

Kräuterbuschen zu Mariä Himmelfahrt

... und weshalb eine Tradition auch einmal anders aussehen darf.

Wer schon einmal einen Workshop von mir besucht hat, mit mir eine Jahreszeit bewanderte oder an einem der Lama-Kräuter-Specials teilgenommen hat weiß, dass Kraut, Brauchtum, Mystik und Glaube sehr eng miteinander verflochten sind.

Ein gutes Beispiel, so finde ich, ist Mariä Himmelfahrt. Ein ganz besonderes Hochfest für uns Kräuterfrauen. So manchem ist es vielleicht noch bekannt, dass kleine Kräutersträuße mit, meist 7 Kräutern zu hübschen Buschen gebunden im Gottesdienst geweiht werden. Doch das christliche Fest wird erst seit dem 5. Jh. gefeiert.

Was war zuvor? Bereits in „der alten Zeit“ sammelten die Menschen die Kräuter und weihten sie nach ihrem Brauch, dankten den Kräutern und Kräutergeistern für ihre Hilfe und Unterstützung in allen Lebenslagen.

Für mich bedeuten die Kräuter natürlich oftmals besonders ‚Heilwirkung‘ oder ‚Heilung‘ in Situationen bzw. um aus Situationen wieder hinaus zu kommen. Sie stehen für mich für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Sie geben mir Erdung und Ruhe.

In diesem Jahr konnte ich mich nicht wirklich auf ausschließlich 7 Kräuter beschränken. Dieses Jahr haben die Kräuter noch einmal mehr in mir geweckt. Ich bin

Dankbar dafür eine große Familie zu haben die mit mir hinaus zieht um die Kräuter zu sammeln und offen dafür ist meine Gerichte, Tinkturen, Salben und Experimente zu testen. 😊 Chapeau bas!

Dankbar dafür so wundervolle Lehrmeisterinnen gefunden zu haben, die mir die Tür der Kräuterwelt noch einmal weiter geöffnet haben.

Dankbar dafür ein Netzwerk an tollen Menschen zu haben, die mit mir ihre Erfahrungen teilen.

Dankbar dafür in so viele Kinderaugen blicken zu dürfen und zu erfahren, wie schnell und gut sie sich meine Erzählungen merken können – und auch anwenden. Ich bin so stolz auf Euch!!!

Dankbar dafür so eine tolle Kollegin gefunden zu haben, die mich motiviert hat einen Schritt weiter zu gehen. „KräuterZeit“ durfte somit entstehen.

Dankbar für die tollen Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner (unserer) Workshops und Wanderungen, Eure Motivation und Freude die Ihr mir durch Eure Begeisterung, Eure Anfragen, Euer Nachfragen und Euer Dasein gebt.



... und dafür waren nicht nur 7 Kräuter verantwortlich. Während wir gestern Abend durch die Felder gestreift sind um „einen kleinen Kräuterbuschen“ zu pflücken, dachte ich immer wieder „nein, ohne dich kann ich nicht weitergehen – du warst da als ...“. So viele Pflanzen haben mich begleitet, mir Hilfe und Heilung geschenkt. Lasst uns gemeinsam schauen, wie viele Kräuter es letztlich wurden:

1. **Die Schafgarbe** – die mir und so vielen Frauen in meinem Umfeld mittlerweile eine große Helferin geworden ist. Sie wirkt harmonisierend und im Kräuterbuschen steht sie für den Frieden.
2. **Die Goldrute** – ‚meine‘ Nierenschmeichlerin.
3. **Der schwarze Holunder** – die Heilpflanze 2024, der uns so eine starke Unterstützung ist, wenn es z. B. um Erkältungen geht und verspricht uns zu beschützen, wenn wir in Kummer und Krankheit zu ihm kommen.
4. **Die Hagebutte** – die schmackhafte Vitamin C-Bombe und Rheumaapotheke.
5. **Der Beinwell** - ... was habe ich Beinwell gesalbt in diesem Jahr. Prellungen, Verstauchungen ... wer Kinder hat, die es noch wisse das Leben in vollen Zügen zu genießen, der weiß wovon ich spreche. 😊
6. **Der Weißdorn** – über ihn war ich auch in diesem Jahr besonders froh. Nicht nur als wundervolle Schutzpflanze, sondern auch als eine große Unterstützung „in Herzensangelegenheiten“, wird er verwendet.
7. **Der Rotklee** – wie auch die Schafgarbe wanderte er auch in diesem Jahr in eine meiner Lieblingsteemischungen für Frauen.
8. **Das Johanniskraut** – beschützend legt es sich, z. B. zu Rotöl verarbeitet, auf Sonnenbrände und kleinere Wunden. Auch bei anklingenden Ohrenschmerzen habe ich sie gern dieses Jahr verwendet und größeres vermeiden können. Als Tee getrunken, wirkt es beruhigend – auf Körper und Geist. Im Kräuterbuschen steht das Johanniskraut für Glück und Liebe.
9. **Die wilde Möhre** – sie begeisterte in diesem Jahr besonders die Kinder beim Pflücken und entdecken der wohlriechenden kleinen Möhre am Ende der Pflanze.
10. **Der Sauerampfer** – beim Umherstreifen als Kind in den großen Wiesen meiner spessarter Heimat habe ich ihn schon geliebt. Die sauren Blätter sind noch heute eine große Leckerei für mich.
11. **Die Königskerze** – sie gehört eigentlich in jeden Kräuterbuschen. Das Zentrum – die Königin. Als Husten- und Erkältungskraut ist sie ein fester Bestandteil der Volksheilkunde. Sie steht für Kraft, Mut und Stärke.
12. **Der Rainfarn** – eines unserer ungenießbaren Heilkräuter am Wegesrand. Sein Geruch ist kräftig, würzig und angenehm. In einen Wilkräutersalat gehört er dennoch nicht! Der Rainfarn wird als Fertigpräparat eingesetzt.
13. **Die Brombeere** – eine Vitamin C-reiche Leckerei auf die ich mich jedes Jahr wieder neu freue. In diesem Jahr durften wir schon ganz viele ernten.
14. **Die Pfefferminze** – sie wuchs in diesem Jahr sehr reichlich in unserem kleinen Gärtchen. Ich habe sie entsprechend geerntet, denn, jede Kräuterfrau weiß: jenes Kraut, welches den Weg zu Dir sucht, wird von Dir gebraucht. Ich bin gespannt und freue mich schon darüber, dass sie jemanden schon sehr geschmeckt hat in diesem heißen Sommer.
15. **Der stinkende Storchnabel** – der für mich gar nicht stinkend und zudem noch wunderschön ist. Ein Entzündungshemmer und Seelenschmeichler.
16. **Das Mädesüß** – eine Pflanze die ich so gerne viel mehr in diesem Jahr gesammelt hätte aber immer nur an ungünstigen Orten fand. Nun durfte ich sie wenigstens in meinem Kräuterstrauß binden und ihren marzipanigen Geruch genießen.
17. **Der Hornklee** – ein Nachtreter durch seine beruhigende und krampflösende Wirkung.

18. **Der Natternkopf** – der wundheilungsfördernd und harntreibend wirkt.
19. **Der Steinklee** – der mich u. a. in diesem Jahr gelehrt hat, wie stark er, besonders in Verbindung mit dem Weißdorn, den Blutdruck senken kann. 😊 Aber auch ein Krampflöser zu dem ich gern greife.
20. **Der Salbei** – sicherlich ist er schon gut bekannt als Helfer bei Husten und Erkältungen. Ebenso wie
21. **Der Thymian** – den ich in keinem meiner Hustensäfte und -tees mehr missen möchte.
22. Der Beifuss - der Virensoldat aus der Wiese.
23. **Die Gundelrebe** – die mittlerweile sogar auf unserem Balkon den schnellen Zugang gewährt, wenn sich eitrige Symptome ankündigen.
24. **Der Rosmarin** – der nicht nur schmackhaft zu Kartoffeln sondern auch als Erkältungskraut bei uns immer wieder zum Einsatz kommt.
25. Das Gänsefingerkraut mit seiner entkrampfenden und antientzündlichen Wirkung.
26. **Die Brennnessel** – jene, die mich kennen haben sich sicherlich schon gewundert, wo in meiner Aufzählung die Brennnessel bleibt. Sie ist mit Abstand meine Lieblingspflanze. Vielleicht sind wir uns etwas ähnlich 😊. Wir helfen und unterstützen gern jedem und allem, kommen mit den interessantesten Lebensumständen klar und lassen uns nur von jenen an der Hand nehmen, die wissen, wie es funktioniert. 😊

Somit sind es 24 Kräuter geworden, die in unserem großen Kräuterbuschen zu finden sind. ... und wie jede/r Kräuterbegeisterte weiß: es sind noch lange nicht alle, die uns, wenn wir der Natur wieder mehr Zuwendung schenken, so guttun können.

Mit diesem, heute sehr langen, Beitrag wünsche ich Euch einen schönen 15. August und noch tollen Sommer, erholsame Sommerferien und entsende Euch in die „Frauendreißiger“ - einer besonderen Sammelzeit für uns Kräuterfrauen.

Was es mit den Frauendreißigern auf sich hat? Das ist noch einmal eine ganz andere Geschichte, ...

Eure Jeanine