

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wieder einer der sog. Kreuzvierteltage, Lughnasad, das Fest, mit dem die Erntezeit und der Herbst beginnen, das Schnitterinnenfest. Es wird entweder am 8. Vollmond – das wäre am 1. August gewesen – oder bei abnehmendem Mond gefeiert: Uff, dafür bin ich noch nicht zu spät dran.

Es ist ein Atemholen mitten im Sommer, ein Innehalten, Prüfen: Was habe ich geträumt damals im Winter, gesät zu Imbolc, was ist gediehen, gewachsen? Habe ich die Pflanzen gut gepflegt oder vielleicht vernachlässigt? Oder habe ich im Gegenteil zu viel gewollt, zu schnell?

Dann geht es darum zu unterscheiden: Was ist reif, was noch nicht? Das eine vom andern trennen, das zu Erntende abtrennen, abschneiden von der Pflanze, die dabei ggf. ihr Leben lässt. Und was ist Ballast? Das Getreide wird gedroschen, um die Körner vom Stroh zu trennen. Wir, wir werden gerade auch gedroschen, damit wir loslassen, was uns nicht mehr dient; Rollen, die uns nicht mehr taugen, Denkmuster, die uns behindern, Beziehungen, die uns klein halten, Gewohnheiten, die uns im Alten festhalten, Glaubenssätze, die die Trennung zementieren, Projektionen auf und Erwartungen an andere ...



Und was ist das Erntegut, das Du mitnehmen willst in den Winter? Wer bin ich wirklich? Was gibt es für Wissen in mir? Was sagt mein Herz mir? Wie ist es um meine Verbindung zur Quelle bestellt? Was trägt mich, wenn nichts mehr trägt? Kann ich die Liebe fühlen, die mich erreichen will? Kann ich mich ihr öffnen?

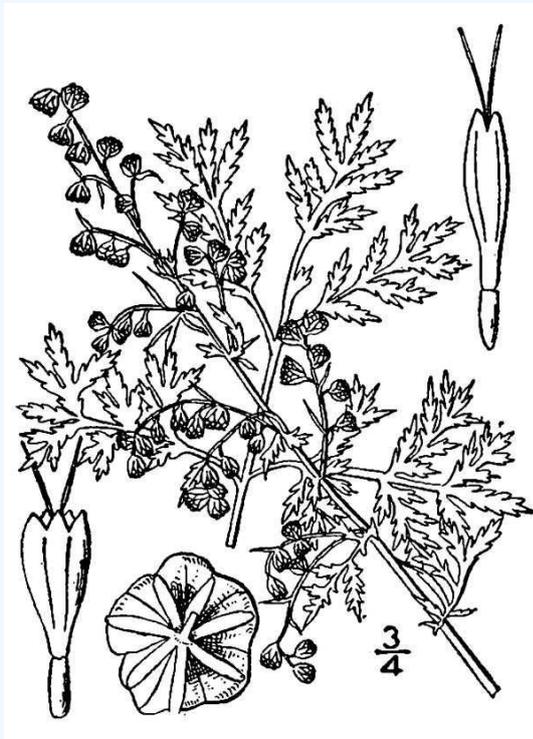
Je weiter die Große Transformation fortschreitet und das Alte zerfällt in Absurditäten und Grotesken, desto wichtiger scheint es mir, Klarheit zu haben über diese Fragen, damit wir in Frieden und mit singendem Herzen weitergehen können.

Hab eine gute Zeit und ein zuversichtliches Herz!

Cornelia

Einjähriger Beifuß (*Artemisia annua*, Asteraceae)

In der Chinesischen Medizin ist der Einjährige Beifuß seit Jahrtausenden in Gebrauch, seit 2000 Jahren dokumentarisch bezeugt, unter dem Namen *Quinghao*.



Seit dem 4. Jahrhundert ist er dort als Malaria-Mittel bekannt. Außerdem wurde und wird er zur Wunddesinfektion, Entwurmung, als Antibiotikum, gegen Durchfall, Fieber, Gelenkschmerzen, Abszesse, Erkältungen, Hämorrhoiden und gut- und bösartige Tumore sowie zur Immunstärkung verwendet. Eine Chinesin erhielt 2015 den Medizin-Nobelpreis für die Isolierung des Artemisinin aus der Pflanze, das seither in pharmazeutischen Präparaten gegen Malaria eingesetzt wird. Es wurden dann auch Hybrid-Pflanzen mit erhöhtem Artemisinin-Gehalt gezüchtet. Und seit der „Corona-Krise“ ist diese wunderbare Pflanze auch bei uns bekannt geworden und in manchen Gärtnereien für den Selbstanbau zu kaufen.

Sie gedeiht hierzulande gut, wenn sie auch aus China stammt, wo sie auf Höhen von 1000 bis 1500 m zu finden ist. Sie hat sich über die ganze Nordhalbkugel ausgebreitet, in gemäßigten, subtropischen und tropischen Regionen; auch in Mittel- und Osteuropa gibt es Wildvorkommen. Sie wird in Mitteleuropa auch kultiviert. Hauptanbauggebiete sind jedoch tropische Länder, wo das Malariamittel gebraucht wird.

Wie der Name schon sagt, ist die Pflanze einjährig, d.h. sie muss jedes Jahr neu ausgesät werden. Oder man zieht Stecklinge, die man auf der Fensterbank oder im Gewächshaus überwintern kann. Samen sind schwer zu bekommen, vielleicht von jemandem, der sie schon im Garten hat. Sie sind Lichtkeimer.

Die Pflanze wird bis zu 2,5 m hoch. Man sieht ihr die Verwandtschaft mit unserem Gemeinen Beifuß oder dem Wermut an, die Blätter sind jedoch viel filigraner. Die Blätter stehen wechselständig am Stiel, ebenso die Blütenstiele, die aus den Blattachsen hervorstechen. Die Blätter enthalten am meisten Wirkstoffe, und zwar vor der Blüte, ehe die ganze Kraft in die Vermehrung geht. Deshalb ist der beste Erntezeitpunkt auch vor der Blüte. Die Blätter enthalten viel ätherisches Öl und duften stark aromatisch. Man kann sie auch frisch von der Pflanze pflücken und essen, zur Immunstärkung.

Artemisia annua-Blätter enthalten beachtliche 27 % Eiweiß, außerdem Eisen, Mangan, Zink, Kalium, Kalzium, Phosphor, Schwefel und Bor (vorausgesetzt die

Pflanze ist auf gesundem Boden gewachsen, der das auch hergibt), Vitamin E, Antioxidantien (ORAC-Wert 70 000!) wie Polyphenole und Sesquiterpene (u.a. das Artemisinin), Ketone, Pinene und viele andere ätherische Öle. Du siehst, die Blätter sind nicht ein grünes Artemisinin-Präparat, sondern eine komplexe Komposition aus vielen Stoffen, bei der sich Mutter Natur sicher „etwas gedacht hat“.

Wenn Du *Artemisia annua* als Teekraut kaufen möchtest, achte darauf, dass die getrockneten Blätter grün sind und keine Stiele und Blüten dabei. Der Tee möchte bei 80° aufgebrüht werden und 10 bis 15 Minuten ziehen, damit die Polyphenole ins Wasser übergehen können. Es gibt auch Zubereitungen als Tinktur und Salbe, die Du selbst herstellen kannst. Die Salbe ist wirksam bei Ekzemen, Akne, Entzündungen der Haut, Hämorrhoiden, Fußpilz, Dekubitus, Psoriasis usw.

Dass *Artemisia annua* gerade in der Corona-Zeit so bekannt geworden ist, hat seinen Grund. Die Pflanze ist nicht nur sehr immunstärkend, sondern Studien weisen darauf hin, dass sie bei allen Atemwegsinfekten hilfreich ist. Für die Erkältungszeiten im Winter dient sie zur Vorbeugung. Wie sagte Hölderlin? „Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“ Recht hatte er.

Mehr Information findest Du in dem Büchlein „Artemisia annua – Heilpflanze der Götter“ von Barbara Simonsohn.

Die Teedroge sowie Zubereitungen aus der Pflanze gibt es in sehr guter Qualität bei Kasimir & Lieselotte (www.moringa-deutschland.com). Und Pflanzen zum Selbstanbau findest Du zur Pflanzzeit bei der Gärtnerei Grauer in Gomaringen oder der Versandgärtnerei Umbach in Heilbronn (www.gaertnerei-umbach.de).





Herb süß

*Die schwarzen Johannisbeeren,
die esse ich am liebsten
von allen Beeren.*

*Sie sind zugleich herb und süß
wie das Leben,
und ein bisschen bitter auch.*

*Manche mögen sie gar nicht,
weil sie unter der Bitterkeit
die Süsse nicht schmecken.*

*Zu ungeduldig – oberflächlich
ist ihre Zunge.
Wie schade!*

Und zu guter Letzt:

Wenn Du mal eine gute Zusammenfassung von „anderen“ wissenschaftlichen Äußerungen zum Thema Klimawandel lesen möchtest, empfehle ich Dir diese:

<https://legitim.ch/1500-wissenschaftler-sagen-der-klimawandel-ist-nicht-auf-co2-zurueckzufuehren-die-echte-umweltbewegung-wurde-gekapert/>