

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

Ist es nicht wunderbar? Es ist so hell schon draußen – ja, ja, nicht jeden Tag, aber oft, wenn die Sonne scheint. Die Rückkehr des Lichts, das ist IMBOLC, das Fest Brigid. Brigid ist die Dreifaltige Göttin in ihrem jungfräulichen, weißen Aspekt. Mit ihrem Fest beginnt die Luft-Epoche im Jahreskreis. Brigid steht für Vision, für Kunst, Poesie und Musik, für Heilung, aber auch das Schmiedehandwerk beruft sich auf sie.

„Imbolc“ kommt von „imb-folc“, was im Alt-Irischen Rundum-Waschung bedeutet. Es ist also ein Reinigungsfest. Alles Alte, Winterliche darf abgeschüttelt werden. Es ist ein Mondfest und wird bei zunehmendem Mond gefeiert.

Was im Winter als Same gehütet wurde und noch unsichtbar war, zeigt sich jetzt in der Visionsuche. Es ist noch nicht da, aber es lässt sich erahnen. Was sich in der kommenden Zeit manifestieren will, klopft jetzt in Deinem Herzen, in Deinem Traum an, um Dich in die richtige Richtung zu stupsen. Es gibt noch nichts zu tun. Nur zu beobachten. Und zu fühlen. Das Neue ist gewissermaßen in den Geburtskanal eingetreten. Oder das Küken klopft von innen an die Eischale, die aber noch geschlossen ist. Beim Bogenschießen der Moment kurz vorm Loslassen. Die Imagination des Kommenden verändert Dein Fühlen, Deine Körperchemie, Deine Resilienz, Deine Ausstrahlung – und also verändert sich die Welt. Das Neue bereitet sich auf diese Weise selbst den Ort vor, wo es sich verwirklichen will.

Bist Du bereit, alles winterlich Verhockte hinter Dir zu lassen und aufzubrechen ins Unbekannte? Schau Dir die Karte des Narren im Tarot an: Auf dieser Haltung liegt jetzt Segen.

Ich wünsche Dir Klarheit in Deinem inneren Sehen und Fühlen.



**Cornelia**



## Die Weide (*Salix*) – *Salicaceae*

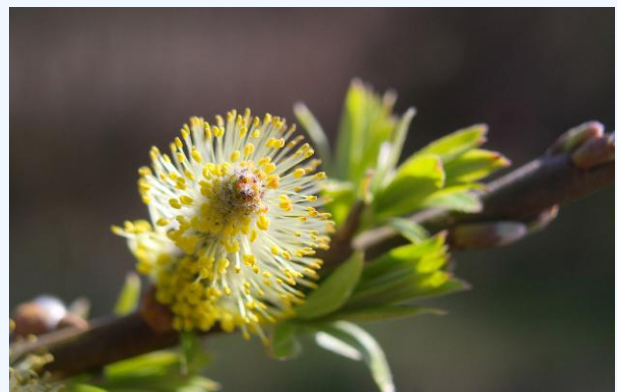
Die Weiden sind eine Gattung von ausdauernden, verholzenden Gewächsen mit vielen Arten, vom Zwergstrauch, der sich kaum über den Boden erhebt, bis zum 30 m hohen Baum. Die in unserer Gegend verbreitetsten Arten sind die Korbweide (*Salix viminalis*), die Salweide (*Salix caprea*) und die Silberweide (*Salix alba*). Die Kopfweiden sind keine eigene Art; sie entstehen dadurch, dass sie vom Menschen immer wieder beerntet werden. Sie schlagen zuverlässig wieder aus. Im April bei Neumond geschnitten, heißt es, halten die Ruten alles fest, was damit gebunden wird. Das gibt stabile Körbe – oder was immer daraus gefertigt wird.

Weiden sind sehr schnellwüchsig. Sie besiedeln feuchte Standorte in sonniger Lage. Sie begleiten

Fließgewässer und befestigen mit ihrem verzweigten Wurzelwerk deren Ufer. Sie bilden Auwälder und sind auch an Waldrändern zu finden.

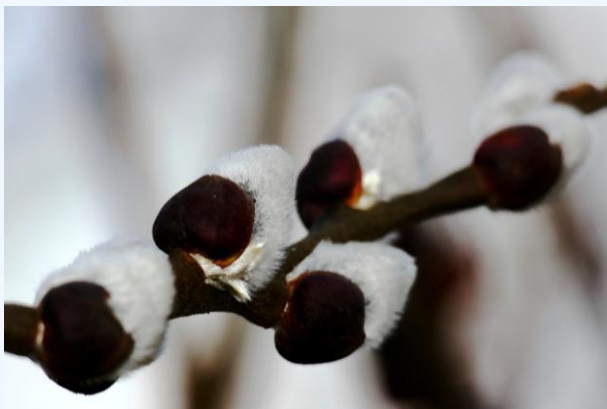
Die Blätter der unterschiedlichen Arten sehen sehr verschieden aus, von schmal-lanzettlich bis eirund. Alle sind hellgrün und unterseits leicht behaart. Und bei allen Weiden sitzt ein Blatt immer um  $144^\circ$  gegenüber dem vorigen oder nächsten am Zweig verdreht, sodass jedes fünfte wieder in dieselbe Richtung weist.

Weiden sind zweihäusig getrenntgeschlechtlich. Die männlichen „Kätzchen“ sind dick und eiförmig, die weiblichen länglich-walzenförmig und grünlich. Nur bei den Trauerweiden können weibliche und männliche Blüten zusammen auf demselben Baum stehen. Bestäubt werden die Blüten von Bienen und Hummeln. Weidenpollen sind die erste Bienennahrung im Frühling, und Weiden stehen darum während der Blüte unter Naturschutz. Die Samen entwickeln sich bei den meisten Arten sehr rasch und werden vom Wind verbreitet. Die Weiden können sich aber auch vegetativ vermehren, z.B. durch abgebrochene und angeschwemmte Zweige. Für die gezielte Vermehrung eignen sich 25 cm lange Steckhölzer, die zwischen November und März – aber auch zu anderen Jahreszeiten – in den Boden gesteckt werden.



Im Volksglauben war die Weide ein „böser“ Baum, weil Judas sich an einer Weide aufgehängt haben soll. Sie war der Baum der Selbstmörder. Auch sollten Hexen und Dämonen in ihren oft hohlen Stämmen wohnen.

Andererseits gehören ihre Zweige in die Palmbüsche und sind somit Lebensruten; darum werden sie auch Palmkätzchen oder Weihbüsche genannt. Die Weide war auch Demeter und Persephone heilig. Persephone musste ja jeden Winter unter der Erde bei Hades verbringen und kam erst im Frühling wieder ans Tageslicht. So ist die Weide mit ihrer erstaunlichen Regenerationsfähigkeit ein Symbol für die Wiedergeburt.



In Goethes Gedicht sind die Kopfweiden im Nebel die Töchter des Erbkönigs (auch Erlen wachsen auf feuchtem Grund). Und Ophelia in Shakespeares „Hamlet“ singt das Lied von der Weide, ehe sie ins Wasser geht.

Die Korbweiden sind die heilkräftigsten unter den heimischen Arten; aber auch die anderen sind tauglich. Verwendet

wird die Rinde von 2- bis 3-jährigen Ruten. Wegen ihrer Bedeutung als Bienenweide schneide bitte Ruten zum Schälen erst nach der Blüte! Trockne die Rinde an der Luft.

Die Rinde enthält u.a. Salicin und Salicin-Derivate, Flavonoide und Gerbstoffe. Salicin und seinen Derivate werden im Stoffwechsel in Acetylsalicylsäure (ASS) umgewandelt. Aus Salicin wurde das ursprüngliche Aspirin entwickelt, das meistverwendete Schmerzmittel der Welt. Heute wird ASS synthetisch hergestellt. Vor der Entdeckung des Chinin war die Weidenrinde auch eines der wichtigsten Mittel gegen Fieber und Wechselfieber und konkurrierte noch lange mit ihm.

Für den Tee übergieße 1 TL der Droge mit ¼ l kaltem Wasser, koche einmal auf und lasse dann noch 5 Minuten ziehen – oder lass den Kaltauszug über Nacht stehen. Die Tagesdosis beträgt 2 Tassen. Bei höherer Dosierung können die Gerbstoffe Magenbeschwerden verursachen.

Eine Essenz aus der frischen Weidenrinde hat dieselbe Wirkung. Weidenrinde ist für Schwangere tabu.

Die Weidenrinde ist ein gutes Beispiel dafür, dass eine Heilpflanze sich nicht auf einen Inhaltsstoff reduzieren lässt. Die Wirkung der Weidenrinde ist stärker, als der Salicingehalt vermuten ließe. Es wird angenommen, dass es Synergieeffekte zwischen Salicin und den Flavonoiden gibt. Vielleicht ist es aber auch noch anders, und der Geist der Weide, der im extrahierten Salicin nicht mehr ist, wirkt mit ... Auch verursacht die ganze Droge weniger Nebenwirkungen als das synthetische ASS.

Weidenrinde wirkt schmerzlindernd, blutstillend, fiebersenkend, nervenstärkend, zusammenziehend, keimtötend und stopfend.

- Bei entzündetem Zahnfleisch oder geschwollenen Mandeln mit dem Tee gurgeln.
- Tee und Sitz-, Teil- oder Vollbäder wirken gut bei Rheuma oder Ausfluss. Die Bäder mit einem Dekokt herrichten.
- Das Dekokt (Absud) kann auch als Haarspülung gegen Schuppen verwendet werden.
- Der Tee findet Anwendung bei fieberhaften Infekten, Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht, Arthritis, Neuralgien, Durchfall und Blutungen. Er wirkt schweiß- und harntreibend.
- Die angequetschten Blätter eignen sich als Wundauflage: Die Wunde verheilt damit sauber. Auch eine Auflage mit dem Absud hilft gut.
- Weidenblütenknospen sind ein gutes Beruhigungsmittel: einfach abpflücken und essen – aber bitte nicht in Massen ernten; wir haben auch andere Beruhigungsmittel, die Bienen um die Zeit aber keine andere Nahrung.
- Weidenrinde und Lindenkohle, fein gepulvert und zu gleichen Teilen gemischt, ergeben ein gutes Wundstreupulver bei offenen Geschwüren und schlecht heilenden Wunden.

*Ein Fiebertee-Rezept: 3 Teile Weidenrinde, 1 Teil Enzianwurzel, 2 Teile Fieberkleeblätter, 2 Teile Wasserdostkraut, 1 Teil Rosmarinblätter. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, erhitzen, kurz aufkochen. Dann ziehen lassen und abseihen – Tagesdosis 2 bis 3 Tassen. (nach Susanne Fischer-Rizzi)*

### Das Element Luft

Dies ist im Reigen der Elemente das beweglichste, mehr noch als das Wasser, das zwar überall hinfließt, aber immer nach unten strebt. Die Luft strebt überall hin. Während Wasser natürlich drei Aggregatzustände hat, gibt's bei der Luft nur einen: Sie ist halt ein Gasgemisch. Bei 0° C hat sie eine Dichte von 1,292 kg/m<sup>3</sup>. Sie besteht aus ca. 78 Vol% Stickstoff, 21 Vol% Sauerstoff, ca. 0,04 Vol% CO<sub>2</sub> und allerhand Edelgasen und Wasserdampf. Dieses Gemisch atmen wir ein, und die Luft, die wir ausatmen, besteht dann wiederum aus 78 % Stickstoff (den verwerten wir ja nicht), 16 % Sauerstoff und 4,4 % CO<sub>2</sub>. Der Schall breitet sich in Luft mit 331,5 m/sec aus (daraus berechnen wir bei



Gewitter dessen Entfernung: Wieviel Sekunden braucht der Donner bis an unser Ohr, nachdem wir einen Blitz gesehen haben? 3 Sekunden verraten eine Entfernung von 1 km.)

Die gasförmige Hülle der Erde, die wir Atmosphäre nennen, besteht aus verschiedenen Schichten. Die unterste ist die Troposphäre, durchschnittlich 10 km dick. Hier spielt sich das Wetter ab. Sie ist an den Polen weniger dick als am Äquator, da die Atmosphäre sich mit der Erde mitdreht und aufgrund ihrer Beweglichkeit an den Polen stärker abgeplattet als die feste Erde. Die nächste Schicht ist die Stratosphäre. Sie ist bis zu 50 km dick. Darüber die Mesosphäre reicht bis 85 km hinauf. Die oberste ist die Ionosphäre (aus ionisierten Gasen bestehend), oder Thermosphäre, über 80 km. Eine Obergrenze kann nicht angegeben werden. Man spricht dann noch von der Exosphäre, wo die Gasteilchen schon so selten sind, dass das vielleicht noch Atmosphäre ist oder auch nicht, dass sie entweichen können, sowie sie die Fluchtgeschwindigkeit erreichen. Der Übergang ist eigentlich ein Kontinuum.

Luft enthält zwischen 0 und 4 Vol% Wasserdampf, im Durchschnitt 0,4 Vol%, also wesentlich mehr als CO<sub>2</sub>. Wasserdampf hat darum einen viel größeren Einfluss auf das Klima als CO<sub>2</sub>. In der Luft finden sich außerdem noch Pollen, Pilzsporen, Farnsporen und Stäube und Aerosole. Die Anteile schwanken sehr je nach Mess-Ort.



Das Wort Luft ist in der aktuellen Bedeutung seit dem 8. Jahrhundert belegt.

Luft ist frei und haftet nirgends an. Sie ist klar, durchsichtig – außer es gibt Verschmutzungen durch Rauch, Ruß u.a. –, verbindet alles miteinander und ermöglicht Austausch. Ihr zugeordnet wird das Nerven-Sinnes-System. Von den platonischen Körpern steht der Oktaeder für die Luft, unter den Planeten Merkur als Herrscher der Zwillinge und vor allem Uranus. Die Luft ist das Reich des Geistes. Aus der Luft kommt uns die Inspiration, die Vision, jegliche geistige Nahrung. Die Luft ist auch das Reich der Vögel und der schnellen Pferde – und natürlich der fliegenden Insekten. Die Luft ist das Element, in dem sich das Licht ausbreitet, das wieder ein Symbol des Geistes ist.

Das Element Luft steht für Kommunikation; so gibt es unzählige Redewendungen, in denen das Wort vorkommt: in die Luft gehen – die Luft anhalten –

die Luft ist rein – etwas in die Luft jagen – jemanden in der Luft zerreißen – aus der Luft gegriffen – in die Luft gucken – eine Luftnummer – ein Luftikus – jemanden an die frische Luft setzen – sich Luft machen – jemand ist Luft für jemand andern – von Luft und Liebe leben usw.

Hildegard von Bingen bezieht die Elemente folgendermaßen auf den Menschen: „Feuer, Luft, Wasser, Erde sind im Menschen, aus ihnen besteht er. Vom Feuer hat er die Wärme, Atem von der Luft, vom Wasser Blut und von der Erde das Fleisch; in gleicher Weise auch vom Feuer die Sehkraft, von der Luft das Gehör, vom Wasser die Bewegung, von der Erde das Aufrechtgehen.“

Eduard Mörikes Gedicht „Er ist’s“ beginnt mit den Zeilen: „Frühling lässt sein blaues Band/wieder flattern durch die Lüfte.“

Und Franz Werfel schrieb: „Was wir Aberglauben nennen, das ist oft nur das Zittern und Wallen der erwärmten Luft um die aufrechte Flamme des Glaubens.“ („Zwischen oben und unten“)

### **Reinigung des Körpers**

Auf Imbolc folgt eine Zeit, die sich wunderbar für jede Art der körperlichen Reinigung eignet. Nicht umsonst fällt die christliche Fastenzeit in diese Periode, die dann mit der Frühlings-Tag- und Nachtgleiche oder mit Ostara/Ostern endet. Die Ratschläge und Literatur dazu sind unüberschaubar und sehr vielfältig. Zwei Möglichkeiten, die ich auch selbst praktiziere, will ich hier erwähnen.

Da ist zum einen die Reinigung der Blutgefäße von Ablagerungen mithilfe der Kraft von Knoblauch und Zitrone. Hier ein Rezept:

*Mischung herstellen aus mindestens 30 geschälten Knoblauchzehen (etwa 3-4 Knollen) und 5 bis 6 kleingeschnittenen, ungeschälten Naturzitronen (Schale nicht gewacht!). Alles wird im Mixer sehr gut zerkleinert (die Zitrone vorher gut warm waschen und in Würfel schneiden). Man misst einen Liter Wasser ab (etwas von diesem Wasser benutzt man, um das Mixgut zu verdünnen, damit es mixbar bleibt und die*



*Reste aus dem Mixer zu spülen) und erhitzt das Mixgut mit dem restlichen Wasser auf etwa 70 – 80 Grad C, dann sofort vom Feuer nehmen, abkühlen lassen. Noch warm in Schraubgläser füllen. Ergibt einen milchigen, nicht nach Knoblauch, sondern gut, nach Zitrone schmeckenden, sämigen, dünnen Brei.*

*Man nehme davon täglich 6 Teelöffel in einem Glas Wasser vor oder nach einer Hauptmahlzeit. Es schmeckt wie Limonade.*



*hon nach drei Wochen täglichen Genusses ist eine jugendlich – wohlige Regeneration des ganzen Körpers zu verspüren. Nach dreiwöchiger Kur sollte man acht Tage pausieren und dann die zweite dreiwöchige Kur durchführen. Dann stellt sich ein durchschlagender Erfolg ein.*

*Diese günstige, preiswerte, nebenwirkungsfreie und heilwirksame Kur sollte man ein- bis zweimal jährlich wiederholen. Von dem „Duft“ des Knoblauchs spürt kein Mensch etwas, und die Wirkung von Knoblauch und Zitrone kommen voll zur Geltung. Noch ein Tipp: Kurz in heißes Wasser gelegt, schälen sich die Knobi-Zehen völlig mühelos, wie von selbst!*

*Eine Variante: Gesundheits- und Knoblauchfans können die Wirkung noch steigern, wenn sie die Hälfte der oben angegebenen Mengen von Knoblauch, Zitrone und Wasser, im Mixer sehr gut zerkleinern und roh belassen, d. h. nicht erhitzen. Beim Erhitzen werden Teile der Ätherischen Öle des Knoblauchs und wertvolle Vitamine (auch Vitamin C der Zitrone) zerstört. Die so entstandene Masse geliert im Kühlschrank ein wenig, auch ist der Geschmack natürlich etwas intensiver, aber auch die Wirkung!*

*(Anmerkung:*

*Man kann das Ganze auch völlig roh lassen; es hält sich im Kühlschrank ohne weiteres über die nötigen drei Wochen – auch länger!)*

Die zweite Möglichkeit ist, die bald wieder wachsenden frischen grünen Kräuter für die Ernährung zu nutzen, mit grünen Smoothies, Salaten, Kräutersuppen usw. Wenn Du Dich mit Wildkräutern nicht auskennst, sie aber kennenlernen möchtest, so gibt es an Deinem Ort sicher jemanden, der Führungen anbietet. Wenn Du in der Nähe von Tübingen wohnst, kannst Du Dich auch an mich wenden. Ich zeige Dir Bärlauch, Knoblauchsrauke, Scharbockskraut, Giersch, Taubnessel und viele andere gern.

Du kannst schon jetzt damit beginnen und Dir das vielfältige Grünzeug aus dem Laden dafür zu Nutze machen: Grünkohl, Spinat, Petersilie, alle möglichen Salate, Rauke ... Guten Appetit!