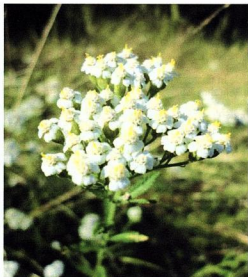


# Große Heilkraft der Wild-



Der Zeitraum zwischen 15. August und 15. September wurde früher „Frauendreißiger“ genannt. In diesen 30 Tagen entfalten die Kräuter ihre größte Wirkkraft und dienen im Winter als Hausapotheke.

Einige Tage vor Mariä Himmelfahrt werden heute noch in ländlichen katholischen Gegenden Heilkräuter gesammelt, zu Kräuterbuschen gebunden und gesegnet. In der Mitte eines Kräuterbuschen wird häufig eine Königskerze, auch Marienkerze genannt, eingebunden. Darum gruppieren sich farbenprächtige Wildpflanzen, die aromatisch duften wie Frauenmantel, Wegwarte, Ringelblume, Johanniskraut, Schafgarbe, Rainfarn, Weinraute, Labkraut, Wermut, Beifuß, Baldrian, Dost und andere.

7 bis 99 Kräuter gehören in einen Buschen – so heißt es im Allgäu. Die Zahl 7 steht für die Schöpfungstage, die Zahl 9 für die Heilige Dreifaltigkeit (3x3).

Jeden Montagnachmittag tauchen wir um 17.15 Uhr im Yogaraum in das Wissen, die Heilkraft und den Volksglauben verschiedener Heilkräuter und Wildfrüchte ein.

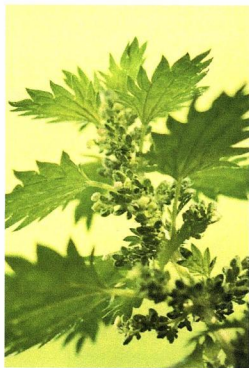
## Wie läuft eine Wildpflanzenstunde ab?

Bis jetzt habe ich es immer geschafft, die Pflanzen „live“ mitzubringen. Hier ein Exkurs am Beispiel der Schafgarbe, die schon bei uns zu Gast war. Alle Anwesenden bekommen ein Exemplar oder teilen sich eines. Wir nehmen uns Zeit, den Stängel, die Blätter und Blüten genau anzuschauen, zu spüren wie sich die einzelnen Pflanzenteile anfühlen und den Geruch wahrzunehmen. Wenn es sich anbietet, darf wer mag, auch die Wildpflanze kosten.

Ich erkläre den Namen, die Herkunft, die Inhaltsstoffe, das Aussehen, die körperliche Wirkung, die Verwendung, sowie Geschichtliches und den Volksglauben. Dass sich die Teilnehmenden mit ihrer Erfahrung, ihren Erlebnissen und Kenntnissen einbringen, unterstütze und schätze ich sehr.

# pflanzen im Spätsommer

Die Schafgarbe, der lateinische Name ist *Achillea Millefolium*, ist Bestandteil des Kräuterbuschens und ein wahres Multitalent. Der Name geht darauf zurück, dass der Held Achilles von der Göttin Venus den Rat bekommen hat, seine Wunden mit 1000-fach „millefolium“ gefiederten Schafgarben-Blätter zu umwickeln. Auch die Heilige Hildegard von Bingen hat ihre Wirkkraft als Wundheilmittel hervorgehoben. Außerdem lieben auch Schafe die Schafgarbe. Aufgrund des Aussehens der Blätter wurde die Schafgarbe im Mittelalter „Augenbraue der Venus“ genannt.



Sie ist die einzige Pflanze, die alle Schüssler-Salze enthält. Die Schafgarbe ist ein Universalmittel. Hier ein Auszug ihrer Heilkraft: Sie wirkt verdauungsfördernd, gallen- und blasetreibend, blutreinigend und entzündungshemmend. Sie mildert Unterleibs- sowie Kopfschmerzen und ist förderlich für die Lunge. Sie unterstützt in den Venen den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Dadurch verbessern sich Krampfadern und der Stoffwechsel. Alle Wildpflanzen entfalten ihre Heilwirkung nur, wenn sie richtig dosiert werden.

Kränze aus Schafgarbe hängte man früher als Schutz an die Häuser, um die Pest zu vertreiben. Wer die Schafgarbe in der Hand trägt, bekommt Mut und verliert Ängste – das besagt ein Volksglaube. Bei den Germanen und Sklaven galt sie als Zauberpflanze, die vor bösen Krankheiten schützt. Zur Auflockerung und damit wir aufnahmefähig bleiben, singen wir zwischendurch ein zur Pflanze passendes Lied, machen eine Achtsamkeitsübung oder Wildkräutermeditation. Die meisten Teilnehmenden nehmen die Wildpflanze mit und werden so immer wieder an das Erfahrene erinnert.

Meiner Mutter bin ich sehr dankbar, da sie mich für die Schönheit der Natur sensibilisiert und meine Begeisterung für die Wildpflanzenwelt geweckt hat. Sie sammelte mit meinen Geschwistern und mir Wildkräuter für die „Grüne Soße“, für Tee, Suppen, Salate, Sirup, Pesto, Würzmittel und mehr. Wir trockneten die Pflanzen für den Winter und gestalteten Geschenkkarten und Jahreskalender damit. Aus Wildbeeren kochten wir Marmelade und gaben Wildbeerenpäckchen in die Kühltruhe. In unseren Wanderurlauben in den Alpen war immer ein Pflanzenbestimmungsbuch im Gepäck.

Sehr gerne erinnere ich mich daran wie wir auf der Wiese saßen und die bunten Kostbarkeiten aus der Nähe bestaunten.

Mein Wissen erweitere ich ständig bei Wildkräuterführungen und in Kursen. Ich liebe es in Heilpflanzenbüchern zu versinken.

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, ich freue mich, dass Sie meinen Beitrag gelesen haben. Kommen Sie doch einfach mal zu einer Wildpflanzenstunde vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Spätsommergrüße

Julietta Haun

