

Ihr Lieben,

mitten im Frühling – die Natur verströmt gerade genau die Energie, die ich mit Beltane verbinde: Üppigkeit und Kraft zur Entfaltung, zur Befruchtung. Herrlich!

Heute (26.4.) ist der letzte Tag meiner Ferien in der Bretagne. Zwei Wochen zwischen *armor* und *argoa*t, zwischen dem Meer-Land und dem Wald-Land. Was ich erlebt und gespürt habe, ließ mich immer wieder über das Phänomen des Rhythmus nachdenken.

Da ist der Rhythmus von Ebbe und Flut, der sich mit dem Wandel des Mondes von Tag zu Tag gegenüber der Uhrzeit ein Stück verschiebt. Dann die Brandung, das Auflaufen der Dünung aufs Land und das Sich-wieder-zurückziehen. Der Rhythmus der Küstenlinie mit den vielen Flussmündungen, die im Wechsel der Gezeiten zugleich mehr oder weniger Meeresbuchten sind: mal hat das Land die Oberhand, mal das Meer. Es ist wie ein großes, gewaltigen Ein- und Ausatmen. Es nimmt mich jedes Mal, wenn ich hier bin, ganz in sich hinein.



Und nun kehre ich wieder heim, ganz aufs feste Land. Was nehme ich mit?

Ich habe einmal gelesen, dass sich Muscheln, die man in einem Aquarium ins Landesinnere mitnimmt, weiterhin im Rhythmus der Gezeiten öffnen und schließen, sich dabei aber allmählich an die Ortszeit anpassen. Was bedeutet das?

Mit den Rhythmen der Welt um uns herum und in uns mitzuschwingen, tut gut. Ich wünsche Euch

sprühende Lebensfreude, im Mai und jederzeit!

Cornelia

Noch blüht sie nicht, die **Gemeine Schafgarbe** (*Achillea millefolium*, *Korbblütler*). Aber ihre grundständige Blattrosette findest Du jetzt schon überall auf Wiesen, Weiden, Halbtrockenrasen, an Acker- und Wegrändern und sogar auf Schuttplätzen in sonniger oder halbschattiger Lage. Nasse Böden mag sie nicht und Staunässe schon gar nicht. Sie gehört zu den Pionierpflanzen und zeigt erhöhtes Stickstoffvorkommen im Boden an. Ursprünglich ist sie in Europa und Asien sowie in Nord- und Mittelamerika heimisch, als Neophyt hat sie sich jedoch inzwischen über die ganze Welt verbreitet und ist ein echter Kosmopolit geworden; nur in mediterranen Regionen ist sie selten. Sie gedeiht bis in Höhenlagen von 1.900 m, an einem Berg in Vorarlberg/Österreich wurde sie sogar auf 2.139 m Höhe gefunden.



Die Schafgarbe ist eine ausdauernde, krautige Pflanze. Aus dem Rhizom treibt sie im Frühjahr eine Blattrosette und dann einen Stiel, der 7 bis 100 cm hoch werden kann, je nach Standort. Die Blätter sind ganz fein gefiedert, 2- bis 4-fach, unten gestielt, am Stängel sitzend. Der Stängel ist sehr zäh und meist behaart. Die Blüte ist doldig-rispig aufgebaut und besteht aus vielen einzelnen Blütenkörbchen. Jedes Körbchen hat eine Hülle, 4 bis 6 Zungenblüten und ebenso viele Röhrenblüten in weiß oder rosa. Sie blüht von Juni bis Oktober, manchmal noch im November.

Zu Heilzwecken werden die oberirdischen Pflanzenteile ohne die holzig-zähen Stängel verwendet (*Millefolii herba* oder *Millefolii flos*). Die Schafgarbe ist außerordentlich vielseitig. Ihre Wirkungsfelder sind Hauterkrankungen und Wunden, die Frauenheilkunde, Verdauungsbeschwerden, Nieren- und Blasenleiden. Nicht umsonst ist einer ihrer Vulgärnamen „Heil aller Schaden“.

Von der Schafgarbe gibt es verschiedene Chemotypen, weswegen die Angabe der Inhaltsstoffe nicht einheitlich ist. Schafgarbe enthält ätherische Öle (Proazulene, Campher, Thujon, Cineol, Eukalyptol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Cumarin, Flavonoide, Kaffeesäure-Derivate, stickstoffhaltiges Achillein, Natrium und andere Mineralien. Bei der Wasserdampfdestillation bilden sich aus den Proazulenen Chamazulen und andere Azulene, weswegen das ätherische Öl blau erscheint. Die Zubereitungen wirken entzündungshemmend, antiseptisch, krampflösend, harntreibend, blähungswidrig, verdauungsfördernd und blutstillend. Das Pflanzenwasser regt die Hauterneuerung an. Innere Anwendungen regulierend den Zyklus der Frauen.

Die älteste Quelle für die Heilwirkung der Schafgarbe ist die Ilias von Homer. Dort heißt es, der Held Achill habe seine Wunden damit geheilt. Deshalb heißt die Pflanze **Achillea**. Dioskurides (1. Jh.), Galen (ca. 130 – 201 n.u.Z.), Hildegard von Bingen

(1098 – 1079) und alle folgenden Kräuterkundigen haben die Schafgarbe gelobt und empfohlen. Und das verdient sie auch.

Gesammelt wird die Pflanze im Juni und Juli. Binde die Stängel zu Büscheln zusammen und hänge sie an einem warmen, trockenen, schattigen Ort auf, bis sie ganz trocken sind. Lass sie aber nicht länger hängen als nötig. Dann streife Blüten und Blätter von den Stängeln ab und bewahre sie so auf, dass sie vor Licht, Feuchtigkeit und Schädlingen geschützt sind. (Ich verwende Weithalsgläser aus Braunglas.)



Wenn du einen Aufguss bereiten willst, übergieße zwei TL der getrockneten Droge mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser und lasse den Aufguss 10 Minuten zugedeckt ziehen (zugedeckt, damit die ätherischen Öle derweil nicht einfach entweichen). Wegen des enthaltenen Thujons ist Schafgarbe nicht zur Dauerverwendung geeignet. Sie enthält aber nur geringe Mengen davon; ein wenig Schafgarbe in der Hausteemischung ist unbedenklich.

Bäder mit einem starken Schafgarben-Absud verwendet man bei Gicht und Rheuma, als Sitzbäder bei Menstruationsbeschwerden (Unterleibskrämpfen, ausbleibende Menstruation), Hämorrhoiden, Ausfluss und Blasenschwäche. Gegen Nasenbluten hilft es, ein in starkem Tee getränktes Wattebäuschchen in das Nasenloch zu stecken. Bei Krampfadern helfen Auflagen oder Umschläge. Das Vollbad ist auch bei Schuppenflechte wirksam (1 Handvoll Kraut in 1 Liter kochendem Wasser 15 Minuten ausziehen lassen), ebenso wie das Pflanzenwasser (Hydrolat), das als Körperspray oder Auflage angewendet werden kann. Tabernaemontanus (der Kräuterkundige aus Bergzabern) empfiehlt in seinem Kräuterbuch aus dem Jahre 1731 das

Schafgarbenwasser zur Schönheitspflege als Gesichtswasser.

Eine weitere einfache Anwendung ist der Leberwickel. Er ist hilfreich während einer Fasten- oder Entschlackungskur und regt die Ausscheidungstätigkeit von Galle und Leber an. Mache einen starken Tee, tränke ein Geschirrtuch damit, das Du mehrfach zusammenfaltest, dann lege Dich damit zum Mittagsschläfchen nieder, platziere das gefaltete Tuch auf Deiner Leber, breite ein Handtuch darüber (mit Wärmflasche) und decke Dich zu und genieße dann, bis die Auflage nicht mehr warm ist. Ruhe noch ein bisschen nach.

Schafgarbe kann auch zum Färben von Wolle verwendet werden. Sie färbt sie gelb. Dazu wird eine Alaun-Beize benötigt.

Vor allem aber schlage ich Dir vor, dass Du bei Deinen Spaziergängen nach der Grundrosette Ausschau hältst und die Blättchen sammelst, um sie in Deinen Salat zu mischen, ebenso wie andere frische Wildkräuter, die jetzt sprießen, wie Giersch, Taubnessel, Wiesenschaumkraut, Gundelrebe und Löwenzahn - der Tisch ist reich gedeckt.



Salutogenese – Teil 2 – Verbundenheit

Verschiedene Studien der letzten Jahrzehnte, die in verschiedenen Ländern durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass das Gefühl von Verbundenheit ein ganz wesentlicher Faktor für ein langes, gesundes Leben ist. So genesen z.B. Herzpatienten schneller, wenn sie sich in ein stabiles soziales Netz eingebunden wissen. Oder Hellsichtige haben gesehen, dass z.B. das AIDS-Virus sich von der

Furcht vor sozialer Isolation nährt, wie sie gerade Homosexuelle ja häufig empfinden mussten und vielerorts noch immer müssen.

Womit Du Dich bewusst verbunden fühlst, entwickelt sich aus Deinem individuellen Lebensweg und ist Deine persönliche Wahl. Es können Deine Familienangehörigen sein, Deine Freunde und Nachbarn, Menschen, mit denen Du Dich gemeinsam engagierst, aber auch Tiere, ein Garten, eine Landschaft, Mutter Erde, eine Aufgabe, ein Projekt ... ein höheres Wesen, Dein Schutzengel, Gott ... Es gibt viele Möglichkeiten. Entscheidend ist, dass Du die Verbundenheit fühlst, dass sie Dich innerlich wärmt und beflügelt.

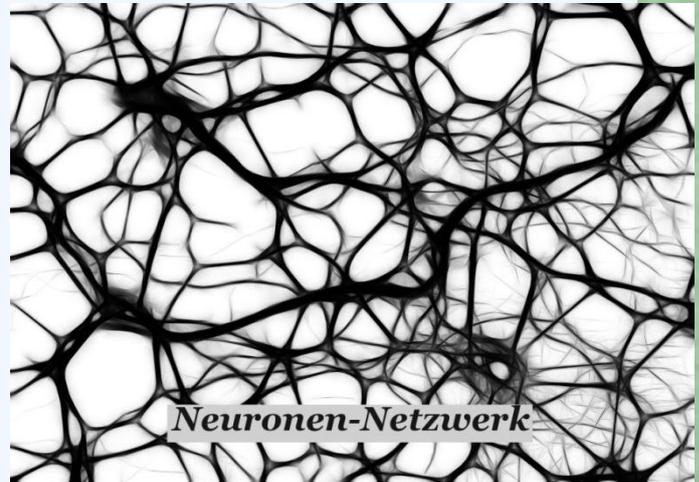
Und was, wenn das Projekt beendet, die Arbeitsstelle gekündigt, ein Angehöriger gestorben, eine Liebesbeziehung zerbrochen ist? Fürchte Dich nicht! Die

Verbundenheit, die Du tief im Innern fühlst, ist nicht exklusiv. Sie ist wie ein Netz, das unendlich viele Knoten hat und nicht nur die wenigen, die Du bisher wahrgenommen hast.

Ich möchte Dich zu einer

Visualisierungsübung einladen.

Mache es Dir bequem, auf einem Stuhl, einem Sessel, dem Sofa. Leg alles weg, was Du jetzt nicht brauchst. Schließe die Augen und atme ein paarmal bewusst ein und aus, ein ... aus ... ein ... aus ... ein ... aus ... Entspanne Deinen Unterkiefer, Deine Schultern, soweit möglich, Deinen Bauch, Deine Fußgelenke. Deine Hände haben jetzt nichts zu tun und ruhen entspannt in Deinem Schoß oder neben Dir. Atme! ... Lass den Atem kommen und gehen, wie er will, und folge seinem Rhythmus ...



Dann stelle Dir ein großes Netz vor, wie Du es schon gesehen hast, z.B. das Netz in einem Fußballtor. Breite es aus und lass es vor Deinem inneren Auge immer größer werden, bis es um die ganze Erde reicht.

Bis jetzt ist das Netz zweidimensional. Jetzt erweitere es in die dritte Dimension, sodass es die ganze Erde durchdringt und in den Kosmos hinausreicht. Es gibt jetzt nichts mehr, das nicht innerhalb dieses Netzes wäre.



Und alles, was es gibt, ob lebend oder nicht, ist eine Verdichtung, ein Knoten in diesem Netz. Wo ist der Knoten, der Du bist? Lass ihn aufleuchten! Was sind die benachbarten Knoten (eine räumliche Ordnung musst Du dabei jetzt nicht beachten)? Wo ist Deine Partnerin, Dein Partner? Deine Kinder, wenn Du welche hast, oder Deine Eltern? Lass all die Knoten leuchten! Wo ist der schattenspendende Baum hinter Deinem Haus? Dein Haustier? Die Firma, für die Du arbeitest? Suche alles, was Dein Leben ausmacht! Und alle Knoten leuchten. Und die Verbindungen zwischen ihnen auch.

Na, wie sieht das aus? Wie fühlt es sich an?

Menschen, die Du lange aus den Augen verloren hattest, sind über das Netz mit Dir verbunden. ... Und auch der Wal, der an der australischen oder

neufundländischen Küste strandet. Oder die Kuh, die schreit, weil man ihr ihr Kalb weggenommen hat. Oder weil sie auf dem Weg zum Schlachthof in Panik gerät.

Diese Verbindungen tun weh? Ja, es gibt viele schmerzhaft Verbindungen in dem Netz. Fühle den Schmerz! Wohin will er Dich führen, um heilen zu können? Und fühle zugleich die Freude der Verbundenheit mit allem was ist! Fühlst Du das Leben? Vielleicht sogar die Liebe, die in diesem Netz webt? Wunderbar!

Wenn Du Dich sattgeföhlt hast, kehre langsam und behutsam in die alltägliche Wirklichkeit zurück. Bewege Hände und Füße ein bisschen, gähne vielleicht und streck' Dich einmal, ehe Du die Augen öffnest.

Wenn Du magst, sprich Dir den Text auf ein Aufnahmegerät oder Dein Handy. Dann kann er Dich durch die Meditation führen.

Ich danke Dir für Deine Aufmerksamkeit.



Aquilegia

*Praxis für WiederEinStimmung, Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072
Tübingen, Telefon 07071 360286, www.cornelia-blume.de, corn.blume@freenet.de*