

## **Liebe Leserin, lieber Leser!**

„Der Mai ist gekommen ...“, singen draußen die Vögel und Du und Dein Herz drinnen hoffentlich auch. Der Flieder blüht, die Maiglöckchen und der Weißdorn. Regen wird uns auch geschenkt. Wie soll da das Herz nicht einstimmen und jubeln!

Ja, das sagt sich so leicht dahin! Doch gibt es Menschen – ich wage nicht zu schätzen, wie viele es sind –, die fühlen das alles nicht, weil sie gar nichts fühlen oder so verstrickt und gefangen sind in den Phänomenen ihres Lebens, die nicht so sind, wie sie es sich wünschen. Sie verschleiben ihre Kraft im Widerstand gegen etwas, einen unerquicklichen Job, eine Krankheit, einen feindlichen Nachbarn, einen lieblosen Partner oder was auch immer es sein mag.

Ich lerne gerade, diesen Widerstand aufzugeben und einfach mit dem zu sein was ist, ohne es zu bewerten. Ich weiß, wie schwer das ist. Und doch scheint mir das das berühmte Nadelöhr zu sein, durch das zu schlüpfen uns in die Freude führt. Und dann kann sich alles wandeln. Wir können es verändern, in dem wir uns verändern.

Was steht zwischen Dir und der vollen Frühlings-Freude?

***Cornelia***





## Weißdorn, *Crataegus* (aus der Familie der Rosengewächse/Rosaceae)

Das ist wirklich eine besondere Pflanze, der Weißdorn! Es gibt drei heimische Arten: den Eingriffeligen Weißdorn (*Crataegus monogyna*), den Zweigriffeligen Weißdorn (*Crataegus laevigata*) sowie den Großkelchigen Weißdorn (*Crataegus rhipidophylla*). Die ersten beiden sind die häufigsten. Aus diesen dreien sind durch Wildkreuzung drei weitere entstanden. Darüber hinaus bastardisieren sie alle miteinander, und zu unterscheiden sind sie recht schwierig. Wir sprechen also einfach vom Weißdorn.



Die Gattung der Weißdorne ist in den gemäßigten Klimazonen der Nordhalbkugel überall verbreitet, an Waldrändern, in Hecken und Gebüsch, auch einzeln stehend. Weißdorn liebt das Licht, nimmt aber auch mit Halbschatten vorlieb. Er ist ein sommergrüner Strauch oder kleiner Baum. Er wird bis zu fünf Meter hoch (manchmal noch höher) und bis 600 Jahre alt. Die Zweige sind mit bis 2,5 cm langen Dornen bewehrt. Die Rinde ist grünbraun bis dunkelbraun, im Alter rissig, das Holz sehr hart und schwer. Die Blätter sind ei- bis rautenförmig, 3- bis 5- oder 7-lappig und oft auch noch gesägt. Die Blüten sind schneeweiß, fünfzählig, mit rosafarbenen Staubgefäßen, 0,7 bis 1,5 cm im Durchmesser, die Steinfrüchte ebenso groß und leuchtend rot oder rotorange. Die enthalten 1 bis 3 Steine. Weißdorn blüht im Mai und Juni, je nach Standort. Die Blüten riechen nicht so angenehm, man sagt: nach Mäuseurin; ich weiß allerdings

nicht, wie Mäuseurin riecht. Die Früchte reifen im August und September und bleiben auch nach dem Laubfall am Strauch.

Die Weißdorne bieten 54 verschiedenen Schmetterlingsraupen Nahrung und Wohnstatt!

Die Früchte sind essbar, säuerlich-süß, mehlig, hilfreich in Marmeladenmischungen, da sie sehr leicht gelieren. Früher hat man die getrockneten Früchte als Mehlersatz verwendet, die Steine als Kaffee-Ersatz. Aus dem Holz machte man Werkzeugstiele und verwendete es auch für Drechsler-Arbeiten.



In der abendländischen Medizin ist Weißdorn seit Dioscurides (1. Jh. n. Chr.) dokumentiert. Bekannt ist er auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin, im Ayurveda und in der Medizin der Ureinwohner Amerikas. Verwendet werden die Blüten, Blätter und Früchte. Sie enthalten u.a. Oligomere



Procyanidine (OPC), Flavone, Rutin, Gerbstoffe, Kaffeesäure und Kaliumsalze. Weißdorn ist eine Einschleuserpflanze für Kalzium. D.h. wenn genügend Kalzium in der Nahrung vorhanden ist, es aber nicht recht aufgenommen wird, kann Weißdorn helfen.

Die Hauptindikationen sind Herzschwäche (Insuffizienz bis Grad II), Nervosität, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, funktionelle und klimakterische Herzbeschwerden. Crataegus wirkt positiv inotrop, d.h. er verbessert die Kontraktionskraft des Herzens, erweitert die Herzkranzgefäße und verbessert die Sauerstoff-Versorgung des Herzens und stabilisiert den Herzrhythmus. Die Wirkung ist also vergleichbar mit Digitalis (Fingerhut – positiv inotrop) und ACE-Hemmern (gefäßerweiternd), aber ohne die Nebenwirkungen. Von Crataegus sind überhaupt keine Neben- oder Wechselwirkungen bekannt, auch nicht bei hoher Dosierung. Crataegus wirkt außerdem entzündungshemmend und antioxidativ.



*Hier ein ayurvedisches Rezept für ein Herztonikum:*

*Bringe 1 Volumen-Teil Weißdornfrüchte und 5 Volumenteile Wasser zum Kochen und lasse sie eine halbe Stunde auf kleiner Flamme köcheln. Dann seihe ab und genieße 1 kleines Glas pro Tag.*

Interessanterweise waren die Indikationen in der traditionellen Volksmedizin andere, bezogen sich mehr auf Krämpfe, Atemwegsinfekte und psychische Beschwerden, also Beschwerden des ätherischen Herzens. Herzproblematiken, wie sie heute so verbreitet sind, gibt es offenbar erst seit der industriellen Revolution – einleuchtend?

*Tee lässt sich entweder nur aus Blüten und Blättern oder aus Blüten, Blättern und Früchten bereiten. In jedem Fall 2 TL Droge mit ¼ l kochendem Wasser aufgießen und ohne Früchte 10 Minuten, mit Früchten 20 Minuten ziehen lassen.*

Weißdorn spielt eine große Rolle in Märchen und Sagen. So soll Joseph von Arimathäa in einer Weihnachtsnacht seinen Wanderstab aus Weißdornholz dort, wo später der Hof der Abtei von Glastonbury (in England) war, in den Boden gesteckt haben. Er wurzelte dort und blühte viele Jahre lang immer in der Weihnachtszeit – und viele Menschen pilgerten dorthin, um das Wunder zu sehen.

Der Zauberer Merlin schlief seinen Zauberschlaf unter einem Weißdorn und schläft dort noch, bis die Zeit reif ist für seine Wiederkehr.

Der Weißdorn ist eine der Pflanzen, die die Hecke bildeten um die ersten Siedlungen

der Menschen, die sesshaft geworden waren. Die Hecken schützten sie vor der Wildnis. Die Hecke, Grenzraum zwischen Zivilisation und Wildnis, zwischen dieser und der Anderen Welt – da wohnten die Zaunreiter und –reiterinnen, die Zauberer und Hexen (Hagazussa = Zaunreiterin), die Schamanen unserer Vorfahren, die sich in beiden Welten bewegen und in beiden kommunizieren konnten.

So ging man noch lange davon aus, dass Weißdorn am Haus vor bösen Geistern schützt (wie der Holunder) und dass, wer unter einem Weißdornestrüpp hindurchkriecht, dort eine Krankheit abstreifen kann.

Die weißen Blüten mit den rosa Staubgefäßen weisen auf Venus, die roten Früchte auf Mars. So verbindet der Weißdorn das Männliche und das Weibliche, weswegen er auch in Hochzeitsbräuchen eine Rolle spielte. Und aus demselben Grunde könnte er eine wichtige Heilpflanze für unsere Zeit sein, da wir die Harmonisierung unserer männlichen und weiblichen Seite so nötig haben.

## **Impfen?**



Derzeit wird wieder heftig über eine Impfpflicht debattiert. Vorrangig geht es offenbar um die Masern-Impfung, aber dahinter lauert der Wunsch bestimmter Kreise, das Impfen allgemein und gegen alles, wogegen das Robert-Koch-Institut eine Impfung empfiehlt, zur Bürgerpflicht zu machen.


Das finde ich fatal. Nicht nur fühle ich mich in meiner Freiheit, selber zu denken und über meinen Körper zu entscheiden, bedroht. Ich finde auch das Verständnis von Gesundheit und Krankheit und das Menschenbild dahinter gefährlich. Gut – wir haben einige gefährliche Krankheiten eingedämmt, wirklich ausgerottet wohl nur die Pocken. Dafür haben wir uns neue, ebenso gefährliche, denen mit einer Impfung nicht – oder zumindest bis jetzt nicht – beizukommen ist, eingehandelt. Wir Menschen sind insgesamt nicht gesünder geworden. Manche behaupten sogar, das Gegenteil sei der Fall. Wir sterben zwar nicht mehr an Infektionskrankheiten oder nur noch in Ausnahmefällen (wie AIDS), aber dafür an Krebs und anderen systemischen Erkrankungen.

Noch dazu werden unsere Körper mit Giften aller Art belastet – auch durch die Impfungen –, deren Folgen, zumal als Cocktail und nicht nur als Einzelstoffe, niemand untersucht. Es handelt sich um einen gigantischen Feldversuch am Menschen. Dagegen einzuschreiten kommt offenbar weder dem Robert-Koch-Institut noch dem Bundesgesundheitsministerium in den Sinn.

Ich habe mir die Maserninzidenzen der letzten 10 Jahre auf der Internetseite des Robert-Koch-Instituts herausgesucht:

2008: 915 Fälle, 2009: 571, 2010: 780, 2011: 1.608, 2012: 165, 2013: 1.769, 2014: 442, 2015: 2.464, 2016: 325, 2017: 939, 2018: 543.





Da ist kein Trend erkennbar, weder nach oben noch nach unten. Auf Jahre mit mehr Masernfällen folgen solche mit weniger Fällen und umgekehrt. Es besteht kein Grund zur Panikmache.

Als Vorschulkind habe ich mich mit Keuchhusten angesteckt, mein Bruder, zweieinhalb Jahre jünger als ich, auch. Ich war geimpft, er nicht. Er hatte Keuchhusten, so wie diese Krankheit halt verläuft, unangenehm für Eltern und Kind. Aber er hat es gut überstanden. Und meine Mutter auch. Bei mir konnte die Erkrankung nicht richtig ausbrechen. Ich habe einen Herbst und einen Winter hindurch gehustet, und im Frühling setzte sich dann eine bakterielle Lungenentzündung darauf, die mir fast den Garaus gemacht hätte. Also ließ ich mein Kind nicht impfen. Es hatte Keuchhusten noch während der (langen) Stillzeit und machte die Erkrankung innerhalb von drei Wochen durch.

Ich hatte im Alter von elf Jahren Masern. Ich war zwei Wochen lang richtig krank, und danach hatte ich einen großen Entwicklungssprung gemacht sowie mir lebenslange Immunität erworben. Als ich Mutter wurde, konnte ich meinem Kind den sog. Nestschutz weitergeben, sodass es in der empfindlichsten ersten Zeit seines Lebens vor Masern geschützt war. (Gegen Keuchhusten gibt es übrigens keinen Nestschutz.) Eine geimpfte Frau erwirbt keine lebenslange Immunität – die Impfung muss immer wieder aufgefrischt werden – und kann ihrem Kind keinen Nestschutz mehr mitgeben. Denn nur die „echte“ Auseinandersetzung mit den Erregern ermöglicht die Weitergabe des Schutzes, die künstliche Immunität durch Impfen nicht.

Welch ein Verlust! Und das nur, weil wir dem Wahn huldigen, wir könnten uns Krankheiten ersparen! Es gehört zum Menschsein dazu, dass er sich mit Krankheiten auseinandersetzt, von denen auch einige manchmal das physische Leben jäh beenden können. Ja, das kann auch im Kindesalter geschehen, was dann für die Eltern und Geschwister großen Schmerz mit sich bringt. In der Regel fördern aber Krankheiten die Entwicklung (selbst Todesfälle tun das). Und ob ein Kind an Masern oder an Leukämie stirbt, dürfte den Eltern ziemlich gleich sein. Auf jeden Fall wird da ein hoffnungsvolles Leben abgebrochen – und was wissen wir über die Lebenspläne von anderen, wo wir schon unsere eigenen meist nicht kennen?

Das war jetzt zwar kein Maien-Thema, aber die Beschäftigung damit scheint mir wichtig. Ich wünsche Euch nichtsdestoweniger eine wunderbare Maienzeit!

