

Liebe Leserin, lieber Leser!

Was ist eigentlich mit uns los?

Mir scheint, wir haben das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Wir haben in den letzten 250 Jahren, nachdem offensichtlich geworden war, wie viel Missbrauch mit unserer Beziehung zum Heiligen getrieben wurde, nicht nur versucht, diesen Missbrauch zu beenden, sondern das Heilige gleich mit aus unserem Alltags- (und auch Sonntags-) Leben hinausgeworfen, in dem Wahn, wir könnten unser Leben rein rational regeln.

Da stehen wir nun, und es ist uns fast nichts mehr heilig, nicht das Leben eines Menschen mit dunkler Hautfarbe oder das eines Flüchtlings auf dem Mittelmeer, nicht die Würde eines Menschen mit Down-Syndrom, nicht die Unversehrtheit unserer Kinder, nicht das Selbstbestimmungsrecht einer Frau. Wir setzen uns zwar möglicherweise für diese Rechte ein oder befürworten sie wenigstens. Aber sie bleiben irgendwie abstrakt und können im nächsten Augenblick, wenn sich die Situation ändert oder wir selbst gemeint sind, ausgeblendet werden. Wir sind nicht im Innersten ergriffen von diesen Werten, die wir da wie eine Monstranz vor uns hertragen. Und darum verändern uns so verstörende Ereignisse wie der Tod von George Floyd oder die Misshandlung von Kindern nur so langsam, wenn überhaupt.



Wenn uns z.B. das Leben unserer Kinder wirklich heilig wäre – nicht nur dem Worte nach, sondern im Herzen –, dann würden wir schnellstmöglich ganz vieles ändern: unsere Art das Land zu bebauen, unseren Umgang mit Ressourcen aller Art, unsere Mobilität, unser Verhältnis zum Geld, unsere Beziehungen untereinander und zu fremden Menschen und Staaten, unser Schulsystem und das Bildungswesen ... Wir würden uns um Gerechtigkeit Gedanken machen und um die Organisation unseres Arbeitslebens, die Krisenfestigkeit unseres Gesundheitssystems (das passiert ja jetzt vielleicht!) und unserer Energie- und Wasserversorgung und ganz allgemein um Nachhaltigkeit, um Zukunftsfähigkeit. Wann fangen wir endlich damit an?

Wenn wir wirklich ganz tief davon überzeugt wären, dass „black lives matter“, würden wir anerkennen, dass Rassismus individuell und kollektiv „strukturell“ ist, zu uns gehört, anstatt ihn immer abzuspalten und auf andere zu projizieren. Wir könnten sehen, dass wir alle rassistische Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster unser eigen nennen. Und mit „alle“ meine ich wirklich alle. Solange die Rassisten

immer die anderen sind, ändert sich nichts. Wir müssen damit aufhören, auf jede leiseste rassistische Regung in uns mit Scham und Verleugnung zu reagieren, sondern begreifen, dass diese Muster auf unserer gegenwärtigen Entwicklungsstufe noch zu uns gehören. Wenn wir sie nicht verdrängen, sondern im Auge behalten, haben wir die Chance, dass wir unser Handeln von anderen Maßstäben leiten lassen und nicht blindlings auf unsere rassistischen Muster hereinfallen. Und bedenke: Was ich bekämpfe, in mir oder außen, das stärke ich. Lass uns andere Wege suchen, lass uns wieder das Heilige in jedem Menschen suchen und in allem Leben.

Und warum spreche ich vom Heiligen? Ich bin überzeugt, dass Menschen sozusagen ein Gen besitzen, das sie aufs Heilige orientiert, und ohne etwas, das uns im Tiefsten ergreift, können wir nicht wirklich leben. Und wenn wir nicht wirklich leben, können wir auch nicht unsere Zukunft neu denken und neu gestalten.

Das war jetzt an dieser Stelle vielleicht ein bisschen heftig, oder? Es ist Sommer-Sonnen-Wende, Zeitenwende sowieso – manches kommt in Bewegung. Lass uns Vertrauen üben und trotz aller Ängste Neues wagen. Danke.

Echter Beinwell, *Symphytum officinale* L.

Der Echte Beinwell gehört zur Familie der Rauhbblattgewächse (wie auch z.B. der Borretsch). Er heißt auch Gemeiner Beinwell, Beinwurz, Wallwurz, Schadheilwurz, Schwarzwurz, Wundallheil, Hasenlaub, Milchwurz oder Bienenkraut.

Er ist eine ausdauernde krautige Pflanze und wird, je nach Standort, 30 bis 60 cm hoch, selten bis zu einem Meter. Die Wurzeln reichen 50 cm tief in die Erde, oft auch noch viel tiefer. Wie bei allen Rauhbblattgewächsen sind die Blätter und Stängel borstig behaart. Die Blätter sind auffallend groß, bis 60 cm lang und 20 cm breit und laufen spitz zu. Die mittleren und oberen Blätter sind kleiner und sitzen ohne Blattstiele am Stängel.



Der Beinwell blüht von Mai bis Oktober. Die Blüten sehen wie hängende Glocken aus, sie sind fünfzählig und meist purpurfarben, aber auch mal gelblich-weiß. Nur langrüsselige Bienenarten und Hummeln gelangen an ihren Nektar. Vor allem Hummeln lieben Beinwell. Manche Bienen schneiden auch ein Loch seitlich in die Blüte, um an den Nektar zu gelangen.

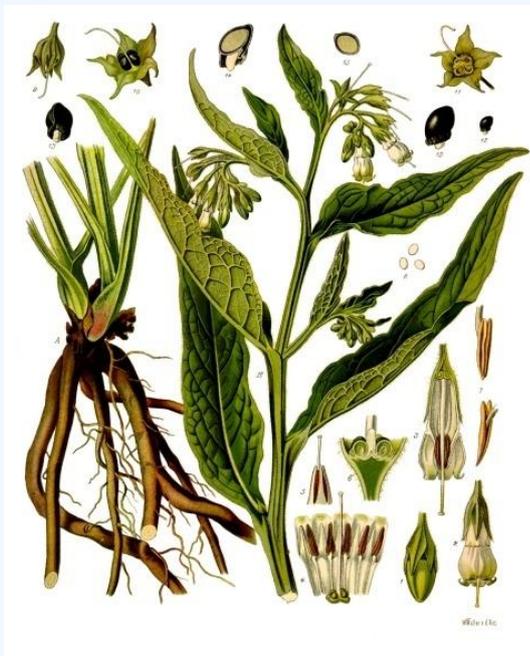
Echter Beinwell vermehrt sich hauptsächlich vegetativ, durch Wurzelaufläufer oder abgetrennte Wurzelteile. Aber auch Vermehrung durch Samen ist möglich. Die Samen werden dann durch Ameisen verbreitet.

Der Beinwell ist fast überall in Eurasien verbreitet, von Spanien bis Sibirien und China, von Großbritannien bis Italien und Rumänien. Er mag sonnige bis halbschattige Standorte mit nährstoffreichem, feuchtem Boden, besonders Lehmboden; man findet ihn auf feuchten Wiesen, an Gräben, Ufern, in Auwäldern und Moorwiesen bis in 1000 m Höhe. Er ist ein Stickstoff-Anzeiger.

Beinwell-Wurzel enthält Allantoin, das die Zellregeneration und -neubildung fördert, Schleim- und Gerbstoffe, Asparagin (eine Aminosäure), Cholin, ätherisches Öl, Flavonoide, Rosmarinsäure, Harz, Gummi, Kieselsäure, Inulin und Alkaloide, darunter Pyrrolizidinalkaloide. Dieselben Inhaltsstoffe finden sich auch in den Blättern in geringerem Maße. Die Blätter sind sehr proteinreich und ernährungsphysiologisch wertvoll. Bei gelegentlichem Genuss spielen die Alkaloide keine Rolle.



Folgende Heilwirkungen lehrt die Erfahrung und sind auch in der naturwissenschaftlichen Phytotherapie erforscht: hustenlindernd, blutstillend, harnsäurelösend, antirheumatisch, gewebebildend, wundheilend. Die Kombination von Allantoin und Kieselsäure befördert die Kallusbildung bei Knochenbrüchen.



Salbe, aus den zerkleinerten Wurzeln bereitet, hilft bei Schwangerschaftsstreifen, bei Gicht und Rheuma, bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und Knochenverletzungen. Die Anwendung kann durch homöopathische Zubereitungen innerlich unterstützt werden. Unsere Vorfahren haben im Fall von Knochenbrüchen lange Beinwellwurzeln durchgebrochen, wieder zusammengefügt und mit Tuch umwickelt und dann in die Ecke gestellt: eine Art Analogzauber. Ob's geholfen hat? Warum nicht?

Das Bad im Beinwell-Absud soll auch verlorene Jungfräulichkeit zurückbringen. Nun, über solche Probleme zerbrechen wir uns nicht mehr den Kopf, oder?

Auch die Gerber machten von der Pflanze

Gebrauch: Der zähe Schleim ihrer Wurzel diente dazu, Leder weicher zu machen.

Beinwell-Tee gegen Husten wird kalt angesetzt: 1 TL voll mit ¼ l Wasser zum Sieden erhitzen und dann abseihen. Besonders wirkungsvoll bei tief sitzendem Husten ist er,

wenn man ihn mit Thymiantee mischt (nach dem Zubereiten) und mit wenig Honig süßt. Die Mischung sollte schnell Erleichterung bringen – wenn nicht, dann andere Mittel wählen.

In der Küche ist der Beinwell gut zu gebrauchen. Man kann die oberen Sprossenden (10 – 15 cm) in Olivenöl braten, einzelne Blätter in Teig ausbacken oder gehackte Blätter unter einen Omelett-Teig rühren.

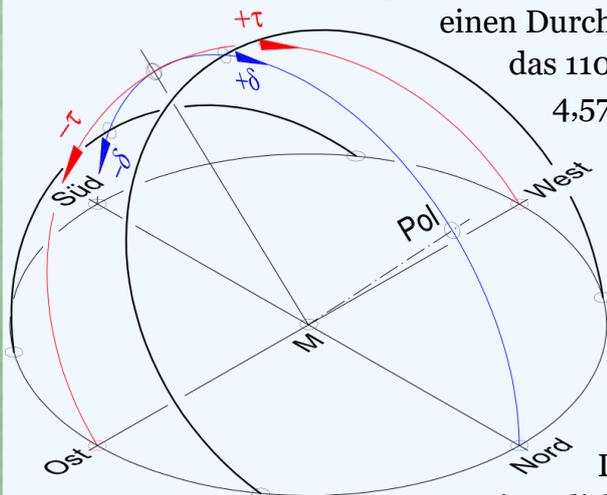
Besondere Qualitäten soll der gelb blühende Beinwell haben. Manche sagen, er sei eine Heilpflanze der Zukunft, da er bei Strahlenschäden hilfreich sei. Das mag sein und wäre zu erforschen. Lieber lassen wir es aber zu Strahlenschäden gar nicht erst kommen, wo wir die Möglichkeit haben.

*„Wär‘ nicht das Auge sonnenhaft,
die Sonne könnt‘ es nie erblicken.“
(Goethe)*

Die Sonne

Jetzt, zum Zeitpunkt der Sommersonnenwende, läuft die Sonne zu Mittag durch den höchstmöglichen Punkt ihrer Bahn. Tatsächlich läuft natürlich nicht sie, sondern die Erde mit uns um die Sonne, aber aus unserer Perspektive sieht es so aus, als kreiste sie um die Erde. Und so gliedert sie für uns den Lauf der Zeit in Jahre, Jahreszeiten, Tageszeiten.

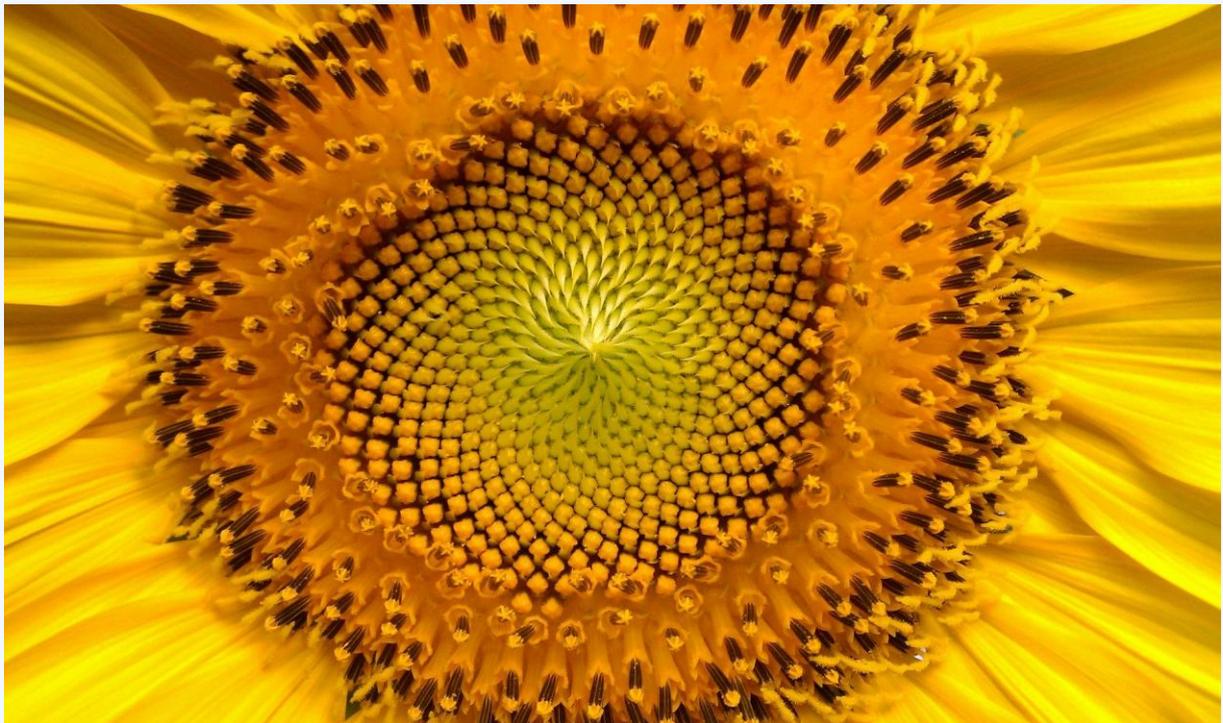
Die Sonnenmasse beträgt 99,86 % der Masse des gesamten Sonnensystems. Sie hat einen Durchmesser von 1,4 Millionen Kilometern, das ist das 110fache des Erd-Durchmessers. Die Sonne ist 4,57 Milliarden Jahre alt. Sie bezieht ihre Energie aus der Fusion von Wasserstoff zu Helium. Derzeit besteht sie zu 92,1 % aus Wasserstoff und zu 7,8 % aus Helium; der Rest ist Sauerstoff, Stickstoff, Kohlenstoff und Neon. Das heißt, sie hat noch einen großen Vorrat an Wasserstoff. Ihre Oberfläche ist 5.778 ° Kelvin heiß.



Das Licht der Sonne, das wir wahrnehmen, ist eigentlich weiß. Da aber die Blau- und Violett-Anteile in der Atmosphäre gestreut werden, erscheint uns die Sonne gelb oder orange; das Blau erreicht unser Auge aus anderer Richtung als Himmelsblau.

Seit Jahrtausenden wurde der scheinbare Weg der Sonne beobachtet, um Solstitionen (Wendepunkte) und Äquinoktien (Tag- und Nacht-Gleichen) sowie weitere Fixpunkte im Jahreslauf zu bestimmen, z.B. in Stonehenge oder mit Hilfe der Himmelsscheibe

von Nebra, die sich auf bestimmte Visierlinien in der Landschaft bezieht. Hier im Südwesten Deutschlands diente das sog. Belchensystem diesem Zweck. Dabei handelt es sich um ein Visierliniensystem zwischen fünf Bergen im Schwarzwald, in den Vogesen und im Schweizer Jura, die auffälligerweise alle Belchen bzw. im Französischen Ballon – nach dem alten Sonnengott Bel oder Belenus – heißen. Wenn Du darüber mehr wissen möchtest, kannst Du hier (<http://dlub.uni-freiburg.de/diglit/mgl-1985-02/0178>) nachlesen. (Wenn der Link nicht funktioniert, dann kopiere ihn in das Adressfeld Deines Browsers!)



Die Sonne bringt Licht, Wärme und Rhythmus. Alles Leben richtet sich nach ihr. Auf der inneren Ebene steht sie für Bewusstheit, innere Wahrheit, das Ich, den Wesenskern, das Herz, Streben nach Weisheit, aber auch für das Maß – hierfür ist der Sonnengott Apollon ein Bild: Seine Leier klingt nur, wenn die Saiten das rechte Maß haben – und für Sozialkompetenz, den Einklang mit allem.

Heilmittel, die die Sonnenqualitäten auf körperlicher sowie seelischer Ebene beeinflussen, gibt es in allen Naturreichen, bei den Mineralien (Gold, Phosphor, Bergkristall z.B.), im Tierreich (die Biene und Bienenprodukte und die Schlangennittel der Homöopathie) und unter den Pflanzen: Johanniskraut, Schöllkraut, Ringelblume, Sonnenblume, Sonnenhut, Engelwurz, Beifuß, Alant, Tollkirsche ... und viele mehr.

Die Pflanzen schützen sich vor zu viel Sonnenlicht durch die Einlagerung von Carotinoiden und Flavonoiden in den Vakuolen ihrer Zellen, die sie eigens zu dem Zweck synthetisieren. Du findest diese Stoffe in vielen Gemüsen und Früchten, z.B. in Karotten, Paprika, Tomaten, Zitronen, und in vielen Kräutern: Johanniskraut,

Arnika, Kamille, Goldrute, Mädesüß und so weiter. Auch das Astaxanthin der Rotalgen gehört hierher und das Öl aus Oliven oder Kokosnuss.



Mädesüß mit Rosenkäfer

Warum erzählte ich Dir das? Weil Du hier wertvolle natürliche Möglichkeiten findest, um Dich vor Schäden durch zu viel Sonneneinstrahlung zu schützen.

Du kannst ganz einfach Dich mit Olivenöl oder Kokosöl (übrigens ein brauchbares Repellent gegen Zecken) einreiben; beide bieten einen Lichtschutzfaktor von ungefähr $LF = 8$. Das ist noch nicht viel.

Wenn Du viel Tomaten isst, am besten gekocht, wodurch sich das enthaltene Lycopin, welches das stärkste Antioxidans unter den Carotinoiden ist, konzentriert, kannst Du den Schutz verstärken. 55 g Tomatenmark pro Tag erhöhen den Sonnenschutz der Haut um 33 %. Du kannst auch Astaxanthin einnehmen, das ist ein noch stärkeres Antioxidans. Es hilft den Rotalgen, lange Trockenperioden bei starker Sonneneinstrahlung zu überstehen, ohne Zellschäden zu erleiden. Das Rotöl, der Ölauszug aus den Blüten des Johanniskrauts, am besten mit Olivenöl angesetzt, ist ein wunderbares Pflegemittel nach dem Sonnenbad (nicht als Sonnenschutz geeignet, da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit verstärken kann).



Bei allem notwendigen Schutz vor zu viel Sonneneinstrahlung ist zu bedenken, dass der Schutz vor UV-Strahlung immer auch bedeutet, dass in der Haut die Bildung von Vitamin D verhindert wird. Es gilt also, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Sonnenexposition und Schutz zu finden, in Abhängigkeit vom eigenen Hauttyp, und sich langsam an die Sonne zu gewöhnen.

Hier ein Rezept für eine selbst hergestellte Sonnenschutzcreme:

30 g Kokosöl

24 g Sheabutter

3 g Jojobaöl

3 g Sanddornfruchtfleischöl

10 – 30 Tropfen ätherisches Öl, z.B. von Lavendel oder Minze

Die Öle vorsichtig im Wasserbad erwärmen und schmelzen, bis sie sich verbinden, dann abkühlen lassen. Wenn sie noch gerade flüssig sind, das

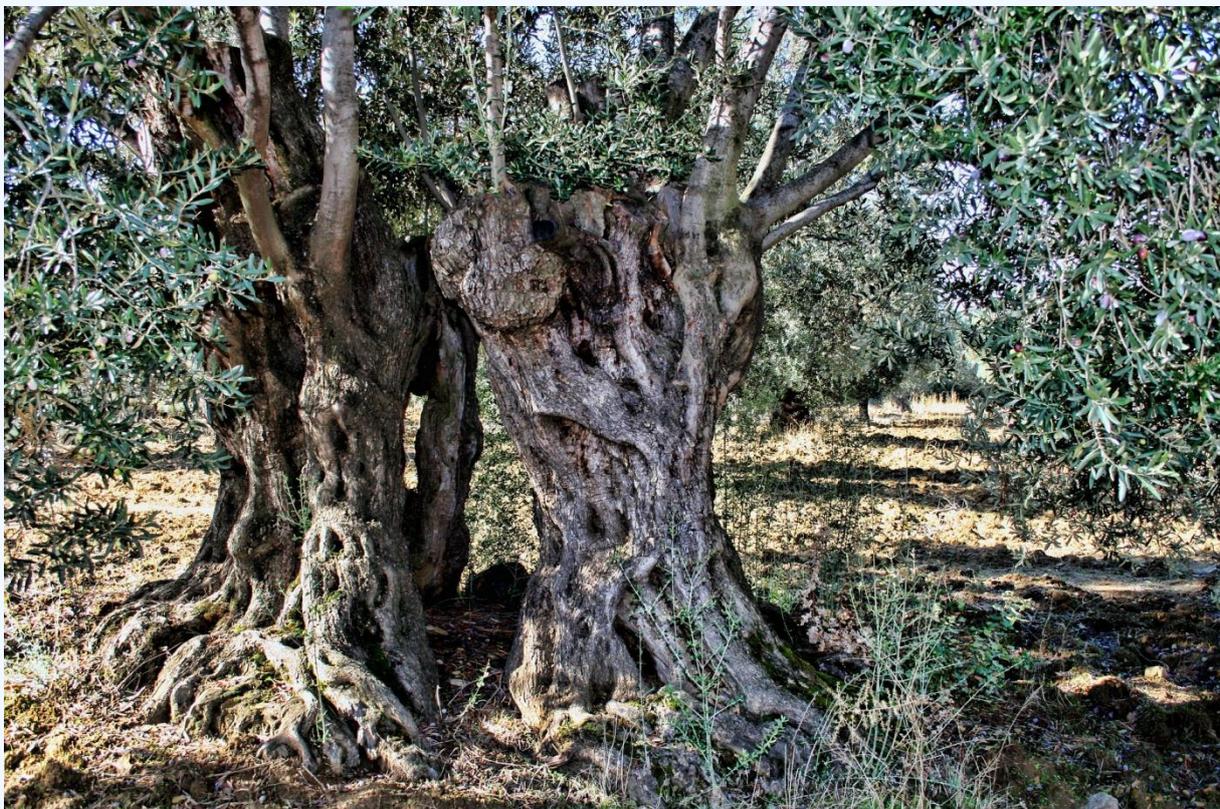
ätherische Öl einrühren.

Wenn Du willst, kannst Du den LF wesentlich erhöhen, indem Du max. 12 g Zinkoxid darunterrührst. Achte darauf, dass Du Zinkoxid mit einer Teilchengröße über 100 nm bekommst, denn Nanopartikel willst Du sicher nicht in Deiner Creme haben. (Wenn Du Zinkoxid verwendest, dann wird die Creme auf der Haut weiß. Das kennst Du von fertigen Sonnenschutzmitteln.)

Was, wenn die Sonne ein lebendes Wesen wäre, dessen physischer Körper der glühende, strahlende Stern ist, den wir sehen? Eine Gottheit? Die Sonne schickt uns unaufhörlich Informationen (= Schwingungen), die jetzt, da das Erdmagnetfeld sich abschwächt, besser zu uns durchdringen können. Diese Frequenzen verstehen wir zwar nicht und nehmen sie nicht bewusst wahr (noch nicht?), aber was machen sie mit uns? Was, wenn hinter all dem, wie Max Planck sich ausdrückte, ein bewusster Geist steckte?

Ich danke Dir, dass Du mich auf meinem Spaziergang „rund um die Sonne“ begleitet hast, und wünsche Dir einen wunderbaren Sommer.

Deine Cornelia



Cornelia Blume, Praxis Aquilegia, www.cornelia-blume.de, corn.blume@freenet.de
Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071 360286