

# Wildkräuter

## Heilkraft am Wegesrand

von Julia Gruber



*Ein befreundeter Pharmazeut und Apotheker erzählte mir letzte Woche, er habe nun damit begonnen, aus seinen Kräutern selber Tinkturen herzustellen. „Sollte es zu Versorgungsengpässen kommen, bin ich wenigstens gerüstet!“, meinte er. Erreicht die vielzitierte Krise also schon unser Gesundheitswesen?...*

*Krise hin oder her – es kann uns sicherlich nicht schaden, wieder mehr autark zu werden, sich mit anderen zu vernetzen und die Ressourcen der Umgebung und der Natur zu nutzen – auch bei der Unterstützung unserer Gesundheit.*

### Medizin für die heutige Zeit

„Einem jeglichen Land wächst seine Krankheit selbst und auch seine Arznei selbst.“, sagte einst Paracelsus. Mit letzterem meinte er die absolut kostenfreie und praktische „Apotheke für Körper und Seele“, die rund ums Haus und an jedem Wegesrand sprießt und wuchert. Wir neigen dazu, Wildkräuter einfach zu übersehen und als „Unkraut“ abzutun – ihre erstaunliche Wirkung auf unsere körperliche und seelische Gesundheit wird meist unterschätzt.

Wildkräuter können Heilimpulse setzen, die wir Menschen des 21. Jahrhunderts dringend brauchen. Deshalb haben meine Kollegin Renate Pelzl und ich ein spannendes und informatives Karten- & Buch-Projekt gestartet:

### Kriechender Günsel

Dieses Kraut repräsentiert in unserem Kartendeck den „Schatten“.

Gemeint ist v.a. der riesige kollektive Schatten unserer Natur-entfremdeten Gesellschaft, die alles, was nicht ins gängige Weltbild passt, verdrängt. Immer mehr Menschen leben aus einem Gefühl des Getrenntseins (von der Natur, von ihren Mitmenschen) und pflegen einen äußerst kurzsichtigen Konsum-Wegwerf-Lifestyle. Müllberge, verseuchte und leergefischte Meere, radioaktive Belastung, Tierfabriken, Kinderarbeit... die Liste der aktuellen Schattenthemen ließe sich lange fortsetzen.

Was ist dein persönlicher Schatten, der dein Leben ins Ungleichgewicht bringt? *„Deine Ängste führen dich zu deinen Stärken!“* steht auf der Meditationskarte des Kriechenden Günsels. Er kann dir dabei helfen, deine verborgenen Knackpunkte wahrzunehmen. Erkennen ist der erste Schritt zur Wandlung in eine neue Kraft.!





### Brennnessel

Die Brennnessel ist eine typische Mars-Pflanze mit viel kriegerischer Energie. Ihr ganzer Körper ist mit Stacheln übersät. Dennoch haben wir ihr im Kartendeck den Begriff „*Gemeinwohl*“ zugeschrieben. Warum? Manchmal ist Widerstand das Beste, was man für die Gemeinschaft tun kann (siehe etwa die weltweiten Occupy-Bewegungen).

Die Brennnessel ist eine absolut dienliche „Allround-Pflanze“: Sie enthält viele Mineralien und Vitamine, wirkt harntreibend und ist ein ausgezeichnete Blutreiniger. Ob als Tee, Spinat, Aufstrich oder Grüngetränk – Brennnessel hilft, die Körperzellen zu entgiften und aus dem Winterschlaf zu holen. Eine Jauche aus ihrem Kraut ist ein ausgezeichnete Gartendünger, und sie ist Wirtspflanze für viele Schmetterlinge.

**Ein Tipp für die Küche:** Zum leichteren Verarbeiten kann man die Triebe zuerst mit dem Nudelwalker quetschen – dadurch verlieren sie ihre brennende Wirkung.

### Frühjahrsentschlackungskur

*Einige Blättchen von frischen Brennnessel-Jungtrieben waschen, mit dem Stabmixer pürieren und mit der 5-fachen Menge Buttermilch oder Wasser strecken.*

*Für eine Frühjahrskur beginne mit einem EL Brennnesselsaft täglich und steigere die Dosis alle 3 Tage um einen Esslöffel.*

*Kurdauer: ca. 2 Wochen.*



### Wildkräuter-Karten

Angefangen hat es damit, dass Renate bei ihrer Arbeit als Osteopathin immer wieder „Besuch“ von Pflanzenwesen bekam. Bald fiel ihr auf, dass diese Wesen allein durch ihre energetische Präsenz die Heilungserfolge bei den Klienten offenbar verstärkten. So entstand der Wunsch, den Patienten etwas von der seelischen Botschaft des jeweiligen Krauts mit nach Hause geben zu können. Renate begann, die Wildkräuter in ihrer Umgebung durch ein Mikroskop abzulichten und deren innere „Eigenart“ auf magisch schönen Fotos einzufangen. Aus diesen wunderbaren Bildern sollte nun ein Kartendeck entstehen. Und da Renate meine medialen Fähigkeiten kennt und schätzt, bat sie mich, die seelische Hauptwirkung der verschiedenen Pflanzen in Worte zu fassen. Ausgewählt wurden 49 „Seelenbilder“ – vom *Ackerschachtelhalm* bis zur *Zaunwicke* – und auf die Kartenrückseiten kamen genaue botanische Beschreibungen, damit auch Laien diese Pflanzen in der Natur mühelos finden können.

### Wildkräuter-Buch

Unser Kartendeck fand bald einen Verlag, der es auch drucken wollte – und auf dessen Anregung schrieben wir noch ein Begleitbuch, welches die Karten mit vielen Informationen zu den jeweiligen Wildkräutern ergänzt. Unter anderem wird darin auf die lange gemeinsame Geschichte zwischen Pflanzen und Menschen eingegangen. Denn ob bei den alten Römern und Griechen, bei den Kelten oder im mittelalterlichen

Kräutergarten – überall und immer wurden Wildkräuter gerne als Salat oder Spinat gegessen, als Tee getrunken, in Salben verarbeitet oder bei Ritualen verwendet. Manche der traditionellen Anwendungen haben sich überholt – andere sind gerade heute besonders aktuell, wie z.B. die Nutzung der ursprünglichen „Grünkraft“ vieler Wildkräuter zur Entschlackung von Umweltgiften. Nicht nur dazu gibt es im Buch eine Fülle von einfachen Rezepten. Wir leben in einer Wendezeit und stehen vor einem kollektiven Quantensprung des menschlichen Bewusstseins. Dieser Bewusstseinswandel wird auch bewirken, dass wir die Ressourcen der beseelten Natur um uns herum wieder mehr nutzen. Unsere Wildkräuter-Karten und das Buch möchten dazu beitragen, die Verbindung zwischen Mensch und Natur neu zu stärken.

### infos & literatur

*Mag. Julia Gruber*

*Jg 1972, lebt in Perchtoldsdorf bei Wien. Sie ist Architektin und arbeitet als Spiritual Coach mit schamanischen Aufstellungen und geomantischen Beratungen in Wohnhäusern. In ihrer*



*Tätigkeit spielt die seelische Kraft heimischer Pflanzen eine wichtige Rolle.*

Kontakt: [www.mensch-und-raum.at](http://www.mensch-und-raum.at)

### Wildkräuter – Heilkraft am Wegesrand

49 großformatige

Karten & Buch

von Renate Pelzl &

Julia Gruber (Verlag Königs-

furt-Urania, März 2012)

Preis: € 24,99

ISBN 978-3-86826-120-2



Erhältlich im guten Buchhandel oder bei

[www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)