

16.Fachtagung des Bundesverbandes der Natur- und Waldkindergärten vom 25. – 26.06.2011 in Jena

„Die Heilkraft der Pflanzen“ Naturtinkturen und Salben herstellen

So lange es den Menschen gibt, vermag er die Pflanzen seiner Umgebung zu nutzen. Als Nahrung, Baumaterial und Medizin.

Beschäftigen wir uns mit uraltem Wissen um die Heilkraft der Pflanzen, stoßen wir immer wieder auf die Zahl 9. Neunerlei Kräuter gehören in die Gründonnerstagsuppe, mit neun Kräutern kann die Kräuterfrau fast alle Krankheiten heilen. Die Kräuter variieren je nach Gegend, aber immer sind es ganz gewöhnlich, oft am Wegesrand wachsende Pflanzen. . Auch wenn sie meist unscheinbar sind, haben sie doch große Kräfte.

Auch der Wald mit seinen Bäumen ist voller Heilkräfte. Rinden, Nadeln, Harze – sie alle können dem Kundigen sehr nützlich sein. Man muss sich nur auf sie einlassen und sie genau kennen lernen, dann lassen sie uns teilhaben an ihren wunderbaren Fähigkeiten.

Die Ringelblume:

- lat.: *Calendula officinalis*
- Standort: gelegentlich verwildert, meist in Gärten
- Sammelzeit: Blüten: Juni bis Oktober
- Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Flavonoide, Bitterstoffe, Saponine, Carotine, Tannine, Inulin, Linolsäure, Rutin, Schleim, Apfelsäure

Die Ringelblume ist eine einjährige Pflanze. Sie kann 30-60cm hoch werden. Die Stängel sind verzweigt, die Blätter beharrt, unten spatelförmig, nach oben kleiner und schmaler werdend. Die Blüten sind orange-gelb mit grünem Blütenboden. Sie gehört zur Familie der Korbblütler.

Seit vielen Jahrhunderten wächst die Ringelblume in fast jedem Bauerngarten und man geht davon aus, dass sie schon immer auch als Heilmittel – als Salbe oder Tee – genutzt wurde. Sie trägt auch den Namen „Wucherblume“, da sie mit unheimlich viel Energie heranwächst und unermüdlich eine Blüte nach der anderen treibt, manchmal bis in den November hinein. „Totenblume“ ist ein anderer Name dieser Pflanze. Auf Friedhöfen wurde und wird sie gepflanzt, damit sie mit ihrer unerschöpflichen Wuchskraft ein Zeichen für die Ewigkeit setzen soll. In der christlichen Symbolik ist sie das Zeichen für die Erlösung nach dem Tode. Die Ringelblume ist der Sonne geweiht. Die Bauern konnten mit ihrer Hilfe das Wetter des Tages vorhersehen. Öffneten sich die Blüten zwischen 6 und 7 Uhr, so versprach dies einen sonnigen Tag. Waren sie aber nach 7 Uhr noch geschlossen, so war mit Regen zu rechnen. Immer war die Ringelblume eine Pflanze der Frauen und der Liebe. Sie wurde häufig für Liebeszauber verwendet.

Heilanwendung:

- wirkt wundheilend
- desinfizierend
- verhütet Narbenwucherungen
- wirkt entzündungshemmend
- stillt Wundschmerzen
- Heilmittel für alle Wunden; besonders schlecht heilende und vereiterte

Rezepte und Anwendung:

Ringelblumenöl:

Ein Schraubglas wird zur Hälfte mit den gelben Kelchblättern gefüllt. Das Ganze mit nativem Oliven- oder Sonnenblumenöl auffüllen und 2 Wochen an die Sonne stellen. Danach abseihen und kühl aufbewahren. Haltbarkeit ca. 1 Jahr.

- als Körperöl
- zur Babypflege
- Behandlung von entzündeter, rissiger Haut
- bei Brustentzündung

Ringelblumentinktur:

Ein Glas wird zur Hälfte mit den gelben Kelchblättern gefüllt. Mit mind. 38%igem Alkohol (Doppelkorn) übergießen und gut verschlossen 3 bis 4 Wochen ziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Abseihen und in dunklen Flaschen aufbewahren.

- Behandlung offener Wunden und Zahnfleischentzündungen (1EL Tinktur auf 3 EL Wasser)
- Verbände (1TL Tinktur auf 250 ml Wasser)

Ringelblumensalbe:

- 270gr. Ringelblumenöl
- 220gr. Pestizidfreies Wollfett
- 55gr. Bienenwachs (gereinigt)
- 40gr. Ringelblumentinktur

Öl, Wollfett und Bienenwachs in einem Topf schmelzen (nicht kochen!). Zum Schluss die Tinktur unterrühren und in Salbentöpfe abfüllen. Töpfe bis zu Erkalten offen stehen lassen, damit sich kein Kondenswasser sammeln kann.

Der Wegerich

- lat. *Plantago major* (Breitwegerich), *Plantago lanceolata* (Spitzwegerich)
- Standort: Breitwegerich: Wege, Wegränder
- Spitzwegerich: Wiesen, Wegraine
- Sammelzeit: Blätter von Mai bis August
- Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Vitamin C, A, K, Glykosid Aucubin, Flavonoide, Saponine, Eisen

Der Breitwegerich wird bis zu 40 cm hoch, hat breite, eiförmige Blätter an Stielen in einer grundständigen Rosette. Sie haben deutlich sichtbare Längsrippen. Die Blüten stehen an einer länglichen, walzenförmigen Ähre. Die Stängel sind rund.

Der Spitzwegerich wird bis zu 50 cm hoch. Er hat schmale, lanzettförmige Blätter in einer grundständigen Rosette. Seine Blätter stehen mehr nach oben und haben ebenfalls deutlich sichtbare Längsrippen. Die Blüten stehen an kurzen kolbenartigen Ähren. Die Stängel sind gefurcht.

„Und du Wegerich, Mutter der Pflanzen,
offen nach Osten, mächtig im Innern:
über dich knarrten Wagen, über dich ritten Frauen,
über dich schrien Bräute, über dich schnaubten Farren [Stiere].
Allen widerstandest du und setzest dich entgegen,
so widerstehe auch du dem Gift und der
Ansteckung und dem Übel, das über das Land dahin fährt.“

Aus einem alten englischen Zauberspruch zur Segnung der neun heiligen Kräuter

Einst war der Wegerich eine der heiligsten Pflanzen. Zusammen mit Salbei und Raute galt er noch den Ärzten des Mittelalters als „Allesheiler“.

Kinder scheinen sich noch an mitunter uraltes Kulturgut erinnern zu können. Unabhängig von den Erwachsenen wird dieses durch Spiele von einer Kindergeneration zur anderen weitergegeben. Bei Schürf- oder Schnittwunden wird ein Breitwegerichblatt zerquetscht und mit etwas Spucke auf die Wunde aufgelegt. Auch das Orakeln mit den Blättern des Breitwegerichs gehört dazu: Reißt man ein solches Blatt ab, so ragen an weiße Rippen heraus. So viele Rippen, wie heraushängen, so viele Kinder wird man bekommen, oder so viele Lügen hat man an diesem Tag erzählt...

Erwachsenen wie Kindern begegnet der Wegerich überall dort, wo der Boden verdichtet ist – also besonders häufig auf Wegen und an Straßenrändern. Das –rich im Namen des Wegerichs ist abgeleitet vom germanischen rik = Herrscher. Somit wird der Wegerich zum Herrscher der Wege. Insbesondere die Wege ins Totenreich. Die Germanen bestatteten ihre Toten auf grasigen Wegen. Man glaubte, dass die Pflanzen, die auf diesen Wegen wuchsen, die Seelen der Verstorbenen beherbergten, um dann als Heil- und Zauberpflanzen den Menschen zu helfen.

Und tatsächlich ist der Weg der Ort an dem der Mensch den Wegerich am ehesten braucht. Er wird eingesetzt bei Unfällen, Verwundungen, Bissen, Stichen, Blutungen, Beinverletzungen und schweren, wunden Beinen.

Heilanwendung:

Breitwegerich:

- Auflage bei Wunden und Insektenstichen

Spitzwegerich:

- Festigt das Lungengewebe (Kieselsäure)
- Schützt gereizte Schleimhäute, mildert Schmerzen beim Husten (Schleimstoffe)
- Wirkt antibakteriell
- Festigt die Schleimhäute (Gerbstoffe)
- Entzündungshemmend
- Beschleunigt die Blutgerinnung
- Wirkt krampflösend auf Atemwege
- Radikalfänger

Rezepte und Anwendung:

Öl gegen Juckreiz auf der Haut:

- 1 Teil Frische Spitzwegerichblätter
- 1 Teil frische Breitwegerichblätter
- Natives Oliven-, Mandel- oder Sonnenblumenöl.

Die Blätter fein schneiden und in ein verschließbares Glas füllen. Mit z.B. Olivenöl aufgießen, so dass alle Pflanzenteile bedeckt sind. 2 Wochen an der Sonne stehen lassen. Abseihen. In dunkle Flaschen füllen.

Erdkammersirup:

- Frische, aber trockene Spitzwegerichblätter
- 1-5 Liter Schraubglas oder Steingutgefäß

Dunkel verfärbte Stellen und die Blattstiele entfernen. Blätter dicht übereinander in das Gefäß schichten. Ca. 1cm hoch. Dünflüssigen Honig oder Zucker darüber gießen, so dass alles gut bedeckt ist. Nun wieder eine Schicht Blätter, darüber eine Schicht Honig oder Zucker. So weiter verfahren, bis das Gefäß voll ist. Über Nacht stehen lassen und noch einmal mit Honig oder Zucker auffüllen. Die Blätter müssen vollständig bedeckt sein. Das Gefäß wird nun mit mehreren Schichten Pergamentpapier und dünnem Draht verschlossen.

Nun wird das Gefäß in einem ca. 50 cm tiefen Erdloch versenkt. Ein Brettchen drüberlegen, mit Erde zuschütten und die Stelle markieren.

Nach 3 Monaten ausgraben, den Sirup auspressen und in Flaschen füllen. Gut verschließen und an einem kühlen Ort aufbewahren. Vorsicht, es kann passieren, dass Flaschen platzen!

Dieser Sirup wirkt schleimlösend, antibiotisch und reizmildernd.

Die Fichte

- lat.: Picea abies
- Standort: Mittelgebirge, Bergwälder, im Tiefland angepflanzt
- Sammelzeit: Die Triebe (nie die Gipfeltriebe aus der Krone!) werden im Mai gesammelt
- Inhaltsstoffe: Vitamin C, Harz und ätherische Öle

Die Fichte wird bis zu 60 Meter hoch und hat eine rötliche Rinde, die im Alter graubraun und schuppig wird. Die Nadeln sind vierkantig, spitz und glänzend grün. Ca. alle 7 Jahre erneuern sie sich. Die Blüten erscheinen von April bis Mai und sind einhäusig. Die weiblichen Blüten bilden kleine rötliche Kerzen, die männlichen Blüten rötliche bis grünliche Zapfen. In den hängenden Zapfen entwickelt sich der kaffeebraune Samen mit Flügel.

Unsere Vorfahren verehrten die Fichte als Schutzbaum. Sie war das Symbol für das schützende weibliche Element – Lebens- und Mutterbaum.

In bayrischen Städten und Dörfern ist der Maibaum auch heute noch eine Fichte. Dieser Brauch ist seit dem Mittelalter urkundlich überliefert. Den Maibaum als Schutzbaum gab es aber auch schon in vorchristlicher Zeit.

Auch heute findet man die Fichten beim Richtfest. Der Naturgeist sollte und soll das Dorf bzw. das Haus vor allem Unglück schützen.

Später verschmolzen das Maibaumfest und auch andere Baumfeste zum christlichen Weihnachtsfest. Der Weihnachtsbaum symbolisiert, wie die alten Baumheiligtümer den Sieg des Lichtes / des Lebens über den Tod.

Heilwirkung:

- Rheuma, Hexenschuss, Gliederschmerzen (Harz)
- Durchblutungsfördernd
- Schleimlösend, hustenlösend
- Antibakteriell

Rezepte und Anwendung:

Harzsalbe:

- 30-40Gramm Harz
- 200ml fettes Öl

Das Harz im erwärmten Öl schmelzen. Oder das Harz im Wasserbad schmelzen und vorsichtig das Öl unterrühren. In Salbendosen abfüllen und bei geöffnetem Deckel auskühlen lassen.

Diese Salbe kann auf offenen Wunden aufgetragen werden. Kann als Zugsalbe verwendet werden.

Fichtenspitzensirup:

- Frische Fichtenspitzen
- Brauner Zucker

In ein Schraubglas werden die klein gehackten Fichtenspitzen ca. 3cm hoch eingefüllt. Darüber kommt eine ca. 2cm hohe Schicht Zucker. Darüber wieder Fichtenspitzen usw. bis das Glas voll ist. Die oberste Schicht bildet der Zucker. Das Ganze fest zusammenpressen, verschließen und 3 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen. Anschließend abfiltern und in Schraubgläser füllen.

1EL Sirup in ein Glas heißes Wasser einrühren und trinken. Ist ein gutes Heilmittel bei Erkältungskrankheiten.

Quellen:

Fischer-Rizzi, Susanne: „Blätter von Bäumen“, 2008, AT Verlag, Baden und München

Fischer-Rizzi, Susanne: „Medizin der Erde“, 2005, AT Verlag, Baden und München

Storl, Wolf-Dieter: „Heilkräuter und Zauberpflanzen“, 2007, AT Verlag, Knauer, München