bis sie in Wien angepflanzt und von da aus über ganz Europa wieder eingebürgert wurde. Da die Rosskastanie eine breite Krone besitzt lässt sie anderen Bäumen nicht viel Platz bzw. Sonne. Deshalb findet man sie zwar gerne in Gesellschaft mit anderen Kastanien, jedoch mit ausreichend Raum für jedes einzelne Individuum. Ihr breites Blätterdach jedoch ist ein willkommener Gastgeber als Schattenspender in Biergärten, in Innenhöfen und als Alleebaum. Und ihre Früchte erfreuen nicht nur die Wild- und Haustiere sondern auch unsere Kinder, welche »Kastanienmännchen« und andere Figuren daraus basteln können. Die Rosskastanie bietet allen etwas: den Kranken Heilung, den Kindern Freude, den Tieren Nahrung und sie bietet ein schützendes Dach für alle, die sich versammeln, zusammenfinden wollen, um zu feiern oder um sich auszutauschen. Die Rosskastanie ist ein Gesellschaftsbaum, der Frieden, Geborgenheit, ja, auch Versöhnung bietet. Und was ist es, wonach wir uns im Moment am meisten sehnen? Mein Freund hat einmal in einem seiner Lieder geschrieben: "weg vom ich - hin zum wir". Ich denke, dass ist es, was wir jetzt gerade am meisten brauchen. Wir dürfen uns öffnen, unsere Arme wie die Äste der Kastanie ausbreiten, sprechen und lauschen, im Austausch sein. Ich schaue mir die Beschreibung der Bachblüte White Chestnut (Weiße Rosskastanie) an, und wie passend gerade für den jetzigen Moment steht dort: Die weiße Rosskastanie wirkt, wenn sich unerwünschte Gedanken und Bilder unaufhörlich ins Bewusstsein drängen. Durch die weiße Rosskastanie lernen wir, aus der inneren Ruhe heraus Lösungen zu finden und mit unserer Gedankenkraft konstruktiv zu arbeiten.

Ich möchte die Rosskastanie noch von einem anderen Gesichtspunkt her betrachten, von der Signaturenlehre. Ich nutze gerne die Signaturenlehre, und darin eingebunden, die Zuordnung der Pflanzen zu den verschiedenen Planeten. Interessanterweise finde ich auch über diese Sichtweise ein stimmiges Bild, welches sich in unserer Gesellschaft gerade widerspiegelt: Die weißen Blüten der Rosskastanie werden dem Mond zugeordnet und stehen für Wachstum, Wahrnehmung und Anpassung. Diese Blüten sind unbefruchtet im Inneren gelb, verfärben sich nach der Befruchtung rot. Darum ist auch Venus mit ihren lieblichen Farben in der Rosskastanie zu sehen. Venus steht für Vergnügen, Lebenskraft und Harmonie. Von Mars kommen die Stacheln der Fruchthülle, welche Konfliktfähigkeit, Aggression, Durchsetzung aber auch Vitalität zeigt. Und Jupiter ist ebenfalls ein treuer Begleiter des Kastanienbaumes, da sich alle aufrechten, holzigen Gewächse dort wiederfinden. Jupiter steht für Weitblick, Verantwortung, Erweiterung, Ausdehnung und Ehre.

Ich wünsche uns allen den Weitblick, die Kraft für konstruktive Auseinandersetzungen sowie Zeit für Freude, Vergnügungen und lauschige Ruhepausen unter einem gemeinsamen Dach: dem Blätterdach einer Rosskastanie!



Die Rosskastanie kann in der Heilkunde vielfältig eingesetzt werden: die Rinde als Ölauszug gegen Venenschwäche, die Blüten als Tee gegen Husten und die Früchte, die Kastanien gegen Glieder-, Nerven- und Rückenschmerzen.

Die Rotbuche – und warum man sie suchen sollte

Vor Eichen sollst du weichen,
die Weiden sollst du meiden.
Zu den Fichten flieh mitnichten,
Linden sollst du finden,
doch die Buchen musst du suchen!

Johannes Gutenberg, der Erfinder des Buchdrucks, soll die ersten Buchstaben aus dem harten, aber leicht zu bearbeitenden Holz der Rotbuche herausgeschnitten haben.

Dass diese alte Volksweisheit bei Gewitter nicht unbedingt zuträglich ist wissen wir heute. Denn ein hoher Baum, egal welcher Art, bietet ein gutes Ziel für einen niedergehenden Blitz. Alleinstehende Bäume sind besonders gefährdet. Doch der letzte Satz »die Buchen musst du suchen« hat für mich mittlerweile in einem ganz anderen Zusammenhang an Bedeutung gewonnen. Immer, wenn ich in eine kreative Talsohle gelange, gehe in den Wald und suche mir eine Buche. Denn ich habe festgestellt, dass Buchen nicht nur Körper und Geist kühlen sondern auch Ruhe und Konzentration fördern. Die Rotbuche (*Fagus sylvatica*) ist uns Menschen auf dem europäischen Kontinent seit jeher vertraut. Sie hat sich besonders gut auf das mitteleuropäische Klima, mäßige Wärme und ausreichend Regen, angepasst. Ihre glatte, auch im Alter jungfräulich bleibende, Rinde lädt zum Malen und Schreiben ein. Schauen sie einmal, wenn sie durch den Wald gehen, in welche Bäume Grüße und Liebesbekenntnisse eingeritzt



sind. Es sind so gut wie immer Rotbuchen! Die Verbundenheit der Menschen zur Rotbuche ist tatsächlich sehr innig und vielfältig. Ihr Holz hat einen hohen Brennwert, weshalb sich auch schon unsere Vorfahren an einem guten und lang anhaltendem Feuer mit starker Glut erfreuen konnten. Buchenasche mit lauwarmem Wasser übergossen, über Nacht stehen gelassen, wurde am folgenden Tag abgeseiht. Diese Lauge verwendete man zur Reinigung von Böden sowie von Holzgefäßen, die zur Aufbewahrung von Speisen dienten. Die keimtötende Wirkung der Buchenasche war auch bei der Zahnreinigung gefragt, denn früher diente sie als Grundlage für Zahncremes.

Beim Blättern durch die Heilpflanzen-Geschichtsbücher wird von Buchenlaub berichtet, welches als Füllmaterial von Säcken diente, auf denen man schlief. Dies hatte eine beruhigende Wirkung. Bauern waren froh um das Buchenlaub, um ihren Pferden, Kühen, Schafen und Ziegen eine angenehme Einstreu in den Ställen zu sichern. In Notzeiten stellten die Menschen aus Bucheckern Mehl oder Öl her. Der botanische Name »fagus« leitet sich vom griechischen Wort für Essen ab. Der Beiname »sylvatica« bedeutet Wald. Die Buche ist also »das Essen aus dem Wald«. Wie treffend dieser Name für die Menschen gerade früher war kann man erahnen! Sowohl das Wort »Buch« als auch »Buche« stammen vom gotischen Wort »boka« ab, was soviel wie Buchstabe bedeutet. Die keltischen Weisen ritzen ihre heiligen Zeichen, die Runen, in Buchenholzstäbchen ein. Als Orakel wurden sie geworfen und gedeutet. So soll das Schreiben und Lesen unter die Germanen gekommen sein.

Heute gewinnt die Buche wieder zunehmend an Bedeutung. Zum einen bereichern einige ihre Grünen Smoothies mit Buchenblättern. Zum anderen haben die Chinesen den Wert des Buchenholzes ebenfalls für sich entdeckt. Da Deutschland in Europa den größten Bestand an Buchenwäldern hat kaufen unsere fernöstlichen Nachbarn seit geraumer Zeit größere Mengen an Buchenholz auf. Wer hätte das gedacht, dass dieser so typisch heimische Baum Deutschlands seinen friedlichen Siegeszug selbst bis nach Asien fortsetzen wird!

Die Weide und die Emotionen

Weidenkätzchen haben mich schon immer fasziniert! Sie sind eine Erinnerung an meine Kindheit – durch Wiesen und Wälder zu streifen, in Gebüsch zu sitzen, Kätzchen zu pflücken und sie an meiner Backe zu reiben. Auch heute noch kann ich diesem Reiz, ein Kätzchen zu nehmen, es zu streicheln und an meiner Wange zu reiben, selten widerstehen: sofort kommt das Gefühl der Freiheit, der Unbeschwertheit zurück.

Die Kinder unserer Vorfahren haben sicher auch das kuschelig weiche der Weidenkätzchen zu schätzen gewusst. Ihre Eltern sahen aber in der Weide etwas anderes: Sie war u. a. ein wichtiger Lieferant zur Herstellung von Körben. Der Korbmacher war ein gefragter Mann, welcher die Dörfer mit Körben für die Handwerker und die Haushalte versorgte. Auch für Fachwerkhäuser war die Weide gefragt: man wand die Äste zu einem Geflecht und füllte damit die Fächer zwischen den Holzbalken aus. Der Verputz mit Lehm vervollständigte dann den 'Innenausbau'. Strohdächer, aus Strohbindeln, gefertigt, wurden ebenfalls mit Weidenruten gedeckt. Die Winzer banden die Reben anstatt mit Draht mit Weidenruten fest. Und die Ärmere der Bevölkerung schnürten ihre Schuhe mit jungen Weidenzweigen.

In der Mythologie ist die Weide einer der widersprüchlichsten Bäume. Sie umgibt der Hauch des Todes. Der Todesgott der Germanen, Viddharr, wohnte im Weidengebüsch. In der antiken griechischen Vorstellung war die Weide vom Todeshauch umgeben. Die alten Griechen maßen ihr jedoch eine doppelte Bedeutung zu. Neben dem Tod symbolisierte sie auch das junge, sich entfaltende Leben und die Geburt. Mit ihrer ungezügelter Lebenskraft zählte die Weide zu den Attributen Demeters, der Göttin des Ackerbaus und der Fruchtbarkeit. Interessant auch sind Funde aus der Shang-Dynastie, welche bis ins 16. Jhdt. v. Chr. zurückreicht. In Orakelknochen fand man Schriftzeichen für die Weide eingeritzt. Dieses Schriftzeichen ist auch heute noch gültig: ‚Qi‘, was sowohl für den Lebensatem als auch für Weide steht.



Als Ufer- und Hangbefestigung sowie bei Errichtung von Zäunen fand die Weide ebenfalls ihren Einsatz.

Ich bin immer wieder fasziniert von der Weide, die vielen Geschichten und Mythen, die um sie ranken, die widersprüchlichen Gefühle, die sie in uns heraufbeschwört. Vor ein paar Tagen war ich zu Besuch bei ihr: sie löste in mir eine leise Sehnsucht aus nach etwas Vergangenem, wie die Eltern, die ich vermisste und damit verbunden eine unbeschwerter und fröhlicher Kinderzeit. Ich fühlte eine Traurigkeit in mir aufsteigen, und Tränen flossen. Das Erstaunliche war dann jedoch die Wandlung, die ich in mir fühlte. Durch meine Tränen kam etwas in Fluss, ein Lösen und Erlösen. Wie ich so am Fuß der Weide saß und in den Fluss schaute, wurde mir plötzlich ganz leicht, als würden alle Sorgen mit dem Wasser davongetragen. Alles war ruhig, in mir und um mich herum.

Das war die Botschaft, die ich durch die Weide empfand. Alles ist ein Kommen und Gehen, wir Menschen, alle Lebewesen, und damit verbunden auch alle Gefühle und Erfahrungen. Wenn wir es zulassen, dies anzunehmen, fühlen wir uns befreit und leicht. Ich wünsche auch Ihnen erfüllende und befreiende Erlebnisse mit und bei der Weide.

Weiterführende Kurse & Seminare

Pflanzenfreuden und Events mit Birgit Straka

Lassen Sie sich von meinen Kursangeboten inspirieren und neugierig machen auf unsere heimischen Pflanzen!

Wildkräuter-Führungen

Baum-Welten

Tagesseminare in der Natur

Salben & Naturkosmetik

Andere Wege gehen

Räuchern

Jahreskreisfeste

Naturevents

Vorträge & Messen

Aktuelle Termine & ausführliche Informationen finden Sie unter www.birgit-straka.de.
Gerne gebe ich Ihnen auch telefonisch Auskunft unter: 0 15 77 – 95 99 710.

Baumseelen

Dryaden-Hölzer – ein ganz besonderes Geschenk

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 Ihnen 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.

Ich lade Sie herzlich ein, die aktuellen Dryaden auf meiner Website zu betrachten! Wenn Sie den Wunsch nach einer eigenen Dryade haben oder mehr über Dryaden und meine Erfahrungen mit ihnen wissen möchten, rufen Sie mich gerne an.



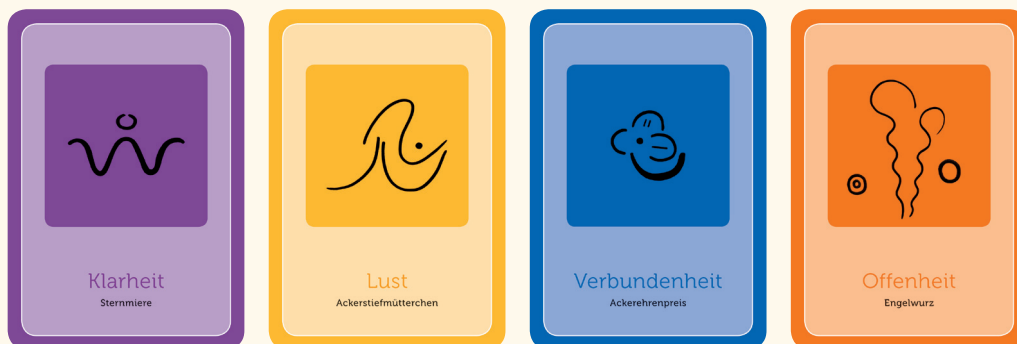
Kartensets

Wildkräuter–Energiekarten + Begleitheft von Birgit Straka

Wildkräuter besitzen wundervolle Kräfte. Diese Energien werden in meinen Zeichnungen symbolhaft dargestellt. Jedem Symbol ist ein bestimmtes Thema (eine bestimmte Indikation) zugeordnet. Die ›Wildkräuter–Energiekarten‹ ermöglichen es, über die Pflanzenwelt mit uns selbst in einen inneren Dialog zu treten und ein Leben in Balance & Harmonie zu führen.

Die Anwendung der 48 Karten sowie die Bedeutung der Botschaften werden in dem Begleitheft (62 Seiten) detailliert beschrieben. Die Karten sind ca. 9 x 13 cm groß. Der Preis für 48 Karten inkl. Begleitheft beträgt 22,90 Euro.

Erhältlich im Fachhandel (ISBN: 978-3-939272-32-8) oder in meinem Online-Shop.



Wundervolle BaumBotschaften + Begleitheft von Birgit Straka

Die ›BaumBotschaften‹ wurden mir von den jeweiligen Baumarten übermittelt und können Ihnen einen Hinweis auf das im Moment wichtigste Thema in Ihrem Leben geben. So wie Kräuter sind auch Bäume Begleiter auf unserem Weg, lassen uns innehalten, tief durchatmen, um dann wieder mit neuem Schwung weiter zu gehen. Und wenn Sie einen Rat oder kleinen Fingerzeig haben möchten – und gerade kein Baum in der Nähe ist – nehmen Sie einfach die Karten mit den wundervollen Rindenbildern in die Hand: Sie werden staunen!

Das komplette Set ›Wundervolle BaumBotschaften‹ besteht aus 36 Karten mit Begleitheft (92 Seiten). Die Karten haben eine Größe von ca. 9 x 13 cm.

Der Preis für 36 Karten inkl. Begleitheft beträgt 24,90 Euro.

Erhältlich im Fachhandel (ISBN: 978-3-939272-50-2) oder in meinem Online-Shop.



Schulungsunterlagen

Die Verwendung unser heimischen Kräuter und Bäume ist vielseitig und bereichernd. Ob Salben, Essenzen oder Smoothies - jede Verarbeitungsform hat ihren eigenen Reiz und Erfüllung. Ich biete über das Jahr verteilt regelmäßig Kurse an. Sollten Sie jedoch keine Zeit hierfür finden bzw. die Anreise zu weit sein haben Sie die Möglichkeit, meine Schulungsunterlagen zu erwerben. Die einzelnen Verarbeitungsschritte sind ausführlich erklärt, so dass Sie sofort starten können.

Im Nachfolgenden erhalten Sie eine kurze Übersicht über den jeweiligen Inhalt der Schulungsunterlagen. Diese können Sie in meinem Online-Shop, per E-Mail oder telefonisch bestellen:

Urkraft Smoothies

Alles rund um Grüne Smoothies: Verarbeitung, Aufbewahrung, Inhaltsstoffe
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 20 Seiten - 5,95 Euro

Salbenkurs Wildkräuter oder Salbenkurs Bäume

Basisöle, Pflanzenportraits Wildkräuter bzw. Bäume, Salbenherstellung
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 20 Seiten - je 5,95 Euro

Pflanzen-Essenzen Wildkräuter oder Pflanzen-Essenzen Bäume

Wildkräuter bzw. Pflanzenteile sammeln, trocknen und aufbewahren, Herstellung Alkoholauszüge und Ölauszüge
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 16 Seiten - je 5,95 Euro

Zum Sammeln
oder Verschenken:
Birgit Straka
Schulungs-
unterlagen.
Diese können
Sie in meinem
Online-Shop, per
E-Mail oder
telefonisch
bestellen.



Räuchern

Was Düfte bewirken, verschiedene Räuchermethoden, Räucherpflanzen
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 16 Seiten - 5,95 Euro

Naturkosmetik - Pflegebalsam & Deospray

Pflegebalsam: Basisöle, Wirkstofföle, Butter, Konsistenzgeber, Ölauszüge, Pflanzenportraits, Herstellung eines Balsams
Deospray: Portraits verschiedener Ätherischer Öle, Herstellung eines Deosprays
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 24 Seiten - 9,50 Euro

Neue Kräfte wecken - Mit heilsamen Pflanzen durch die Wechseljahre

Pflanzenteile sammeln, Alkoholauszüge, Pflanzenportraits, Grüne Smoothies, Ernährung, Bewegung und Entspannung
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 28 Seiten - 9,50 Euro

Jahresausbildung

Ausbildung zur Heilpflanzenlehrerin bzw. zum Heilpflanzenlehrer

Ich freue mich sehr Ihnen das ›Herzstück‹ meiner Heilpflanzenschule vorstellen zu dürfen! In acht Tagesseminaren begleite ich Sie in der jahreszeitlichen Entwicklung der Kräuter und Bäume und vermittele Ihnen Heilpflanzenwissen in Theorie und Praxis. Sie lernen verschiedenste Anwendungsmöglichkeiten unserer heimischen Pflanzen kennen und entdecken den Zugang zu ihnen auf der Herzensebene.

Mit dem Abschluss zum/zur HeilpflanzenlehrerIn sind Sie in der Lage, Ihr Wissen für sich selbst vielfältig zu nutzen und in Naturführungen und Kursen mit Themenschwerpunkten fachkundig weiterzugeben! Das erste Tagesseminar findet immer im März, das letzte immer im November statt. Im August ist Sommerpause. Termine, Konditionen und ausführliche Informationen finden Sie unter www.birgit-straka.de.

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, Sie auf diesem beglückenden Weg begleiten zu dürfen!

Ihre

Birgit Straka



Birgit**STRAKA**

HEILPFLANZENSCHULE



Mühlgraben 9
D-71263 Weil der Stadt-Merklingen
Mobilfunk: 0 15 77 - 95 99 710
www.birgit-straka.de