

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

Ich freue mich, Dich zu meinem neuen Newsletter begrüßen zu dürfen!

Der Januar war richtig winterlich kalt. Nun taut der Schnee weg, die Temperaturen steigen auf Werte über dem Gefrierpunkt, und wenn ich einen Vogel zwitschern höre, meine ich schon, er kündige den Frühling an. Auch ich selbst tauche wieder auf aus der Winterstarre, das Eis in mir schmilzt, ich breche erneut auf.

Wohin soll Dich die Reise führen in diesem Jahr? Was möchtest Du erreichen? Wohin zieht Dich Deine Sehnsucht? Eine erfüllendere Arbeit? Bessere Gesundheit? Eine Reise? Harmonischere Beziehungen? Mehr Gemeinschaft mit anderen, vielleicht in gemeinsamem Tun? Eine vertiefte Beziehung zu Dir selbst? Mehr Selbstliebe?

Alles ist möglich. Die Keime warten noch unter der Erdoberfläche. Lausche in Dich hinein, was Dich wirklich zieht, was Dein inneres Feuer anfacht. Es ist die Frage danach, wer Du wirklich, wirklich sein willst. Und für diese Selbsterforschung ist die Zeit jetzt reif.

Die keltische Göttin Brigid, die Herrin dieser Jahreszeit im keltischen Kalender, schützt die Intuition und Inspiration und fördert, dass im Innern die Ideen sprießen, so wie draußen unter der Erde Wurzeln, Knollen und Zwiebeln, die den Winter über Kraft gesammelt haben, nun, wenn es milder wird, die ersten Spitzen ans Licht recken.



Brigid bringt das Licht in die Welt, entzündet das Feuer. Das Brigid-Kreuz (hier aus Binsen) ist eine Variante der Swastika.

Dass es heller wird, ist jetzt, sechs Wochen nach der Wintersonnenwende, nicht mehr zu übersehen. Ich wünsche Dir, dass das Licht auch in Dir hell scheint und neues Feuer in Dir brennt, dass Dir Kraft und Vertrauen schenkt, Deine Wünsche zu manifestieren!

Deine

***Cornelia***

## **Huflattich** (*Tussilago farfara* L.)

Der Huflattich ist meist die erste Blume, die bei uns im beginnenden Frühling blüht, schon im Februar und dann bis März oder April. Er gehört zu den Korbblütlern (*Asteraceae*). Wenn Du wissen möchtest, wie er zu dem Namen kommt, dann nimm einen Blattstängel (das geht allerdings erst im Sommer) und schneide ihn quer durch. Dann siehst Du die Form des Querschnitts und die Anordnung der Leitbündel: wie ein Hufeisen. Lattich ist ein Gattungsname. Zu dieser Gattung gehört nach moderner Klassifikation der Huflattich nicht mehr, aber den Namen hat er behalten.



Er hat noch manche andere volkstümliche Namen: Ackerlattich, Bachblümchen, Brandlattich, Brustlattich, Eselsfuß (siehe der Querschnitt!), Hustenkraut, Lehmbäumchen, Tabakkraut ... und wahrscheinlich noch mehr.

Der Huflattich ist mehrjährig. Die Blütenstände werden ungefähr 10 cm hoch. Die Blätter, die erst im Sommer

erscheinen, sind viel größer und können bis 20 cm Durchmesser erreichen. Huflattichblätter können mit denen der (ebenfalls ungiftigen) Pestwurz verwechselt werden. Pestwurzblätter sind oft noch größer und auf der Ober- und Unterseite weißfilzig behaart, die Huflattichblätter nur unterseits.

Der Huflattich braucht einen sonnigen Standort – klar, bei der frühen Blütezeit. Die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings wecken ihn aus dem Winterschlaf. Ansonsten ist er nicht anspruchsvoll. Er gilt als Zeigerpflanze für Staunässe, gedeiht aber auch auf trockenen Standorten. Er mag kalkhaltigen Lehmboden an Ackerrainen, Wegrändern, Böschungen und Waldrändern, auf Schuttplätzen und Brachland. Er wächst bis in 2.300 m Höhe und ist die einzige Pflanze, die auf reiner Braunkohle gedeihen kann. Heimisch ist Huflattich in ganz Europa, in Afrika und Asien. In Nordamerika gilt er als invasiver Neophyt.

Blätter und Blüten sind gleichermaßen heilsam. Sie können einzeln oder gemischt – dann natürlich, wegen des ungleichzeitigen Auftretens, nur getrocknet – verwendet werden. Die Pflanze enthält Schleimstoffe, Bitterstoffe,



Gerbstoff, ätherisches Öl, Inulin, Kieselsäure, Polysaccharide, Vitamin C, Natrium, Kalium, Eisen, Magnesium und Schwefel und Pyrrolizidinalkaloide. Wegen letzterer



ist er aus dem freien Verkauf verschwunden und apothekenpflichtig geworden, wie der Beinwell. Eine Studie hat aber gezeigt, dass die jungen Blütenstände und Blätter noch keine Pyrrolizidinalkaloide enthalten. Diese Stoffe sind eine Stressreaktion der alternden oberirdischen Pflanzenteile, wenn sie nicht mehr genug Wasser oder Nährstoffe bekommen. Insofern kannst Du Dich darauf verlassen, dass Du Dir keinen Schaden, sondern nur Gutes tust, wenn Du junge Huflattichblüten oder –blätter verwendest, auch wenn Du sie kurmäßig drei Wochen lang

anwendest. Wenn Du übrigens Blätter trocknen willst, zerkleinere sie vorher. Das beschleunigt den Trocknungsvorgang, und es gehen weniger Inhaltsstoffe verloren.

Huflattich wirkt krampflösend, schweiß- und harntreibend, stopfend, schleimlösend, auswurfördernd, erweichend und hustenlindernd im Sinne von reizlindernd. Und er ist eine Einschleuserpflanze für Magnesium, d.h. er unterstützt den Stoffwechsel dabei, Magnesium zu assimilieren.

Die Urtinktur aus dem frischen Kraut, die es auch im Handel gibt, wird gegen Grippe, Bronchitis, krampfartigen Husten und bei Lungenbeschwerden (bis zum Emphysem) eingesetzt. Frische oder getrocknete Blüten und/oder junge Blätter werden als Tee (nur 3 Minuten ziehen lassen!) oder Sirup verwendet. Zu letzterem Zweck werden frische Blätter oder Blüten zerkleinert und abwechselnd mit Zucker oder Honig in ein Schraubglas geschichtet. Das volle Glas wird gut verschlossen und für acht Wochen draußen im Garten vergraben. Nach dem Ausgraben wird die Flüssigkeit, die sich gebildet hat, abgeseiht, einmal aufgekocht und in dunkle Fläschchen abgefüllt. Dieser Sirup ist ein gutes Hustenmittel, besonders für Kinder.

Einen starken Teeaufguss kann auch zu einem pflegenden Fußbad für wundgelaufene Füße dienen.

Für einen Hustentee kann man Huflattich-Blüten und –Blätter mit Spitzwegerich, Königskerzenblüten, Eibischblüten und Lungenkraut mischen.





Huflattichblätter können auch als Tabakersatz zur Raucherentwöhnung nützen. Sie können allein oder gemischt mit Salbei, Odermennig und Damianablättern in Zigaretten gedreht oder in der Pfeife geraucht werden. Man hat den Nuckeleffekt, aber der Suchtfaktor entfällt, und die Lunge wird gereinigt und gepflegt.

Die jungen Blätter können in der Küche verwendet werden, z.B. anstelle von Kohlblättern für „alternative Krautwickel“.

Mit dem Huflattich beginnt die Kräutersaison. Ich freue mich auf die ersten kleinen Sonnen am Wegrand. Du auch? Sie sind die Beglaubigung, dass der Winter zu Ende ist, selbst wenn es noch einmal schneien sollte.

### **Über das Wassertrinken**

Wir wissen aus der Evolutionsbiologie, dass alles Leben einst aus dem Wasser kam. Der Übergang der Lebewesen aufs Land stellte sie vor große Herausforderungen, was ihr Wasser-Management betrifft. Denn auf einmal war Wasser nicht mehr immer da, sondern musste aufgesucht, manchmal sogar gesucht werden.

Der menschliche Körper entsteht immer noch im Wasser, im Fruchtwasser. Der Körper eines Erwachsenen besteht zu 70 % aus Wasser, das Gehirn sogar zu 90 %. Blut ist Wasser, Lymphe auch, das Gehirn und das Rückenmark sind in Wasser gelagert, Wasser ist in jeder Zelle und um die Zellen herum. In den Augäpfeln ist Wasser, die Tränen bestehen aus Wasser. Die Schleimhautsekrete enthalten viel Wasser. Jeder Vorgang, jeder kleine chemische Prozess, alles braucht Wasser.

Hast Du schon einmal beobachtet, wie eine welke Pflanze sich nach dem Gießen wieder aufrichtet? Der Wasserdruck in den Zellen normalisiert sich, und das ermöglicht der Pflanze, sich aufzurichten. Sie hat kein Skelett. Wir haben eines. Aber auch die Knochen bestehen zu 22 % aus Wasser. Und wenn die Zellen und der Zwischenzellraum zu wenig Wasser enthalten, so schrumpeln wir auch wie eine Pflaume an der Sonne. Das siehst Du oft an alten Menschen, die nicht mehr genug trinken.

Wasser ist ein ganz besonderer Stoff. Er widerspricht den Naturgesetzen. Gefrorenes Wasser dehnt sich aus. Wasser hat seine größte Dichte bei +4°C und nicht in gefrorenem Zustand. Es siedet bei 100°C, müsste es aber eigentlich bei -46°C tun. Es kommt in drei Aggregatzuständen natürlich vor, als Eis, Wasser und Dampf. Das Wassermolekül ist ein Dipol, es hat ein positives und ein negatives „Ende“, an die sich immer weitere Wassermoleküle anlagern können. Dadurch entstehen sog. Cluster, die physikalisch ganz unterschiedlich im Raum angeordnet sein können. Dank dieser

Fähigkeit kann Wasser Informationen/Frequenzen von anderen Stoffen speichern. Darauf basiert u.a. die Homöopathie. Das bedeutet aber auch, dass im Klärwerk gereinigtes Wasser zwar möglicherweise bestimmte Schadstoffe nicht mehr enthält, aber sehr wohl die Informationen dieser Stoffe. Andererseits kann Wasser Qualitäten transportieren, die Kranke heilen oder Pflanzen besser gedeihen lassen als anderswo. Der Dipol-Charakter des Wassers, seine Wasserstoff-Brücken, die ständig umeinander herumtanzen, machen es auch zu einem hervorragenden Lösungsmittel. Das ist z.B. für den Stofftransport im Körper und für die Verdauung so wichtig. Und Wasser ist sehr leitfähig, für Schall, für Elektrizität, für Schwingungen aller Art.



Wasser ist nicht gleich Wasser. Oberflächenwasser hat eine andere Qualität als Wasser, das aus der Tiefe, z.B. eines artesischen Brunnens, kommt, oder solches aus einem Bergbach, das lange in der Tiefe des Gesteins gefiltert und energetisiert wurde, ehe es zu Tage trat. Wasser aus der Leitung ist – zumindest hier bei uns – meistens relativ sauber. Aber es steht lange in der Leitung und fließt, wenn es fließt, durch rechtwinklig verlegte Rohre, was Wasser in der Natur nie tut. In Bergbächen kann man gut beobachten, wie Wasser fließen möchte, verwirbelt, in Spiralen. Leitungswasser ist energetisch tot.

Kurz und gut: Der Körper bewältigt alle seine Aufgaben dann am besten, wenn er gut mit Wasser versorgt ist. Mangelerscheinungen sind zuerst Müdigkeit,

Konzentrationschwäche, Kopfweg, trockene Haut, brennende Augen. Drastischere Mangelzustände können alle möglichen Krankheiten begünstigen: Sodbrennen, Herzschmerzen, Gelenkschmerzen, Asthma, morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft, Verstopfung usw. Und gegen all diese Beschwerden ist darum Wasser auch die beste Erste-Hilfe-Maßnahme.

Was trinkst Du im Laufe eines Tages?

Es gibt eine Faustregel: Der Körper braucht 30 ml reines Wasser pro kg Körpergewicht täglich. Und unter Wasser ist hier wirklich Wasser zu verstehen, nicht Kaffee oder Schwarz- oder Grüntee oder alkoholische Getränke oder zuckrige Limonaden aller Art. Denn all diese Getränke treiben mehr Wasser aus dem Körper hinaus, als sie enthalten. D.h. sie entwässern den Körper. Nach Alkoholgenuss bekommt man z.B. deshalb einen Kater, weil dem Gehirn Wasser fehlt. Großen Durst hat man dann meist auch. Übrigens sollte das Wasser auch keine Kohlensäure enthalten, da sie den Stoffwechsel säuert. Und wenn Du Dir nicht sicher bist, dass Dein Wasser beste Qualität hat, dann segne es – oder segne es immer, und es wird Dir gut tun.

Aufs Durstgefühl solltest Du Dich nicht verlassen. Wenn wir Durst haben, ist meist schon ein Mangel da. Wir sollten ohne Durst über den Tag verteilt unser Quantum



trinken, mindestens. Das Durstgefühl haben sich viele ja überhaupt „abtrainiert“, besonders ältere Menschen haben oft gar keinen Durst mehr. Das heißt aber nicht, dass ihr Körper kein Wasser mehr braucht.

Unsere Vorfahren hatten gute Gründe dafür, das Wasser für heilig zu halten und Quellen, Flüsse und Seen zu ehren. Wasser zu verunreinigen war ein schweres Vergehen. Ich wünsche, wir würden uns

wieder darauf besinnen, das Wasser zu achten, zu schützen und als Geschenk von Mutter Erde wertzuschätzen.

Segen sei mit Dir!