

BIRGIT BEK UND PAULIN LINK

GESUNDHEIT AUS DEM GARTEN GOTTES

DIE GROSSE HAUSAPOTHEKE
AUS DEM KLOSTER

PATMOS

INHALT

7	Eine Einladung
11	Was uns bewegt
23	SCHLUMMER OHNE KUMMER
24	Lavendel
28	Melisse
30	Rose
34	Johanniskraut
38	Braunelle
41	BITTER MACHT FITTER
44	Giersch
48	Löwenzahn
50	Schafgarbe
54	Gänseblümchen
58	Brennnessel
62	Zitrone
67	UNIVERSALPFLANZEN – ALLROUNDGENIES
68	Jiaogulan
72	Keimblatt
76	Beinwell
80	Einjähriger Beifuß
84	Gotu kola
86	Zistrose
88	Ringelblume
90	Ingwer
94	Meisterwurz
96	Engelwurz
98	Salbei
102	Kapuzinerkresse
106	Meerrettich
III	DEM HUSTEN WAS HUSTEN
112	Thymian
116	Spitzwegerich

121 **BEERENSTARK**

- 122 Quitte
- 126 Johannisbeere
- 128 Stachelbeere
- 130 Himbeere
- 132 Heidelbeere
- 134 Brombeere
- 136 Holunder
- 140 Weißdorn
- 142 Kürbis
- 144 Schlehe
- 146 Eberesche
- 148 Hundsröse
- 150 Weintraube
- 152 Aronia

155 **WÜRZIG MIT PFIFF**

- 156 Pfeffer
- 158 Piment
- 160 Kardamom
- 162 Schwarzkümmel
- 164 Galgant
- 166 Muskatnuss
- 168 Kreuzkümmel
- 170 Koriander

173 **KERNGESUND**

- 174 Walnuss
- 178 Haselnuss
- 180 Rosskastanie
- 182 Esskastanie
- 184 Apfel

- 187 Unser Schaugarten
- 204 Das Kloster-Reute-Labyrinth – Labyrinth der Sinne
- 209 Der Tastweg

- 212 Nachweise
- 213 Autorinnen
- 214 Register



EINE EINLADUNG

Seit Jahren, liebe Leserinnen und Leser, kommen Menschen in unseren Klostergarten nach Reute und fragen: Was wächst da? Wie kann man die Kräfte der Natur nutzen, die unserem Leben dienen? Kräuter und Blumen erfreuen unsere Sinne, natürliche Quellen werden gesucht und wieder neu entdeckt. Bei Führungen und Begegnungen wurden wir immer wieder nach schriftlichen Weitergaben des umfangreichen Wissens und der Praxis gefragt. Also noch ein Kräuterbuch erstellen, um die Vielfalt der Angebote zu vergrößern?

Als Franziskanerinnen wollen wir die Gaben und Erfahrungen mit Ihnen teilen. Das Ganze erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es beruht auf der Erfahrung vieler und erworbenem Fachwissen, auf Praxis und einer Spiritualität des Alltags.

Der Mensch ist eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Deshalb beschreiben wir die Heilkräuter und ihre Wirkkraft für uns. Sie finden in diesem Buch Rezepte und Anwendungsvorschläge. Nicht alle Heilpflanzen sind aufgenommen. Bekannte Hausmittel wie beispielsweise Kamille oder Fenchel werden Sie nicht finden, unbekannte können Sie entdecken. Zu beachten ist auch, dass nicht alle Anwendungen ein Garant sind für rasche Linderung oder Heilung. Jeder Mensch reagiert anders und nicht jede Pflanze wird gleich angenommen. Was natürlich ist, ist nicht immer auch unschädlich, gut und heilsam. Auf die richtige Anwendung, im rechten Augenblick und in der richtigen Dosierung kommt es an. Beschwerden betreffen immer den ganzen Menschen: Leib und Seele sind eine Einheit.

Zu den Heilpflanzen ergänzend setzen wir Impulse für unser Leben. Wenn wir uns im Sehen, Hören, Berühren, Riechen, Schmecken einlassen, uns inspirieren lassen von geistlichen Erfahrungen, können wir unsere eigene Mitte, unser Ganz-sein und Menschsein neu beleben. Die Texte und Übungen finden leicht Platz im Alltag, eine Einladung, kleine Schritte immer wieder zu tun, die Momente zu nutzen, die uns helfen, das Leben wieder bewusst zu gestalten.

Die Quellen, die diesem Buch zugrunde liegen, sind jahrhundertelange Tradition, Orientierung an Hildegard von Bingen, die franziskanische Schöpfungsspiritualität und das Fachwissen der Gegenwart.

Wenn wir die einzelnen Pflanzen und ihre Wirkkraft in diesem Buch beschreiben, dann soll darin auch ein Hinweis für uns heute sein, dass wir das Staunen und Loben wieder lernen, dass wir den Lobpreis wiederentdecken und den Schöpfer, der uns das alles ermöglicht.

Wir laden ein zum Lob für die Schöpfung, die Gott so wunderbar zusammengefügt hat, trotz aller Zerstörung und Ausbeutung durch uns Menschen. Wir laden ein zum Lob für das eigene Leben, trotz Leid und Krankheit, trotz Müdigkeit, Unlust und Fragwürdigkeit. Wir laden ein, dass wir die Pflanzen zu unserem Heil, Heilwerden entdecken, nutzen und anwenden.

Im Anerkennen der Schöpfung werden wir aufmerksam auf unsere eigene Geschöpflichkeit mit ihrer großartigen Ausstattung. Der Mensch ist ein Wesen, das mit seinen Sinnen dem Leben begegnet, mit dem Herzen, mit dem Blick, dem Hören, dem Geruch- und Tastsinn und dem Geschmack. Franz von Assisi spricht davon, dass wir die Dinge, ja selbst Gott verkosten, regelrecht schmecken und einatmen.

In der Nachfolge des Franz von Assisi haben wir uns gefragt, was unser Beitrag sein kann, um Menschen neu zu öffnen für die Vielfalt der Schöpfung, ihre Heilkraft und Nützlichkeit. Wir müssen wieder neu auf Entdeckungsreise gehen in aller Demut und Bereitschaft, uns von Mutter Erde beschenken zu lassen. Dazu müssen wir die Pflanzen wieder kennenlernen, sie schätzen und lieben lernen, um ihre Heilkraft anzuwenden.

Es ist kein Geheimnis. Schon immer haben Menschen, die von Schmerzen und Krankheiten geplagt wurden, Linderung und Heilung durch die heilsamen Pflanzen in der Natur gefunden. Schon immer haben Menschen entdeckt, was ihrem Menschsein, ihrem Körper guttut, was sie leben lässt, was ihre Stimmung hebt und ihr Gemüt erfreut. Schon immer haben Blumen den Zugang zu den Herzen gefunden und Kräuter die Kochkunst bereichert. Schon immer belebten Düfte unser Dasein, erreichten unsere Seele und waren Ausdruck für das Lob Gottes, das Gebet, das wie der Weihrauch emporsteigt.

So möchten wir Sie einladen, sich auf Entdeckungsreise zu machen. Die Schöpfung in ihrer Vielfalt zu sehen und zu bestaunen, die Angebote der Heilkräfte aufzuspüren und zu nutzen. Machen Sie eigene Erfahrungen mit diesem Buch. Die franziskanische Spiritualität kommt ein wenig stärker vor als andere, da es auch unsere Spiritualität ist, in der wir beheimatet sind.

Das Buch ist kein Lexikon, vielleicht ein Wegweiser, der Ihren Alltag unterbrechen kann, Wissenswertes und Besonderes über Heilkräuter aufzeigt und Sie mit allen Sinnen Duft, Geschmack, Eigenart und Schönheit der Pflanzen entdecken lässt.

Wir laden Sie ein: Probieren Sie das eine oder andere aus, kommen Sie dabei auch zur Ruhe und finden Sie Zeit für sich selbst – oder besuchen Sie uns einfach: Sie sind uns herzlich willkommen!

Unsere Kräuterkursangebote, Informationen zu Führungen sowie unsere Kräuterprodukte finden Sie übrigens unter www.kloster-reute.de

Ganz herzlich danken wir schließlich Gertrud Widmann für ihre inspirierende, unterstützende und korrigierende Hilfe beim Erstellen dieses Buches.



Sr. Birgit Bek



Sr. Paulin Link





WAS UNS BEWEGT

„Gott sah, dass es gut war!“ So lesen wir auf den ersten Seiten der Bibel beim Schöpfungsbericht. Und am Schluss des Berichtes, der Erschaffung der Menschen und ihrem Auftrag steht dann: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.“ (Gen 1,31)

Die Natur ist uns gegeben und aufgegeben! Unsere Wirklichkeit wird aber bestimmt von Nutzwert und Gewinn. Die Natur wird beraubt – und es ist der Mensch, der sich selbst schadet, und das nicht nur für die Gegenwart, auch für die Generationen, die nach uns kommen.

Die Schöpfung, und wir sind ein Teil davon, zeigt uns die Größe Gottes und die Kraft, die er in sie hineingelegt hat. Es liegt an uns, die Gaben der Natur zu sehen, ihre Schönheit zu bewundern, ihre Wirkkraft zu entdecken. Das setzt voraus, dass wir achtsam und mit Ehrfurcht allem Geschaffenen begegnen.

Aber wer ist Gott – und wer sind wir Menschen? Eine Frage, die Franz von Assisi nicht in Ruhe ließ. Wir Franziskanerinnen besinnen uns immer wieder auf ihn als Ordensstifter, aber vor allem auf seine Botschaft für uns heute. Er war durchdrungen von großer Liebe zu Gott. Er war getragen von der Liebe zu den Menschen und allen Geschöpfen. Er war ein Mann des leichten Schrittes, probiert das Evangelium und wird allen Geschöpfen Bruder.



FRANZISKUS FOLGEN

Franz von Assisi war ein Meister in dieser Beziehung. Sein ganzes Leben, die Art und Weise, wie er Gott in den geschaffenen Dingen begegnete, war für ihn der Inhalt seines Gotteslobes. Er erkannte im Schönen den Schönsten selbst. Alles Gute rief ihm zu: „Der uns erschaffen hat, ist der Beste!“

*„Lob sei dir, du Herrv mein,
mit allen deinen Geschöpfen.“*

Sr. Ludgera, eine unserer Mitschwestern und Meisterin der Parmentik, hat in vielen Bildern das Leben und Zeugnis des Franziskus aufgeschlüsselt.

Was geschieht da? Ein Mensch schreitet unter den Geschöpfen und spielt zum Lobpreis Gottes auf zwei dünnen Ästen. Und die Geschöpfe ordnen sich ihm zu; sie gehen in diesem Lobpreis mit. Hier ist der

Fluch gebrochen, der am Anfang von der Menschen-Sünde her auf die Geschöpfe übergriff und sie gegen den Menschen stellte. Seit jenen Urtagen „liegt ja die gesamte Schöpfung in Seufzen und Wehen“ (Röm 8,22). Doch es ist kein hoffnungsloses Seufzen und Leiden. Die Schöpfung wurde der Vergänglichkeit unterworfen, aber auf die Hoffnung hingeordnet, auch sie werde einst Anteil erhalten an der herrlichen Freiheit der Gotteskinder. Denn wie der Weg der Schöpfung in die „verderbte Sklaverei“ (Röm 8,22) durch den Menschen verdunkelt wurde, so führt auch ihr Weg der Erlösung zur „Freiheit, dem herrlichen Gut der Gotteskinder“ (Röm 8,21) über den Menschen. So warten

die Geschöpfe darauf, dass der Mensch sich wieder als ein Wesen erweist, das ganz von Gott bestimmt ist. Solche Menschen geben der stumm wartenden Schöpfung die Zuversicht, dass die Erlösung zur Herrlichkeit sich auch über sie ausbreiten wird. Franziskus war ein solcher Mensch. Er verstand das Grundanliegen der geschaffenen Wesen: dass sie Gottes Lobpreis verkünden wollen. Und darum verstanden auch die Wesen ihn in tiefem Begreifen. Er wollte die Geschöpfe nicht als Eigentum an sich reißen, er ließ sie in ihrer Bestimmung. Deshalb spürten sie, dass in ihm eine neue Hoffnung gegeben wurde. Nach der Ursünde kam das Wort: „Ich will Feindschaft setzen ...“ Franziskus hat nach der Legende zum Wolf gesagt: „Ich will Frieden stiften zwischen dir und den Menschen.“

Papst Franziskus beschreibt in der Enzyklika „Fratelli tutti“ den hl. Franziskus als den Heiligen der geschwisterlichen Liebe, der Einfachheit und Fröhlichkeit. „In der Tat wusste sich der hl. Franziskus, der sich als Bruder der Sonne, des Meeres und des Windes verstand, noch viel tiefer eins mit denen, die wie er von menschlichem Fleisch waren. Er säte überall Frieden aus und ging seinen Weg an der Seite der Armen, der Verlassenen, der Kranken, der Ausgestoßenen und der Geringen.“ (Fratelli tutti, 2)

In die Schule von Franziskus gehen bedeutet heute nach 800 Jahren, mit seinem Sonnengesang einzustimmen in das Lob Gottes, sich anstiften zu lassen von seinem Lebenszeugnis und vor allem selbst auf die Suche zu gehen nach den Werten, die uns die Natur bereithält. Wie keiner sonst wird Franziskus mit der Schöpfung, mit Geschöpflichkeit und mit dem Lob der Schöpfung in Verbindung gebracht. „Erhabenster, allmächtiger, guter Herr, dein sind der Lobpreis, die Herrlichkeit und die Ehre und jegliche Benedeiung. Dir allein, Erhabener, gebühret sie und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen. Gepriesen seist du Herr mit allen deinen Geschöpfen.“

Franz hat eine tiefe Verwandtschaft und Verbundenheit mit allem, was lebt und auf Erden existiert, verspürt. „Gelobt seist du“, so beginnet, jede Strophe und die letzte endet mit dem Lob und Dank und der Einladung, ihm mit großer Demut zu dienen. Der Sonnengesang ist keine romantische Verklärung der Natur, er ist Ausdruck einer tiefen Verbundenheit und Solidarität.

*Höchster allmächtiger guter Herr
Dir sei das Lied die Herrlichkeit die Ehre
und aller Segen
Dir allein kommen sie zu
Kein Mensch ist würdig dich zu nennen*

*Lob sei dir mein Herr
mit deiner ganzen Schöpfung
vor allem mit dem Herrn Bruder Sonne
Er bringt uns den Tag und spendet uns Licht
Schön ist er und strahlend mit großem Glanz
von dir Höchster ein Zeichen*

*Lob sei dir mein Herr
durch Schwester Mond und die Sterne
Am Himmel formtest du sie
glänzend kostbar und schön*

Lob sei dir mein Herr
durch Bruder Wind
durch Luft und Wolken
durch heiteres und jedes Wetter
Durch sie gibst du deiner Schöpfung Leben

Lob sei dir mein Herr
durch Schwester Wasser
Sehr nützlich ist sie demütig kostbar und rein

Lob sei dir mein Herr
durch Bruder Feuer
Durch ihn ist die Nacht erhellt
Schön ist er freundlich kraftvoll und stark

Lob sei dir mein Herr
durch unsere Schwester Mutter Erde
Sie belebt und lenkt uns
Sie erzeugt viele Früchte
farbige Blumen und Gräser

Lob sei dir mein Herr durch jene
die um deiner Liebe willen vergehen
und Schwachheit und Not ertragen
Selig die ausharren in Frieden
Du Höchster wirst sie krönen

Lob sei dir mein Herr
durch unsere Schwester den leiblichen Tod
Kein lebendiger Mensch kann ihr entrinnen
Weh denen die in tödlicher Schuld sterben
Selig die sie findet in deinem heiligsten Willen
Der zweite Tod tut ihnen nichts Böses

Lobt und segnet meinen Herrn
Dankt und dient ihm in großer Demut

**Sonnengesang des Franziskus,
übersetzt von Anton Rotzetter**

Um den Sonnengesang für sich
zu entdecken, gibt es eine Anleitung
auf S. 202–203.

Franziskus hat den Sonnengesang nicht aus einer schwärmerischen Stimmung heraus geschrieben. Im Gegenteil. Er war zu der Zeit, als er den Sonnengesang schrieb, schwer krank, fast blind, von Schmerzen geplagt. Zeit seines Lebens hat er nichts anderes getan, als die Spuren Gottes in der Schöpfung, in allem, was ihm begegnete, wahrzunehmen, sie zu achten und Gott darin zu preisen.

EIN BLICK IN DIE GESCHICHTE

Walahfrid Strabo, Abt auf der Insel Reichenau, verfasste um 825 n. Chr. das Lehrgedicht „Liber de cultura hortorum“ – auch kurz „Hortulus“ genannt, das heute als ein historisch bedeutsames Zeugnis von Klostergärten aus dem frühen Mittelalter gilt. In 444 Versen werden Heilpflanzen, Küchen- und Zierpflanzen besungen. Neben der medizinischen unterstreicht der Abt auch die mythologische und symbolische Bedeutung mancher Gewächse.

Hildegard von Bingen (1098–1179) wird oft „die erste deutsche Naturärztin“ genannt. Sie beschreibt die Natur und ihre Wirkkräfte in Werken wie *Physica* („Heilsame Schöpfung“), *Causae et curae* („Ursprung und Behandlung der Krankheiten“). Ihre Naturheilkunde ist aktueller denn je. Hildegard betrachtet immer den ganzen Menschen, fragt nach dem „Warum“ und „Woher“, versteht den Menschen als Einheit von Leib und Seele. So gesehen ist die Pflanze niemals allein Heilmittel auf natürlicher Basis, sondern immer auch Trägerin göttlicher Kräfte.

Albertus Magnus baute ebenso wie Hildegard auf dem Wissen der Antike auf, betrieb aber auch eigene Naturbeobachtungen und galt als eigenständiger, genialer Denker. Seine umfassende Bildung und seine Experimentierfreude brachten ihm bald den Titel „Doktor universalis“ ein. In seiner sieben Bände umfassenden *Botanik* hielt er auch gartenbauliche und medizinische Aspekte der von ihm beschriebenen Pflanzen fest. Er sagte: „Es gibt gewisse Plätze, die weniger des Nutzens oder der Früchte wegen, sondern zum Vergnügen hergerichtet werden; man nennt sie Ziergärten. Sie werden zur Freude besonders von zwei Sinnen hergerichtet, der Augen nämlich und des Geruchs.“

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) gilt als Wiederentdecker und Verfechter natürlicher Heilverfahren. Vermutlich war es die eigene Erkrankung an Lungentuberkulose, die ihn dazu brachte, sich mit dem Heilen von Krankheiten mit Hilfe von Naturkräften zu beschäftigen. Sein umfassendes Gesundheitskonzept für Gesunde und Kranke stützte sich auf fünf Säulen: Pflanzen, Wasser, Bewegung, Ernährung und natürliche Lebensweise. Heilpflanzen setzte Kneipp vor allem wegen ihrer sanften Wirkung und der Freiheit von Nebenwirkungen zur langfristigen Behandlung von Krankheiten ein.

WIR FRANZISKANERINNEN VON REUTE

Wir leben in Reute am Grab der seligen Guten Beth, einer franziskanischen Mystikerin (1386–1420). Von ihr und ihren Schwestern wird berichtet, dass sie Pflanzen zur Heilung an bedürftige Menschen gegeben haben. „Dass schließlich auch die ‚Medizin-Kräuter aus Reuthe‘ aus dem Gut-Bethen-Gärtchen als besonders heilkräftig galten, lässt eine Rechnung aus dem Jahre 1753 für das Kloster Ochsenhausen erkennen.“ Neben ihrer Kreuzesliebe ist die Offenheit für die Schönheit der Schöpfung überliefert. Ihre Freude über den Ruf eines Vogels brachte sie in Ekstase. Menschen gaben der Guten Beth den Namen: die „Gute“ und „Passionsblume“. Die Gute Beth als Passionsblume Oberschwabens: Das ist ein Programm, das sie gelebt hat und das Menschen an ihr entdeckt haben. Von außen her war sie unscheinbar und doch fähig, eine Blüte hervor-

zubringen, die staunen lässt. Sie vereinte in sich, was so schwer zusammenzubringen ist: Leiden und Schönheit, Unscheinbarkeit und exotische Größe, Klausnerin und Weltweite. Eine große Spannkraft zeichnet sie aus: Freude und Leid, Kirche und Welt, waren Boten Gottes.

Nach ihrem Tod wurde sie in allen erdenklichen Nöten des Leibes und der Seele aufgesucht. Mütter brachten ihre Kinder, Kranke suchten Hilfe; bei Sorgen um Haus und Hof ging man voll Vertrauen zu ihr. Schon im ausgehenden Mittelalter war sie zur Nothelferin in allen Nöten geworden, und das ist bis heute so geblieben: Die Menschen kommen an ihr Grab zum Bitten und Weinen, zum Loben und Danken, Trost suchend und empfangend.

Weitergeben, was dem Leben dient, das war Alltagspflicht der Guten Beth. So zeigt es ein Fresko im Chor der Pfarr- und Wallfahrtskirche in Reute. Heraustreten aus dem Haus, den Menschen begegnen, ihnen Brot und Ansehen geben, Zeichen der Würde, der Solidarität, aber auch Zuversicht und Heil. Die Not der Menschen hören und Hilfe anbieten, im Gebet die ganze Welt vor Gott bringen und dankbar die Gaben Gottes in der Schöpfung annehmen, das hat Reute zu einem Kraftort gemacht.

Es waren fünf Schwestern, die 1403 ihr franziskanisches Leben in der Klause zu Reute begonnen haben. Das Kloster hat nach dem Tod der Guten Beth eine bewegte Geschichte. 1786 werden die Schwestern nach Auflösung des Klosters ausgewiesen, das Klösterchen verkauft. Die Wallfahrtsstätte blieb. Im Jahr 1848 beginnen in Ehingen wieder fünf Frauen mit einer gemeinsamen Aufgabe, nämlich der Pflege der Kranken und Betreuung von Verlassenen und Armen. Aus der gemeinsamen Aufgabe erwächst bald ein gemeinsames Leben, eine gemeinsame geistige Ausrichtung nach der Regel des heiligen Franziskus. Das Umfeld dieses Neuanfangs war geprägt von Verarmung und Verwahrlosung, von Glaubenslosigkeit und revolutionären Ausbrüchen.

Unsere Gemeinschaft, die Jahrhunderte später diesen Ort wieder belebte, hat Wert daraufgelegt, immer eine Schwester zu haben, die die Pflanzen und ihre Wirkkraft kannte, die Tees zusammenstellte und manche Hausmittel weitergab und anwandte. Vor allem unsere Schwestern in der ambulanten Krankenpflege waren Vermittlerinnen dieser Gottesgabe.

Markante Persönlichkeiten der letzten Jahrzehnte sind Schwester Decentia und Sr. Emana. Treffend hat Kurt Neuffer Sr. Decentia in einem Zeitungsartikel als unverwechselbares Original charakterisiert: „Kaum erwachte die Natur aus ihrem Winter-

schlaf, war auch Schwester Decentia in voller Montur wieder unterwegs. Es ist seit dreißig Jahren dasselbe Bild: Einmal mit einem großen Eimer behängt, dann wieder mit einem großen Leinensack oder einem halben Dutzend kleiner Beutelchen als Behälter ihrer geernteten ‚Früchte‘ durchstreift sie je nach Witterung und Jahreszeit Feld, Flur und Wald.

Mit dem Sammeln junger und frisch getriebener Löwenzahn-Blätter begann für die Franziskanerin vom Kloster Reute in diesem Jahr die neue Tee-Saison. Obwohl sie mit jetzt 79 Jahren und körperlichen Beschwerden, den Folgen eines schweren Verkehrsunfalles vor einigen Jahren, nicht mehr so beweglich ist wie früher, kommt sie noch weit herum: ‚Ich wink‘ mit dem Stock den Autofahrern; die nehmen mich dann mit‘, meint sie in der ihr eigenen Art.

In den dreißig Jahren Arbeit als Tee- und Kräuterschwester wuchs die Franziskanerin zum unverwech-



Foto Kurt Neuffer: Sr. Decentia

BITTER
MACHT
FITTER

*„Was bitter im Mund,
ist dem Körper, dem Magen gesund“*

Seit dem Altertum werden bitterstoffhaltige Kräuter wie Enzian, Löwenzahn, Wegwarte, Schafgarbe, Ringelblume, Giersch und Gundermann als Heilpflanzen eingesetzt. In der heutigen Pflanzenheilkunde übernehmen Bitterstoffe eine wichtige Rolle. Hildegard von Bingen hat die Bedeutung der Bitterstoffe immer wieder grundlegend zitiert.

Bitterstoffe sind die beste Grundlage für ein starkes Immunsystem. Wer regelmäßig Bitterstoffe zu sich nimmt, bewirkt besonders viel Gutes für Magen und Darm.

Bitterstoffe kurbeln die Bildung der Verdauungssäfte an, sie fördern die Darmbewegung und erleichtern damit die Verdauung im Allgemeinen und die Fettverdauung im Besonderen. Eine intakte Verdauung sorgt wiederum für Wohlbefinden und Gesundheit, denn eine gesunde Darmflora ist die beste Grundlage für ein starkes Immunsystem.

Bitterstoffe werden auch zur Behandlung von Atemwegserkrankungen und Harnwegsinfektionen angewendet.

Bitterstoffe regen die Verdauung an, indem sie über die Geschmacksknospen und die Sekretion von Speichel den Magensaft und die Gallenflüssigkeit erhöhen. Das verbessert die Aufschlüsselung der Nahrung, verbessert den gesamten Stoffwechselprozess und unterstützt damit die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Die Durchblutung sämtlicher Organe wird verbessert und die Leber in ihrer Funktion als Entgiftungszentrale gestärkt.

Senföle, die in Pflanzen aus der Familie der Kreuzblütler enthalten sind, sollen sogar gegen Bakterien wirken und darüber hinaus viren- und pilzhemmende Funktionen haben.

Bitterstoffe sind in handelsüblichen Nahrungsmitteln enthalten. So sind Bitterstoffe in bestimmten Sprossen, Obstsorten, Salaten, Wurzeln und Blattgemüsen enthalten. Zum Beispiel in Spargel, Sellerie, Chicorée, Zuckerrhut oder Radicchio und in den Kopf- und Schnittsalaten.

Leichte Bitterstoffnoten enthalten auch Aprikosen, Mirabellen, Kohlsorten in allen Varianten, Rettiche und vor allem Meerrettich, Artischocke sowie alle Bittersalate.

Eine verlässliche Bitterstoffquelle finden wir in Wildgemüse und Wildkräutern wie Löwenzahn, Portulak, Brunnenkresse. Wildkräuter zeichnen sich im Vergleich zu Kulturgemüse durch ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aus. Das Schöne ist, dass viele bitterstoffreiche Wildkräuter direkt vor unserer Haustüre oder im eigenen Garten wachsen.

WICHTIG: Während der Schwangerschaft sind Bitterkräuter zu meiden!

Auch unzählige Gewürze enthalten gesunde Bitterstoffe wie beispielsweise Muskatnuss, Zimt, Anis, Gelbwurz, Ingwer, Nelken, Piment, Süßholz, Kardamom und Galgant.

Unter den Kräutern sind bitterstoffreich Liebstöckel, Giersch, Salbei, Minze, Oregano, Thymian, Rosmarin, Gundermann und Bohnenkraut.

GRÜNKRAFT GEGEN FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Hildegard von Bingen beschreibt in allem, was die Schöpfung hervorbringt, die Grünkraft. Die Grünkraft ist aber auch in den Speisen, den Pflanzen, den Edelsteinen und in der positiven Lebenseinstellung. Bei Hildegard ist die Viritas das das Leben überhaupt, die Lebensenergie, die nur von Gott kommen kann. Ein Mensch, dem der Bezug zum Schöpfer dieser Kraft fehlt oder dem der Glaube verlorengegangen, der besitzt nach Hildegard keine persönliche Viritas und Grünkraft. Er „vertrocknet“, er erkrankt und seine Seele verkümmert durch Trauer und Missmut. Nach Hildegard kann der Mensch gerettet werden, wenn er sich besinnt und zu seinem Glauben an Christus zurückfindet.

„Es gibt eine Kraft in der Ewigkeit und diese Kraft ist grün.“

Hildegard von Bingen



GIERSCH

AEGOPODIUM PODAGRARIA

Gichtkraut

Inhaltsstoffe: Kalzium, Magnesium und Phosphor, Silizium, Vitamin C, Nitrate, Kaffeesäure, ätherisches Öl

Giersch ist als Zipperleinskraut bekannt.

Schon im Mittelalter wurde die Pflanze gegen Gicht und Herzgefäßerkrankungen eingesetzt. Daher stammt der lateinische Name podagra = Gicht. Er wirkt entgiftend, blutreinigend und harnsäuretreibend. Vor allem bei Beschwerden im Fußbereich war Giersch beliebt. Giersch ist in ganz Europa verbreitet. Er wächst häufig bei feuchten Gebüsch im Unterholz, an den Rändern von Bächen und Flüssen, in Gärten. Dort gilt er den meisten Gartenbesitzern als lästiges Unkraut. Es ist ratsam, ihn in einen großen Eimer oder in eine Wanne zu geben. Somit kann er nicht auswuchern. Er liebt nährstoffreichen Boden, Schatten bis Halbschatten. Die Blätter werden von März bis September gesammelt.

ANWENDUNG

Das Zipperleinskraut ergibt einen **Heiltee** für eine Frühjahrskur. Dafür nimmt man die frischen Blätter. Zur Entgiftung und Entsäuerung im Frühjahr ist auch ein Giersch-Smoothie zu empfehlen.

Getrocknete Blätter, als Tee zubereitet, können als Umschlag bei Gichtknoten und schlecht heilenden Wunden verwendet werden. Möglich ist auch, Giersch als Tee zuzubereiten und ins Badewasser zu geben.

Bei Gelenkbeschwerden (Gichtknoten) wird das Kraut klein geschnitten oder gemixt. Die so entstandene **Paste** streicht man auf ein Tuch und legt damit einen Verband an.

Umschläge mit **Giersch-Tinktur** helfen bei Arthrose und Gicht.

GIERSCH-TEE

20 g frische Gierschblätter mit 200 ml nicht mehr kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

Aus 10 g getrockneten Gierschblättern bereitet man den Tee für die äußere Anwendung zu.

GIERSCH-SMOOTHIE

Eine Handvoll Gierschblätter wird mit 200 ml Wasser püriert. Es ist ratsam, das Ganze durch ein feines Sieb zu filtern, damit die Inhaltsstoffe möglichst gut vom Körper aufgenommen werden, im Magen und Darm bleiben können und nicht durch das gemixte Kraut zu einer schnellen Darmentleerung führen.

GIERSCH-TINKTUR

1 l Doppelkorn mit 200 g Gierschblättern ansetzen. In ein verschließbares Gefäß füllen und an einen warmen Ort stellen, gelegentlich schütteln. Nach drei Wochen abgießen und in dunklen Flaschen aufbewahren.

*„Wenn ich mit offenen Augen betrachte,
was du, mein Gott, geschaffen hast,
besitze ich schon hier den Himmel.
Ruhig sammle ich im Schoß
Rosen und Lilien und alles grün,
während ich deine Werke preise.
Dir schreibe ich meine Werke zu.
Freude entspringt der Traurigkeit,
und die Freude macht glücklich.“*

Hildegard von Bingen



GIERSCH ALS GESUNDE DELIKATESSE

Giersch ist eines unserer ältesten Wildgemüse. Aus den jungen Gierschblättern kann man einen Wildsalat zubereiten oder ihn wie Spinat kochen. Getrocknete oder frische Blätter sind ein Petersilienersatz und werden in Gemüsegerichten, Aufläufen oder Suppen verwendet. Überall dort, wo Petersilie passt, schmeckt auch Giersch.

Auch die Samen der Doldenblüten lassen sich als Würze einsetzen. Sie können über das Essen gestreut werden. Giersch ist eines der neun Kräuter, die in die „Gründonnerstagsuppe“ gehören.

GRÜNDONNERSTAGSSUPPE

Wild- und Gartenkräuter, nach Bedarf je eine Hand voll (z. B. Gundelrebe, Vogelmiere, Brennessel, Bärlauch, Löwenzahn, Gänseblümchen, Schafgarbe, Giersch, Spitzwegerich – wenn Gundermann verwendet wird, sparsam mit ihm umgehen)

1 kleingehackte Zwiebel

1 l Rinds- oder Gemüsebrühe

etwas Butter, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
Die Kräuter gut waschen, klein schneiden und in Butter mit einer kleingehackten Zwiebel andünsten. Dann mit 1 l Rind- oder Gemüsebrühe auffüllen. Die Kräuter darin ein paar Minuten weichkochen und pürieren. Evtl. mit etwas Sahne verfeinern und zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

ZITRONEN-GIERSCH-LIMONADE

2 Zitronen

100–200 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

2 l Wasser

5 g Weinsteinsäure

125 g junger Giersch

Die Schale von 1 Zitrone mit dem Sparschäler dünn abschälen, den Saft von beiden Zitronen auspressen. Zucker, Vanillezucker, Wasser, Zitronensaft und Weinsteinsäure aufkochen. Giersch und Zitronenschale hinzufügen und 10 Stunden kühl gestellt ziehen lassen. Durch ein Sieb abseihen, gleich genießen oder in Flaschen abfüllen. Die Limonade hält sich etwa 4 Wochen.

GIERSCH-DUDLER

10 Gierschblätter mit Stiel, 10 Zweige Gundermann und 1 Zweig Pfefferminze klein schneiden. Mit dem Saft einer Zitrone in 1 l Apfelsaft geben und 4 Stunden ziehen lassen. Abgießen, in einen Glaskrug geben und mit 0,7 l Mineralwasser verdünnen. Mit einer Gundermann-Ranke verzieren. Eine herrliche Erfrischung!





GÄNSEBLÜMCHEN

BELLIS PERENNIS

Wiesenwundpflaster

Inhaltsstoffe: Gerb- und Bitterstoffe, Saponine, Schleimstoffe, Mineralstoffe, ein wenig ätherisches Öl, organische Säuren

Das Gänseblümchen ist eine Staude von 5 bis 25 cm Höhe. Die Pflanze besitzt eine dichte Blattrosette, ein kurzes Rhizom und ein faseriges Wurzelwerk. Die mehrjährige Pflanze blüht von Februar bis Ende November. Auf einem dünnen, feinbehaarten Stil steht ein Körbchenblütenstand. In der Mitte zeigen sich rund 100 gelbe Röhrenblüten, umgeben von einem Kranz aus weißen, nach außen oft ins Rosarote gehende Zungenblüten. Darunter fallen die grünen Hüllblätter nur beim Umdrehen des Blütenköpfchens auf. Dieses richtet sich stets nach der Sonne aus und schließt sich in der Dämmerung oder bei Regen.

Bellis ist eine Pflanze, die sich immer wieder aufrichtet, so oft sie auch getreten wird. Diesen Regenerationswillen der Pflanze verkörpert sie auch in der Therapie. Sie hat sich in der Kinderheilkunde bewährt. Kinder, die in ihrem Immunsystem geschwächt sind, kommen wieder auf die Beine, es hat eine aufrichtende Wirkung. Ein paar Gänseblümchen in jeden Kindertee versorgen den Körper mit der Vielfalt von Wirkstoffen. Deshalb ist das Gänseblümchen die Pflanze der Kinder. Es hat von jedem etwas.

ANWENDUNG

Das Gänseblümchen blüht das ganze Jahr und kann deshalb frisch verwendet werden; als Allheilmittel bringt es Linderung durch das Zusammenspiel vieler Wirkstoffe: schleimlösend, entzündungshemmend und stoffwechselfördernd, lindert den Juckreiz auf der Haut. Die enthaltenen Saponine regen den Stoffwechsel und somit die Entgiftung an. Sie bewirken und verflüssigen das verschleimte Bronchialsekret und fördern das Abhusten. Die Bitterstoffe regen die Verdauung und Stoffwechsel an. Gerbstoffe und Flavonoide sind hautpflegend, helfen bei Ekzemen und Milchschorf, lindern Entzündungen und Juckreiz auf der Haut. Gern wird es als Frühjahrskur zur Entgiftung verwendet.

Gänseblümchen-Tee wirkt schleimlösend, ist hautreinigend und entschlackt. Erkalteter Tee kann als Spülung im Mundraum, auf Wunden und für Umschläge verwendet werden.

Bei äußerer Anwendung werden zwei getrocknete oder vier frische Gänseblümchenköpfe bei Verstauchungen, Zerrungen, Blutergüssen und kleinen Schürfwunden aufgelegt oder Teeumschläge gemacht. Das trägt zur Wundheilung und zur Vorbeugung einer Entzündung bei.

Umschläge mit Blättern und Blütenköpfchen können – gerade auch unterwegs – als natürliches Wundheilmittel heilsam sein. Einfach ein zerriebenes Blatt auf Wunden, Insektenstiche oder blaue Flecken auflegen!

Das Gänseblümchen: eine hübsche Blume, die auf vielerlei Weise heilt. Man nennt das Gänseblümchen auch Arnika des Bauerngartens.

Kleiner Tipp: Beim Spaziergang über eine Wiese, die nicht durch Dünger, Spritzmittel oder Abgase verunreinigt ist, immer wieder ein Gänseblümchen verkosten.

GÄNSEBLÜMCHEN-TEE

1 TL getrocknete oder 2 TL frische Gänseblümchen und Blätter mit 200 ml nicht mehr kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dreimal täglich eine Tasse trinken. Der Tee sollte dabei immer frisch zubereitet werden. Der Tee kann mit Honig gesüßt werden.

GÄNSEBLÜMCHEN-HONIG

In ein weißes Schraubglas (500 ml) 30 bis 50 g frische Blüten geben und mit dünnflüssigem Akazienblütenhonig auffüllen. Das Glas an einen zimmerwarmen Ort stellen, mehrmals täglich wenden, damit sich die Blüten mit dem Honig gut vermischen. Nach drei Wochen das Glas im warmen Wasserbad erwärmen, damit sich die Blüten besser vom Honig lösen. Den Honig abseihen. Bei Bedarf mehrmals täglich einen Teelöffel einnehmen.

GÄNSEBLÜMCHEN-SALBE

10 g getrocknete und 20 g frische Gänseblümchenblüten und Blättchen werden in 100 ml Olivenöl angesetzt. In einem hellen Glas an hellen warmen Ort stellen. 3–4 Wochen ausziehen lassen, zwischendurch schütteln. Danach abseihen. Das Öl bis 70 Grad Celsius erhitzen, dann 10 g Bienenwachs dazugeben, schmelzen lassen und in kleine Salbendöschen abfüllen und beschriften. Das Salbendöschen erst schließen, wenn die Salbe fest ist.

GÄNSEBLÜMCHEN-SIRUP

1 Handvoll Blütenköpfchen mit ½ l Wasser (70 Grad warm) überbrühen und einen halben Tag ziehen lassen. Durch ein Tuch abgießen und auspressen. In den Sud bis zu 250 g Zucker einrühren und bis zum Eindicken des Sirups köcheln lassen. Mehrere Teelöffel über den Tag verteilt einnehmen, damit sich bei Husten der Schleim besser löst.

GÄNSEBLÜMCHEN ALS GESUNDE DELIKATESSE

Gänseblümchenknospen können als Kapernersatz verwendet werden. Die Blüten eignen sich als Farbtupfer in einem leckeren Wildkräutersalat oder werden zu einer klassischen Gründonnerstagsuppe (Neun-Kräuter-Suppe) mitgekocht (Rezept: s. Giersch).

GRÜNER BROTAUFSTRICH

2 Handvoll Gänseblümchen (Blätter und Blüten)
1 Handvoll Sauerampferblätter
1 Handvoll Scharbockskrautblätter (vor der Blüte)
1 Zwiebel (je nach Geschmack),
2 EL Olivenöl
200 g Frischkäse
1 TL Zitronensaft, Pfeffer
Die Kräuter fein schneiden, mit der gehackten Zwiebel und dem Öl mischen und mit dem Frischkäse gut vermengen. Abschmecken mit Zitronensaft und Pfeffer.

GRÜNE KRÄUTERCREME

Sie brauchen für etwa 400 g:
100 g Frühlingskräuter
100 g Joghurt
100 g Crème fraîche
100 g geschlagene Sahne
Salz nach Geschmack, ein Spritzer Zitronensaft
Die Frühlingskräuter waschen und kleinschneiden, Joghurt und Crème fraîche verrühren, die Kräuter dazugeben, die geschlagene Sahne unterrühren, mit Zitronensaft und evtl. Salz abschmecken. Passt gut zu frischem Brot.

GÄNSEBLÜMCHENSALAT

Sie brauchen für etwa 4 Portionen:
1 Kopf Frisée-, Endivien- oder Eissalat
einige Sauerampfer- und Spitzwegerichblätter
4 EL Kräuteröl
2 EL Kräuteressig
1 kleine Zwiebel feingehackt
½ TL Kräutersalz
je ½ TL Senf und Honig
1 Handvoll Gänseblümchen
Den Salat waschen und vorbereiten. Die Kräuter im Ganzen ins Wasser tauchen, auf einem Tuch abtrocknen lassen und fein schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Für die Soße Essig, Öl, Zwiebel, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Über den Salat geben, Gänseblümchen darüber streuen.

FÜR SUPPE

Gänseblümchenknospen blühen innerhalb kurzer Zeit in der heißen Suppe nach ca. 5 Minuten auf! Es sieht sehr schön aus und schmeckt auch gut!

BLÜTENBUTTER

250 g Butter
100 g essbare Blüten je nach Jahreszeit (Duftrose, Kapuzinerkresse, Nachtkerze, Gänseblümchen, Taglilie ...) etwas Zitronensaft und Salz
Die Butter sollte weich sein, dann die Blüten in feine Streifen schneiden, alles mit einer Gabel unterheben und kühl stellen.



Sich aufrichten – sich ausrichten

Aus gebeugter Haltung in die Höhe richten, gerade richten, sich erheben, aufleben, wieder beleben, erstarken, heil werden, gesunden ...

„Richte dich auf!“ – wenn ich diese Anregung wörtlich nehme und körperlich vollziehe, merke ich, wie der Brustraum sich weitet und ich ein erhebendes, befreiendes Lebensgefühl in mir spüre: Diese Körperbewegung hat Rückwirkung auf die Seele, auf die innere Mitte von uns Menschen.

Körper und Geist, Leib und Seele – der ganze Mensch richtet sich aus auf Gott hin, der uns sein Ja zusagt.

Wenn wir uns jeden Morgen nach dem Aufstehen gerade hinstellen, alles, was uns schon am frühen Morgen durch Kopf und Körper und Seele geht, für einen Augenblick absetzen, so wie man bei einer Wanderung einen Rucksack absetzt, indem man die Schulter hebt, sich nach hinten reckt und – imaginär – den Rucksack auf einem Mauervorsprung loslässt und frei von der Last die Arme wie zum Empfang ausbreitet, dann wird diese Körperübung ein gutes Gebet sein, das unseren Blick nach oben wendet und uns in Verbindung mit dem Geheimnis bringt, das wir Gott nennen. Schenken wir uns diese befreienden Augenblicke im Aufrichten und Ausrichten, im Vertrauen, dass wir zu Gott unterwegs sind – oder dass er uns aufrichten wird in all dem, was uns beugt oder lähmt.



VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Disclaimer: Verlag und Autorinnen weisen ausdrücklich darauf hin, dass dieses Buch kein medizinischer Ratgeber ist und den Besuch beim Arzt nicht ersetzen kann. Insofern wird keine Haftung übernommen.

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich Ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an.

Näheres zur Nachhaltigkeits-Strategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website:

www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,

Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Gesamtgestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-8436-1383-5

