

Sagenhaftes Harz



MANUELA PETRI  
CARSTEN KIEHNE

ZAUBERPFLANZEN

*heilig & heilsam*

IN SAGEN, RITUALEN & REZEPTEN

Illustriert von Stefan Stortz



*Carsten Kiehne* gehört seit vielen Jahren zu den renommiertesten Kennern der Harzer Sagenwelt. Als Autor und Herausgeber vieler Bücher wie „Kräutersagen aus dem Harz“, „Sagenhaftes Glück“ & „Bäume – heilig & heilsam“ sowie TV- Auftritten wie im ZDF & MDR ist er überregional bekannt. Als Initiator der Interessensinitiative „Sagenhafter Harz“ gibt er Workshops und Führungen zum Thema im gesamten Harz. (Dipl.SozPäd., Psychotherapeut HP, Reikimeister & Meditationslehrer)



*Manuela Petri* begeistert mit ihrem „Glückstraining“, ganz gleich, ob in Wanderführungen, im Rahmen vom Schulunterricht oder als Workshop in renommierten Kliniken. Als Co-Autorin des Buches „Sagenhaftes Glück“ zeigt sie mittels diverser Achtsamkeitsübungen auf, wie wir uns in die Natur einfühlen, dabei die eigene Natürlichkeit entdecken & die Schönheit des Lebens begreifen können! Ihr Einfühlungsvermögen in Mutter Natur, bringt sie auf Kräuter-Recherchen & Wanderungen zum Einsatz! (Glücks- & Entspannungstrainerin, Mediengestalterin)

# ***Inhaltsverzeichnis***

*Ackerschachtelhalm*

*Akelei*

*Andorn*

*Aronstab*

*Bärlauch*

*Basilikum*

*Beifuß*

*Berufkraut*

*Bilsenkraut*

*Borretsch*

*Blutweiderich*

*Braunelle*

*Brunnenkresse*

*Buschwindröschen*

*Dill*

*Efeu*

*Ehrenpreis*

*Eisenhut*

*Eisenkraut*

*Elfenampfer/Alant*

*Erdrauch*

*Estragon*

*Farnkraut*

*Feldmannstreu*

*Feldsalat*  
*Fenchel*  
*Franzosenkraut*  
*Frauenmantel*  
*Gänseblümchen*  
*Gauchheil*  
*Gefleckter Schierling*  
*Giftlattich*  
*Goldrute*  
*Guter Heinrich*  
*Habichtskraut*  
*Heilziest*  
*Herbstzeitlose*  
*Hohler Lerchensporn*  
*Johanniskraut*  
*Karde*  
*Katzenminze/Frauenbiss*  
*Klee*  
*Kartoffel*  
*Knabenkraut*  
*Kornblume*  
*Labkraut*  
*Lavendel*  
*Liebstockel*  
*Mädesüß*  
*Malve*  
*Mönchspfeffer*  
*Natternkopf*  
*Nelkenwurz*

*Odermennig*  
*Oregano (Dost)*  
*Petersilie*  
*Pfefferminze*  
*Pfennigkraut*  
*Rainfarn*  
*Raps*  
*Rosmarin*  
*Sanikel*  
*Sauerampfer*  
*Scharbockskraut*  
*Schneeglöckchen*  
*Schöllkraut*  
*Schlüsselblume*  
*Schwalbenwurz*  
*Senf*  
*Sonnenblume*  
*Steinsame*  
*Storchschnabel*  
*Sumpforst*  
*Tausendgüldenkraut*  
*Teufelsabbiss*  
*Teufelskralle*  
*Thymian*  
*Tollkirsche*  
*Veilchen*  
*Waldmeister*  
*Weinraute*  
*Wiesensalbei*

*Ysop*

*Zitronenmelisse*

## ***Einleitung***

Hast du schon einmal, ganz bewusst, im Frühjahr an der Lichtung eines Waldes gesessen und hinaus auf eine Wiese geschaut? Gestern noch war alles grau in grau, vereister Tiefschlaf von Mutter Erde ... und heute, heute scheint die Welt um mich herum zu explodieren. In einem ekstatischen Wonnefest explodiert überall um mich herum neues Leben, schießt aus dem Boden, Gottes Gegenwart zu feiern. Das verblüfft mich jedes Mal aufs Neue.

Ebenso erstaunlich, so seltsam, dass ich es kaum begreife, manchmal immer noch nicht fassen will, welche Vielfalt, welcher Segen dort zu meinen Füßen, Blätter und Blüten gen Himmel streckt. „Es gibt kein Leiden auf dieser Welt, gegen das kein Kraut gewachsen wäre!“, höre ich weise Menschen sprechen und doch war ich so lange blind für diesen Zauber, den Zauber der Pflanzen.

Mittlerweile sammle ich seit über einem Jahrzehnt die Geschichten des Harzes: Mythen, Sagen, Märchen, Anekdoten und stellte vor drei Jahren, in alten fast vergessenen Schriften lesend, immer wieder erstaunt fest: „Wow, schon wieder eine Kräutersage!“ Immer wieder fragte ich Heimatkenner, Sageninteressierte, Kräutersammler: „Kennst du die Geschichte?“ und hörte immer wieder: „Nein, woher hast du sie?“, fragten sie erstaunt und begeistert zugleich. Aus hunderten von Sagenbüchern des Harzes aus den letzten zwei Jahrhunderten, die heute, wenn dann nur noch antiquarisch erhältlich sind. Ein riesiger Kräutergeschichtenschatz, der beinahe ins Vergessen fiel.

Diesen Sagenschatz buddle ich nun langsam aus, worauf 2018 mein Buch „*Kräutersagen aus dem Harz*“ erschien. „Fertig, Sammlung abgeschlossen!“, dachte ich zumindest, denn immer wieder finde ich neue uralte Geschichten, werden mir Kräuterbücher zugetragen, Sagen erzählt, so dass drei Jahre später nun ein weiteres Buch erscheint, eine Ergänzung zu meinem ersten Werk. Möge es dir Freude bereiten und Lust wecken, Mutter Erde barfuß zu betreten, um achtsam nach neuen Zauberpflanzen auszuspähen oder altbekannte „Helfer“ mit neuem Blick zu würdigen.

*Nur einige Worte noch:*

Alles hier in diesem Buch Erzählte, das alte Wissen der Sagen, die vorgestellten Anwendungen, welche die Selbstheilung anregen sollen und auch Rezepte, diesen ganzen Schatz, wendest du auf eigene Verantwortung an!

All Jenes ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten. Viele der Rezepte stammen von meiner Uroma oder Kräuterfrauen, denen ich mein Vertrauen schenke, weshalb ich die Rezepte achtsam ausprobierte und für mich für gut befand. Ich bin mir aber bewusst, dass Menschen – so viel uns auch eint – grundverschieden auf Pflanzen und ihr Wesen reagieren. Sei bitte also selbst ganz achtsam in der Anwendung, der Mengendosierung und spüre nach, was dir gut tut und, welche Pflanze du beim nächsten großen Hunger lieber in der Erde verwurzelt lässt! 😊 Um herauszufinden, welche Pflanze für dich gerade in diesem Moment der richtige Freund und Helfer ist, kann der „Kinesiologische Muskeltest“ dienlich sein. Anleitungen dazu gibt es im Netz und in Büchern zuhauf – viel Spaß beim Austesten!

Sammele nur Pflanzen, bei denen du dir wirklich sicher bist, dass du sie kennst und, dass sie nicht giftig sind. In jedem Jahr titeln Zeitungen: „... verwechselte das Maiglöckchen

mit Bärlauch und starb an schweren Vergiftungen“. Manche Pflanzen haben’s wirklich in sich, auch wenn oft die „Dosis das Gift macht“! Andere Pflanzen bergen nur Wunder und Heilung für uns, sind aber besonders geschützt und stehen unter Natur- und Artenschutz. Andere Kräuter wachsen in geschützten Arealen, auch hier lass sie stehen. Ansonsten beachte Verordnungen, wie die Handstraußregelung – pflücke in Maßen – so dass auch andere ihre Freude an Mutter Natur und ihren Schätzen haben.

Zuletzt: Unsere Ahnen legten beim Sammeln einen großen Wert auf die „richtige“ Mondphase, den rechten Tag und die Tageszeit, eine hilfreiche geistige Verfassung und ein segensreiches Ritual. Jeder Kräuterprofi wird dir sagen, was gut und richtig ist: „So musst du’s machen - so und nur so - und so, neeiin, auf keinen Fall!“ Oft muss ich schmunzeln, weil die Anweisungen sich oftmals von Grunde auf widersprechen, je nachdem, welchem Weisen du eben folgst. Ich lade dich also ein, selbst Erfahrungen damit zu sammeln, welches Ritual für dich, für diesen einen Moment passend ist, dir zum Glück und zum Heil zu gereichen.

Viel Vergnügen beim Lesen der Sagen und beim Sammeln der Zauberpflanzen ...

## *Die rechte Weise auf Pflanzen zuzugehen oder: Ist es nicht an der Zeit, endlich aufzuwachen?*

*I*st es nicht spannend, dass hundert Menschen ein und denselben Weg entlang gehen können und jeder dennoch seinen eigenen Blick auf die Welt hat?! Ich frage mich, was siehst du, wenn du durch einen Wald gehst? Mein bester Freund sieht bloß seine piepende Uhr und die Anzahl der

Schritte, die sie zählt und auswertet und an der er sich abends freut oder ärgert, je nachdem. Mein Vater zählt die Raummeter Brennholz, mein Onkel ärgert sich über die Unordnung und die zugewachsenen Wanderwege, ein Kumpel misst im Geiste Balken für seinen Dachstuhl aus, ein Ranger bemerkt Borkenkäferbefall und ein Jäger hat Vogelnester und Tierspuren entdeckt. - „Für das Wesen der Ganzheit, für die Pflanzengeister und die Seelen der Bäume sind wir so blind!“, sagte meine Uroma stets. Genauso blind wir manchmal dafür sind, was uns guttut. Doch, ganz sicher, wir wüssten es besser, wären wir nicht so in unseren Gewohnheiten verstrickt. Wir bekämen auch Hilfe, würden wir nicht nach unserem emsigen Tun eiligst aus dem engen Raum, den wir Büro nennen, in einem engen Käfig auf Rädern (namens Auto) nach Haus sputen, nur um dort wieder in einem engen Zimmer vor einem eckig flimmernden Kasten zu hocken ...! Wir würden sie vielleicht sogar wahrnehmen, die Stimme der Natur, den drängenden Ruf der unser Herz aufzuwecken versucht.

Ich selbst bin oft peinlich berührt von meiner Unachtsamkeit. Ich reiße „Unkräuter“ heraus, von denen ich weiß, dass sie Heilpflanzen sind. Ich gehe - tief in Gedanken versunken - an Bäumen vorbei, die mir zurufen: „Hey, bleib doch mal stehen, du getriebene Seele. Verwurzele dich doch einmal - nur für einen Augenblick.“ - Ich aber gehe schneller, weil es noch so viel zu tun gibt. Ich verwurzele mich in Arbeit. Ich trinke Cola statt Sonnenlicht, lasse mich von einem Ventilator abpusten, während ich mich in die Ferne träume. - Stattdessen könnte ich auch auf einem nahen Felsen stehen, in die Weite sehen und mich vom Wind küssen lassen. Ja, zur Abwechslung wäre ich vielleicht einmal nicht unterwegs oder noch nicht dort, oder wieder im Gestern oder schon beim morgigen Tun, sondern einfach nur angekommen im Hier und im Jetzt.

Hörst du die Bäume raunen, ihr Blätterrascheln, die Vögel singen? Hörst du wie dein Herz langsam wieder im Takt deiner Umwelt schlägt? Hörst du deinen Geist still werden? Du ahnst doch auch, dass nach dieser Unruhe und der tiefen Langeweile etwas Großes, Wunderschönes, zu Tränen Rührendes, Herzergreifendes kommt – hab ich Recht!? Lass dich einladen – gerade heute – nur für einen Moment, wenn du magst – dich in das Wesen eines Baumes einzufühlen. Bleibe vor einem hölzernen Riesen stehen, vor einem der dich anspricht, bei dem du dich wohl fühlst und lasse einmal das Sabbeln und lausche bloß! Wenn du meinst, er spräche nicht zu dir, liegt das womöglich daran, dass du dir noch nie wirklich Zeit genommen, dass du nicht die richtige Frage gestellt oder du nicht richtig zugehört hast. Lausche nicht mit deinen Ohren, vielmehr mit deinem Herzen. Fühlst du die Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen? Und nimmst du wahr, wie dein ganzes Wesen mit jedem Atemzug mehr und mehr zur Sonne wächst? Lausche bloß einem Baum – lausche heute, denn morgen hat dich das große Vergessen vielleicht schon wieder eingeholt! – Womöglich kommt die Zeit, in der die Menschen an Wunder glaubten – und wirklich auch Wunder geschahen, eben weil sie daran glaubten – wieder? Vielleicht war diese Zeit, in der in allem ein Zauber wohnte, auch niemals weg? – Vielleicht lag nur ein feiner Nebelschleier darüber, der sich von alleine hebt, wenn ich mir wünsche aufzuwachen!?

## *Die richtige Pflanze finden*

**A**lte Sagen und moderne lebenspraktische Anekdoten geben mannigfaltige Tipps, wie man das richtige Heilkraut für sich findet, wobei manch ein Ratschlag wahrlich seltsam klingt: Zum Beispiel könne man sich in seinen Leib einfühlen, die Krankheit fest im Sinn haben und dann mit der Bitte um Genesung, ein Kräuterbuch willkürlich

aufschlagen. Die „zufällig“ aufgeschlagene Seite würde dann das rechte Heilkraut weisen. Völlig entzaubert empfehlen andere Sagenerzähler – ein Tipp, der so gut ist, dass man ihn mit offenem Munde erst einmal sacken lassen muss: Schlag dein Symptom in einem Kräuterbuch nach und handle nach Anweisung!

Erfahrenen Kräuterkundigen wird empfohlen am Abend vorm Schlafengehen zu beten, dass ihnen Gott im Traume die rechte Heilpflanze zeige. Das freilich klappt nur bei Profis, denn Muggel in Sachen Heilkräuterkunde würden am Morgen doch nur wissen, dass es eine Pflanze mit grünen Blättern sei, die ihnen womöglich helfen könne.

**F**ür Unwissende aber Feinfühlige, empfiehlt sich womöglich, sich vom Gefühl führen zu lassen: Man gehe mit der Frage, welche Pflanze zur individuellen Gesundheit ver helfe, vor die Haustür und folge ausschließlich der Stimme seines Bauches: Hier links lang, dort rechts rauf ...! Welche Pflanzen begegnen dir, welche spricht dich an, welche stößt dich ab? Womöglich kann beides helfen!

**H**eutzutage sind wir den Alten um Längen voraus, können wir doch mit einer Pflanzen-App sofort bestimmen, welches Kraut wir (vermutlich) vor unserer Nase haben. Wichtig dabei zu beachten ist nämlich freilich: Selbst dieses vermeintlich allwissende, oftmals vergötterte Utensil, namens Handy, kann irrige Informationen verbreiten! Beachten solltest du definitiv, dass es teuflisch fiese Giftpflanzen gibt. Ist also eine Pflanze nicht mit absoluter Sicherheit bestimmbar (sprich: kennst du sie nicht), lass die Finger von ihr, bis dass du dich mit einem Fachmann ausgetauscht hast.!!! **Die Selbstmedikation kann tödlich enden!!!**

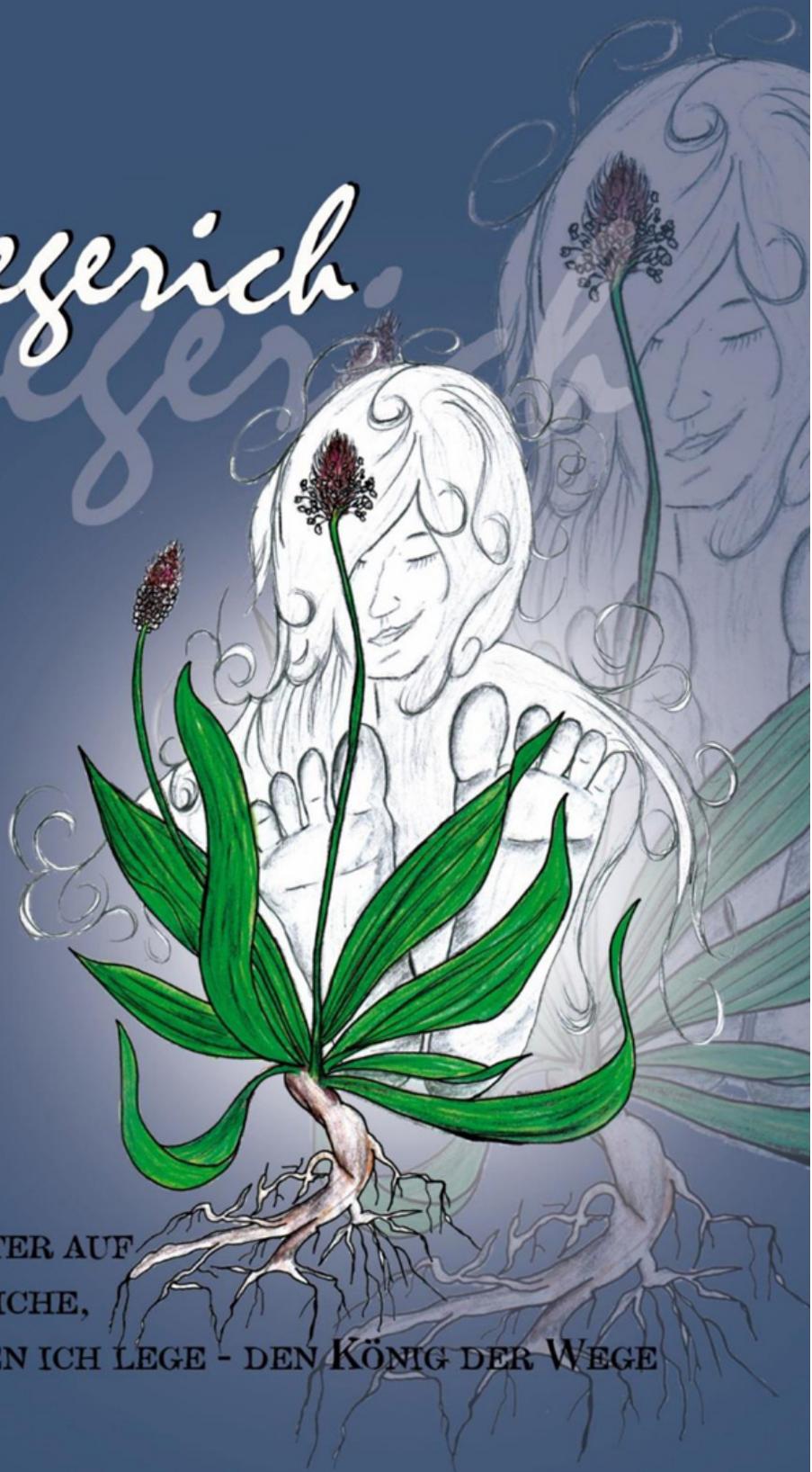
Ist die Pflanze sicher heilsam, raten die Sagen, schaue sie zuerst einfach an. Beobachte sie genau. Was passiert dabei in deinem Körper? Welche Reaktionen zeigt er? Sei ebenso ganz wach für deine Gedanken, deine Gefühle, alle aufsteigenden inneren Bilder. Bitte den Pflanzengeist dir zu helfen und frage, ob du ein Stück des Krautes nutzen kannst. Im nächsten Schritt rieche an der Pflanze. Was passiert? Zuletzt lege dir ein Blatt oder eine Blüte auf die Zunge und spüre wieder nach. Frage den Pflanzengeist, wie du das Kraut anwenden sollst und sei ganz neugierig auf das, was du erfährst!

**E**ine andere sagenhafte Empfehlung habe ich schon selbst zuhauf erfahren: Schaue in deinen Garten, denn dort wächst eben jenes Kraut, das du für deine Heilung brauchst! Diese Ansicht vertritt auch der weltbekannte Ethnobotaniker Wolf Dieter Storl und betritt damit die Spur uralten Kräuterwissens. Auch in meinem Buch „Kräutersagen aus dem Harz“ gibt es eine solche Sage vom Giersch:

Einem armen Mann, der keinerlei Widerstandkräfte hat, dem alles zu viel wird, weil er nicht für sich sorgt und zu allem „Ja und Amen“ sagt, wird von einer Hexe (also einer Priesterin) empfohlen, in seinem Garten nachzusehen, welche Kräuter dort neu sprießen. Er findet den Giersch, macht eine Dreitageskur ist fühlt sich danach besser denn je zuvor!



# Wegerich



DEINE BLÄTTER AUF  
WUNDEN, STICHE,  
BISSE, BLASEN ICH LEGE - DEN KÖNIG DER WEGE

Wir ziehen scheinbar auf magische Art und Weise das an, was Körper und Geist benötigen, um Erfahrungen zu sammeln, um zu wachsen, vollkommen zu genesen. Ein Beispiel: In unserem Garten wuchs einst nicht ein Pflänzlein Spitzwegerich, ein Heilkraut, das z.B. fußmüden Wanderern hilft, wieder zu Kräften zu kommen, das Blasen und Schürfwunden heilt. Nachdem wir unsere Wander- und Pilgerherberge eröffneten, wuchs genau auf dem Wegstreifen, den die Pilger nutzten, überall der Wegerich! Was also wächst in deinem Garten und worauf lässt das schließen?

Zuletzt empfehle ich zur Selbstprobe, ob eine Pflanze im Moment benötigt wird und dir gut tut, den Kinesiologischen Muskeltest! Er ist denkbar einfach: Du stellst deinem Körper verbale Fragen (oder gibst ihm andere Reize vor, wie ein bestimmtes Kraut, das du in deiner Hand hältst), die er über muskuläre Reaktionen beantwortet. Dafür solltest du vorab ausreichend Wasser getrunken haben, denn die Antwort muss sich als elektrisch-chemische Information den Weg durch die Nerven des Körpers bahnen. Wasserarmut im Körper sorgt also für keinen optimalen Energiefluss im Körper, demnach ist das Ergebnis des Muskeltests unsicher! Zuerst trinken, dann das „Ja“ und das „Nein“ austesten (oder von einem Partner testen lassen). Strecke einen Arm vom Körper weg, sage „Ja“, meine „Ja“, sei ganz „Ja“ und drücke sacht mit deiner zweiten Hand auf das Handgelenk deines ausgestreckten Armes. Fühlst du den Widerstand? Ja?! Dann denke einfach „Nein, nein und nochmals nein!“ – der Widerstand wird beim wiederholten Testen in sich zusammenbrechen. Denke wieder „JA“ und teste das entsprechende Heilkraut aus, dessen Blatt du im Mund hast. Bleibt der Arm oben, bedeutet dies, ein klares „Ja“ zum

Kraut in eben diesem Moment für dein Wohlbefinden. Hast du einen Partner, der den Test mit dir macht, ist es auch absolut spannend, einmal die Wirkung deines Handy auf deinen Körper auszutesten. Halte es dir einfach vor die Brust, während dein Gegenüber leichten Druck auf den ausgestreckten Arm ausübt. Na, was passiert? Was willst du noch austesten, deine Beziehung, deinen Job, deinen perfekten Kraftort, dein Lieblingsbaum? 😊

Bei all diesen vielleicht für dich seltsam klingenden Ratschlägen - Skeptiker würden sie durchaus zu Recht „Hokuspokus“ nennen - solltest du eine Selbstmedikation mit Heilpflanzen immer sehr achtsam angehen und zuvor unbedingt ärztlich abklären lassen. Kein Mensch ist wie der andere, was dem einen gut tut, kann dem anderen schaden, denn wisse: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.“  
(aufgeschrieben nach Paracelsus)

## *„Fuchs, du hast den Bandwurm verloren“*

„/gittigitt, man kann doch nichts vom Waldboden essen! Hast du keine Angst, dir den Fuchsbandwurm zu holen?“, werde ich immer mal wieder gefragt, wenn ich Kräuterwanderungen gebe und die Blätter direkt ungewaschen vom Boden esse. Man könne Echinokokkose bekommen, eine Infektion, die unbehandelt massiven Schaden im Körper anrichtet, wenn man den ausgeschiedenen Wurm mitsamt den gelegten Eiern durch Verzehr aufnehme. Davor habe sogar der Teufel Angst, sagen manche. - Eine reine Mär ist, laut dem Robert-Koch-Institut, die Nahrungsmittel ordentlich zu waschen, damit man die Gefahr banne. Das nämlich bewirkt im Grunde ... jarnüsch! Es bringt also leider wenig Punkte die gesammelten Kräuter, Pilze und Beeren - und hier muss

deutlich gesagt werden, dass alle Erzeugnisse aus der Landwirtschaft, also alle gekauften Kartoffeln, Salate, Erdbeeren etc. dasselbe Risiko vom Fuchsbandwurm beinhalten - vor dem Verzehr zu reinigen. Einzig sie auf minus 80 Grad zu kühlen oder sie auf 70 Grad zu erhitzen, würde die Gefahr am Ende sicher bannen. Na dann, Prost und Mahlzeit - verabschiede dich schon einmal von deinem Salat oder den Früchten, die du so liebst oder hast du schon einmal Erdbeeren gesehen, die du bei 70 Grad in der Mikrowelle schmorst???

Wer jetzt aber vollkommen entzaubert meint, er wird nie wieder etwas Grünes aus Wald und Flur essen, der sei beruhigt: Bloß 30 Menschen pro Jahr in ganz Deutschland erkranken am Fuchsbandwurm und das sind zumeist Jene, die beruflich Landwirte oder Jäger sind. Diese Zahl entspricht einer winzigen Wahrscheinlichkeit von 0,00005 Prozent!

Vom Blitz beim Kacken getroffen zu werden, ist also bei Weitem wahrscheinlicher. Auch hier schlägt uns unsere Angst also wieder einmal ein Schnippchen. Übrigens ist es laut „Statista“ die Wahrscheinlichkeit am Fuchsbandwurm draufzugehen, genauso groß, wie von der eigenen Ehefrau in der Küche erschlagen zu werden. Das lasse sich bitte einmal der Ehemann durch den Kopf gehen, der dazu neigt, abfällig von der Kochkunst seines Weibes zu reden. 😊 Was denkt ihr dazu? Ich für meinen Teil, wünsche euch mit diesem Wissen einen teuflisch guten Appetit! *(aufgeschrieben von einem, den der Teufel liebgewonnen hat)*

*Mein lieb Mütterlein*

ine Mutter hatte zwei Söhne und eine Tochter, die haben all ihre Liebe und viel von ihrer Zeit bekommen, um dann ihr **E**Glück in der großen weiten Welt zu machen. Der große Sohn hatte jeden Moment seines Lebens in die Arbeit investiert. Schon ewig hatten sie sich nicht mehr gesehen. Zum Muttertag nach drei Jahren sollte es endlich wieder so sein, dass sie sich in die Arme schließen können. Das Herz der Mutter hüpfte vor Freude, wenn sie daran dachte. Endlich klingelte es an der Tür, davor bloß der Postbote mit einem solch riesigen Blumengebinde in der Hand, dass man sein Gesicht gar nicht sah. Dabei ein Kärtchen: „Liebe Mutter, alles Gute zum Muttertag, kann leider nicht kommen, keine Zeit, sicher nächstes Jahr!“ – Der Mittlere kam rechtzeitig, brachte eine große gekaufte Torte, verschlang ein Stück und war wieder weg. „Weißt doch, lieb Mütterlein, immer auf Achse, immer zu tun, aber wenigstens mal kurz, ja, auf ein Küsschen. Tschüßchen, hab dich lieb.“, hatte er beim Hinausgehen der Mutter noch zugerufen.

Die Jüngste kam sicher eine Stunde zu spät und entschuldigte sich mit Tränen in den Augen: „Mein lieb Mütterlein, verzeih, ich habe weder einen schönen Strauß, noch einen schmackhaften Kuchen.“, sagte die Kleine und ein Tränlein rann über ihre Wange. „Es dauerte so lang, weil ich nachgrübelte, was ich dir schenken kann, doch du hast ja von allem genug, und ich habe so wenig zu geben!“, schluchzte sie. „Und musst auch gleich wieder fort mein Kind?“, fragte die Alte traurig. „Nein, Zeit habe ich genug!“, sagte die Kleine und sah das Mütterlein plötzlich strahlend, als wäre sie die Morgensonne selbst. „Die Zeit mit einem meiner Kinder ist mir noch immer das liebste Geschenk!“, lachte die Mutter, nahm die Tochter an die Hand und ging mit ihr zur großen Wiese hinterm Haus.

„Weißt du mein Kind, hier war ich immer mit meiner Mutter, nicht nur am Muttertag, sondern immer wenn wir Zeit und

Lust fanden. Wir zogen unsere Schuhe aus, gingen barfuß durchs hohe Gras, ließen uns vom Duft der Blumen betören, vom warmen Wind küssen und brauchten nicht mehr als einen Moment der Besinnung.

Meine Mutter sagte immer: Der Muttertag ist doch bloß vom Verband deutscher Blumengeschäftsinhaber erfunden, um Geld zu machen und später von den Nazis glorifiziert worden, um die Gebärmaschinerie am Leben zu erhalten.

Sie sagte immer: Ihre Mutter hätte noch der großen Mutter gedacht – Mutter Erde. Sind wir nicht alle ihre Kinder? Sollen wir ihr heute wirklich ihren Schmuck – die Blumen – aus der Erde reißen, um sie in einer Vase zum Tode zu verurteilen??? Nein, lass uns zu den Blumen gehen – gemeinsam – uns Geschichten erzählen – lachen und weinen – im Gras liegen und Mutter Erde danken fürs Leben, unsere Familie und jeden neuen Tag!“

Allen Müttern und Mutter Erde alles Liebe zum Muttertag 🇨🇳

*(im Herzen getragen & aufgeschrieben von Carsten Kiehne, meiner Mutter Hildegard Kiehne gewidmet)*

## *Fügung des Schicksals*

**W**immernd lag das alte Mütterchen auf ihrer Streu, hielt sich den Bauch und versuchte so still vor sich hinzuweinen, wie Schneeflocken gen Boden schweben. Marie, ihre Tochter, sollte nichts davon wissen, nichts vom Schmerz, von der Verzweiflung und dass der Tod bereits vor der Bettstatt der Alten stand. Das Lauteste im Raum war der Tod, der begierig seine Finger rieb, vorfreudig die Muhme recht bald bei sich zu haben. Er hatte einen besonderen Groll auf die Alte. Sie war eine Hexe und hatte mit ihrer Kräuterkunst den Tod schon oft auf begehrte Seelen warten

lassen. Nicht weniger geschickt in Kräuterdingen war die Tochter. Die hatte alle Hände voll zu tun: Ihr Kindlein nähren, die Hütte säubern, das Vieh versorgen, Besen binden und diese auf dem Markt feilbieten, sich um die Alte kümmern ... - eben wollte Marie ihrer Mutter ein Küsschen auf die Wange drücken, dann zum Meisdorfer Marktplatz eilen, als sie ihre Mutter genauer besah: Totenblass lag sie darnieder und so still sie auch war, ihre Augen schrien vor Schmerz. „Mutter, was ist mit dir? Gutes Mütterchen, haltet aus, oh bitte haltet aus!“

Marie schnappte ihr Kindlein, das gerade die Kunst des Gehens erlernt hatte, und rannte, rannte raus, immer an der Selke entlang, den Hügel hinauf, zu jener Stelle hin, von der sie wusste, dort würden die heilsamen Kräuter stehen. Sie fühlte weder die eigene Erschöpfung noch das Gewicht des Kindes. „Nur hier noch hoch, das schaffst du. Du musst es schaffen!“, herrschte sie sich selber an, nur um jeden Anflug von Müdigkeit im Keim zu ersticken.

Endlich war sie auf der kleinen Lichtung angekommen - auf dem Bergrücken gegenüber trutzte der stolze, wunderschöne Falkenstein, aber dafür hatte sie keine Augen - hier stand immer alles von Kräutern voll. Doch heute? Heute aber war nichts zu finden! Nichts, rein gar nichts. Sie setzte ihr Kindlein ab, es behinderte sie jetzt doch zu sehr, und gab ihm ein paar Kiesel zu spielen. Vielleicht stehen die Kräuter dort hinten, ... oder hier? Marie suchte und suchte, lief dorthin, kletterte noch hier herauf. Nichts. Gar nichts! Als sie sich endlich entschied, traurig, erschöpft, zum Kinde zurückzukehren ... oh Schreck! Wo war es?

Vor Entsetzen wollte ihr Herz stehenbleiben. Dort hinten, der Steilhang! Den hatte sie ganz vergessen. „Es wird doch nicht ...!“, sie verbot sich zu Ende zu denken. Nein, nein, das durfte nicht sein. Gott, lieber Gott, bitte mache ... -

widerwillig schaute sie hinab ... und sah dort ihr Kindlein ... nein! Sie sah es nicht zerschmettert im eigenen Blute liegen. Es saß dort unten, seelenruhig an einem Baume, friedlich spielend ...! Marie rannte, so schnell sie konnte, sprang, kletterte und bald ... schloss sie ihr Kindlein ans Herz.

„Mama, schau, Blumen!“, lachte die Kleine und zeigte ihrer Mutter stolz ein selbstgepflücktes Sträußchen. Da staunte Marie und ein Tränchen der Fassungslosigkeit, geschwängert mit unsagbarem Glück, perlte aus ihrem Auge. Das Töchterlein hatte eben jene Kräuter gefunden, die sie brauchte, um die Alte zu heilen und den Tod aus dem Haus zu jagen. - „Mein kleiner Engel“, hauchte sie und rannte nach Hause, immer Gott darum bittend, dass es noch nicht zu spät sei. Wie die Tür der kargen Hütte aufging und die Alte die Kräuter in der Hand ihrer Enkelin sah, da überzog das von Tränen aufgequollene Gesicht ein so strahlendes Lächeln, dass der Sensemann geblendet und geprellt das Haus verließ! *(aufgeschrieben in "SAGENHAFTER OSTHARZ - fast vergessene Geschichten")*

## ***Ackerschachtelhalm - weise wählen***

Vor vielen hundert Jahren strichen immer wieder seltsam gewandete Männlein durch unsere Berge, die man im Volksmund Venediger nannte. Sie galten als Zauberer, tauchten sie doch immer unvorhergesehen auf und waren ebenso rasch im Nirgendwo verschwunden. Auch fanden sie Schätze, wo selbst der größte Kenner keine vermutete. Zwei von ihnen fanden einst nach Altenau, klopfen dort an die erste Tür, worauf ein Bergmann öffnete, der die Fremden zum Okerberg führen sollte. Sein Schaden würde es nicht sein, wenn man nur sofort aufbrechen würde. - Dort angelangt, machten die Fremden ein Feuer und zogen ein Sträußlein hervor, mit dem sie sich gegenseitig kräftig abzuschlagen begannen. Der Harzer machte große Augen, bis er erfuhr, dass dies ein seltenes Heilkraut sei, das nahezu unverwundbar macht - der Ackerschachtelhalm. Man könne ihn auch für manch eine Zauberei einsetzen, die er gleich - „Erschrecke er bloß nicht!“ - am eigenen Leib erlebe. „Wenn doch dabei einer Schaden nimmt“, beruhigten die Fremden den bei den Worten sichtlich Eingeschüchterten, „kannst du damit jede Blutung heilen, allein dadurch, dass du's in deinen Händen hältst! Jetzt aber werfe er ein Teil des Sträußchens ins Feuer, los, wir haben noch andres vor!“

Wie der Mann aus Altenau das tat und gleich ein weißer Rauch von den Flammen ausging und allmählich kniehoch den ganzen Boden verschlang, spielte der Zweite auf seiner Schachtelhalmflöte eine seltsame Melodie. „Er wird sehen, ein seltener Zauber ist das, den nur wir Eingeweihte kennen. Bleibe er ruhig stehen, wenn ihm das Leben lieb

ist!“ Immer weiter quoll der Nebel, einmal um den Felsen herum, höher aufsteigend, bis man bald die Hand vor Augen nicht mehr sah. Dem Harzer war so, als hätte irgendetwas seine Füße berührt, doch er sah nichts. Da, wieder! Wie er sich hinunterbeugte und versuchte, mit den Händen den Nebel zu vertreiben, erschrak er beinahe zu Tode: zu seinen Füßen schlängelte es am ganzen Boden: kleine Würmer, Blindschleichen, Nattern und dort, dort fauchte eine Kreuzotter. Alles schlängelte sich glitschig über- und untereinander und die Fremden, die er zwar nicht sehen konnte, die aber noch da waren, hörte man doch immer noch das Flötenspiel, den schien es längst nicht genug zu sein. Aufgeregt tastete sich der Harzer zurück, hob ein Bein, setzte es wieder zwischen das Schlängeln, zog das andere zurück, trat auf etwas Glitschiges und spürte gleich ... „Argh!“, irgendetwas hatte schmerzvoll zugebissen. Und da, schon wieder. „So tut doch was, um Himmels willen!“

„Schon geschehen, Freund!“, sagte einer der Beiden. Das Flötenspiel war verstummt, der Nebel zog sich zurück und mit ihm auch die abertausend kleinen und großen Kriechtiere. Wie der Harzer die Venediger sah, schienen sie erfreut zu sein. In ihrer Hand wand sich eine weiße große Schlange, der sie mit einem Messerschnitt den Kopf abtrennten und sie auf einen Stein ins Feuer legten. „Eine hat mich gebissen, ich blute. Werde ich sterben?“, fragte der Mann aus Altenau und hörte die Fremden nur lachen. „Sterben? Ihr habt ihr doch gar keine so giftigen Schlangen. Bei uns - oh - da müsstest du dich vorsehen, aber hier!? Nimm nur den Schachtelhalm und halte ihn in die Nähe der Wunde, wirst schon sehen!“ - Wie der Harzer das tat - oh Wunder - hörte die Blutung schlagartig auf. Ja, es war fast so, als würde sich die Verletzung von alleine schließen und auch der Schmerz war binnen Sekunden verschwunden. „Iss mit uns!“, sagten die Fremden, die die Schlange gebraten hatten und schon dabei waren, sie zu vertilgen. - Der Mann

nahm nur ein kleines Stück, würget es herunter, als der Boden aufbrach und es tief aus der Erde hervorblinkte. „Was ist das alles?“, fragte er die Fremden, die ihm erklärten, dass der Rauch der Wunderpflanze und der Klang der Schachtelhalmflöte, solcherlei Schlangen anziehen würde, die einem alle Schätze der Erde offenbaren. Er solle sich für seine Mühen nehmen, wonach es ihm verlange: „Edelgestein, seltene Erze, Goldsand, nimm er sich was und wieviel er will!“ – „Dann werde ich den Ackerschachtelhalm nehmen!“, sagte er und hörte die Fremden, die sich ihre Taschen vollstopften, nur lauthals lachen. „Tu das, wenn’s dir danach verlangt und dann geh’ deiner Wege!“, sagten sie, worauf er sich mit einem „Glückauf“ verabschiedete.

Am nächsten Morgen war großer Aufruhr in Altenau. Am Brunnen standen Waschweiber, Kaufleute und alles schwatzte durcheinander. „Was ist denn geschehen?“, fragte der Bergmann. „Du hast’s noch nicht gehört? Die Räuber sind in der Gegend, haben in der Nacht zwei Fremden am Okerberg aufgelauret, ihnen alles von Wert genommen, sie aufgeschlitzt und ausbluten lassen!“ – Da zog der Bergmann sein Hosenbein hoch, die nächtlichen Schlangenbisse anzusehen und stellte erleichtert fest, dass sie beinahe ausgeheilt waren, nicht einmal Narben zurückbleiben würden. Jetzt wusste er, dass er sich gut entschieden hatte, das Kraut zu nehmen, was er in seinem Garten aussähte und stets genug davon für sich und seine Lieben hatte. Das Kraut schien sogar nicht nur Schlangen anzulocken, sondern bei regelmäßiger Einnahme auch den Leib, die Sehnen und Bänder darin, wie von Zauberhand zu verjüngen, so dass er schlangenhaft beweglich bis ins hohe Alter blieb!

## *Zauberhaftes*

Der Ackerschachtelhalm, der sich über Sporen vermehrt, ist wohl eine der ältesten Pflanzen unserer Welt. Vor ca. 400 Millionen Jahren wuchs er baumhoch und bevölkerte riesige Waldflächen, zusammen mit Riesenfarren und Moosen. Der Sammler, der bloß ein gefährliches Halbwissen hat, sollte beim Ackerschachtelhalm sehr achtsam vorgehen, sind doch viele der über 30 Unterarten (allen voran der Sumpfschachtelhalm) giftig. Für empfehlenswert halten viele Gartenbesitzer es ebenso nicht, die Pflanze im eigenen Garten anzusiedeln, vermehrt es sich doch rasch und ist wegen seiner tiefen Wurzelstöcke kaum wieder aus der Erde zu bekommen. Eine sinnvolle Alternative ist also, das getrocknete Kraut aus Apotheken zu beziehen!

Bevorzugt auf Wiesen, Feldern, Äckern und Wegrändern, kannst du von Mai bis Juli die jungen Triebe (ohne Sporen) ernten und daraus für die innerliche Anwendung einen Tee oder eine Tinktur bereiten. Das Kraut verfügt nicht nur über große Mengen Kieselsäure, sondern auch über Calcium, Magnesium und Eisen, sowie Flavonoide, womit die Einnahme u.a. **harntreibend, entgiftend** und **entzündungshemmend** wirken soll. Damit unterstütze es das **Bindegewebe** und die **Blutgefäße**, verbessere die **Durchblutung** und die Elastizität von **Sehnen, Bändern** und der **Haut!** Ferner wird er gegen bakterielle und entzündliche Erkrankungen der **Nieren** und **Harnwege** verwendet. Äußerlich als Wundauflage lindere er **Akne** und **Ekzeme** und ver helfe generell zu einem schöneren Hautbild, wenn z.B. betroffene Stellen morgens und abends mit der Tinktur beträufelt werden. Auch **Rheuma, Schwellungen nach**

Knochenbrüchen, Durchblutungsstörungen und Frostschäden ließen sich so behandeln. Um etwaige Blutungen zu stillen und die Wundheilung zu unterstützen reiche es aus (behaupten Kräuterkundige des Altertums und zuletzt der Naturheilkundler Kneipp (der in seinen Werken voll des Lobes für den Schachtelhalm ist)), die Pflanze bloß zu berühren! „Allein die Pflanze in der Hand zu halten bewirkt, die Stillung des Blutflusses!“

Um die Tinktur herzustellen, fülle das getrocknete Kraut in ein Schraubglas, fülle es mit 40%igem Ansatzalkohol auf, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, verschließe das Glas gut und lasse es bei Zimmertemperatur eine Mondphase lang stehen. Schüttele es ab und an, damit sich die Wirkstoffe besser lösen können, seihe die Tinktur am Ende z.B. durch einen Kaffeefilter ab & verfülle sie in Braunglasflaschen! Du kannst täglich etwa 3x10-20 Tropfen einnehmen, nur Schwangere sollten davon absehen!

Um den Tee herzustellen, ernte ruhig die ganze Pflanze, gib 1 Esslöffel des Krauts in 150ml Wasser, lasse es ca. 15 Minuten lang köcheln und seihe es nach 20 Minuten ab. Eine andere Möglichkeit ist, das Kraut kalt anzusetzen, die Nacht stehen zu lassen und am nächsten Morgen nur kurz aufzukochen und abzuseihen. Probiere selbst, was dir besser tut! Für die Teekur kannst du bis zu 5 Tassen täglich über 3 Wochen zu dir nehmen!

Ähnlich kannst du aus Ackerschachtelhalm einen Sud zum Pflanzenschutz herstellen. Nimm dazu ca. 100g der Pflanze, gib es in einen Liter Wasser, lasse es 24 Stunden ziehen und seihe das Kraut danach ab. Wenn's schneller gehen muss, lasse es 12 Stunden ziehen und koche es kurz auf. Dann verdünne es 1:10 mit normalem Gießwasser, um Pflanzen zu behandeln, die von Milben, Pilzen oder Blattläusen befallen sind. Bei starkem Befall spritze das natürliche

Pflanzenschutzmittel an drei aufeinanderfolgenden Tagen!  
Bei gefährdeten Pflanzen kann der Sud auch präventiv mehrfach im Jahr aufgetragen werden!

Im Haushalt hat man die Pflanze einst zur Reinigung von Gegenständen aus Zinn genutzt, wirken die Kieselsäurekristalle doch hervorragend als Putzkörper, weshalb es im Volksmund auch Zinnkraut heißt!

Spirituell gesehen, finde ich den Schachtelhalm äußerst spannend, weil er uns darin unterstützt, **das Wesentliche im Blick** zu haben. Dieses winzige Pflänzlein ist äußerst robust und widerstandsfähig und hat es geschafft, über Jahrmillionen zu überleben. Es steht tief verwurzelt im Leben, aufrecht, zum Himmel ausgerichtet mit allen Zweiglein und ist dabei so feingliedrig, in seiner zierlichen Weichheit doch robust, dass ihm kein Sturm etwas anhaben kann. Allen Winden, sind sie auch noch so rau, gibt sich der Schachtelhalm einfach hin! Ein gutes Gleichnis, finde ich, wie wir der Welt und den Gegebenheiten, hingebungsvoll begegnen können! 😊 *(Foto der Pflanze auf S. →)*

## ***Akelei - Von wegen freier Wille!***

**E**r bekam sie alle! Wirklich: Jede! Bekannt auch als Casanova des Harzes, der auf der Finkenburg in Nordhausen lebte. Natürlich war von der Burg nicht wirklich etwas übrig, nachdem Heinrich der Löwe sie bereits 1180 abbrennen ließ. Auf den Grundmauern war aber ein prächtiger Ständerbau entstanden und er hatte ihn geerbt, fühlte sich wahrlich als Burgherr, als der Löwe Nordhausens und einen Ständer, den hatte er auch. Ein Prachtstück, wie ihm schon manches beglückte Weib im Nachhinein beichtete. Aber was interessierte ihn das Geschwätz - auch wenn es ihm schmeichelte - von abgenutzten Schranzen? Welche Frau erst einmal das Bett mit ihm teilte, fiel ins Vergessen, noch bevor die ersten Sonnenstrahlen am Morgen ihren nackten Leib wachküssten. Und er, der Rosenritter, der Löwe, war als sie wach ward, schon längst wieder auf Jagd nach neuer Beute. Und sie, sie war sein nächstes Ziel. Sie und keine andere, die noch jungfräulich mädchenhafte, doch schon samtsüß verführerische Akelei, mit ihren katzengrünen Augen, den sinnlichen Lippen, dem wippenden kleinen Busen und dem feuerroten Haar, das verspielt ihren Birnenarsch umrahmte. Er wollte sie, noch heute Nacht ... doch sie, sie wollte nicht! Sie wollte nicht? Was bildete das Weibsstück sich ein? Wer war sie schon? Bloß eine Gewöhnliche! Nein - es schmerzte ihn, sich das einzugestehen: Akelei war alles andere als gewöhnlich. Sie war die Venus des Harzes, seine fleischgewordene Freya, die malerische Maria, seine Muse und er war machtlos, an etwas anderes als an die Makellose zu denken. Machtlos? War er machtlos? Nein! Auch wenn sein Charme nicht half,