



Liebe Freundin, lieber Freund!

Nach astronomischen Gesichtspunkten beginnt heute der Frühling – und draußen sieht es auch tatsächlich danach aus! Die Winterlinge sind vorbei, die Schneeglöckchen verwelken gerade, dafür kommen Veilchen, Schlüsselblumen, Scharbockskraut und Buschwindröschen. Der Bärlauch lockt – alles Grund zur Freude und ein wenig Ausgleich zu all dem, was sich auf der politischen Bühne abspielt und uns alle den Atem anhalten lässt.

Zur Tag- und Nachtgleiche feierten unsere Vorfahren die Frühlingsgöttin Ostara, von deren Namen wohl das Wort Ostern abgeleitet ist. Zu der Zeit endet die winterliche Abhängigkeit von den Vorräten aus dem vergangenen Jahr und beginnt die Zeit, wo frische Nahrung zu finden ist. Diese Zäsur feiern wir an Gründonnerstag. Traditionell werden die ersten Frühlingskräuter zur Suppe verarbeitet: die Neun-Kräutersuppe. Dabei ist die Zahl Neun nicht dogmatisch zu verstehen. Sie ist als Potenzierung der Drei (3 x 3) einfach ein Ausdruck von Vollkommenheit.

Welche Kräuter kommen in Frage? Petersilie und Schnittlauch aus dem Garten und an Wildkräutern Giersch, Löwenzahn, Brennessel, Wiesenschaumkraut, Wiesenlabkraut, Bärlauch, Sauerampfer – das wären gerade neun, aber sieben oder fünf oder auch nur drei ergeben auch eine leckere Suppe.

Und wenn Du eine Anleitung brauchst, um eine solche Suppe zu kochen – hier ist sie.

Zuerst verlies und wasche die Kräuter gründlich und wiege oder schneide sie dann möglichst fein. Stelle eine Mehlschwitze her und gieße mit Milch oder einem veganen Milchersatz auf bis zur gewünschten Konsistenz. Würze mit etwas Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss und runde die Sache mit etwas Crème fraîche (oder einer veganen Alternative) ab. Dann rühre die fein zerkleinerten Kräuter hinein. Ich lasse die Suppe dann nicht mehr kochen. Das kannst Du anders machen, aber bedenke, dass die wertvollen Inhaltsstoffe der Kräuter sich z.T. sehr schnell verflüchtigen. Zuletzt noch abschmecken – guten Appetit!

Im Übrigen bitte ich Dich, alles zu tun, um Dein Gleichgewicht zu halten und in der Freude oder wenigstens in der Stille zu bleiben. Wir sind sonst so anfällig für Verführung und Ablenkung. Und das können wir uns gerade nicht leisten – so meine Einschätzung der Lage. Aber vielleicht siehst Du das alles ganz anders.

In jedem Fall wünsche ich Dir einen wundervollen Frühling.

Deine Cornelia

Waldmeister, *Galium odoratum* (*Asperula odorata* L.),
Familie der Rötengewächse (Rubiaceae)

Der Waldmeister hat viele Namen: Wohlriechendes Labkraut, Maikraut, Herzensfreund, Herzkraut, Leberkraut, Halskräutlein, Waldmandl, Marienbettstroh (ein Name, den das Kraut mit allerlei anderen teilt, die auch als Unterstützung für Gebärende und Wöchnerinnen verwendet wurden). Früher hieß die Pflanze bei uns *Matrisylva*, also Waldmutter. Die Franzosen nennen es *Reine des bois*, Königin der Wälder.

Waldmeister kommt überall in den gemäßigten Zonen Eurasiens vor. Er wächst in lichten Laubwäldern, bevorzugt in Rotbuchenwäldern, aber auch in Eichen-Hainbuchen-Wäldern. Er mag frischen, lockeren, nährstoff- und basenreichen Lehmboden an sonnigen und halbschattigen Plätzen. Er klettert bis in Höhen von 1400 m. In Nordamerika ist er Neophyt.

Es handelt sich um ein ausdauerndes Kraut, dessen grüne Sprossen durchaus unter Laub und Schnee überwintern können. Im Übrigen überdauert es durch unterirdisch kriechende Rhizome. Im März oder April treibt der Waldmeister aus. Die Sprossen werden 5 bis 20 cm hoch. Die Stängel stehen aufrecht, verzweigen sich nicht, sind vierkantig, glatt und kahl, nur an den Nodien steif behaart. Die schmalen Blätter

sitzen in Quirlen am Stängel, 6 bis 8 in einem Quirl, die Blattspreite wird 15 bis 20 mm lang.

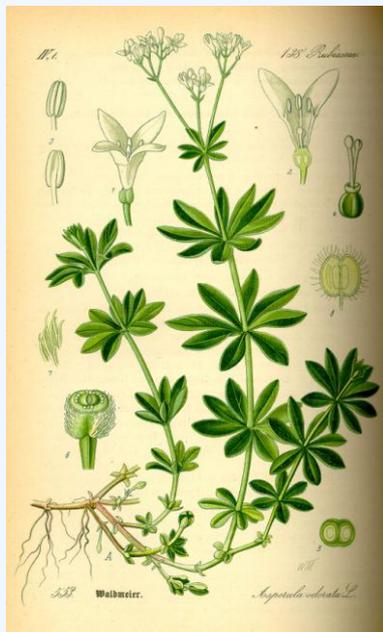
Die Blüten erscheinen zwischen April und Juni, je nach Standort. Sie sind vierzählig, weiß bis zart rosa, mit rudimentären Kelchen. Bis zur Hälfte der Länge sind die Kronblätter trichterförmig miteinander verwachsen. Jede Blüte zeigt 4 Staubblätter. Der unterständige Fruchtknoten besteht aus 2 Fruchtblättern. Als Bestäuber fungieren meist

Fliegen, aber Waldmeister bestäubt sich auch selbst. Zwischen Juni und September reifen die Samen. Sie sind kugelig, borstig mit 2 bis 3 mm Durchmesser, und heften sich an Fell, Gefieder und Kleidung und können so weit verbreitet werden. Außer über Samen vermehrt sich Waldmeister auch vegetativ über Ausläufer. Du kannst Waldmeister auch an einem halbschattigen Platz im Garten ansiedeln.

Waldmeister enthält Cumaringlykosid, Indoidglykoside, Monotropein und Asperulosid, ätherisches Öl, Vitamin C, Bitterstoffe und Gerbstoffe. Beim Welken



wird aus dem Cumaringlykosid Cumarin, das für den charakteristischen Duft verantwortlich ist.



Waldmeister wirkt harntreibend, schweißtreibend, verdauungsstärkend, herzstärkend, stimmungsaufhellend, schlaffördernd, beruhigend, keimtötend und wurmtreibend. Er wirkt gut gegen Kopfschmerzen, bei Überdosierung kann er aber auch Kopfschmerzen verursachen – also Vorsicht! (Das weiß jede*r, die*der mal zu viel Maiwein genossen hat.)

A propos Maiwein oder Maibowle: Das ist sicher die bekannteste Verwendung, seit es die grüne Waldmeister-Limonade nicht mehr gibt (sie wurde verboten).

Maibowle ist seit dem Jahre 854 dokumentarisch belegt.

Für Maiwein bevorzuge ich die allerschlichteste Zubereitung: *1 Sträußchen Waldmeister für einige Stunden anwelken lassen, dann mit trockenem Weißwein durchziehen lassen, eine halbe Stunde oder*

auch länger – fertig! Manche gießen mit Sekt auf oder fügen ein wenig Zucker hinzu. Es geht auch alkoholfrei: Dafür wird das Kraut in mit Wasser verdünntem Apfelsaft mit einer in Scheiben geschnittenen Zitrone ausgezogen. Apfelwein bzw. Most eignet sich auch gut. Maiwein hilft gegen Schwermut, nicht nur durch den Alkoholgehalt.

Für kulinarische Zwecke wird der Waldmeister vor der Blüte gesammelt, für Heilzwecke verwende das blühende Kraut, z.B. für diesen Migräne-Tee (nach Susanne Fischer-Rizzi): *2 Teile Waldmeisterkraut getrocknet, 1 Teil Lavendelblüten, 1 Teil Thymian, 2 Teile Schlüsselblumenblüten. Von der Mischung 2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen, nach Wunsch mit etwas Honig süßen.*



Waldmeister-Tee dient zur sanften Leberreinigung, bei Gelbsucht und Gallensteinen und zur Blutreinigung. 3 Tassen am Tag sind genug. Der Tee fördert das Einschlafen, stärkt das Herz alter Menschen (und jüngerer auch), hilft auch bei Herzklopfen. In ein Schlafkissen kannst Du Waldmeister zusammen mit Lavendel, Minze, Rose und Verbene füllen. Du kannst auch Waldmeister getrocknet in ein Kissen stopfen oder zwischen Wäsche legen; es heißt, so könne man Griesgrämigkeit aus dem Haus treiben.

Das meint der alte Name Herzensfreund: Als Herzmittel im modernen Sinne ist Waldmeister nicht von großer Bedeutung, aber das Kraut macht Herzensfreude, macht frohen Mut und fördert Harmonie.



Frieden in Osteuropa - Frieden in der Welt!

Wer wünschte sich – und den von Krieg heimgesuchten Ländern und den Menschen, die dort leben oder geflohen sind – nicht Frieden?! Ich möchte zu dem Thema zwei Gedanken mit Dir teilen, die mich sehr beschäftigen.

Zum Einen: Frieden wo auch immer in der Welt erfordert zunächst einmal, Frieden zu schaffen im eigenen Haus. Ist da Frieden in mir und um mich? Die Antwort ist nicht immer so offensichtlich wie in dem ironischen Cartoon, den ich im Netz fand und dessen Text lautete: „Freiheit für die Ukraine – aber der ungeimpfte Nachbar gehört eingesperrt!“ (Freiheit und Frieden bedingen sich gegenseitig und können also legitimerweise gegeneinander ausgetauscht werden.) Oft ist es viel subtiler. Jemand zieht jeden Tag über seine Frau, seinen Chef, seinen Nachbarn her. Frieden? Jemand beklagt sich immer wieder, sein Körper sei nicht schön genug oder nicht perfekt. Frieden? Ein Chef sagt seinem Mitarbeiter, ein Vater seinem Sohn immer wieder, dass er nicht gut genug sei und mehr leisten könnte. Frieden? Leute schimpfen täglich aufs Wetter, beschwerten sich über die Preise für dies oder jenes, lästern über Politiker und dokumentieren auf diese Weise ihren eigenen Unfrieden.

Versteh' mich nicht falsch: Es gibt so manches, was nicht in Ordnung ist, sich ändern muss. Den Unterschied macht der Grad der Bewusstheit bzw. das Ausmaß der

Projektion und der Mangel an Selbstreflexion. Angelpunkt ist das Muster des „Ich/Wir gegen den/die anderen“, des „Opfer vs. Täter“, das alle Lebensbereiche durchzieht. Das entspricht einer Bewusstseinshaltung, die offenbar nicht mehr ins 21. Jahrhundert passt, denn sie zeitigt nicht die erwünschten Resultate (wenn sie denn je bessere gezeitigt hat). Wir können jetzt ohne Feindbilder auskommen, auf der weltpolitischen Bühne, in der Kommune, in der Familie, im eigenen Inneren.

Zum Anderen: Viele von uns – oder wahrscheinlich sogar alle – möchten jetzt etwas beitragen zum Frieden. Gebetsinitiativen schießen wie Pilze aus dem Boden. Überall werden Demonstrationen organisiert. Menschen nehmen Wildfremde bei sich auf. Es wird gespendet. Das ist alles gut und wichtig und not-wendig. Wenn es dem Frieden dienen soll, ist aber wieder die Haltung dahinter entscheidend. Ich möchte das am Beispiel des Gebets erklären.

Wenn ich um Frieden bete, teile ich dem Universum mit, dass ich gerade keinen habe und einen Mangel fühle. Das Universum antwortet und bestätigt mir, dass da kein Frieden ist. Denn das Universum scheint unsere Botschaften, die wir aussenden, immer zu bestätigen und zu vergrößern. Wenn es mir also gelingt, Frieden zu sein, während ich bete – oder im alltäglichen Tun –, dann vermehrt sich der Frieden und breitet sich aus. Gregg Braden beschreibt in seinem Büchlein „Verlorene Geheimnisse des Betens“ klar den Unterschied zwischen „um Frieden beten“ und „Frieden beten“, wie er sich ausdrückt. Oder wie hat Gandhi es gesagt? „Sei du die Veränderung, die du sehen möchtest in der Welt!“



Der Vorschlag unseres Wirtschaftsministers, wir sollten die Heizung drosseln, wenn wir Putin ärgern wollen, ist also streng genommen Kriegstreiberei.

Ich wünsche mir, dass wir alles unterlassen, was die Menschheitsfamilie spaltet, ob es um Corona, die Impfung, um den Krieg, die Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen oder was auch immer geht. Vielleicht ist der Frühlingsanfang, der Sprung über die kosmische Spalte ins neue astrologische Jahr, das von Jupiter regiert wird, ein guter Augenblick, um damit zu beginnen.

Frau Holles Garten

Cornelia Blume, Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071 360286

corn.blume@freenet.de, www.cornelia-blume.de

