



Birgit Jankovic-Steiner

Die heilende Kraft der grünen Magie



Pflanzen, Kräuter, Pilze,
Räucheranleitungen, Öle, Rituale
und die Grundlagen der Magie

mvgverlag 

Birgit Jankovic-Steiner

Die
heilende
Kraft der
grünen
Magie

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Originalausgabe

2. Auflage 2024

© 2023 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/formalnova, GoodStudio, Random Illustrator

Layout und Satz: Mjüde Puzziferri, MP Medien, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0572-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-964-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-965-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Birgit Jankovic-Steiner

Die
heilende
Kraft der
grünen
Magie



Pflanzen, Kräuter, Pilze,
Räucheranleitungen, Öle, Rituale
und die Grundlagen der Magie

Inhalt



Vorwort	9
---------------	---

Kapitel 1

Allgemeines Heilwissen aus alter Zeit 10

Die Kräuterhexe als Archetyp im Märchen.....	15
Hexen und Pflanzen.....	16
Hexe – weise Heilerin – damals und heute.....	18
Grundsätzliches und Wissenswertes über Heilpflanzen	25

Kapitel 2

Kleines ABC der Pflanzen und Wirkstoffe und deren Verwendung 34

Öle, Salben, Umschläge und Tinkturen.....	36
Wundermittel Natron – Großmutter's Liebling	55

Kapitel 3

Großmutter's und Bibis Kräutergeschichten 62

Der mystische und schützende Beifuß	63
---	----

Die reinigende Brennnessel – Entgiftungskraut des Körpers	73
Engelwurz – das Kraut der inneren Stärke	82
Der beschützende Frauenmantel – Schutz für Tier und Mensch	90
Die Powerfrucht Hagebutte – der Booster für dein Immunsystem	99
Die Hauswurz – der Helfer für negative Wesenheiten	106
Der Holunder – das Glückskraut für dein Zuhause	117
Johanniskraut – das Kraut der Stärke und Power für deine Psyche	125
Kamille – das Kraut zur Beruhigung und des Gefühls der Harmonie	131
Die goldene Kartoffel – ein Gruß aus der Kindheit	140
Knoblauch – der stinkende Herzspezialist	146
Der zauberhafte Lavendel – für einen harmonischen Körperklang	152
Der starke Löwenzahn – das Kraut für Kraft und Power	163
Die Mariendistel – das wehrhafte Reinigungskraut	171
Die Ringelblume – die heilende Wahrsagerin	176
Die stolze Rose – die Königin der Liebe	184

Das Zauberkraut Salbei – Hilfe in herausfordernden Zeiten	195
Die milde Schafgarbe	208
Der Spitzwegerich – der König des Weges	220
Der starke Weißdorn – der Spezialist deines Herzens	227
Die Zwiebel – gesundes Detox für den Körper	233
Zauberhafte Kombinationen und Gemischtes aus der Hexenküche	239

Kapitel 4

Pilze – Tradition und Faszination 242

Beschreibung der Pilze	243
Die großherzigen Pilze	247
Anwendung von Pilzen und ihr Einsatz in der Naturmedizin	252

Kapitel 5

Was Heilkunde, Kräuterwissen und Natur mit Hexerei und Magie zu tun haben 255

Aberglaube oder altes Wissen neu entdeckt?	256
Bauernweisheiten – uraltes Erfahrungswissen für den Alltag	262

Wissenswertes über den Mond	265
Der keltische Jahreskreis	269
Symbole	271
Die Macht der Rituale	272
Räuchern – die Luftpost des Himmels	282
Der Zauberstab	294
Zaubersprüche	297
Das Buch der Schatten	304
Der reinigende Hexenbesen	310
Die Magie der Steine	312
Die magische Kerzenlehre im Hexentum	323
Rückblick	334
Über die Autorin	335
Bildnachweis	336



Vorwort

Die Natur in ihrer unendlichen Schönheit ist wie ein stummes Gedicht, welches in den Farben der Jahreszeiten schimmert. Doch wie die Menschheit ist auch die Natur nicht fehlerfrei. Sie zeigt Leben und Tod, Wachstum und Verfall.

Wenn du die Natur in ihrer vollen Pracht betrachtest, wirst du die leuchtenden Farben der Pflanzen und Blüten, den Sonnenstrahl in der Lichtung und den Duft des Waldes erkennen. Gleichzeitig wirst du auch den verletzten Vogel auf der Wiese sehen, Bäume, die absterben und ihre letzten Blätter abwerfen.

Die Natur spiegelt uns Menschen, denn auch wir sind unvollkommen mit all unseren Fehlern und Widersprüchen. Wir sehnen uns nach Zugehörigkeit, nach Liebe, und gleichzeitig verletzen und entfremden wir uns.

Unsere Fehler machen uns menschlich, denn wie die Natur sind auch wir Menschen stetig im Wandel. Die Erde ist ein Spiegel, der uns unsere Unvollkommenheit und tiefe Schönheit vor Augen führt, und zeitgleich erinnert sie uns daran, dass auch wir Teil eines großen harmonischen Kreislaufs sind.

In unseren dunkelsten Stunden, wenn wir uns verloren fühlen, gibt uns die Natur einen Platz, an dem wir Trost und Inspiration finden. Blumen zaubern uns ein Lächeln auf die Lippen und eine liebevoll für uns hergestellte Zaubersalbe lindert unsere Schmerzen. Die Natur lehrt uns, dass unser Streben nach Perfektion eine Illusion ist und dass auch wir, trotz unserer Fehler, wertvoll und liebenswert sind. Wenn wir genau hinsehen, so lehrt sie uns, geduldig zu sein und Fehler als Möglichkeit für Wachstum und Reife zu erkennen. Und so wie ein Fluss sich den Weg durch das Gestein bahnt, so sind auch wir fähig, unser volles Potenzial zu entfalten. Dieses Buch ist meiner Nichte Mia gewidmet, weil sie mir gezeigt hat, dass die Verbindung zum Herzschlag der Erde die Natur ist. Ich wünsche mir, dass auch sie das wertvolle Bewusstsein der Natur noch ehren darf, denn es ist das, was uns Menschen das Wissen gibt, jedes Jahr neu zu erblühen.



Kapitel 1

*Allgemeines
Heilwissen
aus alter Zeit*

Seit Anbeginn der Zeit war der Mensch sehr eng mit der Natur verbunden. Er lebte als Jäger und Sammler, eingebunden in die Rhythmen seiner Umwelt. Das Reifen von Früchten, das Bestimmen der Windrichtung und das Finden von Tieren und deren Spuren machten seinen Alltag aus. Seine Instinkte haben sich seit Jahrtausenden in genau dieser Lebensweise entwickelt und geformt. Um zu überleben, war es wichtig, sich der Natur nahe zu fühlen und die Sprache des Waldes zu verstehen, denn die Sprache der Natur spiegelte seinen Organismus wider. Später vertrat die Gesellschaft allerdings lange Zeit die Ansicht, dass die Natur dem Menschen untertan sein sollte – doch aktuell beginnt ein Umdenken bei einem großen Teil der Bevölkerung. Immer mehr Menschen verstehen, dass sie Teil der Natur sind und ein Leben ohne Natur für den Menschen unmöglich ist. Heute ist bekannt, dass der Mensch umso besser von seinen Krankheiten geheilt werden kann, je näher er der Natur ist. So wissen wir heute, dass Waldspaziergänge in manchen Fällen beruhigender sind als Medikamente. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir Menschen besser schlafen, wenn viele Bäume und Naturmöbel in unserer Umgebung sind. Fast alle Menschen, die ich kenne, kennen die beruhigenden Eigenschaften der Natur. Wir können abschalten und abdriften und entspannen.

Heilpflanzen und ihre Wirkung kannten die Menschen vermutlich schon vor 60 000 Jahren, wie die Entdeckung von Neandertalern belegt, bei denen Heilkräuter als Grabbeigaben gefunden wurden. Alle diese Pflanzen kommen immer noch in der Umgebung des Fundortes vor und die Menschen verwenden sie weiterhin zu Heilzwecken. Selbst bei Ötzi, dem berühmten Mann aus dem Eis, hat man Birkenporlinge gefunden, was beweist, dass die Menschen von damals schon von deren entzündungshemmender Wirkung gewusst haben. Die Pilze enthalten einen Wirkstoff, der verhindert, dass sich Wunden entzünden, ähnlich wie Antibiotika. Auch im alten Ägypten und in Persien war die Kraft von Kräutern und Pflanzen schon bekannt. In der

Antike wurde dieses Wissen erstmals dann aufgeschrieben, wie zum Beispiel von dem Gelehrten Dioskurides.

Im frühen Mittelalter waren es vor allem die Frauen, die ihre Kenntnisse um die heilenden Kräfte aus der Natur weitergaben. Einige von ihnen waren gefürchtet – als Hexen und Giftmischerinnen –, doch die meisten von ihnen hatten es sich zur Lebensaufgabe gemacht, mit ihren Tinkturen, Salben und Tees zu helfen, wo sie gerade gebraucht wurden. Später im Mittelalter wurden die Klöster zu Zentren des Wissens rund um die Heilkräfte der Natur. Die Nonnen und Mönche legten Klostergärten mit vielen Kräutern an und versorgten die Menschen aus der Umgebung. Daher können wir die Klosterkultur als Vorläufer unserer heutigen Medizin betrachten, auch wenn sie weit davon entfernt war, in unserem modernen Sinne wissenschaftlich zu sein. Vielmehr ging es um das Gebot der Nächstenliebe, denn Krankheit wurde vielfach als ein Gottesgericht betrachtet.

Für die Kräutermedizin im Spätmittelalter war vor allem Hildegard von Bingen berühmt, die sich der Vorstellung widersetzte, dass Krankheit ein Fluch sei. Sie war der festen Überzeugung, dass gegen jedes Leid ein Kraut gewachsen ist – eine Überzeugung, die meine Großmutter Anneliese teilte und der auch ich zustimme. Hildegards Schriften und Rezepte begeistern die Menschen bis heute. Diese besonders herausragende Frau lebte von 1098 bis 1179 und war für damalige Verhältnisse sehr mutig. Sie war Nonne und stellte mit ihren Visionen und Forschungen die damalige Weltanschauung auf den Kopf. Entgegen der landläufigen Meinung, dass eine Krankheit eine Strafe Gottes sei, stellte sie die These auf, dass ein gesundes Leben nur mit der Einheit von Körper, Geist und Seele gelingen könne. Auch war sie damals schon der Meinung, dass der liebe Gott die Menschen nicht mit Krankheiten bestrafen will. Hildegard von Bingen verteidigte ihren Glauben, dass alle durch die Kraft der Natur und den richtigen Einsatz von Heilpflanzen wieder gesund werden können.

Zum Glück schrieb Hildegard von Bingen als kluge Frau alles nieder und überlieferte ihr Wissen auch mündlich weiter, genau so, wie meine Großmutter ihr Wissen an mich weitergab – und wie das Wissen auf der ganzen Welt von Generation zu Generation weitergereicht wird. Dies ist in allen Kulturen gleich. Einzig und allein die Informationen, die weitergegeben werden, unterscheiden sich von Kultur zu Kultur.

In alter Zeit gab es weder Ärzte noch Apotheken oder Krankenhäuser. Doch die Menschen wussten sich anders zu helfen – mit der Kraft der Natur. Oft wurden die Rezepte dafür innerhalb einer Familie weitergegeben – unter den Frauen, die sie für ihre Kinder behüteten und bewahrten. So kam es, dass jede Familie ihre eigene Rezeptsammlung besaß und auf ihre ganz individuellen Rezepturen schwor. Verwendet wurde, was sich im Kräutergarten hinter dem Haus, auf Wiesen und in Wäldern fand, im Einklang mit der Natur und ihren Rhythmen. Die Rezepturen waren ebenso einfach wie wirksam und ihre Anwendung war das Ergebnis von Erfahrungswissen. Natürlich trug auch der Glaube an Großmutter's Hustensaft oder Mamas Kräuterwickel dazu bei, dass man rasch wieder gesund wurde.

Viele dieser Rezepte sind im Laufe der Zeit verloren gegangen und längst hat die moderne Medizin die Kräuter und Hausmittel abgelöst. Und doch wächst seit einigen Jahren das Interesse an den natürlichen und sanften Verfahren unserer Vorfahren und Ahninnen.

Als moderne Hexe habe ich das große Glück, dass in meiner Familie viele Rezepte bis in die Gegenwart überliefert wurden und uns heute noch zur Verfügung stehen. Seit ich einige davon in meiner Schule für moderne Hexen weitergegeben habe, wächst die Nachfrage, sie in einem Buch zusammenzufassen. So entstand die Idee für *Die heilende Kraft der grünen Magie*. Ich habe dieses Buch geschrieben, um die Menschen wieder daran zu erinnern, dass wir fähig sind, uns selbst zu heilen. Dass wir die Kraft in uns tragen und

unser Körper stark ist. So wie es meine Großmutter Anneliese gelehrt hat. Denn hätte ich sie nicht in meinem Leben gehabt, hätte ich dies wohl nie erfahren. Die Überlegung, wie ich dieses Wissen weitergeben soll, beschäftigte mich lange und ich wünsche mir, dass du durch dieses Buch eine Verbindung spürst, ein Gefühl entwickelst und eine Erinnerung weckst, die seit Jahrtausenden besteht. Meine Lösung waren Geschichten. Geschichten, die ich als Kind zusammen mit Anneliese erlebt habe. Denn diese Erinnerungen sind tief in meinem Bewusstsein verankert und das Vermitteln von Wissen sollte Freude bereiten. Es sollte verständlich sein und für Menschen jeden Alters ansprechend, denn wir alle lieben Geschichten.

Alle Rezepte in diesem Buch stammen von meiner Bonus-Großmutter Anneliese. Anneliese war nicht meine leibliche Großmutter, doch sie behandelte mich immer wie ihre Enkelin und begleitete mich mein bislang halbes Leben lang. Sie war die Großmutter, die mir alles über die Natur, ihre Heilweisen und die Kraft, die diese besondere Welt ausstrahlt, mitgegeben hat. Sie war es, die mich in alle Kräuterthemen eingeführt und mir vieles anvertraut hat, was für mein damals junges Alter vielleicht noch schwierig war – doch sie vertraute mir, dass ich mit dem Wissen nichts Schlimmes machen würde. Ihre Stube im Dorf war wie ein Zuhause für mich und Anneliese wie eine liebevolle Großmutter, weshalb ich sie auch als solche bezeichne. Anneliese war die Hohepriesterin, die Älteste in dem Kräuter- und Hexenzirkel, in dem ich aufwuchs. Sie selbst hat damals gegen Anraten der anderen Kräuterdamen die alten Schriften aufbewahrt und nicht wie viele andere vernichtet. Sie war sozusagen die Schatzmeisterin des alten Hexenwissens. Diese alten Schriften und dieses wertvolle alte Wissen habe ich von ihr erben dürfen und möchte es mit diesem Buch weitergeben.

Die Kräuterhexe als Archetyp im Märchen

Die kräuterkundige Frau, die allein im Wald lebt und mit den Tieren sprechen kann, taucht in so vielen Märchen auf der ganzen Welt auf, dass sie als einer der wichtigsten weiblichen Archetypen gilt. Ein Archetyp ist eine Figur aus unserem kollektiven Unterbewusstsein, die in vielen Geschichten vorkommt. Bekannte Archetypen sind der Held, die Hexe, die Prinzessin, also typische Märchenfiguren. Ihnen allen ist gemein, dass sie bestimmte universelle Eigenschaften verkörpern, die potenziell in jedem Menschen angelegt sind. Wer von uns möchte nicht ab und zu gerne Held oder Heldin sein, erobert werden oder mit seinem Schatten kämpfen?

So ist auch die Rolle der Kräuterfrau im Märchen ambivalent. Mal ist sie freundlich und hilfreich, mal gefährlich und böse. Dies hängt immer auch davon ab, zu welcher Zeit die Geschichten aufgezeichnet wurden. Zu Beginn der Frühen Neuzeit hatten kräuterkundige Frauen keinen guten Ruf. Das besserte sich auch nicht mit dem Aufkommen der modernen Medizin und Geburtshilfe. Erst in neuerer Zeit hat das Kräuterwissen wieder ein positiveres Image, denn es ist nachhaltig und steht im Einklang mit der Natur.

Die Geschichten, die meine Großmutter mir über die Kräuterfrauen erzählte, waren durchweg positiv. Sie prägten sich in mein Gedächtnis ein, so wie es immer der Fall ist, wenn uns Fakten in Geschichtenform übermittelt werden. Doch meine Großmutter lehrte mich auch den Respekt und die Achtung vor der Natur. Ihr war es wichtig, dass ich nie mehr von einer Pflanze nehmen soll als unbedingt nötig und genug von ihr stehen lassen soll, damit sich die Pflanze wieder erholen kann. Auch den Naturschutz sollte ich beim Sammeln von Wildpflanzen unbedingt beachten.

Bitte achte auch du beim Sammeln der Kräuter auf die Ratschläge meiner Großmutter und gehe sorgsam mit der Natur um. Ich werde dir ganz genau erzählen, wie du die »grüne Magie« aus den Pflanzen durch bestimmte Rezepte und andere Anwendungen erhalten kannst. Dieses Prinzip beruht auf »Geben und Nehmen« und zeigt den Ausgleich, den es überall im Leben bedarf. Besonders schön ist es auch, wenn du die Kräuter für deine magische Hausapotheke selbst ziehst. Du kannst diese in deinem Garten oder in Töpfen auf deinem Balkon anpflanzen. Meiner Erfahrung nach entwickelt sich dann eine besondere Beziehung zu den Pflanzen und sie gestalten dein Zuhause zu einer duftenden, gesunden Oase der Zufriedenheit und Harmonie.

Kräuter eignen sich nicht nur für die Anwendung als Medizin, sondern auch, um zu räuchern oder das Haus zu schmücken. Ich bin fest davon überzeugt, dass jede Pflanze eine Seele hat, eine »Deva«, wie es heißt, mit der wir in Kontakt treten können. Nicht ohne Grund soll es sich positiv auf die Entwicklung von Pflanzen auswirken, wenn wir mit ihnen sprechen.

Doch die Nähe von Pflanzen wirkt sich umgekehrt auch positiv auf uns aus. Untersuchungen zeigen, dass sich unser Blutdruck senkt und unser Immunsystem gestärkt wird, wenn wir uns in der Natur aufhalten. Höchste Zeit, dass auch die Kräuterfrau im Märchen eine Revision erfährt! Sie steht nicht länger für eine alte, längst vergangene Zeit, sondern für die Wiederkehr einer neuen Harmonie zwischen dem Menschen und der Natur.

Hexen und Pflanzen

»Kräuterhexen« waren lange Zeit vor allem Heilerinnen. Ein geheimes botanisches Wissen über Kräuter, Massagen und Tinkturen und ihre heilende und toxische Wirkung war das Markenzeichen weiser Frauen. Im Mittelalter do-

minierten sie das medizinische System und hatten eine sehr enge Beziehung zu Gärten und Natur, wie zum Beispiel der Kraft des Mondes. Die meisten heilenden Frauen waren Krankenschwestern, Ärztinnen, Beraterinnen und Hebammen. Sie wurden bei Geburten und Beschwerden wie Nasenbluten, Gicht, Warzen, Erkältungen oder auch bei Liebeskummer zum Heilen und Helfen gerufen. Es gab nur wenige körperliche oder geistige Krankheiten, die sie nicht lindern konnten. Die Kräuterhexen kannten die meisten Heilkräuter, die besten Standorte für die seltensten und begehrtesten Exemplare und wussten, wann und wie sie zu pflücken waren, um ihre magischen Eigenschaften zu maximieren.

Weise Frauen verwendeten scharfe Kräuter wie Bärlauch, Hufplattich und Löwenzahn gegen Erkältungen und Bärenklau und Minze gegen Albträume. Die beruhigende Wirkung des Hopfens war den Kräuterhexen ebenso vertraut wie die hypnotische Wirkung des Mohns und die entzündungshemmende Wirkung des Salbeis. Sie kannten die fruchtbarkeitsfördernde Wirkung des Eisenkrauts und wussten es zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen. Sie behandelten so profane Leiden wie Erkältungen, aber auch als Hebammen kannten sie über hundert verschiedene Heilmittel. Sie beherrschten die Möglichkeiten der Empfängnisverhütung und wahrten das Geburtsgeheimnis.

Ihr Wissen umfasste Körperbau, Kräuter und Medizin, die Herstellung von Arzneien und schließlich Magie. Der Anbau von Nutz- und Heilpflanzen war zwar in Klöstern weitverbreitet, aber die Geistlichkeit konnte mit der Heilkunst der weisen Frauen nicht mithalten, denn die Kirchenväter propagierten, dass eine Geburt schmerzhaft zu sein habe. Die weisen Frauen aber gaben Schwangeren wertvolle Ratschläge, lehrten sie die am wenigsten schmerzhaften Geburtspositionen, behandelten werdende Mütter mit Tinkturen zur Geburtseinleitung, halfen mit krampflösenden Tees bei Schmerzen und erregten damit vielerorts den Zorn der Geistlichkeit. Hebammenkunst, die Schmerzen linderte, wurde als Gotteslästerung betrachtet und argwöhnisch beobachtet. Diese Vorurteile finden wir zum Teil bis heute in unserer Gesellschaft.

Weise Frauen setzten ihre geheimen Kräfte zum Wohle ihrer Mitmenschen ein und wurden als Mittlerinnen zwischen Natur und Kultur gleichermaßen eingesetzt und geachtet. Natürlich hatten sie immer etwas Eigenartiges an sich und die Menschen zeigten ihnen gleichzeitig Bewunderung und Respekt, solange die Kräuterhexen ihre Magie nicht missbrauchten. Anneliese sagte immer zu mir: »Bibi, sei nicht traurig, wenn Menschen sagen du seist ›merkwürdig‹ – dies bedeutet, dass du ›würdig bist, gemerkt zu werden‹.«

Hexe – weise Heilerin – damals und heute

Das Wort »Hexe« geht auf das germanische Wort *hagazussa* zurück, was so viel bedeutet wie »Zaunreiterin«. Der Zaun umgab früher das Dorf, die geordnete, bekannte Welt, und sperrte den Wald als mystischen und geheimnisvollen Ort aus. Es ist kein Wunder, dass viele unserer heute noch bekannten Märchen im Wald spielen, wo allerlei Wunderliches geschieht. So betrachteten es die Menschen früher – und damals waren die Wälder auch noch um einiges wilder und gefährlicher als heute.

Die Hexe hatte die Aufgabe, durch einen Schutzzauber den energetischen Hag-Zaun um das Dorf zu spannen und sie konnte die Grenze zwischen dieser und der anderen Welt überwinden, zwischen der Welt der Lebenden und der Toten, der Geister und der Menschen. Dabei halfen ihr Rituale und oft nutzte sie auch Orakel oder bereitete Opfer in Form von Nahrungsmitteln und Blumenschmuck vor. Menschen kamen zu ihr, wenn sie Hilfe suchten – in medizinischen und spirituellen Dingen.

Hexen galten und gelten teilweise bis heute als merkwürdig, bestenfalls anders. Dabei ist die Kunde der Heilpflanzen und der natürlichen Hausapotheke und Hausmedizin so alt wie die Menschheit selbst. In der Jungsteinzeit gab es Jäger und Sammler. Jäger waren meistens Männer, die ihre Sippe mit dem Fleisch der Tiere versorgten. Die Frauen in der Sippe waren meist Sammlerinnen. Sie wussten, welche Pflanzen essbar und welche giftig waren. Diese Frauen wussten auch um die Heilwirkung einer jeden Pflanze und wie sie eingesetzt werden konnte. Daraus entwickelten sich sogenannte Kräuterfrauen. Sie waren hochgeachtet und leisteten einen wichtigen Dienst für ihre Gemeinschaft.

Bei den alten Germanen gab es die »Völva«, eine eingeweihte Frau, die die Runen zu befragen wusste und mit den Tieren und der Natur kommunizierte. Den Römern, die nach Germanien kamen, waren diese Frauen höchst suspekt, doch auch sie glaubten an ihre Zauberkräfte. Eine Völva wusste sowohl, wie man einen schmerzenden Zahn zog, als auch, was bei traurigen Gedanken am besten half. Sie befragte das »Wyrð« – das Netz des Lebens bei Zukunftsfragen –, weil man davon ausging, dass jede Krankheit Ausdruck eines spirituellen Ungleichgewichts war, das durch Rituale und Opfer beseitigt werden musste. Oft hatte man unbeabsichtigt einen Geist verärgert und musste nun die Sache wieder ins Reine bringen.

Die ungezwungene und unvoreingenommene Haltung der Germanen hat mich begeistert. Manchmal wünsche ich mir, dass wir Menschen ebenfalls so offen auf »Andersartigkeit« zugehen könnten. Wie Anneliese es immer ausdrückte: »Ich habe noch nie einen Fremden getroffen.« Damit betonte sie die Verbundenheit, die uns alle vereint.

Je mehr die Kirche in Europa in späterer Zeit an Einfluss gewann, umso mehr wurden die weisen Frauen in den Hintergrund gedrängt. Dennoch waren sie es, die die Volksmedizin und das Kräuterwissen über viele Jahrhunderte bewahrten und ihre Rituale mitten im Wald, geschützt vor neugierigen Blicken, abhielten. Das Wissen der Hexen kann als älteste Tradition anerkannt wer-

den, denn es ist das natürlichste und ursprünglichste Prinzip unserer Welt. Sie verehrten das weibliche Prinzip, Mutter Erde, Gaia. Sie ist keine Göttin, die unsere Welt beherrschte, sondern ist Teil des allumfassenden Bewusstseins des großen Ganzen.

Die Kirche blieb lange Zeit untätig. Doch das änderte sich zum Ende der Frühen Neuzeit. Mit einem Mal war die Welt besessen davon, es müsse eine geheime Teufelssekte geben, der alle Hexen angehörten. Die Menschen machten es sich zum Ziel, Hexen zu vernichten – aus Angst, aus Unwissenheit oder einfach aus schierer Ignoranz einer anderen Lebensweise gegenüber – und die Kirche beteiligte sich daran. Deren Inquisitoren durften Hexen verhören, oft mithilfe der Folter. War die Hexe geständig – was aufgrund der schweren Folter meist der Fall war –, so wurde sie auf dem Scheiterhaufen verbrannt und ihr Besitz konfisziert. Besonders verdächtig waren allein lebende Frauen, die als Hebammen oder Heilerinnen arbeiteten.

Während und nach dem Dreißigjährigen Krieg brannten überall in Europa die Scheiterhaufen. Jeder konnte verdächtig werden. Oft wurden die Hexen gezwungen, auch andere Frauen der Hexerei zu bezichtigen. Man warf ihnen vor, mit dem Teufel gebuhlt und mit ihm den sogenannten Hexensabbat abgehalten zu haben. Hexen wurden als boshafte und gemeine Geschöpfe dargestellt, die mithilfe des Teufels Leid und Krankheiten über ihre Nachbarn ausbrachten.

Die Angst vor Hexen rührte und rührt wohl daher, dass die Menschen vor allem Angst haben, was sie nicht verstehen. Es macht ihnen Angst, dass es Kräfte gibt, die sowohl in der Natur als auch in ihnen wirken, die sich ihrer Kontrolle entziehen. Hinzu kommt eine diffuse Angst vor Frauen, die bis in die Neuzeit hinein deutlich weniger Rechte als Männer hatten. So durften Frauen zu Zeiten meiner Großmutter nicht frei wählen, wo sie leben wollten oder ob sie arbeiten gingen. Nicht alle fügten sich, wie zum Beispiel die berühmte Hildegard von Bingen.

Vieles von dem uralten überlieferten Wissen wurde ausgerottet. Doch nicht alles! Einiges wurde in Büchern und Überlieferungen bewahrt und hat dadurch bis in unsere Zeit überlebt. Heute trauen sich immer mehr Frauen, ganz selbstbewusst von sich zu sagen, dass sie eine Hexe sind.

Hexen helfen noch heute, wenn Menschen das Gefühl haben, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Vielleicht gibt es einen aufdringlichen Nachbarn, eine doofe Kollegin oder einen Schwarm, der einen unbedingt beachten soll. Dabei kann Magie helfen, denn sie verstärkt unsere angeborenen schöpferischen Kräfte – die der Imagination. Alles, was wir uns intensiv vorstellen können, können wir in die Wirklichkeit holen. Genau das geschieht bei Ritualen. Kräuter und Heilpflanzen können uns dabei unterstützen. So kenne ich einige Hexen, die kleine Mojo-Säckchen herstellen, in denen sich Glücksbringer und Kräuter befinden und die ihre Träger beschützen und ihnen Glück bringen.

Hexen zeichnen sich dadurch aus, dass sie den Körper nicht getrennt von Seele oder Geist betrachten. Alles ist für sie eine Einheit, verbunden mit dem Diesseits, aber auch mit der Anderswelt, der Welt der Ahnen und Geister.

Die Bewahrung des Kräuter- und Pflanzenwissens

Wir können uns nun fragen, warum dann nicht alle Menschen über die Heilpflanzen, deren Magie und ihre Wirkung Bescheid wissen. Weil nun einmal in früheren Zeiten alle, die sich mit dieser Kunde beschäftigten oder nicht so lebten wie »normale« Menschen, verfolgt wurden. Es war äußerst gefährlich, als Hexe zu gelten. Die sogenannten weisen Frauen lebten eng mit der Natur verbunden und waren freier und unabhängiger als der Rest der Menschen. Das machte den Leuten Angst. Sie wollten nichts mit Hexen zu tun haben und machten sie für Naturkatastrophen und Krankheiten verantwortlich. Vollerorts wurden Hexen verfolgt und bestraft, sodass bis in meine Kind-

heit noch Unsicherheit ob der Benennung des Wortes »Hexe« herrschte. Die Angst, als Hexe bloßgestellt zu werden, zog sich bis in meine Generation.

Selbst Anneliese und die anderen Kräuterfrauen zeigten mir oft ihre »leeren Hände« – ihre Handflächen –, um mir zu verdeutlichen, dass sie nichts in der Hand hatten. Somit konnten sie keine Hexen sein. Sie zauberten mit der »Magie der leeren Hände« und vieles ging von ihren Köpfen aus, wie beispielsweise einst ein Lagerfeuer, das wie von Geisterhand entfacht wurde, zwei Sekunden später wieder erlosch, bevor es wieder lichterloh brannte – und dies alles nur durch die Bewegung ihrer Hände.

Erst mit dem Wiederentdecken des Kräuter- und Pflanzenwissens durch Nonnen und Mönche erfuhren die Naturmedizin und die natürliche Hausapotheke wieder eine Renaissance. Eine besondere Rolle spielten dabei die Klöster und ihre Klostergärten. Zum einen übersetzten Mönche die Schriften der Griechen und Römer und stießen dabei auf Rezepte für Arzneimittel, zum anderen legten die Klöster selbst Kräutergärten mit einheimischen, aber auch mediterranen Kräutern und Pflanzen an.

Die Klöster betrieben kleine Spitäler und eigene Klosterapotheken, die *Armarium pigmentorum*, *operatorium* oder *statio specalium* hießen. Diese Vorläufer der heutigen Apotheken befanden sich meist in der Nähe des Heilkräutergartens, dem sogenannten *Herbularius*.

Die Klosterapotheken waren das Vorbild für die städtischen Ratsapotheken und die spätmittelalterlichen Universitäts- und Hofapotheken. Folgerichtig war die Krankenheilung Aufgabe der angewandten Theologie und somit der geistlichen Orden. Nur Klöster durften Ärzte ausbilden. Mönche und Nonnen banden Salben mit Wachs, Honig und Öl. Im 18. Jahrhundert entstanden immer mehr Apotheken, die ihre Arzneien selbst herstellten und verkauften.

Mit dem Zeitalter der chemischen Industrie begann auch die Blütezeit der künstlichen Pharmazeutika. Synthetische Stoffe wurden hergestellt und

waren für alle Menschen zugänglich und auch bezahlbar. Nach und nach entwickelte sich die Chemie weiter und die Apotheken wurden zu Laboren, die die Wirkung von Arzneimitteln erforschten. Es gelang der Wissenschaft, Wirkstoffe aus Pflanzen zu isolieren, und Ende des 19. Jahrhunderts kamen die ersten synthetischen Arzneimittel auf den Markt, das erste war Antipyrin im Jahr 1884. Fünf Jahre später folgte Aspirin. Diese Entwicklung führte dazu, dass sich die Menschen allmählich nicht mehr für Kräuter und deren Wirkung interessierten. Vor allem seit den 1960-er Jahren war das Wissen über Pflanzen und ihre Heilwirkung weitgehend aus unserer westlichen Welt verschwunden, doch noch tief im Unterbewusstsein der einstiegen Mystikerinnen und Hexen vergraben. Die Gesellschaft bildete sich um, vieles wurde automatisiert und synthetische Arzneimittel galten im 20. Jahrhundert als Sieg der modernen Technik über die Heimsuchungen der Natur.

Ein Teil der Gesellschaft hat sich wieder erinnert und denkt wieder an die Kraft der Pflanzen und Kräuter. Vieles wird wiederentdeckt und zahlreiche Menschen nähern sich wieder dem Thema Magie. Rituale helfen beispielsweise dabei, unseren Alltag zu strukturieren und unsere mentalen Energien zu bündeln. Deshalb habe ich auch viele Rituale in dieses Buch aufgenommen, damit du erkennst, wie wichtig sie für ein zufriedenes und glückliches Leben sind. Gerade Frauen dürfen ihre innere Kraft, ihre Hingabe wiederentdecken und für das stehen, was sie sind. Die weibliche Kraft sitzt tief, sie ist wissend und erschaffend. Unsere Welt braucht mehr denn je diese weiblichen Qualitäten. Das »heilige Weibliche« darf wieder auferstehen und die Natur schwingt in unserer Frequenz, sodass sie hilft, dies wieder in uns zu entdecken.



Beispiele aus der natürlichen Frauenheilkunde

Die folgenden Beispiele zeigen, wie sich das geheime Kräuterwissen auch heute wieder mehr und mehr etabliert.

Traubensilberkerze kühlt Hitzewallungen

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein spezieller Extrakt dieser Heilpflanze typische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Schwitzen deutlich lindern kann. Wichtig für Frauen, die aus gesundheitlichen Gründen keine Hormone einnehmen können oder wollen: Traubensilberkerze hat keine sogenannte phytoöstrogene (hormonähnliche) Wirkung und greift daher weder Gebärmutter noch Brustgewebe an.

Mönchspfeffer reguliert den Zyklus

Klassische Frauenbeschwerden, wie Brustspannen, unregelmäßige Perioden oder PMS, welche daraus resultieren können, dass die innere Weiblichkeit nicht gelebt wird, werden unter anderem durch hohe Prolaktinwerte verursacht. Das Hormon Prolaktin hilft, Zyklen zu kontrollieren. Die Bestandteile des Mönchspfeffers können einen zu hohen Prolaktinspiegel im Blut regulieren und so die Symptome lindern und gleichzeitig den Frauen helfen, sich mehr mit ihrem Zyklus zu verbinden. Prolaktin ist ein weibliches Hormon, das vor allem während des Stillens ausgestoßen wird, aber auch produziert wird, wenn es zu einem hormonellen Ungleichgewicht kommt. Gewichtsprobleme und Schwierigkeiten beim Zyklus können die Folge sein. Diese gleicht der Mönchspfeffer auf sanfte Weise aus. Wichtig dabei ist auch, dass du dich behutsam deinem Zyklus wieder annäherst und in einen inneren Dialog mit dir selbst trittst.

Passionsblume löst Ängste und wirkt beruhigend

Die wunderschöne Passionsblume wirkt entspannend auf das Nervensystem, indem sie die Wirksamkeit bestimmter Neurotransmitter, der Botenstoffe zwischen unseren Zellen, erhöht. Bei regelmäßiger Einnahme als Kapseln oder Tee verschwinden Angst und Nervosität und Schlafstörungen gehören der Vergangenheit an. Wenn Alltagsorgen den Geist belasten und Schlafstörungen ihm die Lebensenergie entziehen, kann die Natur in Form der Passionsblume einen sanften Ausgleich schaffen.

Grundsätzliches und Wissenswertes über Heilpflanzen

Heilpflanzen begleiten mich schon mein ganzes Leben lang. Meine geliebte Großmutter Anneliese hatte einen wunderbaren Kräutergarten, in dem es im Sommer herrlich duftete. All die Kräuter, die dort wuchsen, wurden zu meinen Freunden, die meine ganze Kindheit über an meiner Seite blieben und mit denen ich viele Geschichten erlebte.

Meine Großmutter kannte zahllose Geschichten rund um das Wissen aus alter Zeit. Sie lehrte mich, was es heißt, eine Hexe zu sein – eine moderne Hexe, die zugleich die Traditionen wahrt. Im Einklang mit der Natur, mit den Energien des Universums, ein bisschen Magie für den Alltag und schon folgt das Leben einem ganz anderen Fluss. Die Magie der Kräuter hat eine eigene Zauberkraft, die sich leicht erschließen lässt, auch für jene, die mit Hexerei und Magie eher weniger zu tun haben. Sie beruht auf dem Erfahrungswissen vieler Menschen und wird bis heute landauf, landab angewendet.

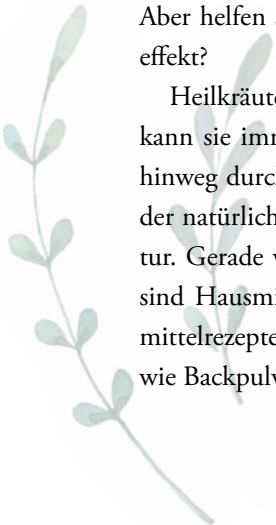
Fast alle Rezepte in diesem Buch stammen von Anneliese, die mir jedes von ihnen selbst beibrachte, sodass ich ihre Wirksamkeit aus der Erfahrung heraus bezeugen kann.

Für Menschen wie Großmutter war Magie etwas völlig Alltägliches. Sie arbeitete tagtäglich damit und sagte, sie könne mir Wünsche erfüllen und mir helfen, bessere Noten in der Schule zu schreiben. All dies konnte sie, ohne mit mir zu lernen, und es war auch aus einer gewissen Distanz heraus möglich. Und wann immer ich bei ihr war, erzählte meine Großmutter mir Geschichten und Mythen rund um die Magie und die Pflanzen, die mir bis heute sehr lebendig in Erinnerung sind.

Heilpflanzen können vielfältig eingesetzt werden, etwa als Ölextrakte, Tinkturen, Tees oder Salben. Im Folgenden möchte ich die am weitesten verbreiteten Verarbeitungsformen für Heilkräuter vorstellen – außer Tee, den ich hier bewusst nicht beschreibe, weil für Tee einfach die frischen oder getrockneten Pflanzenteile mit kochendem Wasser übergossen werden. Bei den Rezepten im hinteren Teil des Buches wirst du allerdings einige Teerezepte finden.

Ein Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen, eine heiße Milch mit Honig oder ein heißer Löffel gegen Wespenstiche – wir alle kennen die Hausmittel, die in Familien von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden. Aber helfen sie wirklich? Oder ist es nur der berühmt-berüchtigte Placeboeffekt?

Heilkräuter sind aus vielerlei Gründen beliebt – sie sind günstig, man kann sie immer im Haus haben und ihre Wirksamkeit ist über viele Jahre hinweg durch Erfahrungswissen belegt. Hausmittel stehen im Einklang mit der natürlichen Verbundenheit des Menschen und mit den Kräften der Natur. Gerade weil die Zutaten allgegenwärtig und einfach zuzubereiten sind, sind Hausmittel weiterhin sehr verbreitet. Natürlich enthalten viele Hausmittelrezepte Heilpflanzen, manchmal werden aber auch Haushaltszutaten wie Backpulver, Fett oder Öl eingesetzt.



Hausmittel sind günstig, effektiv und leicht anzuwenden, genau das möchte ich dir in diesem Buch mitgeben. Du hast alles, was du brauchst, in deinem Zuhause. Nun wird es Zeit, dies auch einzusetzen.

Hausmittel auf natürlicher Basis verbessern das Wohlbefinden, reinigen den Körper von Giftstoffen, pflegen Schönheit und Gesundheit. Viele Hausmittel wirken auch deshalb, weil sie für eine Beziehung stehen, für aufmerksame Fürsorge. Dies hat seine ganz eigene Heilwirkung, was daran liegt, dass die Patienten bei der Zubereitung oder Verschreibung die Zuwendung anderer Menschen erfahren. Hausmittel erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und werden mittlerweile von der modernen Medizin als alternative Heilmittel und natürliche Ergänzungen der Schulmedizin anerkannt.

Viele Hausmittel lassen sich mit nur wenigen Werkzeugen und Zutaten zubereiten. Wer einige Grundzutaten immer zu Hause hat, ist auf viele leichte Erkrankungen, wie Erkältung, Fieber, Durchfall oder Husten, gut vorbereitet – und dabei müssen wir für eine natürliche Hausapotheke noch nicht einmal Geld ausgeben.

Dieses Buch ist eine Reise in die Welt der Kräuter und der Magie. Zum besseren Verständnis unserer Verbindung zur Natur und dem Umsetzen der zahlreichen einfachen Rezepte enthält es einige Geschichten von meiner Bonus-Großmutter und mir, Bibi. Denn Magie darf leicht gehen und das darf die Kräuterlehre auch.

Kräuter sind mehr als nur Küchengehilfen

Kräuter sind vielen Menschen nur als »Küchenkräuter« bekannt. Sie werden in der Küche in erster Linie verwendet, um den Geschmack zu verbessern und Speisen ein bestimmtes Aroma zu verleihen. Kräuter zählen zu den pflanzlichen Nahrungsmitteln, wobei sich der Begriff des Krauts vorwiegend

auf nicht verholzte Pflanzen oder oberirdische Pflanzenteile bezieht, aber oftmals auch die Wurzeln einschließt. Vom Begriff der Kräuter zu unterscheiden sind die Heilpflanzen. Dazu gibt es ein altes Sprichwort: »Alle Heilpflanzen sind Kräuter, aber nicht alle Kräuter sind Heilpflanzen.«

Der Begriff »Kraut« stammt ursprünglich aus dem althochdeutschen Sprachgebrauch (*krut*) und bezeichnet eine sogenannte Nutzpflanze, also eine Pflanze, die entsprechende Vorteile bietet.

Geheimnisse und Hintergründe unserer Heilkräuterlehre

Nicht wenige Pflanzen fallen unter den Begriff »Kraut«. Zu den Kräutern zählen alle Pflanzen, die dank ihrer Wirkstoffe medizinische Eigenschaften besitzen. Viele der frühesten, ursprünglich noch wilden Kräuter fallen heute jedoch nicht mehr direkt in diese Kategorie, sondern gelten je nach Verwendung als Gewürzkräuter oder Genussmittel, dazu zählen zum Beispiel Tee, Kaffee oder Tabak. Oft weisen bereits die lateinischen Namen der Pflanzen auf die Verwendung als Heilpflanze hin, wie etwa der Namenszusatz *officinalis* (manchmal auch *officinale*). Der Zusatz *officinalis* bezieht sich auf die sogenannte *officina*, die Werkstatt, in der seit dem Mittelalter Heilmittel hergestellt wurden. Auch heute noch ist die Offizin nach wie vor ein fester Bestandteil der Apotheke und dient hier auch weiterhin der Herstellung von Arzneimitteln. Aus diesem Grund ist eine Pflanze mit der Endung *officinalis* leicht als Heilpflanze zu erkennen, die oftmals im Deutschen auch als »echte« Pflanze bezeichnet wird, wie beispielsweise *Salvia officinalis*, der Echte Salbei. Die Endung *vulgaris*, die im Lateinischen »gewöhnlich, alltäglich« bedeutet, findet sich häufig im Zusammenhang mit »gewöhnlichen« Heilpflanzen – wie beispielsweise Gewöhnlicher Thymian im Vergleich zu bestimmten anderen Sorten. Diese Eselsbrücke hat mir als Kind geholfen, schlau bei den Erwachsenen zu wirken, wenn sie über die Pflanzenlehre philosophierten.

Beispiele für Heilkräuter sind Kamille, Johanniskraut, Brennnessel, Brombeerblätter und Pfefferminze. Manche der Heilkräuter, wie die gerade genannte Kamille, der Lavendel oder die Melisse, sind samt ihrer Heilwirkung allgemein bekannt. Bei anderen sind die Kenntnisse über ihre Heilwirkung noch nicht verbreitet. Du kannst davon ausgehen, dass jede Pflanze, die in deinem Garten oder am Wegesrand wächst, auch eine heilsame Wirkung hat – nur wissen wir dies oftmals nicht, weil das Wissen in Vergessenheit geraten ist. Mutter Natur beschenkt uns jedoch auf wundervolle Weise.

Der Umstand, dass Heilkräuter Stoffe aus der Natur sind, darf uns jedoch nicht zu dem Irrglauben verleiten, dass sie deswegen harmlos seien. Gerade im Bereich der Gesundheit sollten wir stets einen Apotheker, Heilpraktiker oder Arzt befragen, denn die natürlichen Inhaltsstoffe der Natur sind stets komplex und können Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Allergien auslösen.

Einige Pflanzen sind stärker, andere weniger heilend und können den Körper auch auf andere Weise beeinflussen. Es gibt Heilpflanzen, Nutzpflanzen und Blumen, die uns nur durch ihre energetischen Signaturen Heilung und Kraft schenken. Das ist auch der Grund, weshalb kranke Menschen oft Blumen geschenkt bekommen.

Und natürlich gibt es auch giftige Pflanzen. Vor ihnen sollten wir uns in Acht nehmen, doch auch sie zeigen letztlich nur, wie wirksam alles ist, was wir in der grünen Apotheke finden.

Kultur- oder Wildpflanze?

Kulturpflanzen, die durch Selektion, Kreuzung und andere genetische Manipulationen gewonnen werden, sind das Ergebnis der fortschreitenden evolutionären Anpassung der Pflanze an Umweltbedingungen. Wildpflanzen wachsen ohne menschliches Zutun.