Liebe Freundin, lieber Freund!

Diesmal fällt es mir schwer, den Erscheinungstermin für meinen Newsletter zu wählen. Wann ist dieses Jahr das Schnitterfest, das keltische **Lughnasad**? Nach meiner Berechnungsweise fällt es auf den Vollmond des achten Mondmonats. Das wäre dann der nächste Vollmond Ende August. Die Getreideernte ist aber schon fast abgeschlossen. Und ansonsten ist die Ernte in vollem Gange. Selbst die Trauben an meiner Hauswand reifen schon. War es also der letzte Vollmond, der mit der wunderschönen Mondfinsternis? Ach was, ich schicke Euch den Brief einfach, wenn er fertig ist. Einverstanden?

Lughnasad ist das Fest der Ernte, der Fülle. *„Der Dieb kommt nur, um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten;* ***ich bin gekommen, damit sie das Leben haben – und es in Fülle haben,“*** sagt Jesus im Johannes-Evangelium *(Kap. 10, V. 10)*. Was ist Fülle? Was bedeutet das für Dich?

Leben in Fülle. Ganz hier auf der Erde anwesend sein. Sich dem Leben ohne Vorbehalt und ohne Angst hingeben. Der Seele erlauben, sich vollständig zu inkarnieren und meinen Körper und meine irdische Persönlichkeit zu ihrem Werkzeug zu gestalten – das ist es, was ich mir unter einem Leben in Fülle vorstelle. Und Du?

Es grüßt Dich

Cornelia

„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viele Frucht, …“ *(Evangelium nach Johannes, Kap. 15, V. 5)*

Edle Weinrebe, *Vitis vinifera ssp. vinifera, Fam. der Rebengewächse*

Der Weinstock ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheitsgeschichte. Es gab eine wilde Weinrebe, die zweihäusig und fremdbestäubt war. Menschen haben sie schon vor 7000 Jahren in Zucht genommen, in Palästina, Syrien, um die Ägäis herum. Auch in Sumer und im Südkaukasus ist der Weinanbau schon um 5000 v.C. nachweisbar.

Weinreben brauchen einen tiefgründigen, nährstoffreichen, kalkhaltigen Boden und sonnige Lage. Vermehrt werden sie über Stecklinge mit mindestens drei Augen, die später gepfropft werden können. Blütezeit ist je nach Sorte und Lage von Mai bis Juli, Ernte ab August bis in den November.

Ein Rebstock kann sehr alt werden. Er trägt ab dem Alter von 3 Jahren, hat seinen Fruchtbarkeitszenit im Alter von 20 Jahren, danach trägt er in der Regel weniger Frucht, deren Inhaltsstoffe allerdings konzentrierter sind. Und er kann durchaus 100 Jahre alt werden. Im Garten von Hampton Court Palace im Südwesten Londons im Stadtteil Richmond steht ein Weinstock, „The Great Vine“, der 1768 gepflanzt wurde und auch heute noch 300 kg Trauben jährlich bringt.

Der Rebstock wächst lianenartig, mit Trieben, die 2 bis 10 m lang werden können. Im Allgemeinen wird er so geschnitten, das er zwei oder vier verholzte Triebe hat, die waagerecht an Drähten entlang gezogen werden und aus deren Augen die Jahrestriebe sprießen, an denen wiederum dann aus den wechselständigen Blattachseln zwei bis drei oder mehr „Gescheine“, die Blütenrispen, treiben. Die Blätter sind groß, meist grün, bei manchen Sorten rot, gelappt. Aus den Blütenrispen werden die Trauben mit vielen Beeren. Die Beeren sind im reifen Zustand grün, gelb, dunkelpurpur oder blauviolett.

Die Trauben werden entweder als Tafeltrauben geerntet und also frisch gegessen, gepresst und vergoren zu Wein, unvergoren als Saft genossen oder getrocknet zu Rosinen, Sultaninen, Korinthen. In der östlichen Mittelmeerküche werden auch die Blätter gegessen, in Gestalt der griechischen *Dolmades* und ähnlicher Zubereitungen.

Alle Teile des Weinstocks enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die nicht nur die Trauben zu einem ungemein wertvollen Lebensmittel machen, sondern auch zu Heilmitteln, die schon seit der Antike bekannt sind. Verwendet werden die Trauben, der Wein, die Blätter und das Öl aus den Kernen.

Bekannt ist die Meraner Traubenkur. Die kannst Du natürlich überall durchführen, wo Du eben bist und frisch geerntete ungespritzte Trauben zur Verfügung hast. Hierfür werden 500 g Trauben täglich gegessen, bei reduzierter Normalkost, oder 1 bis 2 kg Trauben und sonst nichts, nur Wasser und Kräutertee. Das macht man eine Woche lang. Es reinigt und aktiviert den Stoffwechsel.

In den Traubenschalen (die natürlich mitgegessen werden) sind u.a. Resveratrol und oligomere Proanthocyanidine (OPC) enthalten. Diese Stoffe – wie alle sekundären Pflanzenstoffe – haben ihre Funktion im Rahmen des Immunsystems der Pflanze und schützen den Weinstock vor Pilzinfektionen. Im menschlichen Stoffwechsel wirken sie antikanzerogen und schützen Herz und Blutgefäße. OPC sind auch in den Traubenkernen enthalten, ebenso weitere Polyphenole. Sie haben darüber hinaus eine antioxidative Wirkung. Das Öl aus den Traubenkernen ist darum ein wertvolles Pflegeöl für die Haut und auch als Speiseöl empfehlenswert, wenn auch ziemlich teuer.

Beim Schneiden der Reben tritt je nach Zeitpunkt mehr oder weniger Flüssigkeit aus den Schnittstellen auf, das Rebwasser oder auch Rebenblut. Auch dieses hat Heilkräfte und kann zum Waschen der Augen verwendet werden; man bestreicht die Augenlider damit, wobei durchaus auch etwas direkt auf den Augapfel geraten darf.

Die Blätter der Färberreben (*Teinturier*), rotlaubiger Rebsorten, werden auch zu Heilmitteln verarbeitet. Sie enthalten Flavonoide (Quercetin, Kaempherol), Anthocyane (die für die rote Farbe sorgen), Polyphenole und weitere sekundäre Pflanzenstoffe. Die *evidence based medicine* erkennt diese Mittel als hilfreich bei chronischer Beinvenenthrombose an. Wer solche roten Weinblätter frisch und ungespritzt zur Verfügung hat, der kann sie auch einfach zu einem Frischpflanzenbrei verarbeiten und als Auflage verwenden.

Den Reichtum der Inhaltsstoffe möchte ich am Beispiel der Blätter noch weiter veranschaulichen. 100 g Blätter enthalten 93 cal, 5,6 g Protein (fast alle Aminosäuren, und zwar mengenmäßig mehr essentielle als nicht essentielle), 2,1 g Fettsäuren, 17 g Kohlenhydrate und 11 g Ballaststoffe, an Mineralien Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor, Kupfer, Chlorid, Fluorid, Mangan

und Schwefel, an Vitamine die Vitamine E, B1, B2, C, K und Folsäure sowie α-Tocopherol und β-Carotin. Reicht das?

Nicht umsonst werden Trauben und Wein seit der Antike als Heilmittel gepriesen, von Hippokrates bis Hildegard von Bingen haben alle großen Heilkundigen um die wunderbaren Wirkungen gewusst.

Der Wein ist ein Medizinpferd. Selbst heilkräftig, erleichtert er außerdem den Transport der Heilkräfte anderer Pflanzen ins Blut, weshalb Hildegard und ihre Nachfolger vielfach Kräuter in Wein kochten oder auch kalt auszogen.
Beim Kochen wird der Alkoholgehalt reduziert, je nach Zubereitung.

Ob gekocht oder nicht: jedenfalls kann das Medizinpferd auch zum Trojanischen Pferd werden und in die Sucht führen, wie wir alle wissen. Deshalb schiene es mir am besten, wenn wir den Wein – wie andere Rauschdrogen auch – in einer Art kultischem Setting genießen würden, sei es ein traditionelles wie das Hl. Abendmahl oder ein selbst kreiertes. So machen es indigene Kulturen überall in der Welt bis heute, ob sie nun Wein oder Peyote oder Ayahuasca oder was auch immer verwenden, und sie fahren gut damit.

Und hier ein Video über „*The Great Vine*“: *https://www.hrp.org.uk/hampton-court-palace/explore/the-great-vine/*

Salutogenese 4 – Geerdet sein

Es ist gut, geerdet zu sein.
Was aber bedeutet das eigentlich genau?

Im landläufigen Sinne wird „geerdet sein“ häufig gleichgesetzt mit „realistisch sein“. Aber ist das dasselbe? Nein, ist es nicht. Es handelt sich um zwei ganz verschiedene Zustände.

„Realistisch sein“ ist eine Kopfgeburt, eine Sache des Verstandes und darum eben nicht geerdet. Der Verstand hält für realistisch, was er schon kennt, woher auch immer, das heißt er orientiert sich an der Vergangenheit, an dem was es schon gibt.

„Geerdet sein“ heißt dagegen, eine energetische Beziehung aufzubauen und zu pflegen zu dem Grund, auf dem ich stehe, zur Erde, zu diesem Planeten, aber auch zur Tradition, zu den Ahnen. „Geerdet sein“ ist nicht eine Sache des

Verstandes, sondern des Körpers, des Gefühls, der Wahrnehmung. Statt „geerdet sein“ könnte ich sagen „festen Grund unter den Füßen haben“, im wörtlichen wie übertragenen Sinne.

„Geerdet sein“ lässt Raum für Neues, noch nicht Gelebtes, noch nicht Manifestiertes, das mir aber erstrebenswert erscheint. „Geerdet sein“ ist die Basis dafür, etwas anderes zu manifestieren als das Altbekannte. Denn wenn ich nicht fest auf der Erde stehe, kann ich meine Träume – bildlich gesprochen – auch nicht auf sie herunterholen.

Ein Baum ist geerdet. Er senkt seine Wurzeln tief ins Erdreich. Täte er das nicht, könnte der nächste Windstoß ihn umpusten. Wir Menschen haben auch Wurzeln, keine physischen zwar, aber feinstoffliche. Sind wir über sie gut verbunden mit der Erde, mit dem Boden, auf dem wir stehen, so können uns die Stürme des Lebens nichts anhaben: Wir bleiben aufrecht. Andernfalls sind wir ein Spielball der Ereignisse und in unserem Wohlbefinden und Sicherheitsgefühl völlig von den äußeren Umständen abhängig.

Wir finden unsere Geborgenheit, unsere Sicherheit nicht in äußeren Bedingungen, auch wenn es im günstigen Falle so scheint – das ist etwas, was es in dieser Zeit rasanter Umbrüche zu lernen gibt –, sondern sie beruhen auf einer festen Beziehung zur Erde, zum Kosmos, zur transzendenten Sphäre (dem Göttlichen) und zu unserem eigenen Wesenskern. Und all das liegt einzig und allein in unserer eigenen Hand. Niemand kann uns diese Sicherheit oder Geborgenheit, diese Heimat, dann nehmen, wenn wir sie bewusst ergreifen und pflegen.

__Aquilegia__ – Praxis für WiederEinStimmung
Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071 360286
www.cornelia-blume.de