

KRÄUTERSPAZIERGANG SCHEIBLINGSTEIN

08.09.2024



**Beifuß
Goldrute
Wasserdost
Brennnessel(samen)
Hopfen
Beinwell
Große Klette
Wegwarte
Wilde Karde**

**SPIRIT & VISION
Mag. Walpurga Fajalla Zellinger
www.schamanismus-tantra.at
0699/1000 38 69**

Beifuß - Artemisia vulgaris, Herba Artemisia



*Erinnerst du dich, Beifuß, was du vermagst,
was du anordnest in feierlicher Kundgebung,
una heißt du, das älteste der Kräuter:*

Du hast Macht gegen drei und dreißig.

Du hast Macht gegen Gift und Ansteckung.

*Du hast Macht gegen das Übel, welches über das
Land dahinfährt.*

Nach einem keltisch gälischen Kräutersegen, 11. Jh.

Pflanzenbeschreibung

Der Beifuß ist eine krautige Pflanze mit imposanter Erscheinung. Aus dem kleinen Blätterbüscheln im Frühling entwickelt sich bis zur Sommersonnwende eine mannshohe Pflanze. Sie hat einen aufrechten, harten Stängel, dem zahlreiche Seitentriebe mitspringen. Die Blätter sind mehrfach gefiedert und

mit spitzen Enden, oben grün, unten filzig weiß. Im Hochsommer erscheint oben die unscheinbare Blüte mit ihrem balsamischen Duft. Der Beifuß wächst an Wegrändern, Kiesgruben, Schutthalden, oft sehr zahlreich. Er ist eng verwandt mit dem Wermut (*Artemisia absinthum*).

Eine besondere Bedeutung gewinnt der einjährige Beifuß – *Artemisia annua*, als Heilpflanze. Ihm wird große Heilkraft bei Krebserkrankungen und auch bei Covid19 nachgesagt. Sie wächst kaum mehr wild und wird inzwischen auch angebaut!

Gesundheitliche Aspekte

Großes Frauenheilmittel, Grundqualität: warm und trocken, fördert schwache und ausbleibende Menstruation, entkrampft und erwärmt Unterleib, zur Unterstützung bei Geburten (Wehenfördernd und zur Austreibung der Nachgeburt und unterstützend in den Wechseljahren)

Alles Unterkühlte findet durch Beifuß Erwärmung: Gicht, liebesmüde Frauen und Männer, kalte Füße, wärmendes Fußbad

Beifußtee nicht während der Schwangerschaft trinken! Achtung Allergiker, es kann heftige Reaktionen geben!

Fördert Ausscheidung von Giftstoffen und regt Verdauungssystem an (Gänsebratengewürz!)

DAS europäische Schamanenkraut zum Reinigen, für Übergangsrituale, Tod und Sterben, Verbindung zu den Ahnen. Wenn sich die Wildgänse in den Spätherbst verabschieden, naht die Zeit, in der die Totengeister (1.11.) und ihre Göttin Percht zu fliegen beginnen. Beifuß-Räucherungen helfen in Übergangszeiten die Orientierung zu finden.

Zum Räuchern bis zu Samhain (1.11.), als letzte Pflanze im Jahr, sammeln.

Verwendung in der Küche

Junge Blätter zum Ausbacken

Mythologie/Magie

Wie alle Frauenkräuter (Frauenmantel, Schafgarbe, Mutterkraut,...) der Göttin Artemis/Frau Holle geweiht! Griechische Mond- und Muttergöttin! Die Pflanze gilt als besonders heilig! Öffnet die Türen in die Saturnebene, hilft das Bewusstsein zu vertiefen, holt aus Epilepsie zurück. Bei den Germanen der Freya geweiht, Beifuß Gürtel zur Sommersonnwende, wird am Ende im Feuer verbrannt, damit alle Krankheiten und bösen Geister!

Beifuß auch als reinigendes Räuchermittel unseres Kulturraumes, zur Klärung von Situationen, verleiht der Seele Licht und Kraft. Auch zur Reinigung von magischen Geräten. Räucherung in den Raunächten mit Weihrauch. Beifuß wird zu Büscheln gebunden oder zusammengedrückt für die Räucherschale geräuchert.

Rezepte

Fussbad: 2 Handvoll getrocknete Kräuter mit drei Liter Wasser kalt ansetzen, geschlossenen Topf aufkochen und Tee fünf Minuten sieden. Ev. mit kaltem Wasser auf angenehme Temperatur bringen, bis die Füße bedeckt sind.

Beifuß-Räucherbüschel: reife, duftende Beifußzweige (ca. ab Mitte August) kopfüber trocknen lassen, ein ca. 2 cm dickes Bündel formen, mit einem dünnen Spagat spiralförmig umwickeln, vom unteren Ende bis an die Spitze und wieder zurück. Eventuell können getrocknete Salbeizweige dazu gebunden werden.

Goldrute kanadische – *Solidago canadensis* (links)

Goldrute echte – *Solidago virgaureae* (rechts)



Auf Kahlschlägen, auf trockenen Wiesen und sonnigen Plätzen häufig zu finden. Die Kanadische Goldrute hat die heimische Art, die echte oder europäische Goldrute fast verdrängt. Beide Arten werden aber pharmakologisch gleich verwendet!

Saponine, Gerbsäure, Bitterstoffe, Phenylglykoside u. a. sorgen für seine wasser-treibende, schleimlösende, wundheilende, anregende und entzündungshemmende Wirkung!

Die leuchtend gelbe Farbe erinnert an die Farbe von gesundem Urin, so kann man sich das Hauptverwendungsgebiet leicht merken: nämlich als Nieren- und Blasen-tee, aber auch in

jedem Rheumatee verwenden wir die Goldrute. Bei Nieren- und Blasenentzündungen, wie bei Nierensteinen findet die Goldrute Verwendung. Äußerliche als Sitzbad bei Blasenentzündung, zusammen mit der inneren Anwendung als Tee zur Ausleitung und Durchspülung der Nieren!

Die Goldrute dient als Wünschelrute, um Zwerge, Gnome und alle Bewahrer der Erdschätze mit der goldenen Rute zu erfreuen! Sie ist eine Pflanze, die Menschen mit Bindungsängsten unterstützt. Sie gilt als Lieblingspflanze von Martin Luther, der seine vielen Gebrechen damit heilte.

Die Goldrute berührt unsere Seele, ihre goldenen kleinen Blüten haben eine tröstende und einhüllende Wirkung auf unseren Geist, wenn wir mal traurig sind.

Wasserdost gewöhnlicher– *Eupatorium cannabinensis*



Wie die Goldrute ebenfalls eine indianische Einwanderin, die uns mit ihrer Heilkraft wunderbar unterstützen!
Aus dem Wasserdost habe ich Tinktur und Oxymel angesetzt, er gilt als "Antiinfektikum" gegen Grippeviren.

Schon die Indianer Nordamerikas verwendeten den Wasserdost als Mittel bei Erkältungen und Fieber, denn der Wasserdost wirkt schweißtreibend und senkt das Fieber.

Trotz Namensgleichheit sind der Wasserdost und der Dost sind NICHT miteinander verwandt!

Brennnessel – *Urticae dioica* /Brennnesselsamen



Samenstände männlich, stehend



Samenstände weiblich, hängend

Pflanzenbeschreibung

Häufig vorkommend, aufrechter Wuchs, mit gegenständigen, leicht herzförmigen, spitz zulaufenden Blättern. Brennhaare enthalten Ameisensäure und geben bei Berührung die

brennende Flüssigkeit ab. Unscheinbare Blüten im Sommer, im Herbst reifen die Samen, welche wertvolle Inhaltsstoffe enthalten.

Männliche Samenrispen stehen nach oben weg, weibliche sind größer und wuscheliger und hängen nach unten. Wenn man an Männlein und Weiblein denkt, kann man sich diese Gedankenbrücke leicht merken 😊 Geerntet werden die weiblichen Samenstände, die männlichen haben nur samenähnliche Sporen!

Gesundheitliche Aspekte

Im Hochsommer schenkt uns die Brennnessel ihre vor Kraft strotzenden Samen. Die ölhaltigen Samen enthalten Linolsäure, Schleimstoffe, ungesättigte Fettsäuren und Vorstufen von Vitamin A und E.

Verwendung in der Küche im Herbst

MEIN ERNTETIPP: nimm eine große Papiertasche, (ev. Handschuhe) und eine Schere mit, schneide die oberen Triebspitzen mit den dicken weiblichen Samenwürstel ab und lass sie einfach verkehrt rum in die Tasche fallen. Diese hänge für einige Tage luftig und trocken auf, dann knuddelst du die Tasche fest und ziehst die leeren Stängel raus. In der Tasche findest du die Samen, eventuell noch durchsieben und fertig hast du den Powerfood für den Winter!

Ich verwende die Samen übers Müsli oder streue sie in die Suppe, sie sind ein fixer Bestandteil im Kräutersalz oder werten den Aufstrich auf, es gibt zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten für dieses wertvolle heimische superfood!

Getrocknete Blätter und Samen (Eisen hilft gg. Müdigkeit und abgespannt sein) sind sehr schmackhaft und intensivieren den Geschmack über Salate, Müsli oder Suppen gestreut. Brennnesselsamen gehören in jede Kräutersalzmischung!

Mythologie/Magie

Brennnesselsamen waren in der mittelalterlichen Klosterapotheke streng verboten, sie werden im August im Zeichen des Löwen, Widder oder Schütze (Feuerzeichen) geerntet. Sie sind dem mächtigen Gott Donar oder Thor geweiht, die Brennnessel schenkt Kraft, Potenz und feurige Liebe, sie untersteht dem kämpferischem Mars und symbolisiert Männlichkeit, daher gelten die Brennnesselsamen als natürliches Viagra!

→ Urtifikation (schlagen mit Brennnesselbüscheln) bei Pferden und auch bei älteren Männern, zur Paarungsanregung! Brennnessel wächst besonders über Wasserkreuzungen, Unrat, Eisenmüll. Büschel Brennnessel unterm Dach gegen Blitzschlag. Eisen in Brennnessel erdet vergeistigte Menschen.

Rezepte

Brennnesselkekse:

2 EL getrocknete Brennnesselsamen, 150 g kleine Haferflocken 50 g Rohrzucker, 50 g Dinkelmehl, 140 g Butter, 1 EL Zitronenschale, 1 Prise Salz, 1 Prise Galgant oder Zitronenmelisse

Alle Zutaten zu einem (relativ weichen) Mürbteig verarbeiten, ich habe alles in die Küchenmaschine mit dem großen Messer gegeben und alles vermischt, ein bisschen durchkneten und mit der Hand kleine Häufchen formen, ev. flachdrücken und bei 180 Grad 10 bis 12 Min. backen, die Kekse laufen auseinander, also genügend Platz lassen. Bei anstrengender geistiger Arbeit einige Kekse essen.

Hopfen – Humulus lupulus



Pflanzenbeschreibung

Geerntet werden die weiblichen Blütenstände der rankenden Staude, die mit dem Hanf verwandt ist. Hopfen wird zum Bier brauen in Kulturen angebaut, wächst aber auch an warmen und feuchten Lagen, wie am Weinberg zu finden.

Gesundheitliche Aspekte

Der Hopfen wirkt, wie das Bier, schlaffördernd, beruhigend und verdauungsfördernd. Die kleinen

gelben Drüsen auf den Hopfenzapfen beinhalten den eigentlichen Wirkstoff, das Lupulin, welches in pharmazeutischen Produkten Anwendung findet. Jeder Abendtee oder Schlaftee braucht den Hopfen! Hopfen kann als Schlaftrunk in Wein gekocht werden oder als Zusatz in einem Vollbad zum entspannten Schlaf beitragen.

Hopfentee wirkt bei Verdauungsschwäche, Gelbsucht, Leberleiden, Gallenleiden, Appetitlosigkeit, Wassersucht, vorzeitigem Samenerguss und bei überreizter Sexualität. Nervöse junge Mädchen finden durch die östrogenhaltige Wirkung und die beruhigende Wirkung des Hopfens ihr inneres Gleichgewicht! Insgesamt kann man den Hopfen mit der Wirkung des Bieres vergleichen - nur ohne Alkohol!

Verwendung in der Küche

Junge Tribspitzen werden im Frühjahr wie Spargel zubereitet.

Mythologie/Magie

Hopfen ist ein Fruchtbarkeitssymbol. Schnee in der Christnacht verheißt eine gute Hopfenernte. Viel Hopfen bedeutet eine reiche Kornenernte im nächsten Jahr. Die Hopfenranken wurden früher als Zaumzeug verwendet, natürlich auch vom Wilden Heer welches in den Raunächten herumzieht! Daher besteht der Glaube, dass in der Christnacht zw. 11 und 12 Uhr der Hopfen auch unter tiefstem Schnee Sprosse treibt, und um Mitternacht wieder verschwindet.

Rezepte

Wechseltee: zu gleichen Teilen Hopfen, Weißdornblüten, Schafgarbe, Rotklee, Salbei und Melisse. 2 Tassen täglich oder bei Bedarf

Hopfenkissen: Hopfen, Melisse, Lavendel, Orangenblüten gemischt, ergeben ein wunderbares Kissen mit beruhigender und schlaffördernder Wirkung

Tee bei Altersbeschwerde: zu gleichen Teilen Hopfen, Weißdorn, Baldrian, Mistel oder Knoblauch

Hopfentinktur: 2 TL Hopfen werden mit 100 ml Kornschnaps oder ähnl. Übergossen und 10 Tage in der Wärme ausgezogen. 1TL vor dem Schlafen gehen!

Beinwell – Symphytum officinalis

Beinwurz, Heilwurz, Himmelsbrot, Honigblum, Schwarzwurz



Pflanzenbeschreibung

Der Beinwell wächst an Bachufern, in Gräben und feuchten Gebüschern. Weit verbreitet ist der Kaukasische Beinwell (Comfrey), der stark wuchert und die heimischen Arten oft verdrängt, er ist aber genauso heilkräftig. Verwendet wird vor allem die schleimhaltige (Allantoin) Wurzel im Spätherbst und Winter, aber auch die Blätter enthalten Allantoin und

können im späten Sommer für Tinkturen oder Ölauszüge geerntet werden.

Die süßen Blüten sind eine wunderbare Bienenweide. Der Beinwell blüht in Lilatönen, auch weiß und rosa.

Gesundheitliche Aspekte

Der Beinwell erhält besonders viel Allantoin (wundheilend), Harz, Kieselsäure (gewebestärkend), Gerbstoffe, Gummi, Inulin und wirkt somit gewebebildend, wundheilend, hustenstillend, blutstillend, stopfend, antirheumatisch und harnsäureauflösend.

Bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und sonstigen Muskel- und Knochenverletzungen hilft am besten frischer Beinwellwurzelbrei, wenn nicht verfügbar können auch getrocknete Wurzeln zu Brei verkocht werden. Die Wirkstoffe sorgen für die Zellneubildung und die Auflösung von Blutergüssen. Allantoin wirkt granulotionsfördernd und verhilft zur Kallusbildung bei Knochenbrüchen.

Auf Grund des Pyrrolizidinalkaloids, welches als leber- und erbgutschädigend gilt, ist der Beinwell etwas in Verruf gekommen. In den Apotheken gibt es nur mehr Beinwell Zubereitungen aus pyrrolizidinalkaloidfreiem Beinwell, wie die Kytta Salbe. Beinwell wird in der traditionellen Volksheilkunde nur äußerlich angewendet und obwohl seit Jahrhunderten eingesetzt liegen keine Schädigungen vor. Die Menge an gesundheitsschädigendem Pyrrolizidinalkaloid nimmt man realistisch niemals zu sich.

Verwendung in der Küche

Die jungen Blätter, besonders auch des Comfrey sind sehr eiweißhaltig und können als Cordon bleu mit Käse drinnen gefüllt werden, paniert und herausgebacken werden. In den Aussteigerkommunen der 70igen Jahre war Comfrey als wichtiger Vitamin B Lieferant sehr berühmt.

Mythologie/Magie

Beinwell wurde bei Brüchen als Analogpflanze eingesetzt, man brach eine Wurzel entzwei, banderschierte sie und stellte sie in eine Ecke, sobald die Wurzel austreibt und das erste Blatt erscheint, ist der Bruch verheilt.

Zur Ernte des Beinwells

Im späten Herbst oder auch im frostfreien Winter werden die Wurzeln gestochen. Einzelne Stücke verbleiben in der Erde und nächstes Jahr treibt der Beinwell wieder üppig aus. Die Wurzel gleich in Papier einschlagen und zu Hause in einem Eimer oder Wanne mit der

Wurzelbürste fest schrubben, am besten unter fließendem Wasser. Die Wurzeln sind sehr klebrig, verfärben sich schnell an der Luft, deshalb legt man sie ins Wasser, sie werden in kleine Stücke geschnitten. Für eine Tinktur werden die Wurzeln in 70 %igem Alkohol für 3 Wochen eingelegt. Für einen Ölauszug wird am besten warm ausgezogen, ich verwende Olivenöl und mein Salbenöpfchen, alternativ gibt man die Wurzelstücke mit dem Öl in ein Marmeladeglas und ins Wasserbad.

Der Ölauszug wird abgeseiht und dann gemeinsam mit der Tinktur zur Beinwellsalbe gerührt.

Große Klette - *Arctium lappa*



Pflanzenbeschreibung

Die große Klette ist 70 cm bis 2 m hoch, hat riesige Blätter und einen mit Mark gefüllten Stängel. Die Blätter sind herzförmig, groß und gestielt, an der Oberseite grün und unten weißgrau und filzig. Zwischen Juli und September erscheinen die ähnlich wie Distelblüten aussehenden Blüten.

Die Wurzel ist lang und spindelförmig. Die Große Klette wächst auf Schuttplätzen, Waldschlägen und Waldrändern.

Gesundheitliche Aspekte

Seit dem Altertum werden der Großen Klette gute medizinische Eigenschaften nachgesagt. Die Blätter, zerquetscht und auf Wunden gelegt, besitzen keimtötende Wirkung. Kletten Gemüse enthält Inulin und ist besonders schonend für Magen, Leber und Galle.

Klettenwurzelöl ist ein hervorragendes Haarpflegemittel. Dazu wird die Wurzel der zweijährigen Pflanze im ersten Herbst oder im zweiten Frühjahr ausgegraben, gewaschen und getrocknet.

Als Pflegemittel für Haar und Kopfhaut ist das Klettenwurzelöl allgemein bekannt. In der Kräuterkosmetik findet auch der alkoholische Auszug der Klettenwurzel Verwendung. Seine Heilwirkung kommt in kosmetischen Mitteln für unreine Haut und Akne zum Einsatz.

Verwendung in der Küche

An der Klette ist von den jungen Blättern im Frühling, zu den Blattstielen und dem Blütenstiel alles essbar. Am besten schmeckt das Mark der Stiele, etwas mühsam zu schälen, ist als Gemüse zu verwenden. Die (jungen) Blätter werden wie Spinat verwendet.

Rezepte

Klettenwurzelöl: 15 g Klettenwurzel getrocknet, 100 g Olivenöl oder Traubenkernöl

Wurzel mit Öl übergießen, am besten in einem dunklen Glas, drei Wochen an einem warmen Platz stehen lassen. Öfters durchschütteln, dann abseihen. Klettenwurzelöl kann in trockene Haarspitzen einmassiert werden, wirken lassen, dann mit Shampoo auswaschen.

Wegwarte – *Cichorium intybus*



harntreibend, abführend, blutstillend

Verwendet werden die Wurzel oder die Blüten der Wegwarte. Germanische Zauberpflanze, besonders die besonders seltene weiße Blüte gilt als zauberkräftig. Bitterstoffpflanze: stoffwechselanregend, Milzmittel, lockert Gemütszustand!

Wurzel als Zichorienkaffee! Wirkstoffe /Bitterstoffe sind besonders in Fett und Milch lösbar. Verwandte: Chicoree, Zuckerhut, Radicchio

Verdauungsfördernd, appetitanregend,

Karde Wilde – *Dipsacus Sylvestris*



Verwendet wird die Wurzel, die getrockneten Blütenköpfe wurden zum Kardieren von Schafwolle verwendet.

Zur Behandlung von Borreliose wird Kardentinktur aus der Wurzel sehr erfolgreich eingesetzt, wissenschaftlich ist das jedoch noch nicht erwiesen. Wurzeltee zur inneren Reinigung bei Akne, Ekzemen und Abszessen.

Schweißtreibend, harntreibend, magenwirksam