

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sommersonnenwende! Schon wieder der Höhepunkt des Jahres erreicht! Und wie anderes in diesem Jahr als im vergangenen! Gerade gießt es draußen. Die Erde kann sich vollsaugen – sie braucht es.

Und was brauchst Du – abgesehen davon, dass Du auch Wasser brauchst? Womit möchtest Du Dich vollsaugen? Wonach sehnst Du Dich? Nach Wissen, nach Weisheit, nach Liebe, nach Gemeinschaft ...? Schau, wo Du Deine Quellen findest, und sei selbst eine für andere, damit Du nicht dürsten musst und auch sonst niemand! Das wünsche ich Dir – und einen wundervollen Sommer!

Nebenbei: Es gibt diesmal aus gegebenem Anlass zwei Pflanzenportraits. Das erste, passend zur Jahreszeit, hatte ich schon geschrieben, als mir die Zaunrube über den Weg lief – das tat sie in gewisser Weise ganz wörtlich. Viel Spaß damit!

Deine Cornelia

Echtes Johanniskraut – *Hypericum perforatum* L.



In den Juni fällt der Johannistag, der 24., Tag des Heiligen Johannes des Täufers, des Heiligen, mit dem die christliche Kirche die Sommersonnenwende besetzt hat, so wie das Christgeburtstfest die Wintersonnenwende besetzt, am gegenüberliegenden Pol des Jahreskreises.

Und den Namen des Heiligen trägt das Johanniskraut und erinnert mit seinen Blüten und seinen Eigenschaften zugleich an die Sonnenwende, um die herum es seine Hochblütezeit hat. In vorchristlicher Zeit war es dem Sonnengott Balder geweiht bzw. dem keltischen Lug.

Johanniskraut ist ein Lichtträger. Es vermittelt dem Seelendunkel das fehlende Licht.

Es wird erfolgreich bei leichten bis mittleren Depressionen eingesetzt. Studien lassen erkennen, dass es ebenso wirksam ist wie Chemotherapeutika, aber fast ohne Nebenwirkungen. Die Wirkung beruht darauf, dass Johanniskraut mehrere Neurotransmitter sanft stimuliert, ohne zugleich müde zu machen. Bei hoher Dosierung und längerer Einnahme kann es zu erhöhter Photosensibilität der Haut führen. Das passiert aber nur mit wirklich hohen Dosen, die Du nur mit Fertigpräparaten erreichst.

Um etwa dem winterlichen Lichtmangel und seinen Wirkungen aufs Gemüt entgegenzuwirken, ist kein hochdosiertes Monopräparat nötig. Da tut's auch der Tee

oder eine Urtinktur.

Johanniskraut erhöht die Abbaurate von manchen Medikamenten (Immunsuppressiva, manche Antibiotika, hormonelle Verhütungsmittel) in der Leber. Wer solche Medikamente einnimmt, sollte hochdosierte Johanniskrautpräparate nicht ohne ärztlichen Rat anwenden.

Johanniskraut ist mehrjährig, wird bis zu 1 m hoch und wächst bevorzugt auf mageren Böden und in voller Sonne. Es blüht von Juni bis August. Es vermehrt sich über Samen. Wenn der Boden sauer ist, akkumuliert es Cadmium und ist dann zu Heilzwecken ungeeignet. Wenn man es also selbst anbauen will, dann ist darauf zu achten, dass der pH-Wert des Bodens nicht unter 7 liegt. Ausgesät wird im Frühling. Vermehrung ist auch durch Stecklinge möglich. Wo es sich wohlfühlt, vermehrt es sich auch von selbst kräftig.



Die Inhaltsstoffe sind: Hypericin (wird hauptsächlich für die Heilwirkung verantwortlich gemacht), Phytosterin, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Rutin, Quercetin, Cholin, Flavonoide und ein roter Farbstoff. Sie wirken entzündungshemmend, nervenstärkend und beruhigend, schmerzlindernd und das Blut verbessernd.

Das Kraut heißt auch Johannisblut oder Löcherkraut. Wenn Du ein Blatt gegen das Licht hältst, siehst Du viele kleine Punkte, die wie Nadelstiche aussehen. Es handelt sich dabei um die Öldrüsen. Und wenn Du Blütenblätter zwischen den Fingern verreibst, färben sich Deine Finger rot: das Blut des Täufers. Paracelsus schätzte das Kraut sehr. Hildegard von Bingen nannte es die „Arnika der Nerven“.

Wenn man die Blüten und ggf. die oberen Triebspitzen in Öl ansetzt und einige Wochen ausziehen lässt, färbt sich das Öl tiefrot. Das entsprechende Handelsprodukt heißt darum auch Rotöl. Dieser Ölauszug hat viele wohltuende Wirkungen. Es wird in der Geburtsvorbereitung genutzt. Man kann Sonnenbrand (!) damit behandeln (aber bitte nicht frisch eingeölt gleich wieder in die – vor allem südliche – Sonne gehen!). Innerlich angewandt verringert es Schmerzen bei Brandwunden und Koliken, beruhigt die Nerven, hellt die Stimmung auf bei klimakterischen Depressionen und hilft bei hormonellen Störungen.

Nicht zuletzt kannst Du Johanniskraut als Haarfärbemittel verwenden. Verreibe eine Handvoll getrockneter Blätter zu Pulver und vermische das Pulver mit warmem Wasser, sodass sich ein weicher Brei ergibt. Massiere den Brei in die Haare ein und lass ihn 30 Minuten wirken. Dann spüle die Kräuterpackung aus. Gieße Dir zuletzt eine Kanne Wasser mit etwas Zitronensaft über den Kopf. Jede natürliche Haarfarbe wird so intensiver und bekommt einen kleinen Rotstich. Willst Du Johanniskraut

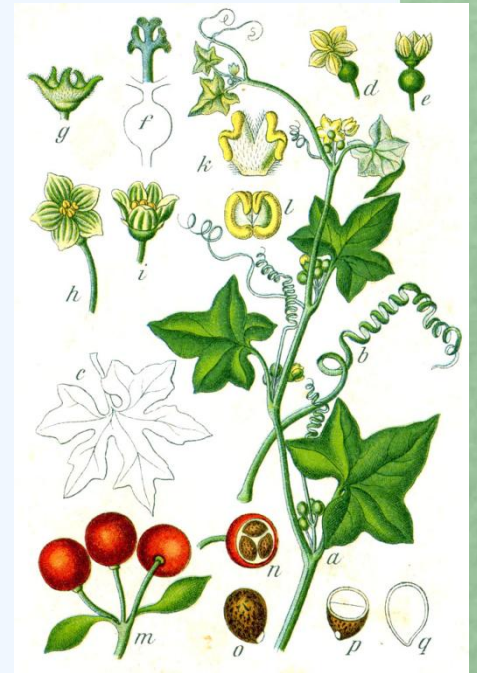
zum Woll-Färben benutzen, muss die Wolle mit Alaun vorgebeizt werden. Der Farbton wird grünlichgelb, wenn Du nur die Blüten verwendest, und goldgelb mit dem ganzen blühenden Kraut.

Zaunrübe (*Bryonia*, Familie der Kürbisgewächse/Cucurbitaceae)

Die Zaunrüben sind eine Gattung mit insgesamt zwölf Arten, von denen zwei bei uns in Mitteleuropa heimisch sind: die weiße oder schwarzbeerige/schwarzfrüchtige (sic!) Zaunrübe (*Bryonia alba*) und die rotfrüchtige Zaunrübe (*Bryonia dioica*).

Alle Zaunrüben sind giftig; es heißt, 15 Beeren seien für ein Kind tödlich – lieber nicht ausprobieren! Warne Dein Kind vor der Pflanze. Aber reiße sie nicht aus, lass sie leben; sie hat ihren Platz im Netz des Lebens und ist unverzichtbar.

Die Zaunrüben heißen so, weil sie lange unverzweigte Ranken bilden, die sich gern an Zäunen festhalten (bis 4 m lang!) und weil sie dicke, rübenartige Wurzeln ausbilden. Einer meiner Lehrer hat einmal eine ausgegraben, die 2 m lang und armdick war. Also ein mächtiges Gewächs.



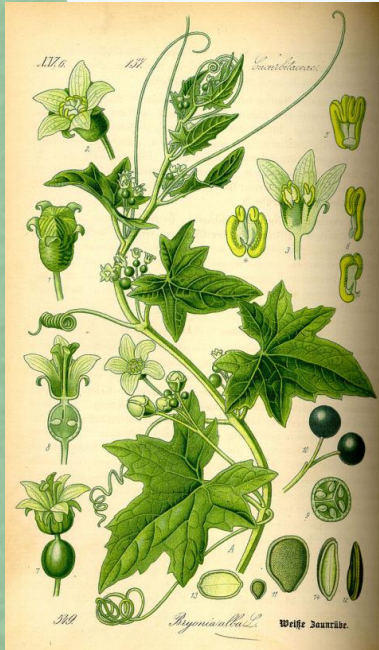
Die Blüten aller Arten sind eingeschlechtlich. Bei *Bryonia alba* sitzen männliche und weibliche Blüten an derselben Pflanze, *Bryonia dioica* ist – wie der Namen schon sagt – zweihäusig. Die Blüten sind fünfzählig, grünlichweiß und sitzen in Büscheln zu 4 bis 15 Blüten. Die Blätter sind im Verhältnis zu den Blüten sehr groß, 3- bis 5-lappig oder handförmig.

Die Zaunrüben mögen kalkhaltige, lehmige Böden in sonniger oder halbschattiger Lage. Blütezeit ist von Juni bis September.



Aus der Wurzel der Zaunrübe hat man früher Alraunen-Männchen geschnitzt und anstelle der echten verkauft – sie wurden mit Gold aufgewogen. Die jungen Mädchen sollen sich dünne Scheiben der Wurzel in die Schuhe gelegt haben, wenn sie zum Tanz gingen: Das sollte die jungen Männer anziehen. Ob's geklappt hat?

Für Heilzwecke wird die Wurzel verwendet (*Bryoniae radix*). Sie enthält u.a. Bitterstoffe, Bryonin, Saponine und Harz. Die Wurzel gibt ein



sehr heftiges Abführmittel ab und wurde zum Austreiben von Würmern und Giften verwendet. Hildegard nutzte sie bei Geschwüren an den Füßen. Sie hat auch eine Wirkung bei Rheuma. Und so wird *Bryonia alba* auch in der Homöopathie verwendet: in den Tiefpotenzen gegen Rheuma, Gicht und Muskelschmerzen – in den höheren dann gegen Fieber, Asthma, schlecht heilende Wunden. Die Zaunrübe heißt auch Gichtrübe, Heckenrübe, Hundsrübe oder Faselwurz.

Wenn Du eine Zaunrübe findest, mache bitte keine Experimente damit! Stattdessen schicke – wenn Du in Tübingen wohnst – eine Information an zaunruebe@paul-westrich.de! Der Zoologe erforscht die Sandbienen, die sich von Zaunrüben-Blüten ernähren – und darum kartiert er derzeit die Zaunrüben-Vorkommen in Tübingen.

Hier der Tanz der Zaunrübe:

<https://www.youtube.com/watch?v=5NvIkEqMtVY>

Zum Schluss möchte ich gern ein paar Gedanken mit Dir teilen zu einem Thema, das mich derzeit oft beschäftigt:

Schuld vs. Verantwortung – zwei heikle und oft missverstandene Konzepte.

Meine Gedanken dazu sind nicht ausgereift, an dieser Stelle sehr knapp dargestellt und sicher auch kritikwürdig. Aber vielleicht findest Du darin etwas, was Dich zum Weiterdenken anregt.

Wir sind seit vielen Generationen in der Vorstellung erzogen worden, dass wir schon einfach durch unser Dasein schuldig – sündig – sind. Und auch wenn viele von uns das heute nicht mehr so glauben, steckt das Konzept der Erbsünde doch noch in unseren Zellen gespeichert.

Tatsächlich haben wir uns ja aus freien Stücken hier auf der Erde in die Materie inkarniert, in die Sphäre der Dualität, die uns nötigt, uns ständig zwischen polaren Qualitäten zu entscheiden. Dadurch können wir erfahren, wer wir wirklich sind. Diese Möglichkeit können wir nur nutzen, wenn wir vorher vergessen, dass wir aus Gott gekommen sind. Daher rührt die Illusion der Getrenntheit – des Abgesondertseins – der (Erb-) Sünde.

Wenn ich etwas tue, was ich selbst nicht gutheißen kann, wird mir immer ganz heiß, ich werde sehr unruhig, bleibe darauf fixiert und suche nach einer Möglichkeit, das, was ich getan (oder unterlassen) habe, ungeschehen zu machen. Ich kann es mit Schuldgefühlen nicht lange aushalten. Ich versuche, sie abzuspalten, was heißt, dass ich einen Teil von mir abspalte, um wieder in Kohärenz mit mir selbst zu kommen. Schuldgefühle binden mich an die Vergangenheit und lähmen meine Fähigkeit zu

lernen, meine Kreativität und meinen Gestaltungswillen.

Ganz anders das Konzept der Verantwortung.

Jede meiner Handlungen (oder Unterlassungen) bringt eine Wirkung hervor – manchmal kann ich sie sofort wahrnehmen, manchmal mit Verzögerung. Ich mache eine Erfahrung. Wenn mir das Ergebnis meines Tuns nicht gefällt, wenn ich eine solche Erfahrung nicht wieder machen möchte, dann muss ich beim nächsten Mal anders handeln. Ich kann experimentieren: Welche Art sich zu verhalten bringt welche Erfahrung mit sich – was davon ist mir erwünscht, was nicht - was lerne ich daraus? So ist das Konzept der Verantwortung auf die Zukunft, auf Evolution ausgerichtet.

Im öffentlichen Diskurs, in der Auseinandersetzung mit unserer Geschichte, wird inzwischen nicht mehr so oft von Kollektivschuld gesprochen, sondern durchaus eher von Verantwortung. Dennoch werde ich den Verdacht nicht los, dass beide Konzepte miteinander vermengt oder gar verwechselt werden. Wir haben so fleißig

Vergangenheitsbewältigung betrieben in Deutschland und tun es immer noch. Wir tun es kollektiv, wobei jede/r einzelne sich nicht unbedingt gemeint fühlen muss. Es bleibt äußerlich statt innerlich. Und es ist uns nicht gelungen, dabei alle mitzunehmen und tatsächlich über die Erfahrungen, die Deutsche und alle, die mit ihnen zu tun hatten, im 20. Jahrhundert gemacht haben, hinauszuwachsen. Das steht immer noch aus. Wir haben viel gelernt in den letzten 74 Jahren. Aber das Konzept „wir gegen die anderen“ – gleich wer die anderen jeweils sind – spukt immer noch herum. Es funktioniert immer noch in der politischen Mobilisierung.

Es gibt keine „anderen“! Es gibt nur uns als die eine Menschheit! Oder sogar die eine Lebenssphäre mit allem, was lebt.

Sei gesegnet!



am Lochenstein

Naturheilpraxis Aquilegia – Cornelia Blume
Liegnitzer Str. 2/1 – 72072 Tübingen – Tel. 07071 360286
www.cornelia-blume.de – corn.blume@freenet.de