



Kräuter
unterlagen



Frauenmantel (ALCHEMILLA HERBA)



Vorkommen/Ernte:

Auf saftigen Sommerwiesen sammelt man das frische Kraut vormittags, wenn die Tautropfen getrocknet sind.

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Bitterstoffe, wenig ätherisches Öl, Flavonoide

Heilwirkung:

Besonders in der Frauenheilkunde wird das Kraut hoch geschätzt, ebenso bei Magen/Darmstörungen und als Blutreinigungskur!

Mythologie:

Die Alchemisten nahmen die Tautropfen aus ihren Drüsenhaaren als Ausgangssubstanz für die Herstellung ihrer Lebenselixiere.

Schon die Druiden begehrten dieses "Pflanzenwasser".

Die Germanen setzten Alchemilla vor allem zur Zeit des abnehmenden Mondes ein, der „weiblichen“ Phase des Mondzyklus.

Auf die gynäkologischen Wirkungen der Pflanze spielt ein alter Segensspruch an: „Wem ein Kind zerbrochen (Fehlgeburt), der nehme Sinau (Alchemilla) und halte es warm zu den Gemächten.“ Der Frauenmantel ist der Liebesgöttin Freya gewidmet!

Brennnessel (URTICAE HERBA)



Vorkommen:

Sie wächst, wo sie gebraucht wird, in Mengen. Man sammelt die jungen Blätter im Frühling und die Saison dauert bis etwa mitte August. Wichtig ist darauf zu achten, nur die frischen Triebe zu verwenden.

Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Chlorophylle, Carotinoide, Vitamine, Mineralsalze, Beta-Sitosterin, Pflanzensäuren

Heilwirkung:

Man verwendet die Pflanze zur Anregung des Stoffwechsels, gegen Rheuma, Gicht, Galle- und Leberbeschwerden, stark Blutreinigend, Haarwuchsfördernd, hilft gegen Schuppen

Mythologie:

In Brennnesselhorsten wohnen die Geister, so heißt es, Brennnesseln gehören zu den ältesten mittel- und nordeuropäischen Zauberkräutern. Schon in der germanischen Mythologie galt die Brennnessel als heilig und wurde dem Gott Donar (auch Thor genannt) zugeordnet. Rutengänger haben bestätigt, das Brennnesseln gerne an Strahlungsorten wachsen, z.B dort wo sich Wasseradern kreuzen. Unsere Vorfahren waren sehr empfänglich für solche Orte, da sie als Treffpunkte von unsichtbaren Wesen und Verstorbenen galten. Durch Einlegen eines Brennnessel Blattes in den Urin eines Kranken las man seinen Gesundheitszustand ab. Blieb das Blatt grün, war Genesung zu erwarten, verwelkte es, so war der Tod nahe. Noch heute wird das Peitschen mit Brennnesseln praktiziert, es lindert den Hexenschuss!

Ringelblume (CALENDULA)



Vorkommen/Ernte:

Von Juni bis Oktober sammelt man die Blüten, die in Kulturen gezogen werden.

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Saponine, Glykoside, Bitterstoffe, Schleime, Flavonoide

Heilwirkung:

Hauptsächlich werden daraus bereitete Salben zur Wundbehandlung eingesetzt.

Hilft gut bei Geschwüren, Entzündungen, Verstauchungen, bei Riss-, Quetsch- und Brandwunden

Innerlich angewendet lindert die Pflanze Verdauungsbeschwerden und fördert einen regelmässigen Monatszyklus!

Mythologie:

Legt man die gekrümmten Samen in die Fußspuren des Geliebten, kommt er wieder zurück, so heißt es! Zur Liebesweissagung stelle man eine Salbe gemeinsam mit anderen Sommerkräutern her. Schmiert man sich vor dem zu Bette gehen damit ein und ruft den heiligen Lukas an, so träumt man von der grossen Liebe. Ums Kopfkissen gestreut wird man helllichtig und empfängt Wahrträume. Männer, die sich einer Frau nähern wollen, sollten heimlich eine Ringelblumenwurzel in einem violetten Tuch bei sich tragen. „Er liebt mich- er liebt mich nicht“ - dieses Spiel ist der Ringelblume zuzuordnen.

Öffnet sich die Blüte bis acht Uhr morgens nicht, ist Regen zu erwarten. Sie wird auch Totenblume genannt und auf Gräbern gepflanzt.

Hagebutte (ROSA CANINA L.)



Vorkommen/Ernte:

An Waldrändern, Gebüsch und Hecken kann man die reifen Beeren im Herbst sammeln. Zum Trocknen schneidet man sie auf und entfernt die Kerne.

Inhaltsstoffe:

Vitamin C, Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Flavonoide, Gerbstoffe, Zucker

Heilwirkung:

Bei Fieber und Erkältungskrankheiten, bei allgemeiner Schwäche, wirkt unterstützend bei der Immunkörperbildung

Mythologie:

In der germanischen Mythologie war die Hagebutte Freya gewidmet. Die Pflanze steht als Schutz für Gebärende. Kinderlose Frauen erbaten sich in Vollmondnächten so viele Kinder, wie der Strauch Blüten trug. Die Hagebutte wird als Symbol für das Weiterleben der Seele nach dem Tod betrachtet und als Orakel eingesetzt. Träumt ein Kranker von dieser Pflanze, so muss er bald sterben.

Wenn man auf eine Schnur Hagebuttenfrüchte aufzieht und diese dann als Halskette trägt, soll die Liebe angezogen werden. "Ein Männlein steht im Walde", - „das Männlein dort auf einem Bein mit seinem roten Mäntelein und seinem schwarzen Käppelein kann nur die Hagebutte sein.“

Johanniskraut (HYPERICI HERBA)



Vorkommen/Ernte:

An Wegrändern, Dämmen und lichten Wäldern entfaltet das Kraut die höchste Wirkstoffkombination rund um den Johannistag, am 24. Juni. Gesammelt wird es in Büscheln, um dann an einem schattigen Ort getrocknet zu werden.

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Flavonoide, Harze, Gerbstoffe, Rhodan, Hypericin

Heilwirkung:

Innerlich wirkt das Kraut als pflanzliches Antidepressivum, wirkt stimmungsaufhellend. Als Nervenmittel bei Unruhe und Einschlafstörung leistet es ebenso gute Dienste. Ausserlich wirkt Johanniskraut hervorragend als Einreibung bei Hexenschuss, Rheuma und Muskelschmerzen, zur Wundbehandlung und bei Gürtelrose.

Achtung:

Johanniskraut macht lichtempfindlich und man sollte sich bei einer Anwendung nicht einem ausgiebigen Sonnenbad unterziehen! Ausserdem schwächt es die Wirkung der „Pille“!

Mythologie:

Auch dieses Kraut wird als Schutz gegen allerlei böses Treiben an Haus und Hof eingesetzt. Zudem schützt es vor Gewittern.

"Ist denn keine alte Frau, die kann pflücken Hartenau, dass sich das Gewitter stau?"

Am 24. Juni soll ums Johannisfeuer getanzt werden, dabei tragen die Mädchen Johanniskrautkränze im Haar. Das Kraut steht in enger Symbolik zur Sonne.

Lavendel (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILL)



Vorkommen/Ernte:

Der arzneilich genutzte Lavendel kommt aus Kulturen und blüht von Juli bis August.

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole und Cumarine

Heilwirkung:

Lavendel wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem, hilft bei Einschlafstörungen, mildert Kopfschmerzen, lindert Nervosität und hebt die Laune durch den unverwechselbaren Duft. Gut anzuwenden als Kräuterkissen!

Mythologie:

„Lavare“ bedeutet „waschen“- wird immer noch als Badezusatz verwendet. Magische Utensilien werden mit Lavendel gereinigt. Wird er rituell verbrannt, soll er die Götter milde stimmen. Lavendelrauch löst Visionen aus und trägt man die Pflanze bei sich, kann man Geister sehen! Lavendel sollte bei jedem Neubeginn eingesetzt werden, er gibt neue Kraft und Energie! Symbolisch steht Lavendel für Liebe, Zuneigung, Sauberkeit, Keuschheit, Schutz.... Wenn man einen Liebesbrief schreibt, sollte man der Tinte ein paar Tropfen Lavendelöl beifügen!

Mariendistel (SILYBUM MARIANUM)



Vorkommen/Ernte:

Von Juli bis August blüht sie verwildert an trockenen Plätzen wie Bahndämmen und Ödland. Die Samen sind in den Monaten August und September reif.

Inhaltsstoffe:

Silymarin, Bitterstoffe, Harze, wenig ätherisches Öl

Heilwirkung:

Wirkt schützend und regenerierend auf die Leber (akute Hepatitis, übermässiger Alkoholkonsum, schlechte Ernährung)

Mythologie:

Die weiss-grün marmorierten Blätter haben der Legende nach ihr Aussehen daher, dass Mutter Maria ihr Jesuskind stillte und ein paar Topfen der Milch auf die Distel fielen. Disteln sichern gegen Unholde, z.B. auf Ritterwappen.

Der Name der Mariendistel steht vielleicht mit dem germanischen Totengeist Mar in Verbindung. „Die Mariendistel hat eine Kälte, die vom Thau herrührt und ist sehr nützlich. Sie wird gegen Stechen in den Gliedern angewandt.“ (Hildegard von Bingen)

Salbei (SAVIA OFFICINALIS L.)



Vorkommen/Ernte:

Die Blätter der kultivierten Pflanze sammelt man vor der Blüte und trocknet sie dann schonend.

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide

Heilwirkung:

Ein Tee hilft bei Entzündungen am Zahnfleisch, in Mund und Rachen. Beeinflusst Magen und Darm günstig, setzt die Schweißabsonderung herab.

Mythologie:

„Salvere“ bedeutet „Heilen“! Eine rituelle Anwendung des Salbei besteht darin, ihn um den Hals zu tragen- schützt vor dem bösen Blick. An Scheunen und Haustüren angebracht, schützt er vor Blitzschlag! Ausserdem ist er ein sehr beliebtes Räucherwerk, da er schlechte Energien vertreibt. Wirft man Salbei in einen Brunnen, bringt dies Sturm hervor. Isst eine Schwangere eine von einer Hexe zubereitete Salbeisuppe, so muss diese anstatt eines Kindes eine Kröte zur Welt bringen!

„Drei Blätter gegessen mit Salz am Morgen , behütet dich an diesem Tag vor Kummer und Sorgen!“

Liebeszauber: Nimm drei Salbeiblätter und schreibe darauf: Adam und Eva, Maria und Josef, deinen Namen und den deines/er Liebsten. Brenne diese Blätter zu Pulver und mische sie deiner/em Liebsten ins Essen oder Trinken! Ebenso schützt das Beschriften und essen von drei oder neun Blättern mit Beschwörungsformeln gegen Dämonen. „Salbei im Garten, der Tod kann warten!“

Schafgarbe (ACHILLEA MILLEFOLIUM L.)



Vorkommen:

Die Pflanze blüht von Juni bis September auf jeder Sommerwiese, kann als Ganzes verwendet werden. Gebündelt an einem schattigen Ort zum Trocknen aufgehängt!

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Mineralien

Heilwirkung:

Das Frauenkraut hilft bei Schmerzen im Unterleib, vor und während der Regel, wirkt gegen Spannungen in den Brüsten.

Hilft, einen regelmässigen Menstruationsfluss zu erreichen. Wirkt appetitanregend, wird als Magenmittel gebraucht, ebenso bei Darm- und Gallebeschwerden. Darüber hinaus wirkt das Kraut desinfizierend und krampfstillend, man kann es auch gut auf eiternde Wunden auflegen. Wirkt Blutstillend und hilft bei Kopfschmerzen! Achtung: Manche Menschen reagieren allergisch auf Schafgarbe!

Mythologie:

Von den Druiden wurde Schafgarbe zur Wetterprognose verwendet. Einen gesegneten Strauss davon im Haus aufgehängt, hält böse Mächte fern. Pflückt man im Traum Schafgarbe, sind gute Neuigkeiten zu erwarten! In China dienten die Stängel nach einem komplizierten Verfahren als Orakel. Halte Schafgarbe vor deine geschlossenen Augen und du siehst, wer an dich denkt! „Garbe“ bedeutet „die Heilende“- „Schafgarbe im Leib tut wohl jedem Weib“!

Spitzwegerich (PLANTAGO LANCEOLATA L.)



Vorkommen/Ernte:

Überall auf trockenen Wiesen und Wegrändern begleitet uns dieses Kraut und blüht von Mai bis September. Man kann die frischen Blätter die ganze Saison über sammeln und zum Trocknen aufbewahren.

Inhaltsstoffe:

Schleim, Bitterstoffe, Flavonoide, Kieselsäure

Heilwirkung:

Der Spitzwegerich ist ein ausgezeichnetes Hustenmittel und bei Fieber, ausserdem wirkt er blutreinigend. Der frische, ausgequetschte Saft kann direkt auf Wunden und Insektenstiche gegeben werden und verspricht schnell eine deutliche Schmerzmilderung!

Mythologie:

Mit einem roten Wollfaden um den Kopf gebunden behebt der Spitzwegerich Kopfschmerzen, legt man ihn unter die Füße, bleibt man wach. Wirkt als Gegenmittel bei Liebeszauber und generell als Abwehr von Zauberei. Das Kraut im Auto wirkt als Schutzschild gegen das Eindringen von bösen Geistern. Ein Stück der Wurzel in der Tasche bewahrt vor Schlangenbissen!

Die Silbe - rich bedeutet Herr, Herrscher oder König - über den Weg, auf dem er wächst.

Als „Weg“-Bereiter schützt er alle Reisenden, in der irdischen und auch in der überirdischen Welt. Hilft bei Übergängen-von Geburt bis zum Tode. Das Kraut ist der Göttin Persephone gewidmet

Weissdorn (CRATAEGUS)



Vorkommen/Ernte:

Der Weissdorn wächst in Hecken und lebenden Zäunen, die Blätter und Blüten werden im Mai und Juni gesammelt. Die reifen Früchte erkennt man an ihrer roten Farbe, diese werden dann ebenfalls gesammelt und getrocknet.

Inhaltsstoffe:

Das Zusammenspiel von Flavonoiden, oligomeren Procyanidinen und biogenen Aminen ergeben die positive Crataegus - Wirkung.

Heilwirkung:

Anzuwenden bei verschiedensten Herz- und Kreislaufbeschwerden, dem Altersherz, Stress, wirkt vorbeugend, aber auch als Nachbehandlung bei Herzinfarkten zu empfehlen.

Mythologie:

Hilft zur Abwehr des Bösen, gegen ungeladene Geister, Dämonen und Verhexung. Windet man ein Tor aus Weissdorn, kann ein Kranker durchschlüpfen und streift damit die Geister, die die Krankheit verursachen ab und er wird gesunden.

Feen und Elfen wohnen gerne in Weissdornhecken, man kann den Strauch schmücken und damit auf Gute Gaben der Bewohnerinnen hoffen. Weissdorn im Schlafzimmer fördert die Fruchtbarkeit in der Ehe. Bei Liebeskummer einen Tee aus Weissdorn bereiten! Ausserdem ist der Weissdorn ein beliebter Sammelplatz für Hexen. Hier feiern sie ihre Feste und tanzen!

Der Weissdorn galt bei den Kelten als Schutzbaum! Dornröschens Dornenhecke bestand aus Weissdorn.

Melisse (MELISSA OFFICINALIS L.)



Vorkommen/Ernte:

Die Melisse wird bei uns meist in Kulturen gezogen und die Blätter sollten vor der Blüte gesammelt werden, um ein hohes Aroma zu erreichen. Die Blüte dauert von Juni bis August.

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Mineralstoffe

Heilwirkung:

Beruhigend, leicht schlaffördernd, wirkt nervösen Beschwerden entgegen, als belebende Einreibung leistet die Melisse auch in der kalten Jahreszeit gute Dienste, da das Immunsystem gestärkt wird.

Mythologie:

Hildegard von Bingen empfahl Melisse „zur Erfreung des Herzens“, ausserdem bringe die Melisse angenehme Träume. Melisse tröstet das Herz und pustet Traurigkeit hinweg! In der römischen Mythologie war die (Zitronen)melisse dem Tempel der Diana geweiht (Göttin der Jagd, des Mondes und der Geburt).