

A close-up photograph of a woven basket filled with fresh, vibrant green lettuce leaves. The basket is placed on a light-colored wooden surface, possibly a table or cutting board. In the background, a glass of yellow liquid is partially visible. The overall scene is bright and fresh, emphasizing natural ingredients.

DIE NATUR ERWACHT!

Was der Körper jetzt braucht ...

Während noch Schnee und Frost unsere Wiesen und Wälder bedecken, bereiten sich unter der Erde die Samen für die Keimung vor und erahnen schon die warmen Sonnenstrahlen, die das Land bald überfluten werden. Die Vegetation macht sich für eine neue Zeit der Fruchtbarkeit bereit, für unsere Augen noch nicht sichtbar, doch wahrnehmbar auf vielen Ebenen. Jetzt ist es Zeit, das Frühjahr und seine aufstrebenden Kräfte zu begrüßen: mit der richtigen Reinigung und Entschlackung. So, wie es schon bei unseren keltischen und germanischen Vorfahren Brauch war. Aber auch so, wie uns andere Völker mit ihren traditionellen Heilpflanzen zeigen.

Von Doris Ehrenberger und Andrea Schmidt

Früher, in der Zeit unserer keltischen und germanischen Vorfahren, orientierten sich die Menschen, vor allem die Kräuterkundigen, stets am Jahreslauf der Natur. So wie sie Heilpflanzen nicht als Ansammlung von Wirkstoffen begriffen – das kam erst viel später mit der modernen Pharmazie – sondern als Pflanzenseelen, mit denen man sich verbinden kann, um die Wirkungen intuitiv zu erfassen, wussten sie auch um den richtigen Zeitpunkt, wann welche Pflanze zu sammeln und wann sie am effektivsten anzuwenden sind.

> Das achtspeichige Rad – der Naturkalender der Kelten

Wie die meisten naturverbundenen Völker erlebten sie die Zeit als kreisförmige und nicht als lineare Bewegung. Der große Jahreskreis der Kelten, symbolisiert im „achtspeichigen Rad“, beschreibt die Wanderung des wichtigsten Himmelskörpers, dem man magische Kräfte zuschrieb: der Sonne. Beginnend mit der dunklen Seite vollzieht sich die Bewegung ins Licht und dann wieder zurück zur Dunkelheit. Vom Tiefstand der Wintersonnenwende über den Frühlingstagnationstag undnachtgleiche zur Sommersonnenwende über die Herbsttag undnachtgleiche wieder zum Winterpunkt zurück hatten die vier „Sonnenfeste“ tiefe spirituelle und rituelle Bedeutung. Sie bildeten das „keltische Kreuz“. Doch auch der Mond war von zentraler Bedeutung. Das Jahr war in Monate eingeteilt und vier Mondfeste vervollständigen das achtspeichige Rad: „Imbolc“ im Februar, „Beltane“ im Mai, „Lughnasad“ im August und „Samhain“ im November.

Auf dem Weg ins Licht

Das keltische Fest Imbolc am Februar-Vollmond, in der christlichen Tradition als „Maria Lichtmess“ am 2. Februar gefeiert, ist dem Neubeginn gewidmet. Imbolc bedeutet „im Bauch“ und meint das Licht oder Leben, das sich im Bauch der Erde entwickelt hat und nun wieder hervorbricht. Eine Zeit der Reinigung im Inneren sowie auch im Außen setzt ein, um uns auf

die bevorstehende Wachstumssaison vorzubereiten. Fragmente dieser Tradition sind noch erhalten, im Ritual des Frühjahrspützes. Die meisten Menschen haben im Frühling das Bedürfnis, ihr Haus, ihre Wohnung völlig auf den Kopf zu stellen und eine Grundreinigung vorzunehmen.

Die christliche Fastenzeit ist die Fortsetzung der keltisch-germanischen Tradition der Reinigung. Im Winter, der vom Mangel an Sonnenlicht, oft wenig Bewegung und von schwererer

Kost gekennzeichnet ist, sammelt sich in unseren Körpern Unbrauchbares, ja sogar die Körperregulation Störendes an, das es loszuwerden gilt. Nun, da die ersten Wildkräuter sich ihren Weg ans Licht bahnen, sollten auch wir Menschen viel Zeit in der Natur verbringen, die warmen Sonnenstrahlen des Frühlings genießen und neben frischen Salaten frische Wildkräuter zu uns nehmen.

Alles, was schnell empor schießt, trägt nun diese Frühlingsenergie in sich. Welche Entsprechung sie im menschlichen Körper hat, kann wohl ein anderes Medizinsystem, das durch Naturbeobachtung entstanden ist, die Traditionelle Chinesische Medizin, am besten beschreiben. Die Frühlingsenergie entspricht nach diesem Denken der Energie von Leber/Galle

in unserem Körper. Sie repräsentiert das Holzelement, das Lebensalter der Kindheit, die Farbe grün, die Themen Wachstum, Expansion, Entfaltung, Bewegung. Genau so erleben wir die Welt im Frühling. Alles grünt, wächst, will nicht behindert werden dabei. Bei uns Menschen ist das auch so. Werden wir blockiert, dann gibt es schnell ein Ungleichgewicht im Energiekreislauf Leber/Galle. Vor allem die Emotionen Frustration und unterdrückter Ärger,

lassen die Lebensenergie im Meridianverlauf stagnieren und das kann zu vielen Störungen sogar Krankheiten führen, vor allem entlang des Lebermeridians, der von den Füßen nach oben zur Brust führt. Seine Energie ist aufsteigend. Durch „heiße“ Emotionen wie Zorn, Wut und Ärger kann sie zu stark hochschießen und ebenso viele gesundheitliche Probleme bereiten wie etwa Entzündungen, Krämpfe, Verstopfung, Augen- und Gelenksleiden, Erkrankungen der Brust und des Unterleibs, Asthma, Ulcus uva.. Lachen, Bewegung, Befreiung von alten Mustern, Veränderungen, leichtes, frisches Essen, Bitterstoffe aus Frühlingkräutern, sich verlieben und das Leben genießen – das alles tut der Leber speziell jetzt im Frühling gut und lässt die Energien wieder fließen.

Müdigkeit und Allergien

Die verbreitetsten Befindlichkeitsstörungen im Frühjahr sind Müdigkeit und Allergien. Für beides kommt die effektivste Hilfe aus Asien. Der im asiatischen Raum als „König der Heilpilze“ gepriesene Reishi, auch Ling zhi oder Ganoderma lucidum genannt, wächst auch bei uns als seltener Baum-pilz. Die im Reishi enthaltenen natürlichen Substanzen helfen nun einerseits die Leberfunktionen zu stärken und andererseits die Leber zu schützen. Erholt sich die Leber, ist man auch gleich weniger müde. Chronische Müdigkeit ist das Schmerzsignal der Leber! Die Frühjahrmüdigkeit kommt deshalb nicht von ungefähr: im Frühling zeigt sich jede Leberbelastung ganz deutlich und es ist auch der beste und wichtigste Zeitpunkt um die Leber zu regenerieren. Der Reishi hilft also bei Müdigkeit, Lustlosigkeit, Antriebsschwäche und dem Chronischen Fatigue Syndrom (CFS), bei vielen Leberkrankungen wie etwa Hepatitis ist er ebenso hilfreich. Er wirkt blutreinigend und fördert die Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe.

Lichtfest Ostern

Der Reinigungsprozess findet zur Tag-und-Nacht-Gleiche des Frühlings, dem keltischen Fest „Alban

Eiler“ (Licht über dem Land) am 21. März, seinen Höhepunkt. Die Wiederkehr des Lichts, symbolisiert durch die keltische Göttin Brigid, wurde früher durch das Entzünden von Kerzen und von Feuer, als mächtige Symbole von Licht und Wärme, gefeiert. Sie zieht reitend durch das Land, weckt die schlafenden Samen und rüttelt an den Bäumen, so dass im Innern der Saft zu fließen beginnt. Früher wurde um diese Zeit noch einmal gründlich geräuchert – mit Birkenrinde, Beifuß, Wacholder. Birkensaft wurde von den Bäumen „gezapft“ und als Frühjahrselixier getrunken, es wurde geschwitzt und das Haus wurde mit Birkenbesen gekehrt, um das Wiederaufleben der Natur zu begrüßen. Die Birke mit ihrer weißen Rinde ist ein Attribut der Göttin Brigid.

Dem keltischen „Alban Eiler“ entspricht Ostern - mit seiner Symbolik ein christliches Fest mit viel älteren Wurzeln, worauf schon der Name hinweist. Die keltische Brigid ist identisch mit der germanischen Licht-Göttin Ostara. Ostara ist auch mit dem altgriechischen Wort Eos (Morgenröte) verwandt, ebenso die Himmelsrichtung Osten, wo die Sonne aufgeht. Gefeiert wird die Wiedergeburt der Natur, der Fruchtbarkeit, der Freude, der kräftiger werdenden Sonne.

Die Qualität der „Morgenröte“ wird in den jungen kräftigen Pflanzen, die bei ihrem ersten Kontakt mit dem Sonnenlicht eine rote Färbung zeigen, reflektiert, wie zum Beispiel in den zarten Triebspitzen der Brennnessel. Die Brennnessel ist eine hervorragende Stoffwechselfpflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Kör-

per ausspült. Man kann sie als Tee trinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen. Außerdem macht sie sich getrocknet in Nieren-Blasenteemischungen sehr gut. Sie hilft auch gegen Rheumatismus und Gicht, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper ausscheidet. Sehr effektiv sind Brennnessel Kapseln, weil man da nicht nur



> Reishi Heilpilz bei Allergien

In Zeiten, wo Allergien immer mehr zunehmen, freut sich leider nicht jeder auf den Frühling. Wer allergisch reagiert, kann als Soforthilfe zum Reishi Heilpilz greifen. Er hemmt die Histaminausschüttung. Noch besser ist es aber, sich schon auf die Allergiezeit vorzubereiten und den Reishi über einige Wochen einzunehmen, um das Immunsystem zu stabilisieren. Auch MSM, eine natürliche Schwefelverbindung, hilft bei Allergien, indem sie einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten erzeugt. Das dauert seine Zeit, darum sollte man mindestens einen bis zwei Monate vor der individuellen Allergiezeit mit der Einnahme beginnen. Den Reishi Heilpilz gibt es als Kapseln oder - ergiebiger und günstiger - als Pulver. Im Kaffee schmeckt es am besten.

die wasserlöslichen Anteile zu sich nimmt, sondern das ganze getrocknete Blatt. Es ist reich an Mineralstoffen. Sie helfen mit, Säuren aus dem Körper auszuleiten und entlasten das Bindegewebe. Frisch gelten die jungen Pflänzchen mit ihren rötlich gefärbten Blättern als besonders heilkräftig, zeigen sie doch die Signatur der mächtigen Kraft der Sonne.

> Entsäuerung des Bindegewebes

Neben der **Brennnessel** - als Tee oder noch besser, da neben dem frischen Kraut am mineralstoffreichsten, als Kapseln - dienen Naturprodukte mit hohem natürlichen Anteil an basischen Mineralien wie Kalzium, Kalium und Magnesium als „Basenspender“. Sie leiten Säuren aus dem Körper. Speziell zur Entsäuerung entwickelt wurde das **Micro Base Basenpulver**. Kalzium und Magnesium liegen hier als organische Citrate vor, statt als anorganische Carbonate, wie das in anderen Basenpräparaten sooft der Fall ist. Deren Nachteil ist die schlechte Aufnahme, nur 5 % Resorbierbarkeit gegenüber 65 % bei Citraten. Da Carbonate außerdem die Verschlackung fördern, indem sie die Magensäure neutralisieren und dabei die Verdauung schwächen, wird durch Carbonate die Mineralstoffaufnahme oft eher verschlechtert statt verbessert. Micro Base Basenpulver enthält auch darmreinigende Ballaststoffe, Antioxidantien und probiotische Bakterienstämme.

Leberreinigung

Bitterstoffe sind jetzt besonders wichtig. Sie fördern die Gallensäure und reinigen die Leber, das zentrale Stoffwechsellabor des Körpers. Die Leber ist die Instanz für die Kontrolle und Verarbeitung der meisten Stoffe, die der Körper entweder schnell wieder ausscheiden, entgiften, muss oder die er zum Aufbau eigener Substanzen braucht. Ist die Leber gesund, wird der Körper gut entgiftet und auch gut aus dem Nahrungsangebot versorgt. Als Bitterstoffe kommen in Frage: viele frische Wildkräuter, eher unangenehme Leber-Galle-Tees oder Bitteres in Kapseln wie **Tausendguldenkraut**, **Grapefruitkernextrakt**, **Yucca+Triphala+Brokkoli** oder **Bittermelone**. Bitterstoffe helfen auch beim Abnehmen, senken Cholesterin, Triglyceride und Blutzucker. Besonders leberreinigend wirkt der **Reishi Heilpilz**, auch **Vulkanmineral** (1 Messerspitze in Wasser täglich) und **Curcuma** sind empfehlenswert.

Entschlackungskuren

Jahrtausende alte Traditionen aus Südamerika, Indien und Zentralafrika vereinen sich in der **Yucca-Baobab-Kur**. Sie lässt sich leicht in den Alltag integrieren, da sie auf zwei Einnahmen pro Tag beschränkt ist. Die Kur berücksichtigt alles, was man sich von einer umfassenden Frühlingskur erwartet: Entsäuerung, Entgiftung, Leberentlastung, Darmreinigung, Darmregulierung, Darmsanierung, eventuell Abnehmen. Die Kur enthält vier Naturmittel: Baobab, das afrikanische Fruchtpulver, als Kapseln **Yucca-Triphala-Brokkoli**, **Grapefruitkernextrakt** und **Laktobac Darmbakterien**.

Auch günstig zur Entgiftung, selbst von Umweltgiften, Entsäuerung, Stärkung des Bindegewebes, Blut- und Darmreinigung mit einem weiteren Schwerpunkt der Nierenentlastung, ist die **Vulkanmineral-Silizium-Kur**. Sie ist ebenso einfach im Alltag durchführbar ohne dass man sich gleich Urlaub nehmen muss. Sie besteht aus **Vulkanmineral** als Badesatz zur Entsäuerung, wobei auch eine Messerspitze täglich in Wasser zum Einnehmen günstig ist, kolloidalem Silizium, Akazienfaser, als Kapseln, **Curcuma** und **Brennnesselblatt**.

Kultspeisen im Frühling: „Die 9-Kräuter-Suppe“

Die „9-Kräuter-Suppe“, „grüne Suppe“ oder „Gründonnerstags-Suppe“, ist eine Kultspeise mit langer Tradition, die aus 9 verschiedenen Frühlingskräutern zubereitet wird. Durch den Genuss von bestimmten „Kult“-Pflanzen wollte man sich mit den Kräften des Universums verbinden. Genau 9 verschiedene Kräuter sollten es sein, denn 9 ist das Produkt aus 3 mal 3 – eine heilige Zahl. Man sagt, dass hinter den 9 heiligen Kräutern Pflanzengeister stehen, die den Menschen in Zeiten der Not, etwa vergleichbar wie Heinzelmännchen, ihre Hilfe anbieten. In der Zeit des Frühlingsvollmonds sollen die Pflanzengeister in besonderer Verbindung zu den Kräften des Universums stehen. An diesen Tagen sollen diese ausgewählten Frühlingskräuter also besonders heilkräftig sein. Die Kräuterkundigen von damals, meistens Frauen, wussten um diese Zeitqualitäten Bescheid, sie wussten genau, wann welche Kräuter zu ernten und zu essen sind, und warum.

Die Frühlingskräuter zeichnen sich durch ihre besonders entschlackenden, verjüngenden und stärkenden Eigenschaften aus. Die genaue Zusammensetzung der Frühlingskräuter-Suppe wird durch die regionalen Vorkommen bestimmt. Fixe Bestandteile der 9-Kräuter-Suppe sind jedoch stets die **Brennnessel** und die **Gundelrebe**, aufgrund ihrer besonders intensiven entschlackenden Wirkung auf den gesamten Organismus, auf Körper, Geist und Seele. Traditionelle Zutaten der 9-Kräuter-Suppe sind, neben **Brennnessel** und **Gundelrebe**, auch **Spitzwegerich**, **Gänseblümchen**, **Vogelmiere**, **Guter Heinrich**, **Sauerampfer**, **Kerbel**, **Schafgarbe**, **Bachbunze**, **Löwenzahn** und **Bärlauch**.

Seminartipp: „Das vergessene Wissen der Frauen“ mit DDr. Efigenia Barrientos (Schamanin, Naturheilkundlerin), Mag. Andrea Schmidt (Kräuterpädagogin), Mag. Renate Kauderer (Aromatherapeutin, Räucherexpertin), Dr. Doris Ehrenberger (Naturexpertin), vom 3.-5. Mai, Näheres im Editorial. ✨