

INHALT

- 9 Vorwort
- 15 »Ars Herbaria« – eine ganzheitliche, praktische Heilkräuterkunde
- 16 Heilpflanzen und Herboristen
- 17 Was ist eine Heilpflanze?
- 18 Droge und Phytokomplex
- 19 Auf natürliche Weise gesund bleiben
- 20 Mit dem Leben in Verbindung bleiben
- 20 Leitmotive in der Arbeit mit Heilkräutern
- 25 Beziehungen zwischen Pflanze und Mensch
- 28 Der „dreieggliederte Mensch“
- 29 Die drei funktionellen Bereiche im Menschen
- 30 Die drei Bereiche der Pflanze
- 34 Die therapeutische Beziehung zwischen Pflanze und Mensch
- 39 Heilpflanze, Landschaft und Mensch im Dialog
- 41 Leben – schwer begreifbar
Wie lässt sich wissenschaftliches Erkennen durch Anthroposophie erweitern?
- 46 Landschaft wahrnehmen
- 48 Landschaft „von innen“ her betrachten
- 50 Schritte zur Wahrnehmung von Heilpflanzen und Landschaften
- 53 Betrachtungsübung in einem sommerlichen Lavendelfeld
- 55 Die zwölf Sinne des Menschen
- 57 Rhythmen im Jahr, Rhythmen der Erde
- 58 Die Erde, ein lebendiger Organismus
- 60 Der Jahreslauf als Atmungsprozess der Erde: Jahreszeiten und Feste
- 63 Feste, Traditionen, Heilpflanzen und Kräuter
- 71 Frühling
- 74 Frühlingskräuter für die Küche und die Hausapotheke
- 76 Die traditionelle „Frühjahrskur“
- 78 Was Frühlingskräuter enthalten und wie sie wirken
- 80 Wo man Wildkräuter sammelt
- 84 **Mandelbaum** *Prunus amygdalus* L.
- 88 **Schwarzer Holunder** *Sambucus nigra* L.
- 92 **Märzveilchen** *Viola odorata* L.
- 96 Bitterkräuter – »Amara-Pflanzen« und ihre Verwendung
- 100 **Mariendistel** *Silybum marianum* Gaertn.
- 106 **Löwenzahn** *Taraxacum officinale* L.
- 112 **Schnittlauch** *Allium schoenoprasum* L.
- 117 Sommer
- 128 Sommerbeginn (Pfingsten – Johanni)
- 129 Hochsommer (Johanni – Maria Himmelfahrt)
- 129 Sommerende (Maria Himmelfahrt – Michaeli)
- 130 Kräuter aus der Familie der Lippenblütler
- 135 Duftstoffe aus der Pflanzenwelt: die ätherischen Öle
- 140 Intermezzo
- 140 »Achtsames Gehen“

- 142 **Ringelblume** *Calendula officinalis* L.
- 148 **Kamille** *Matricaria recutita* L.
- 154 **Immortelle** *Helichrysum italicum* Don
- 160 Herstellung eines Ölauszugs
- 162 **Schafgarbe** *Achillea millefolium* L.
- 170 **Tausendgüldenkraut** *Erythraea centaurium* L.
- 176 **Ackerschachtelhalm** *Equisetum arvense* L.
- 182 **Thymian** *Thymus vulgaris* L.

189 Herbst

- 191 Herbstatmosphäre
- 196 Pflanzliche Farbstoffe (Flavonoide)
und ihre helfende und
heilende Wirkung
- 198 Zeit für den Erntedank
- 202 Stachelige Beerenfrüchte
- 204 **Sanddorn** *Hippophae rhamnoides* L.
- 208 **Hundsrose** *Rosa canina* L.
- 214 Stärkung in der Übergangszeit:
Pflanzensamen
- 216 **Edelkastanie** *Castanea sativa* Mill.
- 222 **Eiche** *Quercus* spp.
- 230 **Olivenbaum** *Olea europea* L.
- 238 **Brennnessel** *Urtica dioica* L.
- 244 **Beinwell** *Symphytum officinale* L.
- 250 **Baldrian** *Valeriana officinalis* L.

259 Winter

- 262 **Wacholder** *Juniperus communis* L.
- 266 **Kiefer** *Pinus sylvestris* L.
- 272 **Erzengelwurz** *Angelica archangelica* L.
- 280 **Mistel** *Viscum album* L.
- 286 **Christrose** *Helleborus* spp.
- 292 **Ingwer** *Zingiber officinale* Roscoe
- 298 **Meerrettich** *Armoracia rusticana* Gaertner

305 Hülle aufbauen im Winter

- 311 Umschläge, Wickel und Kräuterpflaster

327 Ernte und Aufbewahrung von Heilpflanzen und Kräutern

- 328 Internationaler Standard für die nachhaltige
Wildsammlung von Heil- und Aromapflanzen
(ISSC-MAP)
- 329 Nachhaltige Wildsammlung
- 330 Die Ernte von Heilkräutern, Duft-
und Gewürzpflanzen
- 332 Tipps für eine gute Ernte
- 336 Säubern, Trocknen, Aufbewahren
- 340 Heilpflanzen – Giftpflanzen
- 340 Offizielle Liste giftiger Pflanzenarten
- 344 Danksagung
- 345 Register: Pflanzen, Kräuter, Sträucher, Bäume
- 347 Register: Rezepte, Tipps, Übungen
- 348 Literaturhinweise
- 349 Fußnoten
- 350 Bildnachweise





Vorwort

Der moderne Mensch hat sich von der Natur entfremdet, durch die Errungenschaften der Chemie hat er sich eine neue, künstliche Welt erschaffen, und durch technische Instrumente ist er heute größtenteils frei von körperlicher und intellektueller Arbeit. Im Bereich der Medizin stehen uns neue, synthetische Heilmittel von äußerster Wirksamkeit zur Verfügung, die Instrumente und Hilfsmittel in der Diagnose und Therapie sind immer ausgeklügelter. Diese Entwicklung geht mit dem Erlangen einer inneren Freiheit und Autonomie

einher, welche den Menschen vergangener Epochen gänzlich unbekannt waren. Sie lebten noch in einem traumhaften, kollektiven Bewusstsein, angeführt von zivilen und religiösen Autoritäten.

Erleuchtend mag uns all das erscheinen, und doch tauchen auch Schatten auf, denken wir nur an die ökologische Tragödie, die sich in der Natur abspielt, sowie an den medizinischen Bereich und die Schäden, die von gewissen medikamentösen Behandlungen verursacht werden, an den Verlust einer menschlichen Dimension in der therapeutischen Beziehung. Wir sind imstande, Totes zu verwalten, die anorganische Welt, aber der Bereich des Lebendigen, der am meisten durch die Entwicklung der Technologie bedroht wird, ist dabei, uns zu entgleiten.

Daher machen sich auch stärker werdende Impulse bemerkbar, die nach Alternativen suchen, z.B. landwirtschaftliche Methoden, die das Leben der Erde fördern, oder, in der Medizin, eine neue Wertschätzung der traditionellen Pflanzenheilkunde. Es geht darum, sich für die Geheimnisse des Lebens und der Natur zu öffnen und erneut einen inneren Bezug zu den Mysterien der Natur herzustellen. Das Leben drückt sich im Rhythmus aus, und ein erster Schritt besteht darin, den Rhythmus, der Sonne und Erde verbindet, also den Rhythmus der Jahreszeiten, wiederzuentdecken. Die Pflanzen stellen sich auf sehr differenzierte Weise in diesen Atmungsprozess des Jahres hinein, und es eröffnet sich ein neues, weites Forschungsgebiet. Der innere Bezug zu den Jahreszeiten, der heute fast völlig verschwunden ist, drückte sich früher in Festen und Bräuchen aus, die die wichtigsten Momente im Jahreslauf krönten und auch in die religiöse Tradition aufgenommen wurden. Auch dies ist ein Bereich, der es verdient, erforscht zu werden.

Das Buch, das hier vorgestellt wird, kann als wertvoller Beitrag zur Forschung auf beiden Gebieten, von denen gerade gesprochen wurde, gesehen werden. Einerseits setzt es sich mit dem Leben der Pflanzen in ihrem Bezug zu den großen Rhythmen der Natur auseinander. Für jede Jahreszeit wurden spezielle Arten gewählt, die vom Botanischen und Heilpflanzenkundlichen her mit dem Atmungsprozess der Erde verbunden sind. Gleichzeitig stellt es eine Verbindung zu charakteristischen Festen und Bräuchen her, so wie sie über die verschiedenen Zeiten im Jahreslauf verteilt sind, und unterstützt somit die Suche nach einer inneren Verbindung zur Natur. Im Buch wird nach neuen Wegen gesucht, um jene Schatten zu überwinden, die mit der modernen wissenschaftlichen Forschung und Technik verbunden sind, ohne auf die positiven Errungenschaften, die mit dem Fortschritt einhergehen, zu verzichten.

Hintergrund dieses Versuchs ist die Forschungsrichtung, die sich auf Goethes naturwissenschaftliche Arbeiten stützt und ebenso auf deren Weiterentwicklung, wie sie von Rudolf Steiner zwischen dem 19. und dem 20. Jahrhundert vorgeschlagen wurde. Diese geisteswissenschaftliche Forschung wurde auf verschiedenen Ebenen fortgeführt, sowohl durch die Arbeit an erkenntnistheoretischen Ansätzen Rudolf Steiners als auch durch die Erforschung der vielfältigen Natur und ihrer Erscheinungen aus goetheanistisch-phänomenologischer Sicht. Gleichzeitig wurden auch praktische Aspekte, z.B. in der Ausübung der Pharmazie und Medizin, bekannt als „anthroposophische Medizin“, weiterentwickelt. Diese Forschung beruht auf einem präzisen, inneren Schulungsweg, der zur Erweiterung des Bewusstseins führen kann und es uns ermöglicht, die geistige Dimension in uns selbst und in allem, was uns umgibt, zu erfassen.

Das Buch will also nicht in die Vergangenheit zurückkehren, auch wenn es die vielen Kenntnisse, die von der traditionellen Kräuterheilkunde zusammengefasst sind, neu aufgreift. Jene traditionellen Kenntnisse sind die letzten Überreste eines Urverhältnisses zur Natur, welche geistige Aspekte auch durch das Erscheinen von Elementarwesen ausdrückte, ebenso gehört aber auch die hippokratische Tradition dazu, die in der klösterlichen Kultur im Mittelalter fortgeführt wurde.

Der Leser wird also auf eine interessante und faszinierende Entdeckungsreise durch die Welt der Heilpflanzen eingeladen, auf einen exakten Weg, der dem weiten Atem der Erde im Auf und Ab der Jahreszeiten folgt, ausgehend von botanischen und therapeutischen Kenntnissen, bis hin zur Ernte und Aufbewahrung und den praktischen Anwendungen mit Heilpflanzen. Die Reise wird für jeden Naturfreund, der sich für Kräuter und ihre Heilwirkung interessiert, zum Erlebnis, kann jedoch auch für denjenigen eine besondere Stütze sein, der im medizinischen, pharmazeutischen und herboristischen Bereich tätig ist.

Stefano Pederiva
Mailand, 14. Februar 2014







In den Fensterbögen der Basilica della Santa Croce, der spätromanischen Kirche im Kloster von Fonte Avellana, sind stilisierte Figuren abgebildet, die mich an einen schwebenden Engel, das Kreuz, jenes universelle Symbol, und an eine archetypische Pflanze erinnern. Kaum angedeutet ist ihre Gestalt, sie besteht aus zwei schwarzen Linien, die sich auf schneeweißem Hintergrund kreuzen, und einem goldenen Blütenkelch. Die Pflanze, die ich hier sehe, führt mich in mein Innerstes, wie ein Urbild aller Pflanzen, die ich in meinem Leben kennenlernen durfte: Bäume, Sträucher, Duft- und Heilpflanzen, Gewürze und Wildkräuter. Im Betrachten der Pflanzen im Rhythmus des Jahreslaufes verbinde ich mich mit meinem Fühlen, Wollen und Denken und einem angeborenem Gefühl der Dankbarkeit und Bewunderung für alles Leben auf dieser Erde.



»Ars Herbaria« – eine
ganzheitliche, praktische
Heilkräuterkunde

Heilpflanzen und Herboristen

Heute wie gestern ist die Arbeit eines Herboristen, einer Herboristin geprägt vom praktischen Umgang mit Heilpflanzen, essbaren Kräutern, Gewürz- und Duftpflanzen. Er kennt ihre Standorte, Herkunft und Anwendung und weiß sie weiterzuvermitteln. Der Herborist kann sich um die Wildsammlung kümmern, um Anbau, Ernte, Verarbeitung und Aufbewahrung. Heute wird er oft dazu aufgefordert, etwas über Wild- und Heilkräuter zu unterrichten, z.B. in Naturparks, in landwirtschaftlichen Betrieben, aber auch in Städten und Dörfern.

Immer öfter richten sich Menschen an Herboristen, um Kräuter und Heilpflanzen im Rhythmus der Jahreszeiten in der freien Natur kennenzulernen.

Ein wichtiger Aspekt ist die Zusammenarbeit mit Pharmazeuten und Ärzten, vor allem wenn es um den therapeutischen Aspekt von Heilpflanzen geht, um die Behandlung von Erkrankungen und die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten. Auch zur Herstellung von Heilmitteln, Pflanzenextrakten und Kosmetikprodukten können Herboristen ihren Beitrag leisten.

In Bezug auf das Berufsbild des Herboristen – des Experten oder der Expertin im Bereich der Heilkräuterkunde – gelten in Europa je nach Staat sehr unterschiedliche Richtlinien. Nicht überall wird dieser Beruf offiziell anerkannt. In Italien z.B. wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein eigenes Gesetz erlassen: Nur ausgebildete Herboristen dürfen Heilpflanzen und Duftkräuter anbauen, sammeln und verkaufen. Noch heute absolviert man dafür ein gesondertes Universitätsstudium und besucht zusätzlich Ausbildungslehrgänge



über die verschiedenen Bereiche der Heilpflanzenkunde an privaten und staatlichen Einrichtungen.

Mit der steigenden Nachfrage nach pflanzlichen Heil- und Pflegemitteln wächst sowohl bei Konsumenten als auch bei Therapeuten das Bedürfnis, richtig über Heilpflanzen informiert zu sein. Herboristen können fundiertes theoretisches und praktisches Wissen über Pflanzen, Drogen und Verarbeitungsmöglichkeiten vermitteln. Zu ihrer Arbeit gehört auch die Einführung in die Grundregeln einer gesunden Lebensweise mit Heilpflanzen, Wildkräutern und Duftpflanzen.

Diese vermittelnde Tätigkeit der Herboristen lässt die Menschen mit Heilpflanzen und den natürlichen Rhythmen und Prozessen in der Natur in Kontakt kommen.

Es entsteht eine Beziehung zu den Lebens- und Anwendungsbereichen von Pflanzen und Kräutern, zu ihren Standorten und zu den Landschaften, in denen sie z.B. typisch sind.

Auch die Welt der Mythen und Geschichten, die seit Urzeiten die verborgenen Zusammenhänge zwischen Pflanze, Mensch und Jahreslauf beschreiben, wie auch die Grundsätze der traditionellen Heilkräuterkunde, werden durch die Tätigkeit des Herboristen neu entdeckt und zugänglich gemacht.

Was ist eine Heilpflanze?

Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist jede Pflanze, die in einem oder mehreren Organen Stoffe enthält, die zu therapeutischen Zwecken verwendet werden können, eine **Heilpflanze**. Kräuter, Gräser, Sträucher, Bäume, Blütenpflanzen, Moose, Farne, Algen und Pilze, aus denen durch entsprechende Verarbeitungsprozesse thera-

Als „Ars Herbaria“ wird die traditionelle und moderne Heilkräuterkunde zur „Kunst“. Es entsteht ein Raum für den lebendigen Austausch zwischen Pflanzen und Mensch, zwischen Natur und Kultur.

peutisch wirksame Substanzen gewonnen werden, gelten ebenso als Heilpflanzen, auch wenn sie selbst nicht aktiv sind.

Zu den **Gewürzpflanzen** zählen jene Arten, die man zum Speisenwürzen verwendet oder um Getränken einen besonderen Geschmack oder Duft zu verleihen. Es handelt sich um aromatische Pflanzen, aus denen man auch ätherische Öle, Balsame und Harze gewinnt. Sie werden getrocknet oder frisch verwendet.

Die **Duftkräuter** weisen auf einen weiteren Anwendungsbereich der Pflanzen hin: die Schönheitspflege. Es handelt sich immer um aromatische Arten, aus denen Extrakte, Parfüms und Öle hergestellt werden oder die als Ausgangsmittel oder Inhaltsstoff von Kosmetika oder Reinigungs- und Haushaltsmitteln verwendet werden. Viele Duft- und Kosmetikpflanzen stammen aus tropischen Ländern oder aus dem Mittelmeerraum.

Von den sogenannten **essbaren Wildkräutern**, die auf Äckern, Wiesen und Weiden wachsen, nimmt man die Grundrosetten, Blätter und Stängel, Blüten, Früchte und Samen ein- oder mehrjähriger Kräuter und Pflanzen. Bis vor wenigen Jahrzehnten kamen sie täglich auf den Tisch, mittlerweile laufen sie jedoch Gefahr, aus unseren Kulturlandschaften wegen des unkontrollierten Einsatzes von Herbiziden und Pestiziden sowie der übermäßigen, intensiven Bodennutzung zu verschwinden.



Nichts ist drinnen, nichts ist draußen,
Denn was innen, das ist außen.
So ergreift ohne Säumnis
Heilig öffentlich Geheimnis!

Freuet euch des wahren Scheins.
Euch des ernstesten Spieles!
Kein Lebend'ges ist ein Eins,
Immer ist's ein Vieles.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Droge und Phytokomplex

Als Droge bezeichnet man ganze, therapeutisch wirksame Heilpflanzen oder ihre Teile, im frischen Zustand oder getrocknet und zerkleinert. Zu den Drogen zählen auch Exsudate (Gummi, Harz), die noch nicht weiterverarbeitet wurden, ebenso Pilze, Flechten, Algen und Moose. In Kräuterpräparaten und Heilpflanzenextrakten, homöopathischen und spagyrischen Heilmitteln wird die Droge auf Latein angegeben, z.B. „Crataegus oxyacantha summitates“ (Weißdorn, blühende Zweigspitzen) oder „Urtica dioica planta tota“ (Brennnessel, alle Teile der Pflanze).

Seit einigen Jahrzehnten konzentriert sich die wissenschaftliche Forschung hauptsächlich auf die Untersuchung *aktiver Substanzen* in den Heilpflanzen. Aus der Sicht der Pharma- und der Kosmetikindustrie und der Lebensmittelhersteller zählen also auch die Stoffe, die aus Pflanzen gewonnen werden können. Wenn der Einfluss dieser Substanzen auf die Gesundheit des Menschen bzw. auf Krankheiten und Störungen wissenschaftlich nachweisbar ist, versucht man, sie zu extrahieren, zu isolieren und sogar zu patentieren. Diesen Ansatz nenne ich die „Phytotherapie der Substanzen“.

Aus chemischer und biologischer Sicht ist es sicherlich wichtig, die Zusammensetzung und auch die einzelnen Stoffe der Drogen und ihre Wirkung auf die Gesundheit genauestens zu erforschen. In den letzten Jahren wurden z.B. Nebenwirkungen und Interaktionen mit synthetisch hergestellten Medikamenten und sogar Nahrungsmitteln untersucht, die sehr hilfreich sein können. Trotzdem sollte man nicht außer Acht lassen, dass dieser Weg immer mehr ins Detail, in die Analyse der Einzelteile einer Pflanze, führt.

Eine Heilpflanze besteht aber nicht aus der Summe ihrer Inhaltsstoffe, sie ist auch keine „Maschine“, die Substanzen verstoffwechselt, sondern ein lebendiger Organismus, der sich in ständigem Austausch mit seiner Umwelt und mit anderen Organismen befindet.

Wenn man davon ausgeht, dass die Erforschung „toter“ Stoffe zu wichtigen Erkenntnissen aus substanzieller Sicht führt, aber letztlich keinen Einblick mehr in lebendige Zusammenhänge gewährt, kann man verstehen, wie wichtig es ist, diese Forschungsergebnisse zu einem Ganzen zusammenzuführen, um eine ganzheitliche Sicht für die Heilpflanzenkunde zu entwickeln. Auf diese Weise kann auch der Erfahrungsschatz der traditionellen Heilkräuterkunde zugänglich gemacht und im Rahmen einer modernen Naturheilkunde praktisch angewendet werden.

Ein erster Schritt besteht darin, zu erforschen, wie sich eine Heilpflanze als lebendiger Organismus manifestiert. Nehmen wir zum Beispiel die Art der Beziehungen, die eine Pflanze zu ihrer Umwelt unterhält, und wie sie sich in den Jahreslauf eingliedert. Beides schlägt sich im sogenannten *Phytokomplex* nieder, jener Gesamtheit der Inhaltsstoffe – sowohl der therapeutisch wirksamen als auch der unterstützenden und aufbauenden Substanzen. Der *Phytokomplex* hängt von exogenen und endogenen Faktoren ab, z.B. von der Pflanzenart, von Klima und Standort, vom Anbau sowie von kosmischen Einflüssen, bzw. der besonderen „Antwort“ einer Pflanze auf feinstoffliche Kräfte. Seit ungefähr dreißig Jahren bemüht sich die wissenschaftliche Forschung, einen Zusammenhang zwischen einzelnen Inhaltsstoffen und dem Phytokomplex einer Heilpflanze zu finden. Es wurde nachgewiesen, dass Heilmittel, die in ihrer Zusammensetzung die Vielfalt der verschie-

denen Substanzen berücksichtigen bzw. in den Extrakten wiedergeben, therapeutisch wirksamer sind als Präparate, die nur die aktiven Substanzen ausziehen.

Auf natürliche Weise gesund bleiben

Zubereitungen und Extrakte aus Heilpflanzen begleiten uns, seitdem es uns Menschen gibt. In vielen Ländern der Welt wurde im Laufe der Jahrtausende eine traditionelle Heilkunst entwickelt, die großteils Pflanzen verwendet, um die Kräfte des Körpers, der Seele und des Geistes zu unterstützen und Ungleichgewichte und Störungen ins Lot zu bringen. Früher waren nur wenige Menschen in der Kunst des Heilens bewandert: Sie wurden von den Älteren darin unterrichtet und nahmen einen schwierigen, langen Initiationsprozess auf sich, um die Einheit von Körper, Seele und Geist und die Beziehung zum Universum genau zu kennen. Druiden, Schamanen, Heiler, weise Frauen – jede Kultur brachte eigene Figuren hervor, und jede verfügte über ein eigenes, inneres Wissen und ein praktisches Können, das heute nur selten anzutreffen ist.

Im Laufe der Zeit hat sich der Mensch seiner Entwicklung gemäß von der Natur und dem Göttlichen entfernt, auch um zu lernen, diese Beziehungen auf bewusste Art und Weise von sich aus zu suchen, und um die eigene Individualität frei erfahren zu können. Mit dem Beginn der positivistischen Weltanschauung verwandelte sich die Medizin in eine Wissenschaft, die den Menschen weitgehend mechanisch betrachtet. Heute arbeitet man z.B. in Krankenhäusern mit hochentwickelten technologischen Instrumenten und Medikamenten, die synthetisch hergestellt,



im Labor entwickelt werden. Die traditionellen Heilmittel und Methoden gerieten im 19. Jahrhundert immer weiter in Vergessenheit, kamen sogar in Verruf, und bereits im 20. Jahrhundert gab es nur noch wenige Wissenschaftler, die die Naturheilkunde erforschten und ausarbeiteten.

Mittlerweile wendet sich die Öffentlichkeit wieder natürlichen Heilmethoden und Medikamenten zu. Es gibt offiziell anerkannte Therapien und erprobte Heilmittel, die dem Menschen auf ganzheitliche Weise helfen sollen.

Man kann sagen, dass gerade die Pflanzenheilkunde sich heute im Nachteil befindet, da es an Langzeitstudien, wie es sie im konventionellen medizinischen Bereich gibt, mangelt. Vor allem aber mangelt es an Methoden, die es z.B. ermöglichen, natürliche Substanzen und Extrakte auf ihre *Qualität* hin zu prüfen. Wie kann man z.B. feststellen, dass eine biologisch-dynamisch angebaute Heilpflanze nicht nur wegen ihrer Inhaltsstoffe, sondern wegen ihrer „Reaktionsfreudigkeit“, also der Vitalität des gesamten Phytokomplexes, besser wirken kann als dieselbe Art, die konventionell angebaut wurde? Und wie kann man in einem solchen Fall das Spektrum an heilenden Substanzen und Kräften erfassen? Es gibt erst wenige Methoden dafür, da die entsprechenden Parameter fehlen. Die anthroposophische Forschung bietet hochinteressante „bildschaffende“ Analysen an wie z.B. die Kupferchlorid-Kristallisationsmethode.

Mit dem Leben in Verbindung bleiben

Wenn man sich zum ersten Mal an Ärzte und Heilpraktiker wendet, die nach naturheilkundlichen Methoden arbeiten, kann es vorkommen, dass man nicht versteht, wie man diese „neuen“ Heilmittel einordnen soll. Sie sind ja nicht vorrangig auf die Heilung der Symptome ausgerichtet, sondern erfordern gleichzeitig eine gewisse Umstellung der Lebensgewohnheiten, z.B. der Ernährungsweise. Abgesehen von den Kenntnissen des philosophischen Hintergrundes, des jeweiligen „Systems“, das hinter einer Heilmethode steht – z.B. der traditionellen chinesischen, indischen oder europäischen Naturheilkunde –, ist es für den Menschen heute nicht immer einfach, sich selbst als *lebendiges Wesen in einer lebendigen Umwelt* zu verstehen.

Leitmotive in der Arbeit mit Heilkräutern

Wer sich von den Rhythmen der Natur, dem Jahreslauf und den Jahreszeiten entfernt, auch wenig Kontakt zur Pflanzen- und Tierwelt hat, kann es oft schwierig finden, die eigenen „Gesundungskräfte“ zu mobilisieren, besonders weil man meint, man sei einer Krankheit hilflos ausgesetzt, als ob sie „von außen“ käme. Man kämpft gegen eine Erkrankung an und muss dabei viel Lebensenergie aufwenden.

Wenn man aber imstande ist, die Aufmerksamkeit von den Ursachen auf die Rückbindung zum Leben zu verschieben, erweitern sich die Genesungsmöglichkeiten um einiges, und es werden Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Der Weg zu einer solchen Haltung scheint manchmal weit. Ein erster Schritt besteht darin, die Urbeziehung zur Natur wieder aufzunehmen, sich wieder eingebettet in ihr zu füh-

len und einen engeren Kontakt zu Pflanzen, Tieren und den Rhythmen und Prozessen in der Natur herzustellen. Wer eine solche positive, vertrauensvolle Haltung pflegt, wird dem Geheimnis der Heilung und des Lebens ein Stück näher kommen, jeder auf seine ganz persönliche und freie Weise.

Nach fast dreißig Jahren Arbeit mit Heilpflanzen kann ich sagen, dass Genesung nie „nur“ durch die Einnahme von Heilmitteln erfolgt, sondern mit der Beschäftigung mit Pflanzen und ihrer Landschaft, mit ihrem Werden und Vergehen eng verknüpft ist.

Im Erleben, wie ein Heilkraut wächst, wo es gedeiht, welchen Rhythmen beim Sammeln und Verarbeiten es folgt, erschaffe ich auf unmittelbare, lebendige Weise eine Verbindung zur Pflanze und erfahre, wie sie auf meine Lebenskräfte wirkt.

Meine Arbeit mit Heilpflanzen wird erfahrungsgemäß von drei Leitmotiven getragen:

- *Heilende Qualitäten erfahren durch eine „lebendige Wahrnehmung“,*
- *Nährende Qualitäten erkennen,*
- *Verwandlung in der Verarbeitung erleben.*

Alle drei Aspekte bilden eine Einheit und sind der Hintergrund für einen lebendigen Umgang mit Pflanzen. Vor allem, wenn man die gesundheitsfördernden Qualitäten erkennen möchte, kann man auf keinen dieser Schritte verzichten.

Heilende Qualitäten durch eine „lebendige Wahrnehmung“ erfahren

Betrachten wir z.B. eine Erzengelwurz in ihrer Umgebung, wie sie am Waldrand steht, hochgewachsen, mit breiten Blütenschirmen und seltsam anmutenden Blatthüllen. Wenn wir ihre Wurzel etwas freilegen, kommt uns

ein feiner aromatischer Geruch entgegen. Licht und Wärme, Wasser und Erde begegnen einander in dieser uralten Heilpflanze auf besondere Weise, durchdringen sie bis in die feinsten Wurzelhärchen im dunklen, stets kühl-feuchten Waldboden. Wer erlebt, wie hell ihre Erscheinung dort wirkt, auch wie die Wurzeln Impulse aussenden, die sonst eher zur Blüte und zur Frucht einer Pflanze gehören (gemeint sind der aromatische Geschmack, Duft, die heilenden Substanzen), kann innerlich nachvollziehen, wie aus dieser nordischen Art für den Nerven-Sinnesbereich des Menschen und auch für die Verdauungstätigkeit eine wichtige Heilpflanze wurde. Wenn wir Rudolf Steiners Empfehlung folgen, eine Pflanze als heilend zu betrachten, sobald eines ihrer Organe „abnorm“ erscheint, und nun die Wurzel der Angelica archangelica untersuchen, finden wir Hinweise auf ihre Heilwirkung, auf ihre heilende Qualität.

Die nährenden Qualitäten entdecken, sich von ihnen nähren lassen

In der Arbeit mit Heilpflanzen, Duftpflanzen und essbaren Wildpflanzen stellen wir bald fest, dass eine Qualität sie verbindet: sie wirken nährend auf uns! Sie nähren uns, von der ersten Begegnung an, durch ihre Farbe, Düfte und Formen, durch ihre Gestalt und Schönheit. Schon die Betrachtung einer Pflanze im Rhythmus der Jahreszeiten wirkt nährend, wenn wir sie mit allen Sinnen wahrnehmen und ihr Wachsen und Gedeihen erleben.

Besonders nährend sind Pflanzen natürlich, wenn wir sie für unsere Speisen zum Kochen und zum Würzen verwenden. Kosmetische Pflanzen nähren unser Wohlbefinden durch die Haut, in Bädern und Umschlägen, und zugleich nähren sie auch unsere emotionale Welt. Alle Heil- und Duftpflanzen, alle

