

Coco Burckhardt



ulmer

12 Heilpflanzen und ihre Geschichten

Märchen, Mythen,
Medizin





Coco Burckhardt

12 Heilpflanzen und ihre Geschichten

Märchen, Mythen, Medizin

Mit Illustrationen von Rafael Kläger

Inhalt

- Vom Geschichtenerzählen ... 4
Von den Kelten ... 6
Grundrezepte der Heilkunde 9
Räucherpflanzen und ihre Wirkungen 13
Sammelleitfaden 14

Zwölf Geschichten

- Der Rübenkopf 18
 Die Kunde von der Kohlrübe 23
Eine Blume für Morrigan 36
 Die Kunde von der Christrose 43
Die Efeuschlange 52
 Die Kunde vom Efeu 58





- Weidenpinsel 70
 Die Kunde von der Weide 73
- Scharbockskraut, ein Widderblümchen 88
 Die Kunde vom Scharbockskraut 94
- Palmbuschen 104
 Die Kunde vom Palmbuschen 112
- Das Lied des Kuckucks – eine Engelwurzgeschichte 120
 Die Kunde von der Engelwurz 129
- Beifuß – Gänsekraut 140
 Die Kunde vom Beifuß 150
- Die weiße Schafgarbe 164
 Die Kunde von der Schafgarbe 168
- Farbe für die Rote Rande 182
 Die Kunde von der Roten Bete 188
- Wie die Lärche ihr buntes Kleid bekam 198
 Die Kunde von der Lärche 206
- Nimbhs Geschichte vom goldenen Apfel 218
 Die Kunde vom Apfel 228

Service

- Krankheiten und ihre Behandlung im Überblick 242
- Literatur 250
- Register 254



Vom Geschichtenerzählen ...

Es gab einmal eine Zeit, in der man sich des Abends traf, um Geschichten zu erzählen – sie handelten von den Geschicken der Menschen und Götter, von Freude und Leid, von Vergangenen und Zukünftigem. Nicht selten sprachen sie auch von den Geheimnissen der Natur und ihren Geschöpfen, welches Kraut wie und wann am besten zu verwenden war und in wessen göttlicher Gunst es stand. Über all die Zeitalter hindurch halfen uns Geschichten in Form von Sagen, Mythen und Märchen, die Welt um uns herum zu verstehen, uns ein Gefühl für Stein, Pflanze, Wasser, Wind, Erde, Sonne und Mond zu geben. Alles war belebt, sogar beseelt, und man wusste, dass man ein untrennbarer Teil der Schöpfung war.

Heute herrscht ein anderer Zeitgeist. Die Natur ist dabei in den Hintergrund gerückt, sie ist nur noch ein Aspekt unter vielen in unserem Leben, denn meist dreht sich alles um das persönliche kleine Universum, abgekoppelt vom Leben zwischen Himmel und Erde.

Geschichten aus vergangenen Tagen, ob originär oder nachempfunden, können uns heute helfen, sich dem einstigen Bewusstsein anzunähern, um darüber die Verbindung zur Natur wieder zu spüren, sie als heilig und schützenswert zu erkennen.

Die Geschichtenerzähler in unseren Breiten sind leider schon lange verstummt, doch wir sollten uns bemühen, sie wieder auferstehen zu lassen. Nicht nur, um unsere Beziehung und Wertschätzung der Schöpfung gegenüber neu auszurichten, sondern auch, weil es eine so schöne, gesellige und auch nachhaltige Tradition ist.

Die Nachhaltigkeit erlebe ich jedes Jahr in meinen Kräuterkursen; Geschichten lassen sich besser merken als kalte Fakten. Eine Tatsache, die durch die moderne Naturwissenschaft bestätigt wurde: Die Wissensvermittlung unter Einbeziehung der emotionalen Ebene und sinnlicher Erfahrungen aktiviert sowohl die rechte als auch die linke Gehirnhälfte und erhöht darüber die Einprägsamkeit.

Ich selber habe Geschichten schon immer geliebt. Die meiner Großeltern, wenn sie aus ihrem Leben erzählten, und auch Märchen und Sagen, vor allem die aus dem keltischen Kulturkreis – jener Kul-

tur, die in unseren Breiten als letzte noch in einem innigen Verhältnis zur Natur lebte und eine außerordentliche Erzählkultur besaß.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich Sie nun auf diese alte, fast vergessene Art und Weise mit 12 Pflanzen vertraut machen.

Die Pflanzengeschichten, die den Kapiteln vorausgehen, folgen dem Jahreskreis und sind eingebunden in die keltische Lebenswelt und verknüpft mit deren Vegetationsgöttern. Der rote Faden, der in ihnen gesponnen wird, zieht sich durch die folgenden Abschnitte, die von der Volkskunde, der Signaturlehre nach planetarischer „Zugehörigkeit“, der Botanik, den Wirkstoffen und der Heilkunde berichten und welche schließlich im „Webmuster“ zusammengefasst werden.

Diese unterschiedlichen Betrachtungsweisen reichen von der Frühgeschichte bis in die gegenwärtige Naturwissenschaft und sollen Ihnen, zusammen mit den Geschichten, dazu dienen, das Wesen der Pflanzen auf kognitiver und emotionaler Ebene kennenzulernen.

Je mehr man über das teils Jahrtausende alte Verhältnis der Menschen zu „Floras Kindern“ erfährt und verinnerlicht, desto inniger lässt sich eine Beziehung zu ihnen aufbauen und umso gezielter weiß man sich mit ihren Heilwirkungen zu helfen.

„12 Heilpflanzen und ihre Geschichten“ ist in erster Linie ein Lesebuch, bietet Ihnen aber in Bezug auf die medizinische Verwendung auch die Vorteile eines Nachschlagewerks, so dass Sie im Fall einer Erkrankung zügig das Mittel der Wahl finden. Im Heilkundeteil der einzelnen Kapitel werden die Anwendungsgebiete mit ihren jeweiligen Darreichungsformen erläutert. Die dazugehörigen Rezepte finden Sie dann zusammengefasst am Ende des Kapitels. Manche Rezepte sind dort genau beschrieben, andere folgen in ihrer Herstellung Grundrezepten, die auf den Seiten 9 bis 11 stehen. Außerdem finden Sie ab Seite 242 eine Übersichtstabelle aller Pflanzen und deren heilkundliche Verwendungsmöglichkeiten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und hoffe, dass, inspiriert durch die Natur und das vor Ihnen liegende Buch, Ihre Wurzeln weiter wachsen. Wurzeln, die Sie mit „Mutter Erde“ und „Vater Kultur“ verbinden. Wer weiß, welche Geschichten und Geheimnisse Ihnen Wald und Wiesen dann zuwispeln werden ...

Viel Freude dabei! Ihre Coco Burckhardt

Von den Kelten ...

Über 1000 Jahre lang erblühte die keltische Kultur in Europa und dehnte sich bis 450 v. Chr. bis nach Kleinasien aus. Sie war eine Fusion der Megalithbauern und der gegen Ende der Bronzezeit aus Westasien einfallenden viehzüchtenden Reitervölker.

Im Gegensatz zu den Kulturen der Antike besaßen die Kelten keine Schrift, zumindest nicht zur Dokumentation, sondern nur für rituelle Zwecke. Geschriebene Sprache war tote Sprache, doch die Heldensagen und das Wissen über die Natur waren lebendig und mussten daher von Generation zu Generation mündlich weitergegeben werden. So entwickelte sich im keltischen Siedlungsgebiet eine große Erzählkultur, die bei den Inselkelten, vor allem in Irland, zum Teil bis heute Bestand hat.

Den Inselkelten, genau genommen den frühen christlichen Mönchen von Irland und Wales aus der Zeit zwischen dem 6. und dem 10. Jahrhundert, ist es zu verdanken, dass wir heute zumindest einige Mythen und Sagen aus dem keltischen Kulturraum kennen. Sie hielten beispielsweise den Ulsterzyklus um den Helden Cuchulin, den Osiandischen Zyklus um den Helden Finn mac Cumhaill und die walisische Sammlung des Mabinogi schriftlich fest. Ansonsten bleibt uns von der keltischen Kultur nur ein Flickenteppich aus politisch eingefärbten Schriften der Römer und Griechen, aus alten Märchen, Kinderliedern, dem Marienkult und dem Brauchtum.

Die meisten Jahreskreisfeste aus heidnisch keltischer Zeit wurden im Zuge der Christianisierung durch Feste der Bibelgeschichte ersetzt. Dabei erhielten sie ein fixes Datum, anders als bei den Kelten, die sich nach dem Mondzyklus richteten. Fließend wie der Verlauf der Jahreszeiten war auch die keltische Götterwelt. Es gab viele Regionalgottheiten, und die Götter schlüpfen in den Sagen oft in die Rolle eines Helden. Ihre Charaktere waren sehr komplex, und je nach Mythos traten einzelne Eigenschaften mal stärker, mal überhaupt nicht in den Vordergrund.

In den folgenden Geschichten sind die keltischen Götter stark vereinfacht dargestellt. Ich habe sie bewusst auf ihre Eigenschaften als

Natur- oder Jahreszeitengötter reduziert und sie hier nur in aller Kürze beschrieben.

Das Jahr beginnt ...

Das Jahr beginnt in Dunkelheit mit der Wintergöttin **Morrigan** und ihrem Gemahl **Samhain**. Zur Vollmondnacht im November zum Fest „Samhain“ treten sie ihr Amt als Hüter der Natur an. Zur gleichen Zeit scheint es, als würde das ewige Licht der Natur vom Antlitz der Erde verschwinden. Sie hüten es bis zur Wintersonnwende, wenn es wieder genügend Kraft geschöpft hat, um von Neuem geboren zu werden. Auch die Samen und Wurzeln der Pflanzen finden in Morrigans und Samhains unterirdischem Reich Schutz vor der Kälte und sammeln Kraft für das kommende Jahr.

Ihre Pflanzen sind die nie schlafenden, immergrünen, die das Licht der Natur auch heute noch über die leblos scheinende Winterzeit hinweg erhalten. Zu ihnen gehören die Nadelbäume, die Mistel, das Immergrün, der Efeu und die Stechpalme.

Der Februarvollmond „Imbolc“ läutet einen neuen Abschnitt im Jahres-

kreislauf ein, begleitet von der Frühlingsgöttin **Brigit** und ihrem Gefährten, dem **Bären**. Sie treten an die Stelle von Morrigan und Samhain und sind von nun an für die Geschehnisse in der Natur verantwortlich. Brigit, die holde Birkenfee, weckt mit ihrem lieblichen Gesang Bäume, Sträucher und Blumen auf, die dem Frühling neues Leben einhauchen und die Entbehrungen des Winters beenden. Der Bär, voller Kraft und Gemütlichkeit, schenkt jenen Pflanzensamen, die erst später aufwachen, noch ein bisschen Wärme in seinem dicken Pelz. Die Pflanzen der Brigit und des Bären sind allesamt Boten des Frühlings, wie das Schneeglöckchen, das Veilchen, der Huflattich, die Haselruten, die Weiden und natürlich die Birke.

Zum Maivollmond „Beltane“ werden die beiden vom Sonnengott **Belenos** und seiner Blütenmaid **Belisama** abgelöst. Menschen, Tiere und Pflanzen laben sich jetzt am bunten Treiben der Natur. Belenos ist so stark und kräftig, dass er der Sonne hilft, noch heller und wär-



mer auf die Erde zu scheinen. Belisama ihrerseits schenkt jeder Blüte eine eigene, wunderbare Farbe, und mit der Kraft von Belenos funkeln und duften sie im Sommerregen. Die leuchtenden und aromatischen Blumen, wie das Johanniskraut, der Beifuß, der Thymian und die Königskerze, sowie die vor Kraft strotzenden Bäume, wie Eiche und Buche, stehen dem Götterpaar am nächsten.

Zum Augustvollmond „Lugnasad“ neigt sich die ausgelassene Jahreszeit ihrem Ende zu, und das muntere Treiben verwandelt sich in eifriges Schaffen. **Lugus**, der rotschopfige Gott des Herbstes, macht die Sonne feurig und ausdörend. Er schenkt den Früchten ihre Süße, dem Korn seine goldene Farbe und den Bäumen ihr buntes Kleid. **Annona**, die Kornmutter und Gemahlin von Lugus, hilft den Pflanzen beim Ausreifen und den Menschen bei der Ernte. Buntes Laub, rotbackige Äpfel, goldene Ähren, Kornblumen, Klatschmohn und die Esche – der Lichtbaum – stehen im Gefolge der Herbstgötter. Die Natur mit ihren reifen Früchten gleicht einem gefüllten Erntedankkorb und steht im Zeichen des Wandels und der Vervollkommnung.

Das Jahr ist vollbracht und der Kreislauf der Natur kann von Neuem beginnen.

Grundrezepte der Heilkunde

Die Verarbeitungsmöglichkeiten vieler Pflanzen beruhen meist auf ein und demselben Rezept. Damit es nicht zu Wiederholungen kommt, habe ich in den einzelnen Kapiteln auf die Grundrezepte im folgenden Teil verwiesen.

Tinkturen

Füllen Sie ein Schraubdeckelglas mit etwa 300 ml Inhalt, beispielsweise ein Marmeladenglas, $\frac{3}{4}$ voll mit den jeweils benötigten grob zerkleinerten frischen Pflanzenteilen. Wenn Sie Kraut (Blätter, Triebspitzen, Stängel), Blüten oder Wurzeln nehmen, verwenden Sie in der Regel 38%igen Alkohol, für Rinde benötigen Sie 70%igen Alkohol. Schließen Sie das Glas und lassen Sie den Ansatz nun für 4 Wochen an einem dunklen Ort stehen. Schütteln Sie ihn dabei hin und wieder. Danach sind die Wirkstoffe in Lösung gegangen und Sie können die Tinktur abgießen. Lagern Sie die Tinktur in dunklen Flaschen an einem kühlen Ort. Auf diese Weise bleiben die Wirkstoffe bestmöglich erhalten.

Ich selber belasse die Pflanzenteile allerdings bis zum Verbrauch der Tinktur im Glas, denn meiner Auffassung nach sind es nicht nur die Wirkstoffe, sondern auch das Wesen einer Pflanze, die den Körper heilen. Und je länger eine Pflanze ausgezogen wird, umso mehr kann auch ihr Wesen in die Tinktur übergehen. Eine Tinktur ist bei dunkler, kühler Lagerung viele Jahre haltbar. Spätestens wenn sie ihr Aroma verloren hat, sollten Sie eine neue herstellen.

Teezubereitung

Die Angaben in den Rezepten beziehen sich auf getrocknete Pflanzenteile (siehe auch „Umgang mit Sammelgut“ Seite 15). Falls nicht anders beschrieben, können Sie bei frischen Teilen einfach die doppelte Menge verwenden. Fachleute sind sich in Bezug auf Menge der Kräuter und Ziehzeit des Tees recht uneinig. Wenn Ihnen manche

Angaben in meinen Rezepten zu gering oder zu hoch erscheinen, möchte ich Ihnen raten: Gehen Sie Ihrem Gefühl nach und passen Sie die Menge Ihren individuellen Wünschen an. (Ausnahme: Efeu, dort die Dosierung nicht überschreiten!)

Infus bei den Rezepten bedeutet: Die Kräuter mit kochendem Wasser übergießen, 3–5 Minuten ziehen lassen und anschließend abgießen.

Dekokt bedeutet: Die Pflanzenteile werden über Nacht in Wasser angesetzt und am nächsten Tag kurz aufgekocht und abgeseiht.

Möchten Sie eine Teekur durchführen, können Sie täglich 2–3 Tassen über einen Zeitraum von 4 Wochen trinken, danach sollten Sie eine Pause von 1 Woche einlegen oder zu einer anderen Pflanze mit ähnlichem Wirkspektrum greifen.

Im Akutzustand können Sie, falls im Porträtteil nicht anders erwähnt, bis zu 1,5 Liter täglich trinken.

Kompresen

Der Tee für die Kompresen wird in gleicher Weise vorbereitet wie der Tee zum Trinken, der Unterschied liegt nur in dem Mengenverhältnis Pflanze:Wasser. Tauchen Sie ein Stück Mulltuch in den leicht abgekühlten Kompressentee, wringen Sie es aus und legen es um die betroffene Stelle. Dann wickeln Sie alles nochmals mit einem Handtuch ein und belassen dort die Kompresse für 15–30 Minuten.

Ölauszug

Ein Schraubdeckelglas $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ mit den jeweiligen grob zerkleinerten frischen Pflanzenteilen füllen, das Glas mit Olivenöl auffüllen und verschlossen an einen sonnigen Platz stellen (bei einem 400 ml großen Glas wären das 2–3 Handvoll zerkleinerte Pflanzenteile). Der Ansatz sollte in den ersten 3–4 Wochen alle 2–3 Tage gut geschüttelt werden, damit alle Teile vom Öl gesättigt sind und nicht schimmeln. Nach dieser Zeit können Sie den Ölsatz abseihen und an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren, denn die Inhaltsstoffe sind nun in Lösung gegangen.

Ich belasse aus demselben Grund wie bei der Tinktur die Pflanzenteile über diesen Zeitraum hinaus im Öl. Sie müssen aber stets davon bedeckt bleiben. Ist das nicht mehr gewährleistet, gieße ich den Ansatz ab und lagere ihn wie oben beschrieben.

Den Ölauszug können Sie als solchen verwenden oder als Basis für eine Salbe nutzen. Er ist gut gelagert in der Regel über ein Jahr haltbar. Sobald das Öl ranzig riecht, müssen Sie es wegschütten, denn dann hat sich die Fett- und Eiweißstruktur verändert und könnte auf der Haut zu Reizungen und Irritationen führen.

Salbe

Zutaten für 60 ml Salbe:

- 35 ml Öl (das jeweils passende Öl finden Sie bei den Rezepten der Porträts erwähnt)
- 4 g Bienenwachs
- 8 g Wollwachs
- 2 EL gut zerkleinerte Pflanzenteile (die benötigten Pflanzenteile finden Sie ebenfalls in den Rezepten der Porträts erwähnt)

Pflanzenteile gemeinsam mit dem Öl in ein feuerfestes Glas geben und dieses in einem Wasserbad erhitzen. Die Temperatur des Öls sollte 70 °C nicht überschreiten. Falls kein Thermometer zur Hand ist, können Sie die Hitze auch anhand der Bläschenbildung überprüfen. Steigen ganz kleine Bläschen auf, müssen Sie die Temperatur reduzieren. Mit guten, heilsamen Gedanken den Ölauszug etwa 30 Minuten rühren und dann durch einen Teefilter in ein weiteres feuerfestes Glas abseihen.

Kleine Warenkunde

Wollwachs ist das aus dem Schaffell entfernte und gereinigte Fett. Im Handel wird es auch als Adeps lanae oder Lanolin anhydrid verkauft (Lanolin hydrid, ein Restprodukt der Erdölverarbeitung, wird ebenfalls als Salbengrundlage angeboten, ist aber nicht zu empfehlen). Es ist unserem Hautfett recht nahe und ermöglicht daher ein schnelles und gutes Einziehen. Ersatzweise können Sie auch die rein pflanzliche Sheabutter verwenden.

Bienenwachs sollte möglichst von einem Bio-Imker stammen. Es gibt der Salbe ihre feste Struktur.

Dem Öl nun Wollwachs und Bienenwachs hinzufügen und alles zusammen erneut ins Wasserbad geben. Die Zutaten so lange rühren, bis alles eine homogene Flüssigkeit ergibt. Dann von der Wärmequelle nehmen.

Haben Sie bereits einen Ölauszug der Pflanze hergestellt, beginnen Sie direkt bei Schritt 2. Eine Salbe ist bei kühler Lagerung gut 1 Jahr haltbar. Wie bei dem Ölauszug verrät auch hier der ranzige Geruch das „Verfallsdatum“. Mit ranzig gewordenen Salben können Sie aber noch wunderbar Ihre Lederschuhe pflegen.



Räucherpflanzen und ihre Wirkungen

Einige der im Buch vorgestellten Pflanzen eignen sich gut zum Räuchern. Eine genauere Beschreibung finden Sie beim Beifuß auf Seite 162 und bei der Lärche auf Seite 216. Die verräucherten Pflanzen haben ganz unterschiedliche Wirkungen.

Weide: schenkt Zuversicht, Geborgenheit und Freude; wärmt das Herz; vertreibt Sorgen und Traurigkeit und schafft eine behütende Stimmung

Wacholder: baut einen Schutzraum auf; wirkt reinigend (insbesondere bei Krankenzimmern), klärend, konzentrationsfördernd, beruhigend und erdend; hilft bei Übergängen, schenkt innere Sicherheit und unterstützt Kontaktaufnahme zu Ahnen

Fichte: wirkt beruhigend; wärmt die Seele und heilt alte innere Wunden, auch solche, die tief im Verborgenen liegen; fördert die Konzentration und klärt den Geist

Engelwurz: Schutz, wie der Mantel eines Engels; wirkt herzerwärmend und antidepressiv; stärkt das Vertrauen in sich und die Welt; reinigt alte Häuser; macht großzügig und offenherzig; hilft das „höhere Selbst“ zu verstehen und sich besser kennenzulernen

Beifuß: ideal für Übergänge aller Art (auch während des Sterbeprozesses); hilft bei Melancholie, Verzweiflung, Verlustängsten und Trennungsschmerz; energetische Reinigung; schafft Schutzraum; unterstützt Veränderungen im Leben; stärkt die Weiblichkeit und die Intuition; fördert das Traumbewusstsein und die Trauerarbeit; kräftigt und wärmt die Seele

Lärche: macht fröhlich; zentriert; schärft den Blick für die Anderswelt; hilft bei innerer Müdigkeit; schenkt Kraft für einen Neustart

Schafgarbe: zentriert; fördert das Traumbewusstsein und die Hell-sichtigkeit, harmonisierend, stärkend.