Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist Samhain. Das Fest der Verbindung mit den Ahnen. Wir können jetzt Frieden schließen mit ihnen und Vergebung erbitten und schenken. Das befreit. Das wünsche ich Dir.

Die Kräuter draußen gehören ab jetzt sich selbst, wir pflücken keine mehr – außer vielleicht solche, die wir im Garten eigens dafür gezogen haben, wie Salbei, oder Petersilie, solange es noch so warm ist.

Die Wesen der Natur ziehen sich zurück, in die Anderswelt, und die Pflanzen ziehen ihre Kraft in die Wurzeln. Und Du?

Was meinen wir eigentlich, wenn wir von „Natur“ sprechen? Oder gar von „Umwelt“? Ich gebe zu, dass ich das Wort auch verwende, wenn ich nicht achtgebe. Aber eigentlich ist es ein Unwort. Denn es suggeriert, dass ich und die „Umwelt“ etwas Verschiedenes seien. Wir sagen auch: „Ich gehe in die Natur.“ Ich bin doch Teil von ihr! Wir sind nicht getrennt, hier ich, da die Natur. Sondern ich bin Natur, und Natur ist ich. Wir Menschen teilen uns diese wunderbare Biosphäre, die Gaia für uns aufgespannt hat, mit allem anderen, was da auf der Erde lebt und webt, vom Virus bis zum Löwen und der Eiche. Magst Du das so denken? Gefällt Dir die Vorstellung? Was macht sie mit Dir? Oder ist das längst selbstverständlich für Dich? Was für eine Beziehung pflegst Du zu den anderen Lebewesen, den nicht-menschlichen?

Und wenn ich auch Natur bin, was bedeutet das dann für mich in der dunklen Jahreszeit? Winterschlaf werde ich nicht halten – auch wenn’s an trüben Morgenden manchmal verlockend erscheint. Es halten ja auch nicht alle Tiere Winterschlaf. In warme Gegenden zu reisen kommt zumindest in diesem Winter nicht in Frage. Ich kann aber mich hin und wieder in mein Inneres zurückziehen, etwas weniger nach außen leben, die Samen/Potentiale für den nächsten Frühling hüten und träumen. Jeder Frühling, jede Zukunft beginnt als Traum.

Die Graubehaarte Zistrose

Botanischer Name: **Cystus incanus L.**

Ich will Dir in diesem Monat die Graubehaarte Zistrose vorstellen, eine Pflanze, die an ihrem Standort viel Sonne aufgenommen hat, ehe sie geerntet wurde, und diese Kraft wohltuend verströmt.

Sie gedeiht hauptsächlich im östlichen Mittelmeerraum, aber auch auf Sizilien, auf der iberischen Halbinsel hingegen nicht. Sie mag sowohl Kalkböden wie auch Silikatgestein. Sie gehört zur Gruppe der Macchia-Gewächse wie der Stechginster und andere sperrige Gesellen. Der Strauch wird bis zu einem Meter hoch mit langen, behaarten Trieben, die teilweise verholzen. Die eiförmigen oder lanzettlichen Blätter sitzen an Stielen und sind grün bis graugrün, etwas filzig und klebrig, da sie eine harzige Substanz ausscheiden, umso mehr, je stärker die Sonneneinstrahlung ist. Dies Harz duftet erdig und kräftig und wurde früher Ladanum oder Labdanum genannt und u.a. als Grundlage für Räucherstäbchen verwendet. An den sonnenbeschienenen Macchia- oder Garrigue-Hängen des Mittelmeerraumes verbreitet die Zistrose ihren wunderbaren Duft weithin vernehmbar. Sie ist extrem gut an Trockenzeiten angepasst. Sie kann sogar im Sommer ihr Laub abwerfen und neu austreiben, wenn wieder Wasser zur Verfügung steht.

Alle Zistrosenarten blühen wunderschön, mit fünf Blütenblättern in weiß oder rosa, lila, pink … Cystus incanus blüht rosarot. Die Blüten können 6 cm Durchmesser erreichen. Sie stehen einzeln oder in Dolden mit höchstens 7 Blüten. Sie erscheinen von April bis Juni, und die Kronblätter sehen immer ein bisschen zerknittert aus, als hätte jemand vergessen, sie zu bügeln. Die Ähnlichkeit mit Rosenblüten ist jedenfalls nicht zu übersehen und der Name einleuchtend.

Ihr Jahr 1999 war die Graubehaarte Zistrose die Heilpflanze des Jahres.

Die Zistrose ist eine der polyphenolhaltigsten Pflanzen Europas – diese Gerbsäuren besitzen Vitamin-Charakter. Außerdem enthält die Pflanze ätherische Öle, Harze, Glykoside und Gerbstoffe. Die Pflanze wirkt bei innerlicher Anwendung gefäßschützend,

entzündungshemmend, keimtötend, antimykotisch, antioxidativ. Die Polyphenole leiten auch mit der Nahrung aufgenommene Schwermetalle aus. Äußerlich wirkt die Pflanze gegen allerlei Hautbeschwerden: Neurodermitis, Akne, Windeldermatitis, Wundliegen und so weiter.

Anwendungsformen sind Teilbäder, Sitzbäder, Umschläge, Salbenzubereitungen, Auflagen und natürlich der Genuss als Tee/Aufguss. Da die Inhaltsstoffe nicht nur in den Blättern und Blüten enthalten sind, sondern auch in den jungen, frisch verholzenden Trieben, sollten sie in der Droge ebenfalls enthalten sein. Der Tee wird als Aufguss bereitet. Um die Polyphenole wirklich auszuziehen, sollte er 8 bis 10 Minuten ziehen. Wer ihn dann zu herb findet, kann ihn mit Zitrone und Honig würzen. Das hebt die Wirkung gegen Infektionen noch. Für äußerliche Anwendungen wird ein Dekokt hergestellt (1 bis 5 Min. köcheln), der sich im Kühlschrank zwei Tage hält.

Statt der getrockneten Droge kannst Du auch das ätherische Öl verwenden: in der Duftlampe, zum Inhalieren, in ein Basisöl eingearbeitet zum Einreiben und für Massagen.

Schutz vor Infektionen

SARS-CoV-19, vulgo Corona, ist in aller Munde – oder eben noch nicht. Wir sind angehalten, uns so zu verhalten, dass die Verbreitung des Virus nicht schneller läuft als unsere Fähigkeit, ihm hinterherzulaufen und seine Auswirkungen beherrschbar zu halten. Es wird viel Panik geschürt und in den sog. Mainstream-Medien nur einseitig informiert. So haben viele den Eindruck, das Virus sei überall und wir ihm machtlos ausgeliefert. Dabei können wir viel tun, um uns nicht nur vor diesem Virus, sondern auch vor allen anderen pathogenen Viren und Bakterien, die im Winter vermehrt kursieren, zu schützen.

Vor allem anderen: Angst ist sehr schlecht für das Immunsystem! Angst löst Stressreaktionen im Körper aus, und in deren Rahmen reguliert der Körper das Immunsystem herunter, in der in diesem Fall irrigen Annahme, es handle sich um eine zeitlich eng begrenzte Notsituation, in der Muskelkraft und Reaktionsvermögen wichtiger sind. Die Fight-and-flight-Reaktion ist fatal, wenn Bedrohungen, anders als

der Angriff des berühmten Säbelzahntigers, über längere Zeit, also Wochen oder Monate oder noch länger, anhalten. Dann öffnen wir Infektionen Tür und Tor. Also raus aus der Angst! Informiere Dich auch aus anderen Quellen als der Tagesschau oder dem Podcast von Christian Drosten! Es ist nicht der Weltuntergang, der uns hier droht, und es gibt zwar kein Leben nach Corona, aber eines mit dem Virus – denn es wird uns bleiben, wie uns andere Viren geblieben sind, die einst neu waren, an die wir uns aber gewöhnt haben. Dieser Prozess braucht etwas Zeit. Aber wir können ihn nicht verhindern, nur verlangsamen. Dazu dienen die Hygiene-Regeln, die auch in Grippe-Zeiten sinnvoll sind. Ansonsten brauchen wir Gelassenheit – und vielleicht auch ein wenig Wachsamkeit – und sollten unser Immunsystem pflegen.

Schläfst Du genug, und gut genug? Gehst Du täglich an die frische Luft? Hast Du genug Bewegung? Geh in den Wald, wenn Du die Möglichkeit hast! Er tut dem Immunsystem ungemein gut.

Pflege Deine sozialen Beziehungen auf eine Weise, wie das gerade gut möglich ist, und genieße die Liebe Deiner Familie und Deiner Freund*innen. Mache Dir bewusst, dass Du unbegrenzt Liebe verdienst und empfängst und verschenke sie auch großzügig, bei jeder sich bietenden Gelegenheit. Auch das stärkt das Immunsystem.

Sei gut zu Dir selbst. Erforsche Deine Bedürfnisse und erfülle sie soweit möglich. Lege die Härte Dir selbst gegenüber ab: Du bist gut, so wie Du bist! Bringe Dir selbst Interesse entgegen und begleite Deinen eigenen Entwicklungsweg mit Liebe und Nachsicht! Nobody is perfect. Aber Du bist vollkommen. Du bist genau so gewollt, wie Du bist.

Und dann achte auf Deine Ernährung! Das ist ein weites Feld. Ich empfehle grundsätzlich eine Ernährungsweise ohne tierische Produkte, da Fleisch und Milchprodukte Entzündungen im Körper provozieren, die dann die Kraft des Immunsystems teilweise binden. Wenn Du das nicht möchtest, dann reduziere wenigstens den Verzehr von Fleisch- und Milchprodukten. Wenn Du weniger davon kaufst, magst Du sie Dir vielleicht in Bio-Qualität leisten. Damit vermeidest Du die ansonsten enthaltenen Antibiotika. Iss viel grünes Gemüse, und überhaupt viel Gemüse in allen Farben, einen Teil davon roh, ansonsten schonend gegart. Besonders die Kreuzblütler-Gemüse sind sehr förderlich für das Immunsystem, also alle Kohlarten, aber auch Rucola z.B. Generell sind nicht nur Kohlehydrate, Fette und Eiweiße, Mineralien und Vitamine für unsere Gesundheit nötig, sondern genauso sehr die sog. Sekundären Pflanzenstoffe, die erst seit einigen Jahren ins Visier der Ernährungsfachleute gelangt sind. Dazu gehören die ätherischen Öle, Gerbstoffe,

Bitterstoffe, Senfölglykoside (die den speziellen Kohlgeschmack verursachen) und viele andere. Auch manche Gewürze sind sehr hilfreich: Kurkuma, am besten zusammen mit Pfeffer, Ingwer, Wacholderbeeren u.a.

Daran schließt sich die Frage an, wie es um die Gesundheit und Funktionsfähigkeit Deines Darmes bestellt ist. 80 % unseres Immunsystems sitzt im Darm. Er ist besiedelt von 10 mal so vielen Mikroben, wie Dein Körper Zellen hat, und das sind schon viele! Es kommt darauf an, wie Deine Mitbewohner und Mitarbeiter im Darm zusammengesetzt sind. Wenn Du keine Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Völlegefühl nach dem Essen hast, Dich einer reinen Haut erfreust und fit wie ein Turnschuh fühlst, ist vermutlich alles in Ordnung. Wenn nicht, kannst Du einiges ausprobieren, ehe Du eine/n Ärzt*in oder Heilpraktiker*in in Anspruch nimmst. Schafgarbentee, Wermuttee und andere bittere Tees sind hilfreich, da unsere Nahrungsmittel nicht mehr genug Bitterstoffe enthalten – sie wurden weggezüchtet und fehlen uns jetzt. Es gibt auch flüssige Bittermittel. Du kannst Chlorella-Algen-Presslinge oder Heilerde versuchen, um Giftstoffe im Darm zu binden und auszuleiten. Du kannst auch ausprobieren, ob Du bestimmte Lebensmittel-Inhaltsstoffe wie Laktose, Fruchtzucker oder Gluten nicht verträgst. Laktose-Intoleranz ist häufig, da wir eigentlich genetisch nicht auf den Verzehr von Milch nach der Säuglingszeit eingerichtet sind. Auch Gluten-Unverträglichkeit kommt oft vor, da unsere modernen Weizensorten so überzüchtet sind.

Lass mal nachschauen, wie es um Deinen Vitamin-D-Spiegel steht. Ohne genug Vitamin D keine gesunde Immunreaktion! Leider ist das bei den meisten Ärzten nicht vorgesehen und darum eine sog. IGeL-Leistung, d.h. Du musst die Laboruntersuchung selbst bezahlen. Sie ist aber nicht teuer. An Vitamin D, das eigentlich ein Hormon ist, da der Körper es selbst bilden kann, vorausgesetzt Du bekommst genug Sonne ab, mangelt es den meisten Menschen hierzulande mehr oder weniger. Im Sommer schützen wir uns vor der Sonnenstrahlung mit Sonnenschutzmitteln, weshalb der Körper kein Vit. D bilden kann, und in der dunklen Jahreszeit gibt es einfach zu wenig Sonnenlicht. Die Sonne steht zu schräg, und wir bieten ihr ja auch nur das Gesicht, also zu wenig Körperoberfläche. Vitamin-D-Mangel hängt mit vielen Erkrankungen zusammen und eben auch mit einem schwachen Immunsystem. Je dunkler übrigens Dein Hauttyp ist, desto weniger kannst Du nur durch Sonnenbaden genug Vit. D bilden. (Das könnte u.a. ein Grund sein, warum in USA People of Colour überproportional häuft an Covid19 erkranken.)

Es gibt verschiedene Heilpflanzen, die das Immunsystem fördern und prophylaktisch als Tee getrunken werden können. Da ist z.B. die Zistrose, die ich Dir oben vorgestellt habe. Dann kommt der Einjährige Beifuß in Frage, der allerdings derzeit nicht einfach zu beschaffen ist. Der botanische Name ist Artemisia annua. Dieser Beifuß ist

ein bewährtes Malaria-Mittel, das auch gegen verschiedene Viren gut wirkt, u.a. gegen Corona-Viren. Er darf z.Zt. nicht als Heilpflanze verkauft werden; Du findest ihn ggf. in der Wellness-Abteilung als Räucherstoff o.ä. (Ein Heilkraut gegen Covid19 darf es wohl nicht geben.) Dann kannst Du die antibakterielle und antivirale Wirkung der Wacholderbeeren nutzen. Kaue einfach täglich ein paar Beeren, wenn sie Dir schmecken. Solltest Du Nierenbeschwerden haben, ist das aber nichts für Dich, da die enthaltenen ätherischen Öle die Nieren reizen. Dieser Effekt ist erwünscht, wenn Du die Nieren durchspülen möchtest. Ich würde Wacholderbeeren nicht als Langzeitprophylaxe empfehlen, sondern nur kurmäßig ein paar Wochen und dann wieder damit aufhören.

Magst Du Ingwer-Shot? Wunderbares Mittel für das Immunsystem! 100 g Ingwer mit Schale kleinschneiden, mit dem Saft von drei Zitronen und einem EL Honig im Mixer 60 bis 90 sec fein pürieren, ein Schnapsglas voll genießen. Was Du nicht gleich verbrauchst, fülle in eine Flasche. Im Kühlschrank hält sich der Shot 5 Tage.
Du kannst auch Deine Mundschleimhaut mit einem Tropfen Propolistinktur desinfizieren, indem Du den Tropfen mit Deinem Speichel vermischst und eine Weile im Mund bewegst. Du kannst ihn dann herunterschlucken oder ausspucken, wie Du willst. Weiter taugt die Tinktur aus der Wurzel der Weberkarde zur Verhütung von Infektionen.

So, das war jetzt einmal, was mir zu dem Thema so einfällt. Wenn Du Fragen dazu hast, melde Dich bei mir. Ich gebe gern Auskunft.

Waldbaden

Hast Du schon einmal davon gehört?

Derzeit nehme ich an einem Lehrgang teil, an dessen Ende – im nächsten Jahr im Mai, so Corona es erlaubt – ich zertifizierte Kursleiterin für Streuobstwiesen- und Waldbaden sein werde. Ich lerne sehr viel, und Spaß macht es auch noch – und wie!

Beim Waldbaden handelt es sich um eine sehr alte japanische Tradition; möglicherweise haben es aber die Chinesen noch früher praktiziert. Auf japanisch heißt es Shinrin-Yoku. Es dient dazu, Stress abzubauen, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, den Atem zu vertiefen, aus der Alltagshektik auszusteigen und die besondere Atmosphäre des Waldes therapeutisch zu nutzen. Es handelt sich keinesfalls um eine Sportart, sondern es geht dabei in jeder Hinsicht langsam und behutsam zu. Darum eignet sich das Waldbaden für jede/n, ganz gleich wie leistungsfähig er oder sie ist. Voraussetzung ist einzig die Bereitschaft, sich auf sich selbst und das berühmte Hier und Jetzt einzulassen.

Und was im Wald geht, geht – mutatis mutandis – natürlich auch auf einer Streuobstwiese. Das Streuobstwiesenbaden ist die Erfindung einer kreativen Mitarbeiterin des Tübinger Landratsamtes – Dank sei ihr! Das Landratsamt veranstaltet auch den Lehrgang.

Derzeit übe ich und bemerke, wie gut es mir selbst tut. Ich freue mich darauf, andere – z.B. Dich? – daran teilhaben zu lassen.

Ich grüße Dich von Herzen.

Cornelia

Praxis für WiederEinStimmung
Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, 07071360286
www.cornelia-blume.de, corn.blume@freenet.de