



Ihr Lieben,

*es wird Frühling. Wenn abends die Amseln singen,
dann rührt das etwas an in mir, dass ich jubeln möchte.
Und jede Blüte, die sich öffnet, macht, dass ich an die
Zukunft glaube und beschwingt und voller Vertrauen an
meine Arbeit gehe. Und ich danke für dieses Wunder des
Frühlings - jedes Jahr von Neuem. Ich glaube, so ging es
den Menschen seit jeher: Es ist nicht selbstverständlich,
dass der Kreislauf des Lebens immer weitergeht. Wir
tragen etwas dazu bei mit unserem Vertrauen, unseren
Hoffnungen und unserer Liebe. Die Welt antwortet
darauf. Segen sei mit Euch allen.*

Cornelia

Ihr kennt alle das

Gänseblümchen (*Bellis perennis* L., Korbblütler)

In diesem Brief möchte ich es Euch näher vorstellen.

Das Gänseblümchen ist das einzige Mitglied der Gattung *Bellis*, das außerhalb des Mittelmeerraumes vorkommt. Es kam in frühgeschichtlicher Zeit, als die Menschen große Wiesen- und Weideflächen schufen, nach Mitteleuropa. Es gilt hier als Archäophyt. So häufig, wie es jetzt vorkommt, wurde es aber erst durch die Mode, in Gärten Rasenflächen anzulegen. Durch den Menschen wurde es auch in Nord- und Südamerika, auf Madeira und in Neuseeland verbreitet, wahrscheinlich mit „verunreinigten“ Rasensaatmischungen.

Das Gänseblümchen wächst und gedeiht überall, wo die Sonne hin scheint: auf Wiesen, Weiden, Rasen, an Wegrändern, auf Schuttplätzen, an Ackerrainen usw. Ich muss es nicht beschreiben – jede/r kennt es. Es blüht von April bis in den Spätherbst und an geschützten Stellen bei uns sogar ganzjährig. Es ist mit jedem Boden zufrieden, sofern er nicht zu sauer ist. Es vermehrt sich sowohl durch Samen als auch vegetativ. Die Samen werden außer vom Menschen auch von Tieren, vom Wind und vom Regen verbreitet. Für die Bestäubung der gelben kleinen Blütchen im Körbchen sorgen Bienen, Hummeln, Schwebfliegen und Fliegen. Das Gänseblümchen ist eine ausdauernde Pflanze.



Das Gänseblümchen trägt dank seiner weiten Verbreitung noch viele regionale und volkstümliche Namen: Augenblume, Oster- oder Palmblume, Maiblume, Tausendschön, Maßliebchen, Marienblümlerl, Gänselieschen, Geißenblümchen, Winterkrönchen und so weiter ... Der botanische Name *perennis* könnte auf die Tatsache hinweisen, dass Gänseblümchen rund ums Jahr zu finden sind.

Der Legende nach entstand das Gänseblümchen aus den Tränen der Maria, die sie auf der Flucht nach Ägypten geweint hat, einer anderen Überlieferung zufolge aus den Tränen der Helena. In vorchristlicher Zeit war es der Freya geweiht und stand für Fruchtbarkeit und Neubeginn.

Wer am Johannistag zwischen zwölf und ein Uhr gepflückte Gänseblümchenblüten bei sich trägt, dem gelingt jede schwierige Aufgabe und jeder schwere Gang. Die ersten drei Gänseblümchen, die Du im frühen Jahr findest, haben magische Kräfte und schützen Dich das ganze Jahr über vor Fieber und Zahnweh und allerlei anderen Unliebsamkeiten, wenn Du sie gegessen hast.



Inhaltsstoffe des Gänseblümchens sind Saponine, etwas ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe und Bitterstoffe. Sammelzeit für Gänseblümchen (Blüten und Blätter) ist von April bis September, bevorzugt wenn der zunehmende Mond im Stier oder Krebs steht. Die Heilwirkungen sind: blutreinigend, schleimlösend, antiviral, wundheilend, entzündungshemmend und bindegewebsfestigend.

Die Blüten zeichnen sich durch einen ausgeprägten Heliotropismus aus, d.h. sie drehen sich immer nach der Sonne. Das war für die alten Kräuterkundigen eine deutliche Sonnensignatur. Und die Sonne regiert das Immunsystem. Außerdem reagiert das Gänseblümchen empfindlich auf die Luftfeuchtigkeit und schließt sich, wenn Regen zu erwarten ist: eine Mondsignatur – und dem Mond sind u.a. Haut und Schleimhäute zugeordnet. Drittens die rosafarbene Unterseite der Scheinblüten und das liebeliche Erscheinungsbild: eine Venussignatur – und Venus regiert die weiblichen Geschlechtsorgane, vor allem die Gebärmutter. Das rhythmische Öffnen und Schließen der Blüten ist ein Hinweis auf den Muttermund, der sich im Mondrhythmus öffnet und schließt.



Aus Inhaltsstoffen wie Signaturen ergeben sich dieselben Anwendungsgebiete: Atemwegs-Erkrankungen, Arthritis, Rheuma, Beschwerden von Leber, Nieren und Blase, Schleimhautentzündungen (z.B. Darmentzündungen), zu starke oder schmerzhafte Menstruation, Rückbildung der Gebärmutter nach Geburten (das Gänseblümchen wird auch „Arnika der Gebärmutter“ genannt), schlecht heilende Wunden, Schürfwunden, Ekzeme, Muttermale und Blutschwamm, aber auch Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen und Muskelfaserverletzungen, Schock nach Unfällen und – nicht zuletzt – Augenschwäche. Nach Hildegard von Bingen sind Gänseblümchen gut fürs Blut, für die Augen und für einen klaren Verstand.

Entsprechend der Venussignatur dient das Gänseblümchen auch der Schönheit: *Bereite Dir einen starken Aufguss, nur ganz wenig, etwa 3 Esslöffel. Dazu gib 2 Esslöffel Kleie und 1 Teelöffel Honig und vermische alles gut. Trage die Maske auf das Gesicht auf und lasse sie 15 Minuten wirken. Hernach wasche mit warmem Wasser ab. Das macht die Haut zart und rosig.*

Das Gänseblümchen ist eine wunderbare Salatbeigabe, und zwar Blätter und Blüten, wobei die Blüten natürlich auch eine besondere Verzierung für allerlei Speisen abgeben. Und wenn Du Magenbeschwerden hast, gehe hinaus und beiße drei Gänseblümchen-Blüten mit dem Mund ab und iss sie: Ob's hilft – probier's aus: Schaden tut's nichts (sofern Du Dich nicht am Straßenrand bedienst).

Hier noch ein Rezept für einen Brotaufstrich: *Nimm die gleichen Mengen von Gänseblümchenblüten und –blättern, Scharbockskrautblättern (vor der Blüte) und Sauerampferblättern und hacke sie fein. Würfele eine Zwiebel und schmore sie in etwas Olivenöl an. Mische dann beides mit Frischkäse oder Tofu und würze mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft. Guten Appetit!*

Und vergiss auf keinen Fall, Dich einfach an der Schönheit dieser Blümchen zu freuen!

Über das Hören

Viele Sprachen haben zwei Worte für „hören“: to hear und to listen, sentir und écouter. Wir Deutschen behelfen uns mit Vorsilben und sagen zuhören oder hinhören. Immer geht es um den Unterschied zwischen dem eher zufälligen oder absichtslosen Wahrnehmen und dem aktiven, bewussten Ausrichten des Hörens auf etwas oder jemanden.

Gut zuhören zu können gilt als Tugend und wird geschätzt. So üben wir uns darin, ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte oder auch einfach Mitteilungen unserer Kinder, Partner, Freunde, kurz: unserer Mitmenschen zu haben und spüren unser Gewissen sich regen, wenn wir ungeduldig oder achtlos sind. Aber was ist mit uns selbst?

„Hören“ wir auf unsere Gefühle, unsere Intuition? Unsere „innere Stimme“?

Hören wir uns selbst zu, wenn wir sprechen? Wie sprechen wir? Was für Wörter oder Formulierungen verwenden wir? Behandeln wir die Sprache achtsam und respektvoll? Und wie gehen wir mit unserer Stimme um? Klingt sie klar, wenn wir sprechen, entspannt? Oder brüchig, rauh, gepresst, atemlos, schrill, monoton ...?

Kaum jemand kann auf diese Fragen spontan antworten. „Äh ... ich weiß nicht ... hab‘





ich noch nie drauf geachtet.“

Dabei verdienen und brauchen wir selbst unser Zuhören genauso wie andere, so wie wir auch selbst unserer Liebe ebenso würdig und bedürftig sind wie die anderen.

Zur anderen Seite des Hörens, dem eher absichtslosen Wahrnehmen, eine kleine Geschichte:

Zwei Männer, Freunde, ein Weißer und ein Indianer, bummeln durch eine Großstadt. Viele Menschen, viel Verkehr, es ist laut. Plötzlich bleibt der Indianer stehen. Der Weiße dreht sich nach zwei weiteren Schritten um: „Was ist?“ Der Indianer deutet auf das efeubewachsene Haus, am dem sie gerade vorbeigegangen sind. „Darin muss ein Vogelnest sein. Hörst du die Jungen?“ Jetzt hört es der Weiße auch. „Die schreien ganz schön laut. Die müssen Hunger haben,“ sagt er. Die Beiden gehen weiter. Nach einer Weile lässt der Indianer ganz nebenbei eine kleine Münze fallen. Der Weiße bleibt stehen. Zwei Schritte später fragt der Indianer – etwas scheinheilig -: „Was ist?“ „Da muss eine Münze heruntergefallen sein ... da ist sie.“

Wir können unsere Ohren nicht schließen wie die Augen. Dafür haben wir einen Hör-Filter im Gehirn, der nur wenige akustische Eindrücke ins Bewusstsein dringen lässt; er schützt uns vor Überflutung. Welche Eindrücke der Filter passieren lässt, ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Wie ist Dein Filter eingestellt?

Zu guter Letzt möchte ich Dich noch zum diesjährigen **Gesundheitstag der Tübinger Heilpraktiker** einladen. Es gibt wieder ein abwechslungsreiches Programm rund um Deine Gesundheit und was wir Heilpraktiker dazu anzubieten haben. Unter www.heilpraktiker-tuebingen.org findest Du das vollständige Programm und noch viele weitere Informationen. Ich selbst biete um 12 Uhr einen Workshop „Von der Heilkraft des Singens“ an. Herzlich willkommen!



ENTSCHLEUNIGUNG – MUT ZUR LANGSAMKEIT! – 25. MÄRZ 2017
5. GESUNDHEITSTAG – WALDORFSCHULE TÜBINGEN – FÜR WEITERE INFOS [HIER](#) KLICKEN