



## ***Newsletter Sommersonnenwende 2016***

Ihr Lieben,

die Sommersonnenwende, zu der ich diese Ausgabe des Newsletters eigentlich verschicken wollte, ist schon eine kleine Weile vorbei. Aber noch nicht so lange her, dass dieser Wendepunkt keine Bedeutung mehr besäße.

Und es war diesmal ein astrologisch gewichtiger Wendepunkt. Denn der Wechsel der Sonne vom Tierkreiszeichen Zwillinge ins Tierkreiszeichen Krebs wurde verstärkt vom Vollmond, der nur wenige Stunden vorher stattfand. Wir sehen es am Wetter. Seither scheint es wirklich Sommer geworden zu sein.

Die atmosphärischen Kräfte hatten offenbar viel zu tun, um mit Wind, Regen und Gewittern Energien, die aus dem Ruder gelaufen waren, wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Seither ist ein Plateau erreicht, auf dem erst einmal etwas Ruhe eingekehrt ist. Vorläufig.

Nutzen wir die Zeit, um – wie Saint Exupéry's Kleiner Prinz sagen würde – unsere Vulkane zu fegen, d.h. zu schauen, was im Untergrund unseres Unterbewusstseins herumspukt, es ans Licht zu heben und zu heilen. Dann bieten wir dem nächsten Sturm schon weniger Angriffsfläche.

Das ist jetzt eine wichtige Aufgabe: alle alten Verletzungen, die wir tief in uns begraben haben, anzuschauen, um sie zu erlösen und frei zu werden für das neue Leben, das wir wirklich leben wollen. „Eine andere Welt ist möglich“, ja – und wir bauen sie zuerst in unserem Inneren. Jeder Schritt, den wir da tun, spiegelt sich auf dem physischen Plan, sodass wir immer wieder ermutigt werden. Schaut auf die Blumen der Freude am Rand Eures Weges!

In diesem Sinne wünsche ich Euch einen fruchtbaren und glücklichen Sommer!

## Sonnwendkräuter

Jetzt ist die hohe Zeit des Kräuter-Sammelns, zwischen Sommersonnenwende und Lammas/Lughnasad oder zwischen Johanni und Mariä Himmelfahrt. Die Kräuter stehen jetzt in ihrer größten Kraft.

Da ist einmal das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), dann die Königskerze (*Verbascum densiflorum*), das Echte Labkraut (*Galium odoratum*), das Eisenkraut (*Verbena officinalis*), das Mädesüß (*Filipendula ulmaria*), die Käsepappeln (*Malva sylvestris* und *Malva neglecta*), der Honigklee (*Melilotus officinalis*), der Odermennig (*Agrmonia eupatoria*) und andere. Sie alle stehen jetzt in Blüte. Gesammelt werden entweder nur die Blüten (Königskerze,



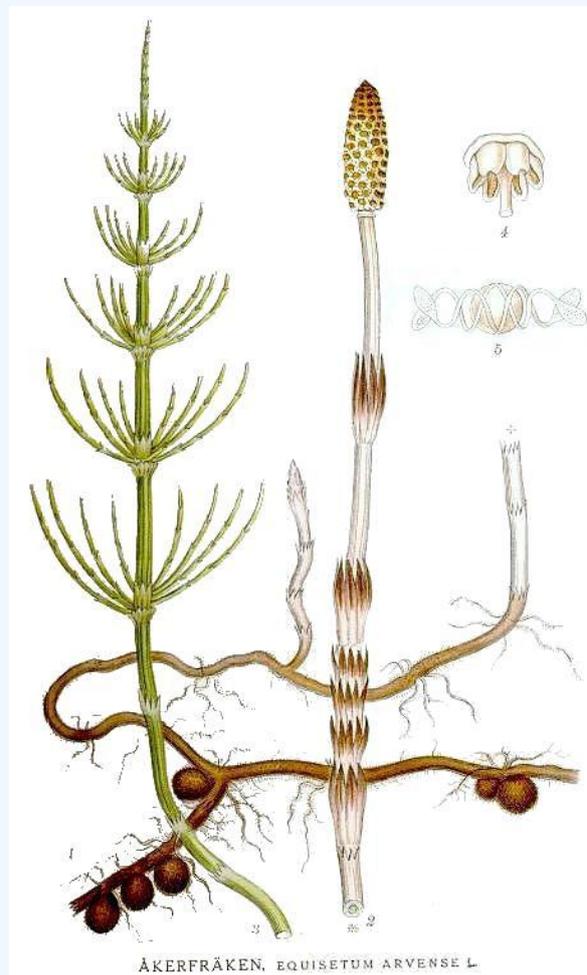
Johanniskraut, Malven, Mädesüß) oder der ganze oberirdische blühende Spross oder dessen oberer Teil (Johanniskraut, Labkraut, Eisenkraut, Odermennig, Honigklee).

Auch der Ackerschachtelhalm kann jetzt gesammelt werden, wenn Du ihn sicher erkennen kannst und nicht mit seinen giftigen Verwandten verwechselst. Er blüht nicht. Und in seiner Gestalt beschränkt er sich auf das Allernotwendigste. Im Frühjahr treibt er braune Sporentriebe, die nach der Sporenreife absterben. Und erst dann erscheinen die

unfruchtbaren grünen Sprosse. Nur diese werden heilkundlich verwendet.

Die Schachtelhalme sind eine uralte Pflanzenfamilie, die uns mit dem Erdzeitalter des Karbon verbindet. Sie betreiben Photosynthese, aber in der Sprossachse, denn die winzigen Blätter bieten dafür zu wenig

Oberfläche. Der Ackerschachtelhalm enthält viel Kieselsäure,  $\text{SiO}_2$ . Silizium ist nach Sauerstoff das zweithäufigste Element der Erde. Im Menschen kommt es in den Knochen, dem Bindegewebe, der Haut, Sehnen, Knorpeln, Haaren und Nägeln vor. Es verleiht Struktur, Festigkeit, Elastizität, Straffheit, Aufrichtung. Es vermittelt die kosmischen Formkräfte auf die Körperebene. Aber es hilft uns auch, kosmische Informationen aufzunehmen (Silizium spielt eine große Rolle in der Informationstechnologie!), die Form- und Reifeprozesse fördern. So könnte der Ackerschachtelhalm uns in dieser Zeit auch spirituell unterstützen. Er reinigt die Chakren, sodass die Energien, die wir benötigen, einströmen können.



Die anderen Sommerkräuter sind ästhetisch vielleicht anziehender. Aber auch die filigrane, minimalistische Gestalt des Ackerschachtelhalmes hat ihre Schönheit.

Wenn Du Kräuter sammelst, achte bitte immer darauf, dass Du nicht mehr nimmst, als Du brauchst. Nimm nie alle Blüten einer Pflanze oder alle Sprosse an einem Standort!

Zuhause bündle die Stängel, hänge sie kopfüber auf und trockne sie an einem warmen Ort im Schatten. Wenn sie ganz trocken sind (die Blätter rascheln dann, wie Du es vom Herbstlauch kennst), zerkleinere die Pflanzen oder streife Blätter und Blüten von den Stängeln ab, wenn sie zu hart und zäh sind, und bewahre die Pflanzenteile so auf, dass Licht und



Insekten nicht herankommen. Ich habe gute Erfahrungen mit Braungläsern mit weiter Öffnung (250 oder 500 ml) gemacht. Auch Bügelverschlussgläser sind gut – die musst Du dann aber des Lichtes wegen in einem geschlossenen Schrank aufbewahren.

Einzelne Blüten trockne liegend auf einen Tuch oder verwende sie anderweitig. Johanniskrautblüten z.B. fülle in ein klares Glas und gieße gutes Olivenöl darüber, dass die Blüten ganz bedeckt sind. Schütze Deinen Ansatz mit einem kleinen Taschentuch, dass Du mit einem Gummiband befestigst. Dann kann Feuchtigkeit entweichen. Stelle das Glas in ein sonniges Fenster. Du kannst nacheinander weitere Blüten einfüllen, aber sie müssen immer vom Öl bedeckt sein. Du wirst bald sehen, wie sich das Öl rot verfärbt (im Handel heißt das Produkt deshalb auch Rotöl). Drei Wochen braucht es ungefähr. Dann kannst Du die Blüten abfiltern und das Öl in kleine dunkle Fläschchen füllen. Diesen Vorgang der Extraktion der heilenden Inhaltsstoffe mit Öl nennt man Mazeration.

Das Rotöl pflegt Haut und Schleimhäute, fördert die Wundheilung, wird in der Geburtsvorbereitung und –nachsorge zur Dampfpflege verwendet und lindert Sonnenbrand – aber bitte nicht mit dem Öl auf der Haut in die Sonne gehen! Denn Johanniskraut macht auch lichtempfindlicher. Das kann man sich im Winter zunutze machen, wo es wenig Licht gibt. Johanniskraut-Tee oder –Tinktur kann die Winterdepression verhindern, da der Körper das wenige Licht, das es gibt, mit seiner Hilfe besser nutzen kann.

## **Heilkraft der Natur**

Wir leben in einer herausfordernden Zeit.

Alles wandelt sich; nichts scheint mehr Sicherheit bieten zu können. Extreme der Erfahrung, der Manifestation, des Ausdrucks scheren immer weiter auseinander, im persönlichen Bereich, in unserem Umfeld, auf gesellschaftlicher und politischer Ebene, überall ...



Der Wandlungsprozess beschleunigt sich und steuert auf einen Kulminationspunkt zu. Alles Gestrige, Rückwärtsgewandte zerfällt. Autoritäten verblässen. Selbstverständliches löst sich auf. Eine Neugeburt bahnt sich an.

Was macht das mit uns, mit unseren Körpern, mit unseren Gefühlen? Sind wir bereit, dem Ruf der Zukunft zu folgen, ihn zu beantworten? Sind wir bereit, wieder in unsere eigene Kraft zu kommen, Königin oder König in unserem eigenen Reich zu sein? Orientierung und Sicherheit finden wir in Zukunft nur in uns selbst, bei unserer Seelen-Essenz.

Sind wir bereit, die Botschaften unseres Körpers wahrzunehmen, respektvoll für ihn zu sorgen, ihm zu geben, was er braucht? Ihn zu schützen, wo es nötig ist?

Du bist sicher gut darin, für andere zu sorgen. Jetzt kannst Du üben, Dich auch um Dich selbst liebevoll zu kümmern. Das fällt uns nicht leicht, weil man uns jahrhundertlang gelehrt hat, uns selbst an die letzte Stelle zu setzen. Auch wurde uns beigebracht, den Körper zu verachten oder als eine Maschine anzusehen, die zu funktionieren hat. Und noch dazu fehlen uns in der Hektik unseres Alltagslebens Geduld und Wahrnehmungsfähigkeit für unsere Bedürfnisse.

Wir sind Teil der Natur, vielfältig mit den Prozessen in der Natur verwoben. Aus diesem Funktionskreis haben wir uns gelöst und uns der Natur als etwas Fremdem gegenübergestellt – zu unserem und des Ganzen Nachteil. Vielfältige wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass unsere Zivilisationskrankheiten u.a. hier ihre Ursachen haben. Getrennt von der Natur arbeitet unser Körper in einer Art Sparmodus, weil so vieles fehlt, was er zur Gesundheit brauchen würde.

Wusstest Du, dass ein ganztägiger Aufenthalt im Wald die natürlichen Killerzellen um 40 % vermehrt, ein Effekt, der eine Woche lang anhält? Hältst Du Dich zwei Tage in einem Waldgebiet auf, verdoppelt sich die Zahl Deiner Killerzellen, und der Effekt hält einen Monat. Und das ist nur ein kleiner Aspekt des Gesundheitspotentials, das reaktiviert werden

kann, wenn wir uns körperlich, aber auch mental und emotional in den Funktionskreis der Natur wieder einfügen.

*Willst Du mehr darüber wissen?*

*Ich habe mich entschlossen, die Natur-Sprechstunde vorerst nur individuell anzubieten, um Erfahrungen zu sammeln, die dann auch*



*einer Gruppe zugutekommen können. Wenn Du also interessiert bist daran, können wir individuell einen Termin und einen Ort vereinbaren. Ich biete Dir Informationen über Naturerfahrung als Heilmittel, Beratung zu Fragen der Gesundheit, meditative Wahrnehmungsübungen, auf Wunsch energetische oder manuelle Behandlung und – Stille.*

*Preis nach Zeit – 60 Euro pro Stunde – Anfahrt wird nicht berechnet.*

Zum Schluss noch ein kleiner Vorgeschmack:

[https://www.youtube.com/watch?v=sJ3grAlXP\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=sJ3grAlXP_A)

Schon medial vermittelt tut der Vogelgesang wohl.

Seid gesegnet!

***Eure Cornelia***