

Barbarakisselchen

Nicht selten trifft man an Wildrosenzweigen auf Rosengallen. Die seltsamen Gebilde, auch bekannt als Rosenapfel, Rosenschwamm, Herrgottsbart oder Hexenkissen, sehen aus wie wuschelige, moosartige Bällchen. Es sind die Kinderstuben für die Larven der Rosengallwespe. Nach weit verbreitem Aberglauben sollte so ein Schlafapfel oder Schlafkunz, unters Kopfkissen gelegt, böse Träume abwehren oder als so genannter Siebenschläfer für sieben Stunden ruhigen Schlaf sorgen. Auch beim Liebeszauber spielten

Rosengallen eine Rolle: Wem der Rosenapfel unbemerkt ins Bett gebracht wurde, wer eine Nacht darauf geschlafen hatte, der war einem auf immer in Zuneigung verfallen.

Weniger geläufig ist, dass die Galläpfel auch der Heiligen Barbara geweiht waren. Sie sollten Gewitter abhalten, denn Barbara gilt als Schutzpatronin vor Blitzschlag und Feuer. Deshalb kamen Rosentriebe mit Galläpfeln in den Kräuterbuschen zu Maria Himmelfahrt ebenso wie im Winter nahe an Ofen und Herd.

Also auf, ein paar Barbarazweige holen und ein Barbaragärtchen anlegen – das ist wahre Pflanzenlust.

Ihre Karin Greiner

Mehr über Bäume, Brauchtum, Bedeutung sowie Wildkräuter und Natur erfahren Sie in Lehrgängen, die ich vor allem in Bayern, Österreich und Südtirol gebe – darunter „Bäume in Küche und Heilkunde“ passend zu meinem Buch gleichen Titels. Infos dazu auf meiner Homepage www.pflanzenlust.de unter „Termine“.

„Bäume in Küche und Heilkunde“, AT-Verlag, ISBN: 978-3-03800-910-8, € 29.--

Die Fichte

Baum des Neubeginns, hilfreich bei Verbrennungen, gut fürs Gemüt und lecker als Pralinen – Andrea Wichterich teilt ihre Begeisterung über die Fichte.



Nebel wallen über das Land, vielleicht werden nun auch schon tief unten im Hollenreich fleißig die Betten ausgeschüttelt, und winterliche Winde haben mit ihrem eisigen Hauch den Bäumen die letzten vereinzelt Blätter entrisen. Auch an den Türen und Fenstern rütteln sie und lassen uns noch tiefer einkuscheln vor dem wohligen Ofenfeuer, eintauchen in diese Zeit der Stille und der Innenschau, uns besinnen auf das Wesentliche.

Die meisten Pflanzen machen uns das vor, indem sie sich ihres sichtbaren Schmuckes entledigen, nackt und dürr dastehen und ihre Lebendigkeit tief in ihre Wurzeln, in das Reich der Frau Holle, zurückgezogen haben. Auch die Samen schlafen nun in der Erde, doch vielleicht träumen auch sie schon ihrem Erwachen entgegen. Das Rad der Zeit scheint still zu stehen, alles scheint wie tot, die Dunkelheit hat, wie es scheint, das Licht besiegt. Ein fieser, kleiner Dämon schleicht um das Haus – manch einer nennt ihn Winterdepression.. Doch zum Glück gibt es Hoffnung! In der Zeit der größten Dunkelheit liegt bereits ein Versprechen verborgen ...

Hoch aufgerichtet steht ein machtvolles Pflanzenwesen vor uns. Wenn wir ihm lauschen, erzählt es uns, dass der Tod

nicht endgültig, sondern ein Teil des Lebens ist. Es erzählt uns von der Wiederkehr des Lichtes und trägt gemeinsam mit anderen immergrünen Pflanzengeschwistern die Lebenskraft, die Vegetationskraft durch die dunkle Winterzeit. Unseren Ahnen war die Verkörperung dieses Pflanzenwesens der Baum des Lebens. Und auch heute laden wir die immergrüne Fichte und ihre Verwandtschaft in den geweihten Nächten rund um die Wintersonnenwende in unsere Häuser ein. Wir nennen sie dann Weihnachtsbaum und schmücken sie dem Volksglauben entsprechend mit Symbolen der Fruchtbarkeit (z.B. roten Kugeln), mit Speisen für die „Andersweltlichen“* (Äpfeln, Nüssen und Gebäck) und mit Licht, denn die immergrünen Bäume tragen das Lebenslicht durch die Zeit der Dunkelheit. Unter den mütterlich ausladenden Ästen platzieren wir die Krippe mit dem Jesuskind, denn auch heute wissen wir noch intuitiv, dass nun, in der Zeit der größten Dunkelheit, das Lichtkind, das Licht der Welt, wiedergeboren wird.

Die Fichte wird auch uns zum Baum des Lebens, zum Baum der Geburt und des Neubeginns. Wenn in den Tiefen der Erde die Vegetationsgöttin zur Wintersonnenwende das neue Licht gebiert, steht das Jahresrad still – zwölf heilige Nächte lang. Es ist ein Geschenk, wenn auch wir uns – jenseits des weihnachtlichen Konsumwahns – in dieser Zeit erlauben können, still zu werden und Visionen für das kommende Jahr zu gebären.

Die Fichte steht uns dabei zur Seite. Sie wärmt unsere Herzen und richtet uns auf. Sie verbindet das Unten mit dem Oben und das Oben mit dem Unten und so hilft sie auch uns, uns unserer Anbindung gewahr zu werden, ein Gefühl von Heimat und Geborgenheit in diesem Körper zu empfinden und zu fühlen, dass auch wir Kinder der Erdmutter sind. Sie hilft uns, uns zu zentrieren und unsere Kräfte zu bündeln.

Wir können das Wesen der Fichte auf viele Arten einladen. Eine Meditation vor dem Weihnachtsbaum ist eine schön-

ne Möglichkeit der Begegnung. Ich bevorzuge allerdings, den Bäumen draußen im Wald zu begegnen und hole mir auch keinen Weihnachtsbaum in die Stube – sondern schmücke zur Wintersonnenwende gerne einen im Wald. Die „Andersweltlichen“* freuen sich sehr darüber und schicken vielleicht ihre Boten, Vögel und Rehe, die aufgehängten Apfelscheiben abzuknabbern.

Auch der Rauch von Nadeln, Holz und Harz kann uns nun, in den zwölf Rautenächten, begleiten. Vor allem das veräucherte Harz reinigt und klärt die Luft und schickt mit dem oben genannten „Dämon der Depression“ auch manch andere Problematik oder Krankheit fort. Neben der feinstofflichen Reinigung desinfiziert es nämlich auch die Raumluft. Es hilft uns, unser Licht des Bewusstseins auch auf alte Verletzungen zu richten, so dass sie heilen können wie die Wunden des Baumes, von dem das Harz stammt. Das Harz eignet sich aber nicht nur zum Räuchern, sondern wir können auch eine Salbe daraus zubereiten, die uns hilft, Verletzungen und Verbrennungen unserer Haut zu heilen. Die Salbe hat eine antimikrobielle und entzündungshemmende Wirkung, sie beschleunigt die Wundheilung und lindert Schmerzen. Natürlich sammeln wir nur Harz von bereits geheilten Baumwunden und achten darauf, diese nicht wieder zu öffnen.

Rezept Fichtenharzsalbe:

Zirka 30 g Fichtenharz werden zusammen mit 100 ml Olivenöl im Wasserbad erhitzt, bis das Harz sich verflüssigt hat. Diese Mischung wird dann durch ein feines Sieb oder Baumwolltuch abgeseiht, um Verunreinigungen aus dem Harz zu entfernen. In der warmen Harz-Öl-Mischung werden nun 20 g Bienenwachs geschmolzen. Das Ganze gut rühren, dann in Salbendosen gießen und erkalten lassen. Nach alter Tradition des Salbensiedens trägt natürlich auch unsere Gesinnung und Präsenz während des Salberührens entscheidend zur Heilkraft der fertigen Salbe bei.

Tee aus Fichtenspitzen:

Ein Tee aus den Fichtenspitzen ist sehr wohltuend bei Erkrankungen der Atemwege und wärmt neben unserem Gemüt auch den Bauchraum. Für den Tee werden die jungen Fichtenspitzen aus dem späten Frühjahr verwendet. Doch auch ältere Triebe, zum Beispiel jetzt im Dezember gesammelt, können in unseren Tee wandern. Sie enthalten zwar nicht mehr so viel Vitamin C wie im Frühjahr, dafür aber mehr ätherische Öle. Für den Tee wird auf eine Tasse ein Teelöffel Fichtenspitzen mit kochendem Wasser überbrüht, zwei Minuten ziehen gelassen und dann abgeseiht (wenn wir ihn länger ziehen lassen, gehen mehr Gerbstoffe in den Tee über).

Auch kulinarisch schätze ich die aromatischen Fichtennadeln, vor allem in Süßspeisen, sehr.



Winterliche Pralinen mit Fichtennadeln versüßen die dunkle Jahreszeit.

Hier ein Rezept für Fichtennadelpralinen:

- 1 Pinnchen** Kakaobutter*
- 1 Pinnchen Kokosfett*
im Wasserbad schmelzen
- Danach*
- ½ Pinnchen Fichtennadeln (getrocknet und gemahlen)*
- 1 ½ Pinnchen Rohkakao*
- 1 Pinnchen Lucuma-Pulver*
- 1/3 Pinnchen gerösteter Buchweizen*
- 1/3 Pinnchen Tahin*

1 Pinnchen Melasse
evtl. etwas geriebenen Ingwer und /
oder Orangenschalen

unter das zerlassene Fett rühren und
die Masse in Förmchen oder eine
Schale einfüllen, mit etwas
Kokosflocken und Fichtennadeln
bestreuen und erkalten lassen. Nach
dem Abkühlen (je nach Form) in
mundgerechte Stücke schneiden und
genießen.

** 1 Pinnchen entspricht 60ml, ½ Pinn-
chen 30 ml und 1/3 Pinnchen 20 ml
Ich nehme i.d.R. einfach ein Glas
irgendeiner Größe als Ausgangsbasis
für die ungefähren
Mengenverhältnisse.

Ein weiteres Rezept, das neben Fich-
tenspitzen u.a. auch Ingwer enthält,
stammt aus meinem Buch „Heilpflan-
zen-Smoothies für Frauen“. Ich habe es
konzipiert, um schwangeren Frauen
und deren Kindern unter der Geburt
neue Energie zu schenken. Doch auch
in anderen Lebenssituationen kann es
uns (Frauen wie Männern) gerade dann
zu neuer Kraft und Klarheit verhelfen,
wenn wir uns erschöpft und ausgelaugt
fühlen und unser Gemüt unter dem
Lichtmangel leidet.

Rezept „Ginger High“:

7 junge Fichtentriebe
(die Nadeln älterer Triebe gehen auch)

mit 100 ml Wasser im Mixer
zerkleinern und eventuell durch ein
Sieb abfiltern

1 Stück frischen Ingwer
(zirka 2X1 cm des Rhizoms)
zerkleinern und zusammen mit
1 Teelöffel Honig
Saft ½ Zitrone
etwas geriebener Zitronenschale
1 Teelöffel Weizengraspulver
im Mixer fertig mixen und genießen

Achtung: Fichtennadeln (und natürlich
auch das Harz) sollten nicht während
der Schwangerschaft genossen werden,
da sie Wehen erregen können. Unter
der Geburt machen wir uns diese Ei-
genschaft zunutze.

Das Wesen der Fichte schenkt uns neue
Kraft, Gesundheit und Anbindung. Es
wärmt unsere Herzen und richtet uns
auf. Und noch viel mehr Geschenke
hält es für uns bereit, die es gerne mit
uns teilt. Die Fichte ist uns auf vielen
Ebenen ein guter Freund. Können auch
wir den Bäumen wieder Freunde sein?
Können wir die Fichte wieder aus der
Vergewaltigung durch den Menschen
befreien? Aus der Gleichschaltung in
Monokulturen und dem Schmerz, den
wir ihr in menschlicher Ignoranz und
Arroganz, getrieben von Profitgier zu-
fügen?

Können wir der Fichte wieder mit offe-
nem Herzen begegnen und gemeinsam
mit ihr eintauchen in die Zeitlosigkeit,
die zugleich Ewigkeit ist – jetzt, da das

Jahresrad innehält? Ich hoffe, dass ich
mit diesem Text ein wenig zum Nach-
denken darüber beitragen kann.

**Anderswelt: Seelenwelt oder nicht
greifbare Welt außerhalb des
Materiellen.*

Andrea Wichterich wirkt als Heilpraktikerin und
Yogalehrerin im Bergischen Land. Ihren Zugang
zur Natur und dem Wesen der Heilpflanzen teilt
sie mit viel Liebe in Seminaren, Retreats und in
ihrer Praxis. Dabei schöpft sie aus der Weisheit
des Yoga und dem schamanischen Heilwissen
unserer Ahnen. www.gaiaveda.de;
www.naturheilkundepraxis.eu. Ihr Buch
„Heilpflanzensmoothies für Frauen“ enthält 27
Smoothie-Rezepte für Gesundheit, Vitalität und
hormonelle Balance und ist im Mankau Verlag
erschienen



Der Smoothie "Ginger High" gibt neue Energie.

- Inserat -



NEU 😊 Das 2. Lernspiel von Kräuterpädagogin Marion Quaschnig

Schafgarbe, Storchschnabel & Co.

Ein Lernspiel rund um "tierische" Pflanzen...

...mit 160 Lern- und Spielkarten von Pflanzen aus Wald, Wiese und Garten. Ein kurzweiliges Kartenspiel im Rommé-Stil für die ganze Familie, das Spaß und spielerisches Lernen miteinander kombiniert. (1. Auflage, November 2017)

www.pflanzen-lernspiele.de