

Liebe Freundin, lieber Freund!

Heute ist Johannistag.

Vor drei Tagen war Sommersonnenwende, Mittsommernacht, die kürzeste Nacht, der längste Tag – die Sonne beschreibt ihre höchste Bahn im Jahreslauf. Und wir werden gerade mit Licht überreicht beschenkt.

Es ist ja das Licht, das unser Leben ermöglicht, das Licht und die ihm innewohnende Ordnung und Information. Jede unserer Zellen braucht das Licht, und jede strahlt auch ihrerseits ein schwaches Leuchten aus, die sog. Biophotonen. Licht ist überall im Kosmos das Kommunikationsmittel, und auch in unserem Körper.

Wir nehmen Licht auf über die Haut und über die Zirbeldrüse. Und über die Nahrung. Die Pflanzen sind in der Lage, aus Licht, (einem Anteil der) Luft (dem Kohlendioxid), Wasser und Erde (den Mineralien) Substanz herzustellen, die lebendig ist. Sie speichert das Licht in ihren Zellen und stellt es uns in dieser Form zur Verfügung.

Je gesünder die Pflanze ist, je natürlicher sie gewachsen ist und je frischer wir sie zu uns nehmen, desto mehr Licht, Information und Ordnung kann sie uns übermitteln. Bedenke das, wenn Du entscheidest, was für Nahrungsmittel Du essen willst!

Einen schönen Sommer wünscht dir

Cornelia





Das Sonnenhormon

Vitamin D ist – genau genommen – gar kein Vitamin, denn es wird vom Körper selbst synthetisiert. Es ist eher ein Hormon, ein Steroidhormon wie beispielsweise die Geschlechtshormone. Es wird nur in vernachlässigbaren Mengen mit der Nahrung aufgenommen, z.B. aus Pilzen oder fettem Seefisch.

Ausgangsstoff für Vitamin D ist – wie für alle Steroidhormone – der Fettstoff Cholesterol, der im Blut vorhanden ist. Daraus stellt die Leber eine erste Vorstufe her. Das Produkt wird an ein Transporteiweiß gekoppelt und über das Blut in die Haut transportiert.

Unter dem Einfluss des UV B-Anteils des Sonnenlichts wird aus der Vorstufe das Provitamin D₃. Und noch ein weiterer Syntheseschritt findet in der Haut statt, bei höheren Temperaturen schneller und intensiver als bei niedrigen. Ergebnis ist das Vitamin D₃ oder Cholecalciferol.

Dies Produkt wird jetzt in die Leber zurücktransportiert und dort zu Calcidiol weiterentwickelt. Über das Blut gelangt dann Calcidiol in die Nieren und in andere Körperzellen, wo es in die aktive Form Calcitriol umgewandelt wird.

Ein komplizierter Weg! Und ohne Sonneneinwirkung findet das Ganze nicht statt. Kleidung verhindert die Syntheseschritte in der Haut und ebenso Sonnenschutzmittel (schon ab Lichtschutzfaktor 15 zu 99 %!).

Es ist bekannt, dass Vitamin D den Kalziumhaushalt reguliert und für die Aushärtung der Knochen sorgt. Ohne Vitamin D wird Kalzium im Darm nicht aufgenommen, und wenn man noch so viel davon mit der Nahrung oder als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt.

Darüberhinaus haben viele Zellen im Körper Rezeptoren für Vitamin D, was darauf hinweist, dass sie das Hormon benötigen: Nervenzellen, Immunzellen, die B-Zellen in den Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse, die das Insulin bilden, Muskelzellen, Zellen in Leber und Herz, sogar die Zellen von zwanzig verschiedenen Tumorarten reagieren auf Vitamin D, das sich auf die Gene in der mutierten Zelle auswirkt. Es kann das Wachstum verlangsamen, die Apoptose (den programmierten Zelltod) auslösen, die Gefäßneubildung reduzieren usw. Du siehst: Es geht nicht nur um die Knochen.

Ist es nicht wunderbar, dass unser Körper bloß aus Cholesterol und Sonnenlicht so einen vielseitigen Stoff herstellt, der so viele wohltuende Wirkungen entfaltet?

Ja! – wenn er denn wirklich gebildet werden kann. Und das ist immer weniger der Fall, da wir unsere Haut immer weniger der Sonne aussetzen. 80 bis 90 % der Menschen hierzulande weisen einen leichten bis erheblichen Mangel auf. Auch ich,



die ich eigentlich recht viel draußen bin, stellte vor zwei Jahren fest, dass ich viel zu wenig Vitamin D im Blut hatte.

Welchen Hauttyp hast Du? Für jeden Hauttyp gibt es eine bestimmte Zeitspanne, die Eigenschutzzeit, während der die Haut ungeschützt Sonnenlicht gut verträgt, bei Mitteleuropäern zwischen 5 und 30 Minuten.

Stelle Deine Eigenschutzzeit fest und nutze sie, indem Du im Sommerhalbjahr in der Mittagszeit einen möglichst großen Teil Deiner Körperoberfläche (z.B. Gesicht, Arme und Beine) dem Sonnenlicht aussetzt. Bedenke dabei, dass die Eigenschutzzeit mit der Intensität der Strahlung (Jahreszeit? Tiefland, Gebirge, Meer?) und mit dem Maß der Gewöhnung (Bräunung) variiert!

Ich empfehle Dir, einmal zum Hausarzt zu gehen und Deinen Vitamin D-Spiegel messen zu lassen. Wenn Du (noch) keine einschlägigen Beschwerden hast, ist das leider eine sog. IGeL-Leistung, d.h. Du musst den Labortest bezahlen. Er kostet 25 bis 30 Euro. Achte darauf, dass Calcidiol (25-OH-Vitamin D) gemessen wird.

32 bis 100 ng/ml ist eine gute Versorgung. Liegt Dein Wert darunter, solltest Du etwas unternehmen. Wenn Du nicht mehr Sonnenlicht nutzen kannst, weil Du mittags keine Zeit hast zum Sonnenbaden oder Du extrem empfindlich bist, oder wenn Dein Wert sehr niedrig ist, überlege Dir, ein Vitamin D-Präparat einzunehmen. Ich mache hier keine Werbung. Aber wenn Du Rat wünschst, was Du nehmen sollst, kannst Du mir schreiben oder mich anrufen.



Die Sonne ist die Quelle allen Lebens auf der Erde. Sieh sie nicht als Feind an, den Du fürchten musst, vor dem Du Dich schützen musst, weil Du keinen Hautkrebs bekommen willst. Natürlich willst Du das nicht, und Sonnenbrand solltest Du in der Tat vermeiden. Aber „schütte nicht das Kind mit dem Bade aus“! Es ist eine Frage des Maßes. Ich danke der Sonne für all ihre Wohltaten!

Großblütige Königskerze (*Verbascum grandiflorum* oder *thapsiforme*), eine wahrhaft königliche Sonnenpflanze! Sie gehört zur Familie der Braunwurzgewächse (*Scrophulariaceae*). Sie hat viele Namen:

Brennkraut, Wetterkerze, Donnerkerze, Himmelsbrand, Wollblume, Fackelkraut, Neunmannkraft, Frauenkerze ... All diese Namen weisen darauf hin, welche Bedeutung unsere Vorfahren der Pflanze beimaßen.

Beginnen wir mit Fackel- oder Brennkraut. Man hat die langen, abgeblühten Stiele in Pech, Harz, Wachs oder Öl getaucht und dann angezündet – als Fackel, die sehr lange brannte. Sie wurde auch *herba lucernaria*, Lampenkraut genannt. aus den getrockneten Blättern hat man Lampendochte gedreht. Die wolligen Haar brennen wie Zunder.

Wetter- oder Donnerkerze: Die Königskerze, nahe ans Haus gepflanzt, sollte vor Blitzschlag und Unwetter schützen. Himmelsbrand: Die Königskerze ist eine uralte Zauberpflanze, war der Freya heilig und geriet später unter die Schirmherrschaft der Jungfrau Maria, die mit ihr um Mittsommer übers Land zog und Licht und

Freude verbreitete. Ein weiterer Name war Unholdenpflanze: Sie sollte Schadzauber und böse Geister abwehren.

Alle Pflanzen möchten mit Respekt behandelt werden. Aber ganz besonders sensibel reagiert die Königskerze auf Achtlosigkeit. Sie darf auch nicht als ganze Pflanze gepflückt werden, nur die einzelnen Blüten. Einzige Ausnahme: Im Frauendreibürger, also dem Zeitraum zwischen Mittsommer und Mariä Himmelfahrt, darf sie gebrochen werden, ein einziges Exemplar, als Mitte und Krönung des Kräuterbuschens, der dann die Kräuterweihe erfährt. Auch das – das Binden eines solchen Kräuterbündels und seine Weihe – ist eine uralte magische Praxis, worauf auch die Tatsache hinweist, dass es genau neun, fünfzehn, 77 oder 99 Kräuter sein müssen, die gebunden werden, je nach Gegend. Und auch nicht irgendwelche, sondern ganz bestimmte – zum Beispiel Königskerze, Johanniskraut, Tausendgüldenkraut, Schafgarbe, Kamille, Wermut, Pfefferminze und Arnika.

Um Königskerzen herum tanz(t)en im Mondschein auch die Elfen. Ob das stimmt, ist schwer zu sagen. Sie lassen sich kaum einmal beobachten.



Die Königskerze ist zweijährig. Im ersten Jahr bildet sie eine grundständige Blattrosette aus und im zweiten Jahr blüht sie. Die Blattrosette überwintert. Die ganze Pflanze wird 120 bis 300 cm groß. Alle oberirdischen Pflanzenteile sind dicht wollig-filzig behaart. Die Blätter stehen wechselständig am Stiel, mit herablaufenden Blatträndern, ober- und unterseits gelblich bis graugrün behaart, mit gesägten bis gezähnten Blatträndern. Die Blüten erscheinen von Juni bis September in einem langen, walzenförmigen Blütenstand, von unten nach oben aufblühend. Die Blüten sind fünfzählig, 35 bis 50 mm im Durchmesser, zwittrig. Sie haben fünf Staubfäden, von denen drei kürzer und mit einem Bart versehen sind (*verbascum* kommt von lat. *barba* = *Bart*), zwei länger und nackt. Die Samen sind reif von September bis Oktober und werden vom Wind und von Tieren verbreitet. Jede Kapsel enthält 300 Samen. Eine Pflanze kann gut 200 Blüten entwickeln, also 60.000 Samen. Nicht schlecht! Sie sind Lichtkeimer.

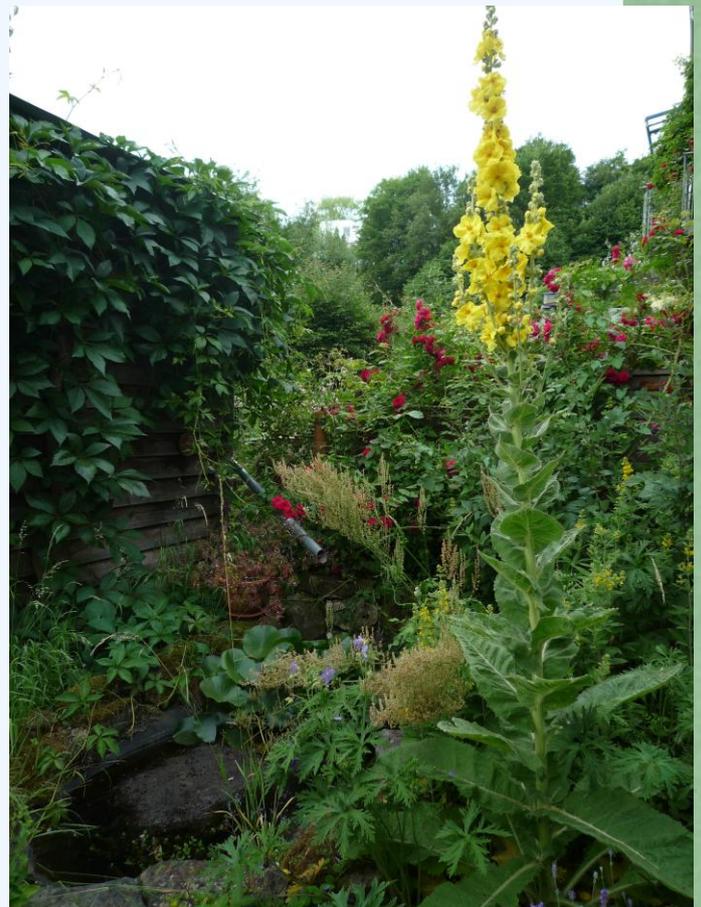
Die beeindruckende Gestalt der Großblütigen Königskerze ist nicht mehr so häufig zu sehen, dafür aber kaum zu übersehen. Die Pflanze mag eher trockene, sonnige, offene Standorte: Unkrautfluren, Schuttplätze, Wegränder auf nährstoffreichen, kalkhaltigen Böden, die nicht übermäßig viel Stickstoff enthalten sollten.

Die Pflanze ist sehr gut ausgerüstet, um mit viel Sonne und Trockenheit umgehen zu können:

Die am Stiel herablaufenden Blattränder sorgen dafür, dass jeder Tropfen Regenwasser der Wurzel zugeführt wird. Die Behaarung ist ein sehr wirkungsvoller Schutz gegen hohe Strahlungsintensität und Verdunstung. (Und sie schützt auch vor Schneckenfraß.)

Die goldgelben Blüten enthalten viel Flavonoide, das pflanzliche Sonnenschutzmittel, und reflektieren einen großen Anteil des UV-Lichtes.

Die Pollen sind übrigens nur bis ca. 10 Uhr Ortszeit verfügbar. Die frühe Biene kann also abräumen.



Heilkundlich verwendet werden selten die Wurzeln und Blätter, meistens die Blüten. Inhaltsstoffe sind Saponin, Sapogenin, Invertzucker, Rohrzucker, Schleimstoffe, ätherisches Öl, Steroide, Hesperidin, Kalium. Sie Pflanze ist eine Einschleuserpflanze für Kalium, d.h. sie hilft dem Organismus, Kalium aufzunehmen.

Die Königskerze ist vor allem ein Heilmittel für die Atemwege einschließlich der Lunge. Sie wirkt reizlindernd, hustenlindernd, auswurfördernd, beruhigend und krampflösend.

Die Volksmedizin verwendete auch Wurzelabkochen gegen schweren Husten der Lungenkranken. Die Homöopathie bietet Verbascum (bis D4) gegen Stimmverlust durch Erkältung. Hildegard von Bingen schrieb: „Wer ein schwaches oder trauriges Herz hat, der koche Königskerze mit Fleisch oder Fisch ohne andere Kräuter. Und er esse das oft, denn es stärkt sein Herz und macht ihn fröhlich.“ Ich vermute, dass sie in dem Fall die Blätter meint. Auch die TCM verwendet die Königskerze als Mittel zur Erleichterung des Abhustens, außerdem gegen Hämorrhoiden, Ohrenschmerzen und Tinnitus.



Gegen Ohrenschmerzen gibt es auch ein einheimisches Rezept: Fülle ein Schraubglas mit den Blüten ganz dicht und voll. Dann stelle das verschlossene Glas in die Sonne. Es bildet sich am Boden eine Flüssigkeit, die seihe ab und verwende sie tropfenweise.

Gegen Husten hilft der Tee aus dem getrockneten oder frischen Blüten. Lass ihn 10 Minuten ziehen und süße ihn dann mit etwas Honig.

Auch eine Tinktur lässt sich aus der Königskerze herstellen. Wenn Du eine im Garten hast, stelle Dir ein Schraubglas voll Kornbrand oder Obstler dazu und fülle jeden Morgen die frisch sich lösenden Blüten hinein. Wenn es voll ist, stell das Glas noch vier Wochen an einen warmen Ort und seihe danach ab.

Aus den Blättern lässt sich eine Heilsalbe kochen.

Bei allen Rezepten mit Königskerze ist zu bedenken, dass das Abseihen immer sehr sorgfältig geschehen muss, am besten durch einen Papierfilter (Tee- oder

Kaffeefilter). Die feinen Härchen sollten abgelftert werden, da sie Reizungen verursachen können.

Die Königskerze eignet sich auch zum Rauchen und Räuchern. Der *Kinnick kinnick* der nordamerikanischen Ureinwohner, den sie in der heiligen Pfeife rauchen, enthält neben Tabak auch weitere Kräuter, darunter ggf. die Königskerze.

Dass die Königskerze eine Sonnenpflanze ist, ist offensichtlich. Und für alle, die einen Sinn für die alte Signaturenlehre haben, ist ebenso offensichtlich, dass sie auch eine Jupiterpflanze ist: groß, auffällig, raumgreifend, wie Jupiter selbst. Und Freude und Zuversicht ausstrahlend. Ich habe eine im Garten, an der ich mich jeden Morgen freue – sie ist einfach herrlich!



Und nun möchte ich noch eine Einladung anfügen.

Einführung in die traditionelle Heilkräuterkunde

zum Beispiel: *Das Ruprechtskraut* (*Geranium robertianum*)

Seminarreihe

Auftakt am Sonntag, den **23. Juli 2017**, von 10 bis 14 Uhr, Tübingen

Ich möchte mit Dir über Fragen sprechen wie

- Was ist eigentlich eine Pflanze? Und was unterscheidet sie von uns?
- Warum können Pflanzen Menschen heilen?
- Woher wussten unsere Vorfahren, welche Pflanzen essbar und welche heilsam sind? Und wie sie angewendet werden können?

Ich möchte mit Dir die Pflanze draußen aufsuchen, wo sie wächst, sie genau anschauen, mit ihr in Kontakt kommen und ausprobieren, ob sie uns nicht Auskunft gibt über sich.

Anschließend möchte ich vorstellen, was über die Pflanze von anderen bereits herausgefunden wurde. Zum Abschluss zeige ich Dir, wie Du eine Tinktur selbst herstellen kannst.

Bitte melde Dich bald an, den die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen.

Der Wertausgleich für jeden einzelnen Termin beträgt 30 Euro.

Weitere Termine: 24. September und 12. November 2017 sowie zwei Termine im März und Mai 2018. Alle Termine sind einzeln buchbar. Den genauen Ort erfährst Du nach der Anmeldung.

