

Inputs zum Ruhnächte Räuchern

;)

BITTE Hexerl ... höre auf dein Gefühl ... das sind so die wichtigsten Kräuter in den Ruhnächten - die restlichen habe ich dir Video gesagt.

Darunter findest du ein paar mystische Hintergründe von den Kräutern ;)

ABER BITTE: Hör auf dein Gefühl ... bussi Birgit

Liebesräucherung: Apfelschalen

Reinigend: Beinwell

Gegen negative Energien: Majoran

Schutz und Fruchtbarkeit: Frauenmantel

Schutz und Reinigung: Holunderblüten

Klarheit und Ordnung: Lavendel

Loslassen & Annehmen: Melisse

Neubeginn: Pfefferminz & Minze

Aufhellend: Johanniskraut & Pfingstrosenblüten

In die Mitte kommen: Schafgarbenblüten

Klarheit, Reinigung und Schutz: Brennnessel

Brennnessel - Verbindungskraut zur Anderswelt

Es gibt wohl keine Pflanze, die so bekannt für ihr Brennen ist, wie die Brennnessel. Ihr wird nachgesagt, dass sie dich vor einer bösen

Menschenhand und vor Krankheiten von Tieren schützt. Schmetterlinge lieben die Brennnessel aufgrund ihrer Inhaltsstoffe. So, wie es verschiedene Schmetterlingsarten gibt, existieren unterschiedliche Brennnesselarten, denn jeder Schmetterling bevorzugt eine andere Brennnesselart. Tier und Pflanze gehen eine wunderbare Symbiose miteinander ein, wovon wir Menschen nur lernen können.

Auf mystischer Ebene wird der Brennnessel nachgesagt, dass Verstorbene über den Brennnesselstrauch zu uns in die reale Welt kommen können. Das erklärt, warum hinter alten Hexenhäusern fast immer Brennnesselsträucher wuchsen. An diesem Ort konnten Kundige Rituale vollziehen, um mit den Verstorbenen in Kontakt zu treten, denn die Brennnessel ist die Brücke zwischen der Anderswelt und unseren Sphären. Brennnesseln wachsen wirklich überall - und so ziemlich jeder von uns hat schon einmal gespürt, was für ein wehrhaftes Gewächs es ist. Allerdings kann sie nicht nur Schmerzen bereiten, sondern wirkt sehr durchblutungsfördernd. Speisen, in denen Brennnesseln enthalten sind, wirken anregend und sind äußerst delikats. Auch die Brennnesselsamen sind sehr bekömmlich, zum Beispiel als Beigabe im Müsli oder Tee. Sie enthalten viel Eiweiß, Eisen und wichtige Fettsäuren. Du bekommst sie im gut sortierten Reformhaus oder erntest sie selbst und lässt sie anschließend trocknen. Du erkennst sie leicht, denn sie hängen in großen Stauden von der Pflanze herab. Damit du bei der Ernte der Blätter keine

Verbrennungen erlebst, ist es ratsam, dicke Handschuhe zu tragen und nicht die einzelnen Blätter, sondern den ganzen Stängel abzuschneiden. Streichst du die Blätter von unten nach oben, bleiben die feinen Härchen auf der Oberseite intakt - die „giftige“ Flüssigkeit tritt somit nicht aus. Achte bei der Ernte darauf, Pflanzen zu nehmen, die im Schatten wachsen, denn diese haben weniger Brennhaare. Die beste Erntezeit ist Mai bis Juni. Möchtest du die Brennnessel roh essen, zum Beispiel in einem Salat, solltest du die Blätter vorher kurz mit einem Nudelholz durchwalken oder in warmes Wasser einlegen, in ein Tuch einwickeln und anschließend gut auswringen. So tritt aus den Brennhaaren die Flüssigkeit aus, und die Brennnessel ist verzehrbar.

Frauenmantel - Kraut der verlorenen Weiblichkeit

In der Renaissance glaubte man, dass Frauen durch den Frauenmantel ihre Jungfräulichkeit und die jugendliche Schönheit wiedererlangen konnten. Der Frauenmantel lieferte einen leuchtenden grünen Farbstoff, der damals auch zum Färben von Wolle verwendet wurde. Das Interessante aber ist, dass man sich unter Einnahme von Frauenmantel die Gaben und Talente der Ahnen sichern konnte, vor allem der weiblichen Ahnenlinie. Das war auch der Grund, weshalb ich immer ein Frauenmantel-Kräuterkissen von meiner Großmutter zum Einschlafen erhielt. Alte Hexen benutzten den Frauenmantel, um Umstellungen in den Wechseljahren auszugleichen, denn er ist das ideale Weiblichkeitskraut und wird bis heute bei vielen Weiblichkeitszaubern hinzugezogen.

Der Frauenmantel hat seinen Namen nicht von ungefähr: Vor allem bei gynäkologischen Beschwerden wird er bis heute gern eingesetzt - aber er hat noch viele andere Einsatzgebiete. Er enthält Phytohormone, die dem Progesteron sehr ähnlich sind, und bringt dich durch seine Wirkung zurück in deine Weiblichkeit. Auch, wenn du manchmal Probleme mit dem Unterleib hast, wirkt er sich positiv auf dein Wohlbefinden aus. Er wirkt heilend, kräftigt deine weiblichen Organe und wirkt entspannend während der Menstruation. Auf Männer hat er eine potenzsteigernde Wirkung. Meist wird der Frauenmantel als Tee konsumiert, seltener in Salat und Gemüse.

Die Blüten des zarten Gewächses sind gelbe Rispen, in seinen kelchartigen Blättern sammeln sich am Morgen die kostbaren Tautropfen, die du wie die Pflanze selbst ernten und verwenden kannst.

Johanniskraut - Schutzkraut gegen Teufel und Dämonen

In der Hexensprache wird das Johanniskraut als das Dämonen- und Teufelskraut bezeichnet. Laut alter Aufzeichnungen soll das Johanniskraut unter dem Kreuz gewachsen sein, unter dem Jesus Christi hing, wobei jede Blüte einen Tropfen des Blutes Christi auffing. Seit jeher ist der Saft der Pflanze rot. Früher glaubten Hexen daran, dass das Johanniskraut ein Mittel gegen schwarze Magie war. Außerdem wirkt dieses Kraut bei vorzeitigem Altern und als natürliches Antidepressivum.

Das Johanniskraut ist in Deutschland weit verbreitet. Es blüht von Juni bis August mit einer gelben Blüte, deren charakteristische Eigenschaft ist, dass ein blutroter Saft austritt, wenn man Blüten und Knospen zerdrückt. Die Blätter haben einen würzigen, aromatischen Geschmack und regen den Stoffwechsel an. Darüber hinaus wird die Pflanze gern bei depressiven Verstimmungen eingesetzt, denn es hat einen ausgleichenden Einfluss auf deine Psyche. Körperlich hilft es unter anderem bei Östrogenmangel. Hierbei solltest du die Blüten und die oberen Blätter des Krauts verwenden. Aber Achtung: Bei zu großem Verzehr kann das Johanniskraut die Wirkung der Antibabypille beeinträchtigen!

Das Johanniskraut bringt wieder mehr Leichtigkeit in dein Gemüt und entspannt dein Nervensystem. Außerdem wirkt es anregend auf deine Sexualorgane und macht dich empfindsamer und sensibler.

Hagebutte - Frucht der Heilung

Die Hagebutte oder auch Heilbutte, wie wir Hexen dieses Kraut nennen, ist die Frucht der Wildrose. Hausbesitzern, die ihre Gärten mit Hagebutten verschönerten, wurde früher nachgesagt, dass sie vom Unheil verschont blieben. Laut der christlichen Überlieferung wird die Hagebutte der heiligen Jungfrau Maria zugeordnet. Sie ist ein Symbol für das Weiterleben der menschlichen Seele nach dem Tod. Der Hagebutte wird nachgesagt, der Liebesgöttin Aphrodite ihre Schönheit verschafft zu haben. Sie sollte in früherer Zeit kinderlosen Frauen in Vollmondnächten so viele Kinder schenken, wie der Strauch der Heckenrose Knospen oder Blüten trug. Aus den Schalen der Hagebutte lässt sich ein hervorragender Tee herstellen, darüber hinaus kann man die Hagebutte aber auch zu einer köstlichen Marmelade verarbeiten. Da die Frucht über einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt verfügt, wird sie auch gern bei Erkältungen benutzt. Wenn du die Früchte selbst erntest, achte auf den richtigen Zeitpunkt zwischen Ende Oktober und Anfang Dezember. Dann haben sie den höchsten Nährwert und sind noch nicht faul.

Lavendel - Pflanze der Hexen

Im Mittelalter verwendete man Lavendel vor allem gegen die Pest. Mit Honig und Wasser zu einem lauwarmen Sud vermischt, sollte alten Überlieferungen nach der Schmerz in Leber und Lunge gemindert werden. Alte Hexen verwendeten die Lavendelblüten jedoch auch, um Briefe an ihre Liebsten damit einzureiben und alle Wünsche, die in den Briefen geschrieben waren, so in Erfüllung gehen zu lassen.

Und der Lavendel konnte angeblich noch mehr. Wenn eine Hexe vom Teufel verfolgt wurde, brauchte sie sich nur auf einen Lavendelstock zu setzen und war damit vor dem Teufel sicher.

Lavendel und vor allem das ätherische Öl des Lavendels haben eine entspannende und stressmildernde Wirkung. Die Pflanze duftet wunderbar und kann nach einem stressigen Tag für die richtige Entspannung sorgen. Die Wirkung des Lavendels kannst du über ein Duftkissen oder ein Entspannungsbad erleben. Der Lavendel hat außerdem eine durchblutungsfördernde Wirkung und ist beruhigend für die Haut. Auch bei Kleinkindern und Babys hat sich Lavendel bewährt, wenn sie nicht einschlafen können oder unruhig sind. Ein kleines Lavendelkissen in der Nähe des Bettes

hilft meistens schnell.

Der Lavendel bietet Schutz vor negativen Einflüssen von außen und wird daher in der Schutzmagie, sowie bei Stärkung der inneren Klarheit verwendet.

Mariendistel - das Mutterkraut

Die Mariendistel kommt ursprünglich, wie viele Kräuter, aus dem Mittelmeerraum, wächst jedoch auch in freier Natur in unseren Breiten. Der Name führt auf eine Bibelgeschichte zurück, nach der die Jungfrau Maria beim Stillen des Christuskindes Milch auf die Blätter der Pflanze tropfte, was die weißen Flecken darauf, für die die Mariendistel bekannt ist, erzeugte.

Der Großteil der Pflanze ist nicht verzehrbar, ihre samenartigen, harten Früchte stecken jedoch voller wichtiger Wirkstoffe. Die Samen stecken in einer Schließfrucht, die du anhand ihrer seidigen Haarkronen erkennst. Darin befinden sich die schwarzen und grauen fleckigen Samen der Mariendistel, die im Sommer geerntet werden können. Pflücke die Blütenköpfe (Handschuhe nicht vergessen!), solange sie noch weiße Haarkronen haben, und lass sie in einem gut belüfteten Raum trocknen. Danach kannst du die Samen ausklopfen. Diese kannst du anschließend in einem luftdichten Behältnis aufbewahren.

Vor allem bei Gallen- und Leberproblemen sind die Samen einzusetzen, auch wirkt sich ihre entkrampfende Wirkung sehr gut auf das vegetative Nervensystem aus. Auch bei einer zu schwachen, unregelmäßigen Menstruation hilft die Mariendistel. Man sagt ihr aufgrund des hohen Silymarin-Werts außerdem nach, Brustkrebs vorzubeugen.

Aber Achtung: Verzehre eine Stunde vor der Einnahme der Mariendistel keinen Alkohol, keine Milch und auch keine schwer verdaulichen Lebensmittel. Schwangeren, Stillenden und Kindern unter drei Jahren wird die Verwendung ebenfalls nicht empfohlen, auch Menschen mit Herzerkrankungen oder zu hohem Blutdruck dürfen die Finger davon lassen.

Melisse - mystisches Schutzkraut

Schon Paracelsus nannte das Kraut früher „Lebenselixier“ und stellte verschiedenste Arzneien aus der Melisse her. In Griechenland wurde sie sogar als Blume der Göttin Diana verehrt. Alte Hexen schützten sich mit einem Kranz von Melissen um den Kopf vor schwarzmagischen Angriffen. Auch legten die Hexen rund um ihren Grund und Boden Melissen aus und sicherten sich so den Schutz. Ich habe von meiner Großmutter gelernt, meine Handtasche regelmäßig mit Melisse einzureiben, damit das Geld bei mir bleibt. Die Melisse kommt wie viele andere Heilpflanzen aus dem südeuropäischen Raum und wird schon seit langer Zeit in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Im Mittelalter musste sie sogar per Verordnung in jedem Klostergarten angebaut werden, weil sie schon damals für sehr wertvoll und unentbehrlich gehalten wurde. Da sie beim Zerreiben zitronenartig duftet, nennt man sie auch Zitronenmelisse.

Sie dient hauptsächlich der Beruhigung des Nervensystems und um nervöse Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit und viele andere nervlich bedingte Beschwerden zu behandeln.

Die Melisse wird auch bei Trennungen gern verwendet, da sie den Prozess des Loslassens fördern soll.

Ringelblume - Kraut der Träume

Die gelbe Ringelblume wird seit jeher auf Friedhöfen gepflanzt. Sie gehört zu den Wetterpflanzen: Hexen wussten, dass ein schöner Tag bevorsteht, wenn sich morgens die Blüten öffnen. Bleiben die Blüten jedoch geschlossen, steht Regen bevor. Auch Hexer wussten von der Macht der Ringelblume. Wenn ein Mann die Wurzel der Ringelblume bei sich trug, wurde er für Frauen interessanter. Verstreut man die Ringelblume unter das Bett, wurden gute Träume wahr.

Die Ringelblume ist sowohl eine Heil- wie auch eine Zierpflanze, die vor allem in Gärten und weniger in der freien Natur wächst. Ab Juni sieht man ihre leuchtend orangefarbenen Blüten häufig. Diese sind vielseitig einsetzbar, am bekanntesten ist die Verwendung in einer Salbe. Doch auch bei gynäkologischen oder Verdauungsbeschwerden hilft die Ringelblume äußerlich (zum Beispiel bei Sitzbädern) wie innerlich. Auch in der Wundheilung wird die Heilpflanze oft eingesetzt.

Der Ringelblumen-Tee sorgt sowohl bei starken Menstruationsschmerzen wie auch beim Übergang in die Wechseljahre für Linderung.

Nicht zuletzt ist die Ringelblume auch sehr delikat: Die Blüten kannst du einfach über einen frischen

Salat geben. Das schmeckt lecker und ist gleichzeitig gut für die Haut. In Suppen sorgen einige der Blüten für eine schöne, goldgelbe Farbe.

Salbei - Pflanze der ganzheitlichen Heilung

Christlichen Legenden zufolge erhielt der Salbei seine Heilkraft von der Jungfrau Maria. Maria bat den Salbei, als sie auf der Flucht vor Herodes war, um Obdach. Sie hoffte, sich unter seinen schützenden Blättern verstecken zu können.

Der Salbei verbindet alle Ebenen des Seins: Körper, Seele und Geist. Zum Schutz vor dem bösen Blick wurde getrockneter Salbei am Türstock aufgehängt. Ein Liebeszauber meiner Großmutter, an den ich mich noch genau erinnern kann, besagt: *Wenn du in ein Salbeiblatt drei Löcher stichst und ein Haar deines Liebsten durchfädelst, danach das Blatt zusammenrollst, in Wachs eintauchst und unter die Türschwelle deines Liebsten legst, wird er zu dir kommen, auch wenn es im realen Leben scheinbar unmöglich erscheint.* Außerdem schrieb meine Großmutter auf Salbeiblätter oft einen Wunsch. Sie

schlief drei Nächte lang darauf und vergrub das Blatt anschließend, sodass der Wunsch sich erdete und somit in Erfüllung ging.

Gerade in der heutigen Zeit ist der Salbei wichtig, denn er eignet sich vor allem für kopflastige Menschen, die nur der Logik vertrauen und somit viele emotionale, metaphysische und mystische Aspekte des Lebens ignorieren. Salbei macht Platz für neue Erkenntnisse und befreit uns von alten Mustern. Er ist das Zauber- und Ganzwerdungskraut schlechthin. Salbei ist eine echte Superpflanze, die vielseitig eingesetzt werden kann. Sicher kennst du einige leckere Rezepte, in denen Salbei vorkommt, hast schon einmal Salbeibonbons gelutscht oder Salbeitee getrunken. Die Wirkstoffe des Salbeis sind desinfizierend, weshalb er besonders gern bei Hals- und Rachenentzündungen eingesetzt wird. Außerdem hemmt die Pflanze die Schweißproduktion und wird von Hexen, wenn er zuvor geweiht wurde, als Schutzvorrichtung an den Türstock gehängt. Auch zum Räuchern eignet sich Salbei - in Krankenzimmern wirkt der Rauch antiseptisch.

Die Salbeipflanze ist sehr robust und wächst auch in unseren Breiten hervorragend im Garten. Meistens sogar etwas „zu“ gut, und so kommt es nicht selten vor, dass aus einem kleinen Salbeitrieb ein riesiger Strauch wird. Schneide deine Salbeipflanze also regelmäßig zurück und ernte großzügig.

Schafgarbe - Liebes- und Hexenglückskraut

In alten Hexenbüchern ist zu lesen, dass die Schafgarbe die erste Pflanze war, die Jesus als Kind gepflückt haben soll. Sie wird bei diversen Zauberritualen für gebrochene Herzen verwendet und ist die Blume für alle, die am 16. Januar geboren wurden. In der Hexenblumensprache steht sie für Sorgen und Kummer, aber auch für die Genesung und wird dem Planeten Venus zugeordnet.

Ein altes Hexenritual besagt, dass Schafgarbe immer in einen Brautstrauß gehört, denn damit würde die Liebe mindestens sieben Jahre lang andauern. Alte Hexen pflückten bei Vollmond die Schafgarbe vom Grab eines jungen Mannes und legten sie sich unter ihr Kopfkissen, denn so konnten sie von ihrem Zukünftigen träumen.

Die Schafgarbe wird oft für Verdauungsorgane und bei Frauenleiden eingesetzt. Äußerlich kann sie ähnlich wie die Kamille verwendet werden. Schon Achilles soll die Wunden seiner Krieger damit geheilt haben - was wohl der Grund ist, warum die Pflanze den lateinischen Namen Achillea trägt. Sie wächst bei uns auf Wiesen und an Wegrändern und wird bis zu einem

halben Meter hoch. Ihre Stängel sind sehr robust, die rispenartigen Blüten klein und weiß. Außer der Wurzel kann die gesamte Pflanze zu Heilzwecken eingesetzt werden. Menschen, die eine Korbblütler-Allergie haben, sollten die Schafgarbe allerdings nicht verwenden.

Spitzwegerich - das Hexenseelenkraut

Der Spitzwegerich wächst genau, wo Menschen Wege, Straßen und Trampelpfade anlegen. Viele wissen nicht, dass die Endung ‚-rich‘ eigentlich König, Hüter, Herrscher und Fürst bedeutet. Genau das beschreibt die Aufgabe des Spitzwegerichs jedoch sehr gut, denn er ist der Hüter der Wege, gerade in Hinblick auf Geist, Seele und Körper.

Die Trampelpfade hatten damals nicht nur einen weltlichen Zweck, man sagte ihn auch nach, dass auf ihnen die Wagen der im Frühjahr wiederkehrenden Vegetationsgöttin führen, die im Herbst auf dem gleichen Weg zurück in das Totenreich ging, wo sie die Toten empfing. Deshalb betrachteten viele Hexen den Spitzwegerich als Reinkarnation der Seelen ihrer

Ahnen und verwendeten ihn bei Ritualen, um sich mit ihren verstorbenen Ahnen zu verbinden.

Auch heute noch ist der Spitzwegerich weit verbreitet und am Wegesrand zu finden. Du erkennst ihn an seinen langen, schmalen Blättern, die auf den Wegrändern und Wiesen wie Lanzen aus dem Boden ragen. Er wird oft gegen Husten und in der Wundheilung eingesetzt. Falls du in der freien Natur unterwegs bist und dich verletzt oder gestochen wirst, aber kein Pflaster oder Desinfektionsmittel dabei hast, pflücke einfach ein paar Spitzwegerich-Blätter, zerkaue sie im Mund und lege sie anschließend auf die Wunde. Bedecke den Pflanzenbrei mit einem unzerkauerten Blatt - so desinfizierst du die Stelle und sorgst für eine rasche Wundheilung.

Auch bei unreiner Haut oder Pickeln sind die Wirkstoffe in der frischen Pflanze sehr hilfreich. Brich dafür ein frisch gezupftes Blatt des Spitzwegerichs auf und presse etwas Saft heraus. Diesen kannst du direkt auf die betroffene Hautstelle geben und einwirken lassen.

Weißdorn - das Energiekraut

Bereits bei den Kelten war der Weißdorn heilig. Er wurde für die Grenzbepflanzung eingesetzt, denn er schützte vor bösen Geistern. Meine Großmutter erzählte mir immer, dass im Weißdorn Feen und Elfen wohnten. Weißdornzweige in Wohnungen eliminierten negative Energien, die in der Vergangenheit entstanden waren. Magische Schutzstäbe aus Weißdornholz sollten helfen, sich mit den Kräften der Wald- und Naturgeister zu verbinden.

Der Weißdorn fällt an Wegrändern und Hecken auf, da seine üppigen Frühlingsblüten und die später kommenden glänzenden roten Früchte ins Auge stechen. Sicher bist du ihm schon einmal begegnet, ohne ihn wirklich wahrzunehmen - dabei wächst er wirklich fast überall in der freien Natur.

Der Weißdorn genießt den Ruf, das Herz zu stärken und kaum Nebenwirkungen zu haben, weshalb er auch in vielen industriell hergestellten Präparaten eingesetzt wird. Auch wenn du dich niedergeschlagen und traurig fühlst, hilft ein Teeaufguss mit den Blüten des Weißdorns, um deine Stimmung zu heben. Der Tee gleicht außerdem Hormonschwankungen aus und wirkt durchblutungsfördernd.