

Fachbereich gesundheitspraktische Kräuterkunde

Von Heidi Clemens

Die Erde, die uns trägt, ist Ort und Heimat der Menschen, Tiere und Pflanzen.

Diese lebendige Erde ist der Schlüssel zu gesundem Wachstum in allen Bereichen.

Die Natur ist für mich ein Ort, der uns immer da empfängt, wo wir uns innerlich gerade befinden. Der Wald als Ort der Ruhe und Kraft kann helfen uns selbst zu begegnen. Wir können uns besser selbst wahrnehmen, wertschätzen und in unserem Sein akzeptieren. Die Natur bringt uns in Einklang mit uns selbst, stärkt unser körperliches und seelisches Gleichgewicht und fördert die Verbindung allen Seins.



Gern gehe ich mit den Menschen und Teilnehmern der Kräuterkurse in den Wald und auf die Wiesen in meiner Nähe.

Dabei möchte ich meine starke Verbundenheit zur Natur und insbesondere zu den Wildpflanzen und Kräutern den Teilnehmern vermitteln.

Die Anwendung dieser Wildpflanzen und Kräuter hat den Menschen seit den frühesten Anfängen der Geschichte begleitet. Aber erst vor etwa hundert Jahren wurde damit begonnen, sie nach wissenschaftlichen Maßstäben zu erforschen.

Mit der Verabreichung eines Pflanzenmittels können im Körper des Menschen seine Abwehrkräfte mobilisiert werden.

Dabei finden verschiedene Methoden Anwendung, basierend auf einem alten Kräuterwissen. Verwendet werden evtl. Blüten, Blätter, Früchte und Wurzeln in Form von Teezubereitungen /

Aufguss, Abkochung, Kaltwasserauszug, Extrakt, Tinktur, Breiumschläge, Pflanzenöle, Sirup, Kräuterveine und Kräuter- Verreibungen.

Die Signaturlehre, vom äußeren Erscheinungsbild auf das Innere zu schließen, fand große Bedeutung. Es wurde möglich nach dem Aussehen eines Krautes oder der Wurzeln und Blattformen „Eigenschaft und Tugend „ zu erkennen.

Von Paracelsus stammt der Leitsatz: Die Natur zeichnet ein jegliches Gewächs, so von ihr ausgeht, zu dem, dazu es gut ist.

Im Frühling, auf unserem ersten Spaziergang des Jahres über die Felder, Waldränder, Wiesen und Waldgebiete führt uns der Weg zu all den Kräutern, Blumen, Bäumen und Pflanzen.

Junger Löwenzahn, evtl. Bärlauch, wilde Kresse, der Giersch, das Gänseblümchen, die ersten Blätter der Schafgarbe und vor allem die ersten jungen Brennnesselblätter sind zu finden.

Bei diesem ersten Kräuterspaziergang wird geerntet für den ersten Frühlings- Kräuter-Salat!



Heidi Clemens

Organisationsleitung DGAM Regionalstelle Berlin/Brandenburg, DGAM-Dozentin für Ausbildungen zur Gesundheitspraktiker/in ^{BfG}

Gesundheitspraktikerin mit den Methoden-Schwerpunkten Entspannung & Vitalität / Persönlichkeitsbildung & Meditation sowie Spezialgebiet Kräuterkunde

Eine besondere, erdige Verbindung besteht für mich zum Wesen der Brennnessel:

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Volkstümliche Namen: Nessel, Hanfnessel, Donnernessel, Brennnessel

Vorkommen: Europa, Asien, Wegränder, Zäune, Schuttpflanze, Ödland, Wälder; feuchte stickstoffreiche Böden und gewünscht bitte auch in Gärten

Botanik: Nesselgewächs, 50-150 cm hoch; Blütezeit Juni-Sept.

Wirkungsweise: Harntreibend, appetitanregend, stoffwechselanregend, blutbildend,

blutstillend, durchfallwidrig, schleimlösend

Nebenwirkung: Bei Überempfindlichkeit kann der Kontakt mit den Nesselhaaren Vergiftungserscheinungen hervorrufen



Foto: Sabine Bugschat-Geiseler

Verwertbar ist die ganze Pflanze. Das Brennnesselkraut mit seinen Hauptinhaltsstoffen das Chlorophyll (Blattgrün => das Blut der Pflanze), Enzyme, Mineralstoffe, Kieselsäure, Gerbstoffe und vor allem Eisen.

Die Brennnessel hat eine entwässernde (harntreibende) Wirkung, mit dadurch vermehrter Ausscheidung von Harnsäure, Chlor und Harnstoff.

In der Volksmedizin wird die Brennwirkung der Brennnesselhaare (Nesselgiftstoff) auf die Haut mit frischen Brennnesseln ausgenutzt, um chronische Erkrankungen, besonders Rheuma, Hexenschuss, Ischias und Gicht, positiv zu beeinflussen.

Traditionell im Frühjahr und im Herbst eine Teekur, Kaltwasserauszug, Wildgemüse und auch als Presssaft.

Im Spätsommer werden die Blütenstände/ Samen gesammelt, die sehr aktivierend für den gesamten Organismus wirken. Um über die lange Winterzeit zu kommen, können wir täglich zum Frühstück diese getrockneten Samen essen.

Im Herbst können behutsam die Wurzeln geerntet und getrocknet werden. Verwendung finden diese zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktionen der Nieren und zur Blutbildung.

Als Brennnesseltinktur bei Schuppen und Haarausfall: 1 Liter Wasser und 0,5 Liter Weinessig mit 250 Gramm feingeschnittenen Brennnesselwurzeln eine halbe Stunde lang kochen. Mit dieser Tinktur den Kopf einmal pro Woche waschen und anschließend mit etwas gutem Olivenöl leicht einreiben.

Der Bekanntheitsgrad dieser Pflanze ist sehr groß. Schon früher wurde im alten Brauchtum bei den Bauern die Hühner und kleinen Küken und kleine Enten dem Weichfutter oder zu hart gekochten Hühnereiern Brennnessel-Sprossen fein gehackt, beigemischt.

Im Volksglauben ist die Annahme fest verankert, dass die Pflanze - Haus und Hof vor Blitzschlag schütze oder der Milch beigefügt, das Sauerwerden verhindere.

Der große Maler Albrecht Dürer hat auf einem Gemälde die Nessel in die sanften Hände eines himmlischen Engels gelegt, der diese „Feuerpflanze“ vor den Thron des Allerhöchsten trägt.