

Christina Mann



Kraftsträuße

Wilde Kräuter für magische Sträuße

individuell • bezaubernd • heilsam



pala
verlag

Christina Mann

Kraftstraße

Christina Mann

Kraftsträuße

Wilde Kräuter für magische Sträuße

individuell • bezaubernd • heilsam

pala
verlag

Inhalt

Liebe kräuterinteressierte Menschen	9
Die Magie der Pflanzen – magische Pflanzen?	14
Eine kurze Geschichte der Kräuterkunde	14
Magisches Weltbild, magische Pflanzen	19
Kraftsträuße im Laufe der Zeit	21
Der Kraftstrauß der Sommersonnenwende	26
Kraftsträuße heute	28
Die Auswahl der Pflanzen	28
Sammelhinweise	29
Die Verwendung des Kraftstraußes	31
Glück im Leben: Liebe, Freundschaft, Frohsinn und Erfolg	35
Echter Baldrian	39
Dost, Wilder Majoran	44
Gänseblümchen	48
Mädesüß	53
Wegwarte	57
Rose – Kurzporträt	63
Storchschnabel – Kurzporträt	66
Vogelmiere – Kurzporträt	68
Energie, Kraft und magische Heilung	71
Echte Engelwurz, Angelika	74
Acker-Schachtelhalm	78
Königskerze	84
Wiesen-Schafgarbe	90
Quendel-Thymian und Echter Thymian	95
Feld-Mannstreu – Kurzporträt	100
Echte Nelkenwurz – Kurzporträt	102
Schlüsselblume – Kurzporträt	104

Frauenkräuter, Kräuter der weisen Frauen, Hexenkräuter	107
Taubnessel	112
Echtes Leinkraut	116
Gundermann	119
Frauenmantel	125
Labkraut	129
Kamille – Kurzporträt	135
Fingerkraut – Kurzporträt	137
Echtes Tausendgüldenkraut – Kurzporträt	140
Schutz, Reinigung, Vertreibung von Bösem	143
Echter Alant	148
Beinwell	151
Große Brennnessel	157
Distel	163
Gewöhnlicher Odermennig	167
Echte Betonie und Aufrechter Ziest – Kurzporträt	171
Große Klette – Kurzporträt	174
Schöllkraut – Kurzporträt	176
Große Magie und Zauberkunst	179
Beifuß	184
Wegerich	189
Echter Wurmfarne	195
Echtes Johanniskraut	201
Echtes Eisenkraut	207
Bibernelle – Kurzporträt	212
Schwarzer Holunder – Kurzporträt	214
Salbei – Kurzporträt	217
Die Autorin	220
Literatur	221



Frühlings-Kraftstrauß

Da standen uralte Ulmen und mächtige Weiden und Erlen, an denen der wilde Hopfen in klafterlangen Ranken emporstieg, da blühten mannsbohe Königskerzen und der stattliche Wegerich, von zahlreichen Schmetterlingen der schönsten Arten umflattert, da war die schaurige Au, die wir des Abends nicht zu betreten wagten, weil dort der eifersüchtige Soldat seine Liebste erschoss. ... – jetzt ist dort alles der Macht der Eisenbahn gefallen, die grünen Wege wurden zu staubigen Straßen, die Blumen und Schmetterlinge sind verschwunden, und anstatt der Nachtigall hört man nur das schrille Pfeifen des Dampfwagens. So verhallt die Sage und so wird das einst Wahre zur Sage.

Daber ist es auch so notwendig, so dringlich, alles Poetische aus früheren Tagen festzuhalten, und zwar nicht für unsere nächste Nachwelt, die sich das Merkantile zur höchsten Aufgabe stellt, sondern für eine spätere, die wieder gezwungen sein wird, sich der Natur zuzuwenden, für die aber, wenn das Ausrotten der Wälder noch weiter fortschreitet, eine Erzählung von einer unserer Jugendwanderungen durch einen Urwald nicht viel fremdartiger klingen wird als ein Märchen aus Tausendundeiner Nacht.

Ritter von Perger, Pflanzensagen 1864

Kraftsträuße heute

Die Auswahl der Pflanzen

Wenn Sie sich heute einen Kraftstrauß sammeln, dann ist das – vielleicht anders als früher – eine ziemlich persönliche Sache. Unser Weltbild ist nicht mehr in erster Linie magisch oder rituell geprägt. Deswegen gibt es im Grunde keine Pflanzen mehr, die qua ritueller Vorschrift in einem gesammelten Strauß enthalten sein müssen. Stattdessen schauen Sie eher auf die magische Bedeutung der Pflanzen und suchen sich diejenigen aus, die für Sie persönlich wichtig sind, die eben gerade in diesem Jahr oder zu diesem Zeitpunkt eine Bedeutung für Sie haben.

Glücklicherweise sind die meisten unserer wild wachsenden Pflanzen – so sie denn einen magischen Aspekt haben – mit Mehrfachnutzen ausgestattet. So ist etwa die Wegwarte sicher eine wichtige Pflanze für die Liebe und die Treue. Sie steht aber auch für Beharrlichkeit, Ausdauer, großen Mut, Stärke und Genügsamkeit. Deshalb findet sie nicht nur Platz in einem Strauß, wenn es um Liebe und Freundschaft geht, sondern passt sicher auch gut in einen Strauß, wenn es darum geht, Ängste zu überwinden, mutig und stark zu sein.

Die Aspekte, unter denen Sie den Strauß sammeln, können also ganz verschieden sein. Früher waren Schutz und Reinigung herausragend, ebenso alles, was mit Liebe und Erfolg zu tun hatte. Besondere Kräuter der Weisheit wurden gesammelt oder der magischen Heilung und Gesundheit, heute würden wir sagen Kräuter für Energie, Power und Kraft. Eine besondere Bedeutung für Druiden, Heiler und Barden hatten die Pflanzen der Großen Magie und Zauberkunst.

Grundsätzlich sind all dies auch heute noch wichtige Aspekte, weshalb sie sich auch sortiert in den Kapiteln dieses Buches wiederfinden. Daneben gibt es aber sicher noch zahllose andere Interessen, die Ihnen wichtig sein können bei der Zusammenstellung Ihres Kraftstraußes.

Vielleicht möchten Sie einen Strauß aus klassischen Frauenpflanzen oder einen aus Kräutern, die den Muttergottheiten geweiht waren. Oder einen Strauß, der Ihnen auch hilft, wenn Sie sich erkältet oder den Magen verdorben haben. Vielleicht möchten Sie Ihrem Partner oder Ihrer Familie etwas Gutes tun. Vielleicht suchen Sie neue Wege für sich. All das und viel mehr ist möglich, weil die Pflanzen tatsächlich viele verschiedene Eigenschaften haben. Sie können zudem einigermaßen sicher sein, dass dort, wo Sie wohnen, genug Pflanzen wachsen, damit Ihr Strauß einen ganz eigenen Zweck erfüllen kann. Erinnern Sie sich: Die Mindestanzahl an Pflanzen für den Kraftstrauß ist drei, und die möglichen Pflanzen sind außerordentlich vielfältig.

Pflanzliche Seelenfreunde

Manchmal spricht uns eine Pflanze – ohne dass wir genau wissen, wie uns geschieht – auf einer tieferen Bewusstseinssebene an. Meistens merken wir es daran, dass uns diese Pflanze besonders gut gefällt, dass wir besonders gut alles behalten, womit sie zu tun hat, oder dass sie uns immer wieder begegnet. Das sind Pflanzen, die Sie auf jeden Fall zu Ihrem Strauß dazunehmen sollten, denn meistens haben sie eine besondere Bedeutung für uns, auch wenn wir diese rational nicht erfasst haben. Mir sind inzwischen einige solcher Pflanzen begegnet. Die allererste, die mir auf dieser Ebene begegnet ist, war die Vogelmiere, meine Seelenfreundin. Eine andere ist eine mir zunächst völlig unbekannte Pflanze, die ich in den italienischen Alpen vor vielen Jahren entdeckte und die mich sofort in ihren Bann zog. Bis heute weiß ich nicht wirklich genau, wieso, aber getreu des Mottos »der Weg ist das Ziel« gehe ich davon aus, dass ich es eines Tages herausfinden werde. Ich beschäftige mich eben immer wieder mit ihr. (Lustigerweise handelt es sich um das Große Hexenkraut, *Circaea lutetiana*, das in meiner Heimat nicht vorkommt.)

Ich persönlich stelle mir neben dem Kraftstrauß zur Sommersonnwende, der für mich ein Muss ist, zum Beispiel regelmäßig einen Kraftstrauß zusammen aus Kräutern, die die Kraft und Lebendigkeit des Geistes stärken, und der dann in meinem Arbeitszimmer hängt. Tja, und manchmal braue ich mir einen Tee aus dem, was sich so herausbröseln lässt. Sie finden also bei den Pflanzenbeschreibungen ab Seite 35 nie nur die Eigenschaft beschrieben, die das Kapitel, unter dem die Pflanze einsortiert ist, nennt, sondern auch noch andere nützliche Eigenschaften.

Sammelhinweise

Für alle Kraftsträuße ist wichtig, dass Sie möglichst keine Hilfsmittel beim Sammeln verwenden, also keine Scheren, Messer oder Ähnliches, denn normales Eisen vertreibt die Pflanzengeister und damit die Zauberkraft. Andere Pflanzen dürfen Sie zu Hilfe nehmen. Wenn Sie also zum Beispiel die Brennnessel pflücken wollen, ohne sich zu verbrennen, können Sie das mit großen Ampferblättern oder Klettenblättern tun. Die Reihenfolge, in der Sie die Pflanzen sammeln, spielt keine Rolle. Hier gehen Sie vor, wie es für Sie persönlich am besten passt. Von Bedeutung ist allerdings die Anzahl der Pflanzen (siehe Seite 26 und Zitat, Seite 21): sowohl die Gesamtzahl als auch die Anzahl der Arten. So können Sie einzelne Pflanzen besonders gewichten, indem Sie zum Beispiel von einer bestimmten Art drei Pflanzen statt einer Pflanze nehmen.

Selbstverständlich müssen Sie darauf achten, dass Sie sich beim Sammeln nicht in einem Naturschutzgebiet befinden, und es ist auch besser, wenn Sie ein bisschen abseits von stark befahrenen Straßen oder Wegen sammeln.

Die magischen Farben

Binden Sie die Pflanzen für Ihren Kraftstrauß mit einem Band oder mehreren Bändern zu einem Strauß zusammen. Die Bänder sollten am besten aus Naturmaterial bestehen und können eine oder mehrere der magischen Farben haben.

Grün für die Erde und den Osten

Das Element Erde symbolisiert den Anfang, den Osten, den Sonnenaufgang, Jugend und Kindheit. Erde steht für Stabilität. Ordnung, Beständigkeit, Stehvermögen, Kraft, Sicherheit. Sie bildet die Grundlage von Nähren und Genährtwerden. Erdenergie ist eine dichte Energie, eine, die zusammenhält, eine, die fest ist. Sie steht für den menschlichen Körper, alle Lebewesen, Steine, für das Materielle, die Nahrungsmittel. Auf der psychischen Ebene steht die Erdenergie für Ausdauer, Ordnung, persönliche Sicherheit, Geduld, das Bedürfnis nach Autonomie.

Rot für das Feuer und den Süden

Feuer ist das Element der Mitte, dort wo das Feuer immer entzündet wird. Es steht für den Süden, den Mittag, den zweiten Lebensabschnitt, für kraftvolles Durchsetzen, Selbstbehauptung, Gestaltung. Das Element Feuer symbolisiert Kreativität, spontane Ideen, den sprichwörtlichen Funken der Begeisterung. Feuerenergie ist die urtümliche Energie. Sie steht für das Wesen der Verwandlung, das Wesen der Transformation, ihr entsprechen Wärme und Licht. Auf der psychischen Ebene steht Feuerenergie für Tatkraft, Temperament, Aktivität, Bewegung, Wille, Begeisterung, Durchsetzungsfähigkeit.

Blau für das Wasser und den Westen

Das Element Wasser steht für den Herbst, den Westen, den Abend, den dritten Lebensabschnitt. Wasser lehrt uns, älter zu werden, loszulassen, in die Tiefe zu gehen, den Weg des Herzens zu gehen. Es steht für die Dunkelheit, die Gefühlswelt, die Tiefe. Die Wasserenergie symbolisiert den Kreislauf, den ewigen Fluss, Fruchtbarkeit, Stärkung, Reinigung, Lösen, Verbinden, Klären, Formen und Heilen. Auf der psychischen Ebene symbolisiert das Element Wasser Liebe, Vertrauen, Selbstvertrauen, Intuition.

Gelb für die Luft und den Norden

Das Element Luft steht für den Winter, den Norden, das Alter, den Tod. Die Seele ruht und bereitet sich auf die Wiedergeburt vor. Das Element Luft symbolisiert das Reich der Geister, die Anderswelt, es ist allgegenwärtig und in allem enthalten. Es lehrt uns, Wissen und Weisheit zu erlangen und uns ein eigenes, unabhängiges Weltbild zu schaffen. Luftenergie symbolisiert Lichtqualität, Offenheit, Klarheit, Übersicht, Flexibilität, Gedankenfluss, Inspiration, Weisheit. Auf der psychischen Ebene steht es für den Punkt oder Ort der Transformation.

Einen Kraftstrauß sammeln für andere Menschen?

Mir wird mir immer wieder die Frage gestellt – insbesondere beim Thema Schutz, Reinigung und Abwehr von Bösem –, ob man einen Kraftstrauß auch für einen anderen Menschen sammeln kann oder nur für sich selbst. Das ist keine ganz einfache Frage.

Natürlich sammeln Sie zuallererst einen Strauß für sich selbst, dieser wird dann auch Ihre ganz besonderen und eigenen Energien mitenthalten – etwas, das eine große Rolle spielt für die Kraft und Energerichtung des Straußes. Jede einzelne Pflanze bedeutet Ihnen etwas Besonderes und so ist die Zusammensetzung energetisch und auch botanisch eine ganz eigene, spezifische. Aber natürlich können Sie einen Strauß auch für Ihre beste Freundin oder für Ihre Kinder oder Ihren Partner sammeln. Dabei ist wichtig, dass Sie sich möglichst intensiv in den anderen hineinsetzen, dass Sie sich bei jeder Pflanze, die Sie auswählen, den gewählten Menschen vorstellen und sich bewusst sind, dass Sie ihm die Energie und Kraft der Pflanze, verbunden mit der Ihrigen, schenken möchten. Schwierig könnte es allerdings werden, wenn Sie versuchen, zwei solcher Sträuße gleichzeitig zu sammeln.

Wenn Ihr Strauß vollständig ist, können Sie ihn mit Bast oder anderen natürlichen Materialien binden, auch in einer oder mehreren der magischen Farben (siehe nebenstehende Seite), je nachdem, in welchem Zusammenhang Sie Ihren Strauß gesammelt haben.

Für den Kraftstrauß zur Sommersonnenwende gibt es einen speziellen Sammelhinweis: Sie sammeln diesen Strauß natürlich zur Sommersonnenwende. Die genaue Uhrzeit der Sommersonnenwende erfahren Sie zum Beispiel im Internet, davon ausgehend haben Sie ein Zeitfenster von plus/minus gut 24 Stunden, um Ihren Strauß zu sammeln. Wichtig ist dabei nur, dass Sie einigermaßen auf den Zeitpunkt achten.

Die Verwendung des Kraftsträußes

Wie wurde der Kraftstrauß früher verwendet? Erinnern wir uns an den Wurzwisch, aus heutiger Sicht das Urmodell eines Kraftsträußes (siehe Seite 22). Zumindest aus katholischer Sicht ist dieser Strauß nicht unbedingt dazu gedacht, einen Tee daraus zu brauen. In den meisten Fällen hat man ihn wohl irgendwo hingehängt oder als Amulett bei sich getragen. Dabei orientierte man sich wahrscheinlich auch an der überlieferten Tradition, zumal die Kräuter, die als Medizin oder zum Genuss verwendete wurden, sicher einzeln gesammelt und verwahrt wurden, um sie jeweils in entsprechender Menge zur Verfügung zu haben. Was im Übrigen auch heute noch sinnvoll ist. Ihren persönlichen Kraftstrauß können Sie natürlich verwenden, wie es Ihnen gefällt.

Zum Aufbewahren, Hinhängen, für Amulette und Räucherungen

Der Kraftstrauß ist an sich schon ein magisches Mittel, ein großer Talisman. In vielen Fällen werden Sie einen Platz suchen, an den Sie Ihren Strauß zum Trocknen hängen und wo er ein ganzes Jahr hängen wird, bis Sie sich einen neuen sammeln. Dieser Ort sollte etwas mit Ihnen persönlich zu tun haben oder für Sie eine besondere Bedeutung haben. Für mich sind es meistens Eingänge. So hängt mein Kraftstrauß meist direkt neben oder vor der Eingangstür zu meinem persönlichen Zimmer. Ich sammle aber auch Sträuße, die vor unserer Haustür hängen und vor oder in meinem Arbeitszimmer.

Ein Strauß, den Sie nicht körperlich – innerlich und(!) äußerlich – verwenden möchten, kann auch Pflanzen enthalten, die ungenießbar oder giftig sind. Traditionell gibt es eine ganze Reihe solcher Pflanzen, die in einen Kraftstrauß hineingehört haben. In diesem Buch werden Sie diese Pflanzen nicht finden. Aber Bilsenkraut, Tollkirsche, Eisenhut, Rainfarn, Schierling und Co. zählen sicher zu den magisch kraftvollen Pflanzen und können von erfahrenen Sammlern natürlich auch – sofern sie nicht unter Naturschutz stehen – in den Strauß eingebunden werden.

Zum Verwenden

Wenn Sie Ihren Kraftstrauß nicht nur zum Anschauen, sondern auch körperlich anwenden möchten, gibt es zahlreiche Möglichkeiten:

- * ein Liebeselixier brauen aus dem Strauß für die Liebe und Freundschaft,
- * einen Tee zubereiten als Schutz vor Krankheiten aus dem Schutzstrauß,
- * ein stärkendes Bad nehmen aus dem Wellness- und Energiestrauß,
- * für liebe Menschen etwas aus dem Strauß herstellen und verschenken.

Sicher gibt es viele weitere Möglichkeiten. Voraussetzung für jede Verwendung Ihres Kraftstraußes ist, dass Sie auf jegliche giftige oder ungenießbare Pflanze verzichtet haben. Auch – manchmal gerade – getrocknete Pflanzenteile können Giftstoffe enthalten und sollten dann dem Körper fernbleiben.

Kräuter haltbar machen

Wildkräuter sind bei Weitem nicht nur harmlos. Wer sich mit ihnen beschäftigt, sie zu sich nimmt oder äußerlich verwendet, sollte sich ausführlich über die Inhaltsstoffe der Pflanzen informiert haben. Die Beschäftigung mit diesem Buch reicht nicht für Selbstversuche oder gar Versuche mit anderen aus.

Natürlich ist nichts dagegen einzuwenden, wenn Sie zum Beispiel die Brennnessel verwenden, aber man muss eben wissen, dass diese Pflanze zu den Nitratsammlern zählt, dass sich das Nitrat von unten nach oben in der Pflanze anreichert, umso mehr, je älter die Pflanze ist, und dass deshalb nur junge Pflanzen und von diesen nur die oberen zwei bis vier Blattpaare verwendet werden sollten.

Ebenfalls sehr bedeutend ist, dass man – auch wenn man sich über die Wirkungsweise eines Kräutermittels im Klaren ist – vor der eigentlichen Anwendung erst eine kleine Probe macht für den Fall, dass man allergisch reagiert. Auch Wildkräuter sollten nie über einen längeren Zeitraum (maximal vier Wochen) regelmäßig eingenommen werden. Bei der kurmäßigen Anwendung von Heilkräutern und Wildkräutern wird nach vier Wochen das Kraut gewechselt.

Kräuter trocknen

Selbstverständlich kann man die allermeisten Pflanzen frisch oder getrocknet verwenden. Grundsätzlich sind frische Pflanzen inhaltsreicher, allerdings benötigt man von frischen Pflanzen für eine bestimmte Anwendung in der Regel mehr, weil sie noch das Wasser enthalten, das im getrockneten Zustand nicht mehr vorhanden ist.

Kräuter aller Art zu trocknen, gelingt ganz einfach. Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Kräuter an einem sonnigen Tag geerntet werden und der Tau abgetrocknet ist. Man nimmt nur einwandfreies Pflanzenmaterial, das nicht gewaschen wird. Die Kräuter werden locker gebündelt, zusammengeschnürt und an einem luftigen Ort, aber nicht in der Sonne, kopfüber aufgehängt. Sind sie getrocknet, werden die Blätter und Blüten abgestreift oder die ganze Pflanze wird zerkleinert und in fest schließenden, am besten dunklen Gläsern aufbewahrt. Getrocknete Kräuter halten sich gewöhnlich ein Jahr.

Blüten trocknet man am einfachsten auf Gestellen, die mit feiner Gaze oder Ähnlichem bespannt sind, ebenfalls im Schatten. Blüten sind in der Regel empfindlich und schimmeln leicht, sie müssen sehr sorgfältig getrocknet werden.

Kräuter und Blüten sollten nie im Backofen getrocknet werden, da dort die Temperatur in der Regel nicht genau bestimmbar ist. Wertvolle Inhaltsstoffe würden so leicht verloren gehen. Idealerweise wird bei nicht mehr als 30 °C oder maximal 35 °C getrocknet. Für Wurzeln kann man auch den Backofen – leicht geöffnet bei niedrigster Temperatur – nutzen, sonst auch den Dörrapparat, falls man einen hat, ebenfalls nicht über 40 °C. Ansonsten werden Wurzeln zum Trocknen längs gespalten und aufgehängt. Zuvor säubert man sie gründlich, durchaus auch mit Wasser.

Kräuter einfrieren

Die Tiefkühltruhe ist nicht die schlechteste Art, Kräuter eine Zeit lang haltbar zu machen. Sie eignet sich für fast alle Frühjahrskräuter, die man in der Küche verwenden will – Bärlauch, Knoblauchsrauke, Brunnenkresse, Brennessel, Vogelmilch, Löwenzahn, Hirtentäschel ... Ich persönlich friere die Kräuter gründlich gesäubert und nur grob zerkleinert ein. Wenn ich sie dann brauche, kann ich entscheiden, ob ich sie grob verwende oder weiter zerkleinere. Diese Art der Haltbarmachung nutzt man für den Küchenbereich, weil beim Einfrieren die Vitamine erhalten bleiben, die zum Beispiel beim Trocknen oder Erhitzen weitgehend verloren gehen. Kräuter, die schwerpunktmäßig der Heilkunde dienen, macht man eher selten auf diese Art haltbar. Die heilsamen Inhaltsstoffe bleiben gut erhalten, wenn die Kräuter zum Beispiel getrocknet oder in Alkohol eingelegt werden.



Storchschnabel

Kurzporträt

Stinkender Storchschnabel, Ruprechtskraut, *Geranium robertianum*

Schlitzblättriger Storchschnabel, *Geranium dissectum*

Wiesen-Storchschnabel, *Geranium pratense*

Geraniaceae (Storchschnabelgewächse)

Der in die Unendlichkeit hinaufsteigt

Symbolisch

Der Storchschnabel ist den Menschen schon früh aufgefallen. Die Ähnlichkeit der auffälligen Samenstände mit dem Kopf eines Storches lässt sich nicht bestreiten, und weil der Storch, unser Adebar, schon sehr lange als Glückstier gilt, lag nahe, dass man dem Storchschnabel nicht nur den Namen gab, sondern in ihm auch die gleiche Magie wie im Vogel vermutete.

Magisch betrachtet, unterscheidet man nicht zwischen den zahlreichen Arten aus der Gattung der Storchschnäbel, zum Beispiel Wiesen-Storchschnabel, Stinkender Storchschnabel oder Schlitzblättriger Storchschnabel. Sie alle gelten als Symbol für Glück, Zufriedenheit, Freiheit, Leichtigkeit und Unbeschwertheit. Manche Storchschnabelarten lassen sich extrem leicht aus dem Boden ziehen, zum Beispiel der Stinkende Storchschnabel, ein äußeres Merkmal, das gut zum Wesen der Pflanze passt. Letzterer galt lange Zeit auch als Heilpflanze und Zauberpflanze und wurde im Mittelalter unter anderem von Hildegard von Bingen erwähnt und geschätzt. Auch der blau blühende Wiesen-Storchschnabel wurde verwendet.

Für Presssaft aus dem frischen Kraut hat sich besonders der Stinkende Storchschnabel einen Namen gemacht. Von dieser Anwendung sind die Geschmacksnerven sicher nicht begeistert, aber das eine oder andere Blatt im Smoothie kann gegen Kopfschmerzen helfen und schlechte Laune vertreiben. Wenn Sie Zeit und Muße haben, sammeln Sie die hübschen, rosaroten Blüten des Stinkenden Storchschnabels oder die blauen Blüten des Wiesen-Storchschnabels und legen diese vier Wochen in etwas Rotwein ein. Danach abseihen und gut auspressen. Der kurmäßige Genuss dieses Getränks – 50 ml täglich am Abend – vertreibt Schreckgespenster und macht das Leben wieder lebenswert. Gleichzeitig kann sich eine regulierende Wirkung auf den Blutdruck einstellen und psychosomatische Herzbeklemmung kann verschwinden. Bei allen Verwendungen ist zu beachten, dass man Storchschnabelgewächse nicht in höheren Dosen oder über längere Zeiträume zu sich nehmen soll. Sie sind zu wenig untersucht.



Der aus den Höhenlagen Südeuropas eingewanderte Pyrenäen-Storchschnabel (*Geranium pyrenaicum*) bevorzugt warme und trockene Standorte.

Im Kraftstrauß

Im Kraftstrauß ist der Storchschnabel immer dann angesagt, wenn es darum geht, Engstirnigkeit, Schwermut oder auch ein trauerndes Herz zu erleichtern.

Storchschnabel – besonders der große Wiesen-Storchschnabel – galt auch als sehr gutes Heilmittel bei Migräne. Zu diesem Zweck kann er in den Kraftstrauß eingebunden werden. Sie können ihn hierfür aber auch als Amulett verwenden, das Sie zum Beispiel bei sich tragen und das Migräneanfälle abschwächt oder vielleicht sogar aufschiebende Wirkung hat.

Wenn es Ihnen schwer um das Herz ist oder wenn Sie in besonders trauriger Stimmung sind, können Sie – einem mittelalterlichen Rezept folgend – ein wenig des Geraniums aus dem Strauß herausrieseln lassen und auf ein mit Butter bestrichenes Brot streuen, so als würden Sie es salzen. Solch ein Brot sollte Ihre Traurigkeit bald verschwinden lassen (empfehlen jedenfalls fast alle bekannten mittelalterlichen Heilkundigen, vielleicht könnte ein wenig Schokoladencreme helfen, den Effekt zu verstärken). Weil die Pflanze nur wenig untersucht ist, sollten Schwangere und Kinder unter zwölf Jahren sie nicht verwenden.

Vogelmiere

Kurzporträt

Stellaria media
Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Die mit den Sternen tanzt

Symbolisch

Die Vogelmiere ist ein typisches Mondkraut. Sie liebt die Feuchtigkeit und einen gut gedeckten Tisch im Sinne von nährstoffreichem Boden. Schon ihr saftiges, strotzendes Grün mit den kleinen, leuchtend weißen Sternblüten zeichnet sie als wasserliebendes Kraut aus. Ihre ganze Erscheinung ist weich, fast samtig, und ihre Blüten leuchten so silberhell wie der volle Mond. Auch wenn sie die Sonne nicht wirklich liebt, kommt sie auch mit sonnigen Standorten zurecht, allerdings sieht man ihr das dann auch an. Sie wird strohiger, entwickelt weniger Blätter, scheint insgesamt weniger lebensfroh.

Die Vogelmiere steht für Durchhaltevermögen, Hartnäckigkeit und Selbstvertrauen. Sie hilft uns, den Mut zu bewahren, wenn das einmal schwerfällt, und schenkt uns Authentizität und Ausstrahlung. Sie öffnet für die kosmischen Energien von Sonne, Mond und Universum, steht immer dann bereit, wenn Übergänge anstehen. Sie erweicht das Trockene, Spröde und Verhärtete und bringt Frohsinn und Geschmeidigkeit zurück. Sie ist eine kleine Sternenprinzessin. Wenn wir sie weihen, würden wir sie der vollen Mondin und den Wassergöttern weihen, unter deren Herrschaft sie steht. Die Sternenprinzessin ist die Heimat der Sternenkinder, die in jeder ihrer Blüten zu Hause sind und deren Strahlen uns an jedem einzelnen Tag das Herz erfreuen.

Im Kraftstrauß

Die Vogelmiere war historisch keine bedeutsame Zauberpflanze. Als entzündungslinderndes Kraut wurde sie allerdings von den antiken und mittelalterlichen Heilern geschätzt. Die antiken Heilkundigen haben sie auch für kleinere Zaubereien verwendet, vor allem als schützende Pflanze. Im Mittelalter ist nur wenig davon erhalten geblieben. So wurde sie zum Beispiel jungen Mädchen ins Bett gelegt, um sie vor dämonischen Unholden zu schützen. Auch das hat sich im Laufe der Zeit verloren. Geblieben ist die volksheilkundliche Verwendung: ein Vogelmierenwasser, wenn es darum geht, schnell ein paar Pfunde loszuwerden, eine Vogelmierenauflage, wenn die Augen entzündet sind, eine Vogelmierentinktur für chronisch entzündete Gelenke. Insgesamt gilt die Vogelmiere in der Volksheilkunde heute immer noch als ein Kraut, das bei zahlreichen Hautproblemen Erleichterung bringt.



Das Mondkraut schmeckt so gut wie es hier aussieht.

In den Kraftstrauß passt sie für manchen von uns trotzdem, meine kleine Lieblingspflanze. Denn sie ist nicht nur ein Kraut für den Körper. Der Legende nach bringt ein Vogelmierenbad Frohsinn und Ausgeglichenheit zurück, und als Talisman für Freundschaften gibt sie diesen langen Bestand. Als Mondkraut eignet sie sich für alle Menschen, die zu Dürre und Trockenheit neigen, sie vermag es spielend, das auszugleichen. Im wahrsten Sinne des Wortes bringt sie mehr Leichtigkeit ins Leben, mehr Lebensfreude, eine große Menge Verspieltheit, auch Mut gerade für Ungewöhnliches. Auch in den Wechseljahren kann sie für mache Frau eine wertvolle Begleiterin sein.

Ihr bedeutsamster Aspekt ist in meinen Augen ihr unbeugsamer Überlebenswille. Es gibt kaum ein Kraut, schon gar nicht in unseren Breiten, das es vermag, so ausdauernd zu überleben und sich auszubreiten. Vogelmieren kann man blühend sogar unter dem Schnee herausgraben und dann natürlich auch verwenden. Das ist sicher nicht so inhaltsreich und vitaminreich wie im Frühling, aber auf jeden Fall ganz erstaunlich. Im Frühling zeigt sie sich von ihrer besten Seite. Für mich ist sie das leckerste aller Wildkräuter, und ich esse sie nicht nur gerne in großen Mengen. Wann immer möglich kommt sie auch in meinen Smoothie. Neben Vitaminen und zahlreichen – auch seltenen – Mineralstoffen enthält sie kaum Bitterstoffe, dafür allerdings einige Saponine. Sie ist für die Küche ein hervorragendes Kraut, und statt sie im Garten immer wieder auszureißen, lohnt es sich sehr, die kleine Sternenprinzessin zu ernten und zu verspeisen. Und wenn es Ihnen doch zu schwer fällt, sie anmutig in Ihren Kraftstrauß hineinzuwinden, wissen Sie jetzt, wie gesund und lecker sie ist.

Königskerze

Großblütige Königskerze, *Verbascum densiflorum*

Kleinblütige Königskerze, *Verbascum thapsus*

Schwarze Königskerze, *Verbascum nigrum*

Scrophulariaceae (Braunwurzgewächse)

Die nie aufgibt

In zauberheller Mondnacht – so erzählt man sich – tanzen die Elfen ihren Reigen um die Königskerze. Sie zählt zu den Lieblingspflanzen der Elfen und nicht selten richten sie sich in den großen, gelben Blüten wohnlich ein. Wähnen sie sich des Nachts unbeobachtet, tanzen sie ihren fröhlichen Ringeltanz und sind oft so ausgelassen, dass sie gegen den Stängel springen oder ihn anstoßen, sodass einige der Blütenblätter sogleich auf den Boden fallen. Wissenschaftler behaupten, das läge daran, dass die Blüten so kurzlebig sind, mir gefällt die Geschichte von den Elfen besser.

Götterkraut

Glaubt man den Legenden, hat schon die Große Mutter die Königskerze in ihren Händen getragen, um uns Menschen damit Gutes zu tun. Die Königskerze ist ein bedeutendes Kraut der Sommersonnenwende und schon lange bekannt.

Bereits bei den Hippokratikern im 5. und 4. Jahrhundert v. Chr. wirkte die Pflanze magisch gegen Angst. Angesichts ihrer majestätischen, nachgerade königlichen Erscheinung ist das nicht verwunderlich. So galt die Königskerze lange Zeit als wichtiges Mittel zur Abwehr allen Unheils. Trug man sie bei sich, fielen wilde Tiere einen nicht an, man ermüdete nicht und erkrankte nicht. Vor allem würde einen nie der Mut verlassen. Dafür reichte es, einige Blätter in die Schuhe zu legen. Zahlreiche alte Namen weisen auf diese starken Fähigkeiten hin, etwa »Unholdkerze«, »Hillebrandt«, »Neunmannskraft«. Notfalls half die Königskerze auch, einen Angebeteten herbeizuwünschen. Hängte man sie hingegen in die Stube, vor das Haus oder in den Stall, so vertrieb sie alle Dämonen und andere böse Zauber.

Eine nicht unerhebliche magische Macht sprach man der Pflanze auch als Wetterorakel oder Wettermacher zu. Je nach Anordnung der Blattrosetten und Blütenstände schloss man auf einen frühen, späten, schneereichen oder schneearmen Winter. Und wenn Sie hingehen und eine Königskerze einfach so aus dem Boden reißen, droht Ihnen bald ein heftiges Gewitter. Lassen Sie aber eine Königskerze in einem Kraftstrauß weihen, wird sie, während eines Gewitters im Ofen verbrannt, Ihren Hof und Ihr Haus vor Blitzeinschlag schützen. Schon seit langer langer Zeit ist die Pflanze auch unter

dem Namen »Himmelbrand« bekannt – von Althochdeutsch »brand« (Feuerbrand, flammendes Schwert) – als hoch Aufragendes, den Himmel Berührendes.

Auch alte Sprüche, die man zur Heilung aufsagen ließ oder selbst aufsagte, geben darüber Zeugnis ab. So hieß es: »Unsere liebe Frau geht dreimal über das Land, sie trägt den Himmelbrand in der Hand.« Dreimaliges Aufsagen des Spruches und die heilkundliche Verwendung der Pflanze sollten helfen, selbst bösartige Wunden zu heilen. Viele andere Namen haben damit zu tun, dass man die Königskerze schon im Altertum als Fackel nutzte. Sie wurde mit Pech getränkt und angezündet. Namen, die sich darauf beziehen, sind »Kerzenkraut«, »Feldkerze«, »Fackelblume«.

Symbolisch

Symbolisch – das sieht auch jeder, der eigentlich gar nicht in diese Richtung schaut – steht die Königskerze für Mut und Kraft, für Ausdauer und Seelenstärke. Der wahre Geist der Pflanze ist ein mächtiger Elf. Einer, der seine Umgebung zum Wanken bringen kann, wenn er mit dem Fuß auftritt. Nicht nur über, auch unter der Erde ist die Königskerze von ungewöhnlicher Stärke. So schenkt sie uns Stabilität und Kraft, zeigt uns aber auch die Grenzen. So wie sie gleichermaßen über wie unter der Erde zu Hause ist, so ist sie bei aller Stärke auch weich und zart, fängt uns auf, wenn wir niedergeschlagen sind, gibt uns von ihrer Kraft und schubst uns wieder auf den Weg des Lebens. Sie zwingt uns, ehrlich mit uns selbst zu sein, zeigt uns so unsere inneren Qualitäten und erweckt die Königin oder den König in uns zum Leben. Ich betrachte sie tatsächlich etwas ehrfurchtsvoll. Ja, es fällt mir recht schwer, einen Stängel abzutrennen für meinen Kraftstrauß, etwas sehr lebendig Kraftvolles strahlt aus dieser Pflanze und umgibt sie mit einer Aura des Unantastbaren. Sie ist sicher kein magisches Mittel für jeden Tag ...

Mit allen Sinnen

Zuallererst beeindruckt die Königskerze das Auge mit ihrem umwerfend majestätischen Wuchs. Wenn Sie Ihre Hände zu Hilfe nehmen und die Blätter berühren, werden Sie den Flaum, die Behaarung spüren, die der Pflanze auch den Namen »Wollkraut« gegeben hat. Die zarten, gelben Blüten sind sehr empfindlich und fühlen sich weich und schmiegsam an.



Verwendung, therapeutisch bedeutsame Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Großblütigen Königskerze sind Aucubin, Schleimstoffe, saure Saponine, etwas ätherisches Öl und Flavonoide – zum Beispiel Apigenin, Luteolin, Rutosid und Kämpferol – und Iridoidglycoside wie Catapol. Die Schwarze Königskerze enthält nur sehr wenig relevante Inhaltsstoffe und zählt daher nicht zu den Heilpflanzen.

Königskerzenblüten wirken schwach expektorierend und reizlindernd wegen der Saponine und Schleimstoffe, außerdem entzündungshemmend. Hauptsächlich wird die Pflanze heute verwendet bei Infekten und Katarrhen der oberen Luftwege, bei Asthma und Heiserkeit, vor allem auch im chronischen Fall. Hilfreich sind Tinkturen, auch Tee kann eingesetzt werden. In ländlichen Regionen trinkt man noch heute einen Königskerzenblütentee gegen seelische Verstimmung.

Die Blüten, die leicht nach Honig duften und etwas schleimig schmecken, können auch in Wein ausgezogen werden, das braucht mindestens zwölf Wochen. Man verwendet diesen Wein zur Kräftigung des Herzens. Die Blüten werden über einen längeren Zeitraum gesammelt. Auch ein Verreibungs Zucker lässt sich aus den getrockneten Blüten herstellen. Weil sie leicht schimmeln, müssen die Blüten sehr schnell und sorgfältig getrocknet werden.

Früher waren die Anwendungen zahlreicher. Die Hippokratiker verwendeten die Königskerze bei bösartigen Geschwüren. Plinius und Dioskurides nannten sie als probates Mittel bei Lungenerkrankungen und Husten, aber auch bei Geschwüren, Krämpfen, Quetschungen und Zahnproblemen. Auch die Kelten haben die Pflanze zur Heilung verwendet, vor allem wohl bei gichtartigen Beschwerden und zusammen mit anderen Pflanzen wie Ampferarten oder Echtem Eibisch. Später brachte Hildegard von Bingen (1098 – 1179) die Königskerze wieder vermehrt als Heilpflanze ins Gespräch, nachdem zuvor eher die magischen und zauberhaften Eigenschaften bekannt waren. Das Kraut wurde verwendet bei Darmproblemen, Hämorrhoiden, Appetitlosigkeit, Gicht, rheumatischen Erkrankungen, Menstruationsbeschwerden, Entzündungen – sowohl innerlich als auch äußerlich – und schlecht heilenden Wunden. Später auch bei Ohrenschmerzen, Lungenverschleimung, Schnupfen, Atemnot, Tinnitus, Trigeminusneuralgie und Bauchschmerzen.

Gegenanzeigen

Unerwünschte Wirkungen sind nicht bekannt.

Finden und ernten

Die Königskerze ist eine zweijährige Pflanze, die über 1 m hoch werden kann. Im ersten Jahr erscheint eine Rosette. Im zweiten Jahr erhebt sich die stolze Blüte, die weithin sichtbar ist. Sie blüht von Juli bis September mit gelben Blüten in drüsig behaarten, dichten Trauben. Die Pflanze ist relativ wärmebedürftig. Sie bevorzugt trockene, kalkhaltige Böden mit viel Sonne von der Ebene bis in größere Höhen und ist ansonsten recht anspruchslos.

Die Blüten – die auch sehr schön gelb färben – erntet man während der gesamten Blütezeit. Am besten trocknet man sie schnell bei maximal 40 °C. Anschließend muss man sie gut verschlossen lagern, weil sie sehr feuchtigkeitsempfindlich sind. Möchten Sie die Blätter der Pflanze verwenden, sollten Sie diese im ersten Jahr ernten. Denn die Blätter verlieren schnell an Inhaltskraft, sobald der Blütentrieb zu wachsen beginnt.

Im Kraftstrauß

Die Königskerze ist eine besondere Pflanze der Sommersonnenwende und ihr gebührt ein besonderer Platz im Kraftstrauß. Noch heute gibt es zahlreiche Überlieferungen zur Bedeutung des Himmelbrandes für die Sommersonnenwende.

Tipp von der Kräuterhexe

Königskerzenblütenöl

Königskerzenblüten

1/2 l Olivenöl

- * Wenn die Königskerze zu blühen beginnt, nimmt man ein Glas, füllt es mit Olivenöl, legt einen gut schließenden Deckel auf und stellt es unter die Königskerze. An jedem trockenen Vormittag geht man hinaus und erntet Blüten, die man sofort in das Glas gibt. Das so lange, bis das Glas so viele Blüten enthält, dass diese immer noch reichlich von Öl bedeckt sind. Dabei darauf achten, dass sich keine kleinen Tiere in den Blüten befinden.
- * Oder man verwendet getrocknete Blüten: Dann gibt man 20 – 30 g davon in ein Glas und übergießt sie mit dem Öl.
- * Beide Varianten mindestens 4 Wochen an einem hellen Platz ausziehen lassen. Anschließend die Blüten abseihen und das Öl in dunklen Flaschen lagern. Darauf achten, dass sich kein Wasser im Öl befindet! Es hilft äußerlich bei Gicht und Rheuma, lässt sich gut in Salben für die Wundheilung oder die gereizte Haut einsetzen und wird bei Ohrenschmerzen ins Ohr getropft (1 Tropfen).



Viele schwach duftende, zwittrige, hellgelbe Blüten sind angelegt und sorgen dafür, dass die Königskerzen eine sehr lange Blütezeit haben.

So orakelte man mit der samt Wurzel in dieser Nacht herausgezogenen Pflanze, wie lange das eigene Leben noch dauerte. Das sagenhafte Johannishändchen der Farnpflanze (siehe Seite 196) ließ sich bedeutend leichter herausziehen, wenn man zuvor Königskerzenblätter unter den Farnkräutern verteilte. In manchen Gegenden wurde ein Strauß Königskerzen durch das Sonnwendfeuer gezogen. Diesen Strauß hängte man ins Haus oder in den Stall zur Abwehr alles Bösen. In Österreich erntete man am Sonnwendtag die Königskerze und beräucherte damit noch am selben Tag das Vieh. Es galt so als vor allem Übel gefeit. Eine zur Sonnenwende geweihte Königskerze galt als sicheres Mittel zur Vertreibung von Ratten und Mäusen. Solche Pflanzenteile wurden auch in die Äcker gelegt, um die hungrigen Nager vom Korn fernzuhalten.

Heutzutage dürften die bedeutendsten Facetten der Pflanze ihre Kraft und Energie sein. Das, was uns Mut macht, was uns hilft, auch schwierige Zeiten durchzustehen.