

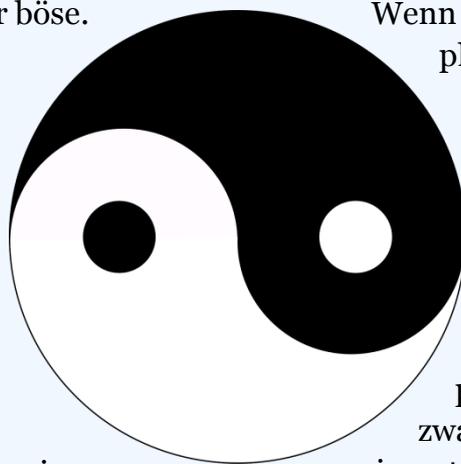
Liebe Freundin, lieber Freund!

Zur Sommersonnenwende erreicht die Sonne den Scheitelpunkt ihrer Bahn. Sie steht so hoch über dem Horizont, wie es auf unserem Breitengrad möglich ist. Bis hierher wurde ihre Bahn täglich steiler, von jetzt an wird sie wieder flacher. Es ist wie der Punkt zwischen Ein- und Ausatmen. Wir können an diesem Punkt unseres Atemzyklus‘ nicht verharren, vermeinend, so viel Luft zu haben, wäre doch gut. Wir müssen sie wieder loslassen und ausatmen, um von neuem einatmen zu können. So muss auch die Sonnenbahn nun wieder sinken.

Wir haben uns dazu entschieden, in dieser Welt der Polaritäten unsere Erfahrungen zu suchen: Tag und Nacht, heiß und kalt, schön und hässlich, gut und böse. Wie könnten wir etwas als gut erkennen, wenn es das Böse nicht gäbe? Die Gegensätze bedingen einander, eins kann ohne das andere nicht sein. Und so ergibt es keinen Sinn – solange wir in dieser Welt leben –, wenn wir einen Pol favorisieren und den Gegenpol leugnen: Er kommt durch die Hintertür doch herein. Einzig Licht und Liebe brauchen ihren Gegenpart nicht, weil sie Urqualitäten sind, die aus der Seinsebene außerhalb unserer polaren Welt stammen. Wo bedingungslose Liebe ist, hat Hass keine Wohnung. Wo Licht ist, kann sich die Dunkelheit nicht halten.

Nichts ist nur gut oder nur böse.

Sonntag den G7-Gipfel
Dienstag eine
Kim Yong Un trifft (wie
bewerten sein mag), was
oder Staatsmann – oder
beides? Wir neigen
Aber wer weiß, ob wir
dankbar sein werden,
aufrechterhaltenen
rücksichtslos zum Tanzen
Neues geschaffen hat? Das wissen



Wenn Donald Trump am
platzen lässt und am
Rahmenvereinbarung mit
immer die nun zu
ist er dann? Monster
keines von beidem oder
dazu, ihn zu verachten.
ihm nicht eines Tages
dass er unsere mühsam
politischen Systeme
zwang und dadurch Raum für
wir erst hinterher.

Wie sagt man in Schwaben: „So isch’s nô au wieder.“ Hegelsche Philosophie in fünf Wörtern. Alles kann dies oder das sein oder etwas Drittes, das sich daraus entwickelt. Damit will ich nicht einem gnadenlosen Relativismus das Wort reden; Haltung tut not. Dennoch ist es leichtfertig, etwas oder jemanden zu verurteilen, ehe wir wissen, wohin es oder er/sie uns führt. Und nichts, das ist, ist außerhalb des göttlichen Planes – denn sonst wäre es nicht.

Es grüßt Dich

Cornelia

Echtes Herzgespann, *Leonurus cardiaca* L. (Lippenblütler)

Das Echte Herzgespann ist eine mehrjährige krautige Pflanze. Sie wird 30 bis 120 cm hoch. Ihr Stängel ist vierkantig. Die Blätter stehen wechselständig und sind in Blattstiel und –spreite gegliedert. Die Blütenstände bilden sich quirlig in den Blattachseln. Die Blüten sind zartrosa und fein behaart. Bruno Vonarburg hat festgestellt, dass die Blüte wie die Hohlform einer Biene gestaltet ist, indem er sie mit Wachs ausgegossen hat. Sie schmiegt sich also vollkommen ihrem bestäubenden Gast an.



Die Pflanze stammt ursprünglich aus Asien, von Ostsibirien bis zum Himalaya. Sie ist aus Kloostergärten verwildert und hat ganz Mitteleuropa erobert. Inzwischen ist sie wieder vom Aussterben bedroht. Pflanze sie in Deinen Garten, denn sie liebt die Nähe menschlicher Behausungen. Selten findet man sie noch wild, auf Schuttplätzen, trockenen Weiden, an alten Dorfstraßen und an Wegrändern. Herzgespann mag durchlässigen Boden an einem sonnigen Standort. Du kannst sie im Frühjahr aussäen oder im Herbst einen Stock teilen oder Ableger ziehen. In Kräutergärtnereien findest Du sie durchaus.

Blütezeit des Herzgespanns ist von Juni bis September. Verwendet werden die oberirdischen Teile des blühenden Krautes; am besten ernte um Johanni herum. In meinem Garten blüht sie seit Ende Mai schon.



Pl. 263.
Agripaume Cardiaque. Leonurus Cardiaca L.

Herzgespann wurde schon im antiken Griechenland verwendet, als magisches Heilmittel und zur Entspannung von Auseinandersetzungen, wenn es nötig war, scheinbar unvereinbare Gegensätze auszugleichen. In Kräuterbüchern ist es erst ab dem 15. Jh. beschrieben, die heilige Hildegard kannte es offenbar nicht.

Herzgespann enthält Gerbstoffe, Bitterstoffe (Leonurin), ätherisches Öl, Alkaloide (Betonicin, Turicin), Flavonoide und Glykoside. Es wirkt blutdrucksenkend, beruhigend, herzstärkend und krampflösend. Es aktiviert den Parasympathikus und dämpft eine überschießende Schilddrüsentätigkeit.

Studien haben gezeigt, dass Herzgespann die koronare Blutversorgung des Herzens verbessert (es wirkt als Kalzium-Antagonist). Der Tee ist hilfreich bei nervösen Herzbeschwerden, leichter Herzschwäche, Herzflattern, Herzrhythmusstörungen, Atemnot, Wechseljahrsbeschwerden, Krämpfen und Hysterie. Es wirkt kontrahierend auf die Gebärmutter und kann zur Geburtseinleitung verwendet werden oder bei ausbleibender Menstruation. Das heißt aber auch, dass das Kraut in der Schwangerschaft tabu ist.

Für einen Tee übergieße 1 bis 2 TL getrocknetes Kraut mit einer Tasse kochendem Wasser und lasse 10 Minuten ziehen. Zur Beruhigung wird der Tee kalt angesetzt und zwei Stunden stehen gelassen. Der Tee kann kurmäßig angewendet werden, drei Wochen lang 3 Tassen täglich, dann Pause machen.

Bei nervöser Unruhe, Angstzuständen und leichten Herzbeschwerden kannst Du auch folgende Teemischung ausprobieren:

- 40 g Herzgespannkraut
- 10 g Weißdornblüten und Blätter
- 10 g Mistelkraut
- 10 g Eisenkraut
- 10 g Melissenblätter
- 10 g Johanniskraut
- 10 g Passionsblumenkraut



Bei Schlafstörungen kannst Du Dir einen Tee aus Herzgespannkraut und Mistelkraut – zu gleichen Teilen – zubereiten, kalt ansetzen, zwei Stunden stehen lassen, kurz aufkochen und noch zehn Minuten ziehen lassen. Dann vor dem Schlafengehen trinken.

Die Dosis von 4,5 g Herzgespannkraut pro Tag sollte nicht überschritten werden. Ob höhere Dosen unangenehme Wirkungen haben, ist strittig. Ich würde es nicht ausprobieren. 4,5 g ist aber auch wirklich ausreichend.

Das Kraut ist auch in manchen Fertigarzneimitteln zu finden, z.B. Solunat Nr. 5 (Cordiak) von der Fa. Soluna.

Bei klimakterischen Unruhezuständen kann ein Vollbad helfen. Dazu setzt Du drei Handvoll frisches oder getrocknetes Kraut mit 1 l Wasser an, lässt aufkochen und dann fünf Minuten ziehen. Dann abseihen und den Sud dem Badewasser zusetzen, bei Körpertemperatur 20 Minuten baden und anschließend eine halbe Stunde nachruhen.

Wenn Du Dir selbst eine Essenz aus dem Kraut herstellen willst, schneide 20 g frisches Kraut ganz fein, fülle es in ein Schraubglas, gieße es mit 100 ml 20%igem Alkohol, also z.B. einem Südwein, auf und lasse die Mischung zehn Tage lang ziehen

(oder länger). Gieße die fertige Essenz durch ein Filterpapier und fülle sie in kleine Fläschchen. Davon nimmt man 1 bis 2 TL am Tag.

Das Herzgespannkraut kann auch als Färbemittel eingesetzt werden. Es färbt Naturmaterialien, besonders Wolle, dunkelgrün.

Das Echte Herzgespann hat – wie fast alle Kräuter und sonstigen Wildpflanzen – eine ganze Reihe von volkstümlichen Namen aus verschiedenen Regionen: Bärenscheiß, Herzgold, Herzheil, Löwenschwanz (das Herz ist dem Tierkreiszeichen Löwe zugeordnet, das unter der Herrschaft der Sonne steht), Herzkrautl, Mutterkraut, Engeltrank, Schwanzchrut usw.

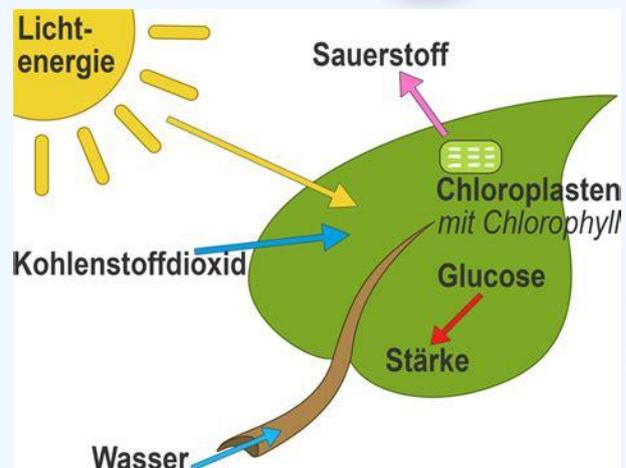
Schau Dir die Bilder an: Ist das Herzgespann nicht ein schönes Kraut? Durchaus auch dekorativ im Garten? Und siehst Du den rhythmischen Aufbau der Stängel? Das weist auch als Signatur darauf hin, dass das Kraut etwas mit dem rhythmischen System zu tun hat. Das haben unsere kräuterkundigen Vorfahren gesehen und ihre Schlüsse daraus gezogen. Unsere modernen Analyseverfahren bestätigen jetzt ihr Wissen. Die Autoren der frühneuzeitlichen Kräuterbücher unterschieden auch vielfach noch nicht zwischen körperlichen und seelischen Symptomen. Sie empfahlen darum Herzgespann auch bei Herzweh und Melancholie. Das muss sich erst noch zeigen, wie sinnvoll unsere modernen Unterscheidungen wirklich sind oder ob das doppeldeutige Wort Herzweh nicht besser beschreibt, worum es geht.

Salutogenese 3 – Energiewende

Deutschland hat in der Folge der Katastrophe von Fukushima endlich die Energiewende beschlossen – wenigstens beschlossen, wenn auch bisher allenfalls halbherzig angepackt. Wir wissen, welche Herausforderungen die Abwicklung der Atomkraftwerke noch an uns stellen werden, und wir kennen die unerwünschten Nebenwirkungen des Verbrennens von fossilen Energieträgern. Wir sehen, dass auch die alternativen Energien uns vor Probleme stellen: Wo nehmen wir die Rohstoffe (wie z.B. seltene Erden) her für die Solarpaneele? Wo sollen die Windturbinen stehen? Was machen Wasserkraftwerke mit den Wasserströmen und den Fischen und anderen Wasserlebewesen? Bohrungen nach Erdwärme haben schon manchen Schaden angerichtet. Was wirkt, hat Nebenwirkungen – siehe oben, Polaritäten!



Woher beziehen eigentlich die Lebewesen ihre Lebensenergie? Sie stammt im Wesentlichen aus den Pflanzen. Pflanzen können aus anorganischer Materie organische Stoffe herstellen, die Energie speichern und auch wieder freisetzen können. Aus Kohlendioxid, Wasser und Sonnenlicht machen sie im Beisein von Chlorophyll Glucose und Sauerstoff. Indem wir und die Tiere Pflanzen essen und den freigesetzten Sauerstoff einatmen, haben wir Anteil an ihrer Energie: genial!



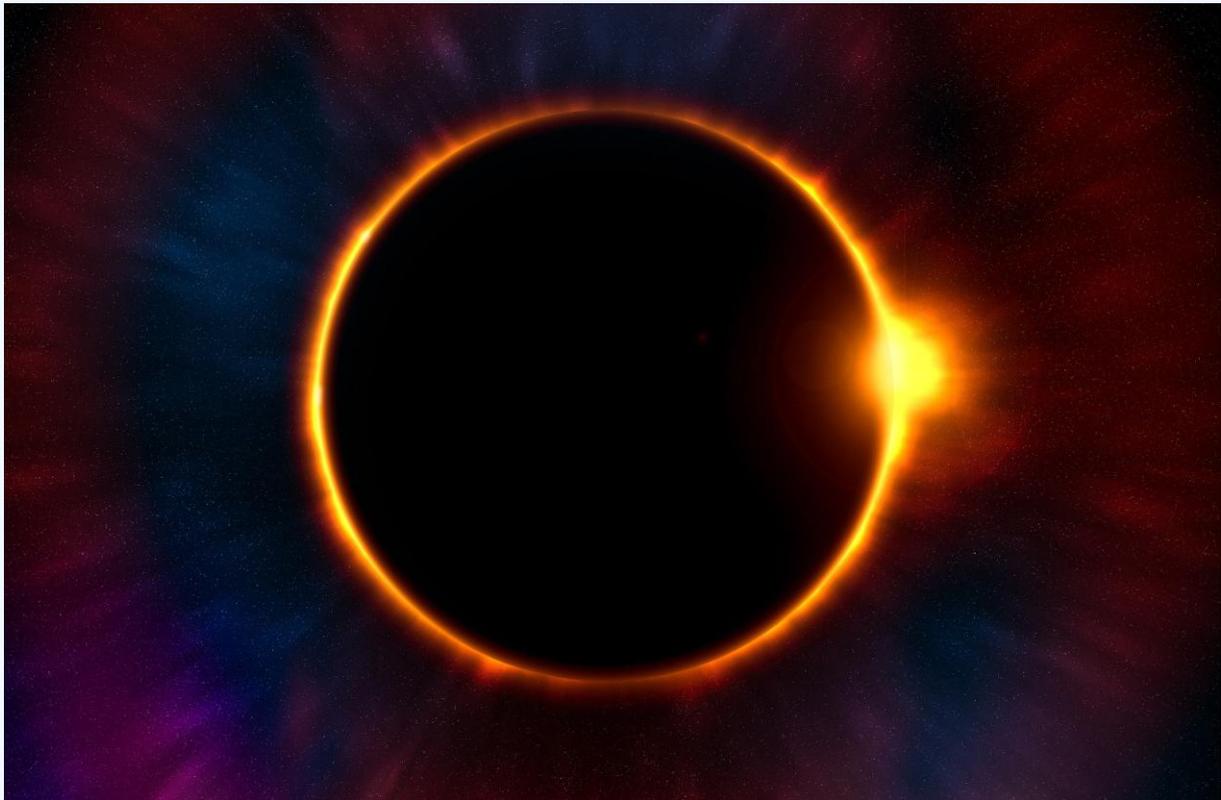
Wir sind auch in der Lage, Energie unmittelbar aus dem Kosmos aufzunehmen, wie die Pflanzen, und tun das tatsächlich. Das ist uns aber meist nicht bewusst. Energie ist überall. Es gibt keinen leeren Raum. Diese sog. Nullpunkt-Energie haben manche freidenkenden Wissenschaftler, wie z.B. Nicola Tesla oder Wilhelm Reich, schon angezapft. Bisher ist es ihnen meist nicht gut bekommen. Das wird sich wohl ändern müssen. Denn es ist für uns nicht gesund, für unser alltägliches Leben Energien zu nutzen, die anderem Leben und dem von Mutter Erde schaden. Wir sollten das lassen. Und das wäre dann wirklich eine Energiewende, die den Namen verdient.



Letztlich stammt alle Energie auf der Erde aus der Sonne und dem kosmischen Raum. Wir nehmen sie auf mit dem Essen und Trinken, mit dem Atem und auch über die Augen und die Haut, ebenso die mit dieser Energie verknüpften Informationen. Das Magnetfeld der Erde ist gegenwärtig deutlich abgeschwächt, sodass mehr von

diesen Informationen zu uns durchdringen können. Diese sind jetzt in dieser Umbruchzeit für uns ungemein wichtig. Es sind keine Informationen, die unsere Datenverarbeitungsmaschine, die wir unseren Verstand nennen, verarbeiten könnte. Wir sind mehrdimensionale Wesen und verfügen über weitere Instanzen, um Informationen aufzunehmen, z.B. die Intuition und Inspiration. Oder wir spüren sie, weil etwas in uns angetriggert wird oder weil irgendwelche Körpersymptome auftauchen, die wir uns nicht erklären können. Es kann deshalb auch sein, dass wir derzeit über wenig Körperenergie zu verfügen scheinen. Das kann daran liegen, dass so viel Energie für innere Prozesse gebraucht wird, dass für äußere Aktivitäten nicht mehr so viel übrig bleibt.

Die Sonne ist nicht unsere Feindin, zu der sie von manchen hochstilisiert wird, sondern das Gegenteil ist wahr. Sie ist aber freilich respektheischend mächtig. Geh in die Sonne, nimm ihr Licht, ihre Energie in Dich auf, genieße ihre Präsenz – aber vermeide Sonnenbrand und schau auch nicht um die Mittagszeit direkt in die Sonne. Wohldosiert brauchen wir die Sonne, jeden Tag. Spüre sie auf Deiner Haut, sieh das Licht, und schütze Dich, wenn es genug ist. Und danke ihr für alles, was sie uns in dieser Zeit des Wandels zur Verfügung stellt.



Aquilegia – Praxis für WiederEinStimmung
Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071/360286
www.cornelia-blume.de