



Liebe Leserin und lieber Leser!

Hast Du Angst vor der Zukunft?

Was geschieht da gerade? Schauen wir der Menschheit gerade bei ihrem selbst inszenierten Untergang zu? Oder erleben wir die Geburtswehen einer neuen, liebevolleren Epoche?

Worauf richtest Du Dich aus?

Zugegeben: Es geschieht vieles, was uns herausfordert, verwirrt, verunsichert, möglicherweise entmutigt und niederdrückt.

Ich bin froh, dass all diese Veränderungen kommen. Denn mal ehrlich: Einfach weiter so wie bisher – nein, das war nicht möglich, nicht einmal wünschenswert. Und dass so ein tiefgreifender Wandel, wie wir ihn nötig gemacht haben, nicht ohne Verwerfungen und Konflikte, Irrungen und Wirrungen abgehen kann, überrascht auch nicht wirklich. Auch dass nicht alle Menschen gleichzeitig bereit werden, in der nötigen Weise umzusteuern, ist einleuchtend.

Ich bin dankbar, in dieser aufregenden, spannenden Zeit zu leben, die so viel Hoffnung birgt. Dass ich miterleben und mitgestalten darf, wie die Erde und alles, was auf ihr lebt, sich wandelt zu einer neuen Seinsebene hin.

Ich versuche, mich zu erden, zu zentrieren und mich auszurichten auf das Neue, das kommen will, und zugleich Altes, Überlebtes, das mir selbst und dem Ganzen nicht mehr dienlich ist, loszulassen und Vertrauen zu hegen.

Ja, eine andere Welt ist nicht nur möglich, sie ist schon da! Wir brauchen uns nur sozusagen in sie einzuklinken, so wie Du am Radio die Wellenlänge, die Du empfangen willst, wechselst. Dazu müssen wir aus den alten, angstgeprägten Strukturen aussteigen. Nicht von heute auf morgen, aber Schritt für Schritt, in Erwartung der Liebe, die für uns da ist, und in Dankbarkeit.

Fang an!

Beobachte Deine Gedanken! Und wenn Du Dich bei einem angsterfüllten Gedanken erwischst, verwirf ihn und denke neu!

Sieh, wohin Dich das führt. Vertraue Deiner Erfahrung und Deiner Intuition. Sie werden Dich leiten.

In diesem Sinne Gruß und Segen – bis zum nächsten Mal!

Cornelia

„Sonnenuirbel“

Das Jahr hat seinen zweiten Gleichgewichtspunkt erreicht, die Herbst-Tag- und Nachtgleiche. Ab jetzt werden wieder die Nächte länger sein als die Tage. Wir steigen hinab in die dunkle Hälfte des Jahres.

Da ist es gut, für alle Fälle einen Begleiter zu haben. Das könnte das Johanniskraut sein. Wenn Du seine Blüten zwischen den Fingern zerquetschst, tritt ein roter Farbstoff aus, das „Blut des Johannes“. Die Pflanze wird auch Sonnenwirbel genannt. Schau Dir seine Blüten genau an: Sie sehen wie Sonnenrädchen aus, und manche scheinen sich recht herum und manche links herum zu drehen. Das Johanniskraut blüht, wenn die Sonne am höchsten steht. Es wächst auf sonnenexponierten Plätzen, und seine Blüten leiden keinen Schaden, wenn die Sonne so recht auf sie herunterbrennt. Das Kraut scheint das Sonnenlicht geradezu aufzusaugen und zu speichern.



Ja, genau das tut es. Und es gibt uns von seinem Vorrat an Licht, wenn es draußen dunkel und trüb, kalt und nass ist. Dann kann es uns Licht und Wärme vermitteln.

Soweit im Sinne der traditionellen Pflanzenheilkunde gesprochen. Was sagt die moderne wissenschaftliche Phytotherapie dazu?

Johanniskraut enthält 6 – 15 % Gerbstoffe, 2 – 4 % Flavonoide, 2 – 4 % Hyperforine, 0,1 – 0,15 % Hypericin sowie ätherische Öle. Sowohl Hypericin wie auch die Hyperforine wirken antidepressiv. Hypericin ermöglicht es dem Körper, das schwache Lichtangebot im Winter besser auszunutzen. (Bei hoher Dosierung und intensiver Lichteinstrahlung zeigt sich die Kehrseite: Hypericin bildet unter Lichteinwirkung Sauerstoffradikale, die Zellmembranen schädigen können. Da kommen dann die Flavonoide ins Spiel, die antioxidativ wirken.) Hyperforin ist ein effektiver Wiederaufnahmehemmer für Serotonin, Dopamin, GABA, Noradrenalin und Glutaminsäuren, also für eine ganze Reihe von Neurotransmittern. Chemische Antidepressiva machen dasselbe, nur mit mehr unerwünschten Nebenwirkungen.

Hochdosierte Johanniskraut-Präparate werden gegen leichte bis mittelschwere Depressionen verordnet. Wenn es um eingetrübte Stimmung in dunkler Winterszeit geht, helfen aber auch Johanniskraut-Tee oder die wesenhafte Urtinktur.

Warum Johanniskraut die Stimmung aufhellt? Frage einen Heiler der vergangenen Jahrhunderte, und er sagt Dir: weil es die Sonne gespeichert hat. Frage einen Wissenschaftler im Labor: weil es u.a. die Wiederaufnahme von Serotonin hemmt. Zwei richtige Antworten aus unterschiedlichen Weltanschauungen. Die ergänzen sich doch wunderbar! Ich möchte auf keine von beiden verzichten.

AKTUELL!!



Ich möchte nicht versäumen, Euch zu erzählen, dass Anfang Juli „mein“ **Apfelbuch** wieder neu erschienen ist – in 3. und aktualisierter Auflage. Ich freue mich so, dass es wieder zu haben ist! Und noch dazu jetzt mit farbigen Illustrationen! Dafür kostet es jetzt auch 14 Euro. Das Buch über **Die Streuobstwiese** gibt es übrigens auch noch, zum gleichen Preis.



DIE WILDE MÖHRE

Tübinger Kräuterfrauen-Netzwerk

Und dann möchte ich Euch gern einladen zum **Tübinger Regionalmarkt** am kommenden Samstag, den 1. Oktober 2016, zwischen 10 und 18 Uhr in der Tübinger Altstadt. Da gibt es einen Stand (in der Kirchgasse vor den Häusern Nr. 4 und 6) des Tübinger Kräuterfrauen-Netzwerkes „Die wilde Möhre“, dessen Mitglied ich bin. Wir wollen uns als Gruppe dort zum ersten Mal der Öffentlichkeit vorstellen und auf die Verwendungsmöglichkeiten heimischer Kräuter und anderer Pflanzen für die Körperpflege, die Gesundheitspflege und den Genuss aufmerksam machen. Dafür gibt es auch in unserer Region eine lange Tradition, die zwar an den Rand gedrängt wurde, aber nie ganz abgerissen ist. Und derzeit wächst das Interesse daran wieder. Wir wollen dazu beitragen, Kenntnisse über die Kräuter zu sichern und wieder zu verbreiten und der allgegenwärtigen Tendenz, Angst vor der Natur zu schüren, entgegenwirken.

Der Termin 1. Oktober bietet uns auch die Möglichkeit, unseren persönlichen „Erntedank“ auszudrücken, indem wir die Kräuter, die wir den Sommer über gesammelt, und die Produkte, die wir daraus hergestellt haben, präsentieren und anbieten.

Auch die Bücher könnt Ihr bei mir am Stand erwerben.



Ich wünche Euch allen einen wunderbaren Herbst mit Sonne, Regen, Ernte, Dank, Freude und Einsichten, Mut und Kraft.

Bis zum nächsten Mal.

Cornelia

