

Heilpflanzen
Heilpflanzen 2020

Am Wegesrand





Januar

Januar 2020

1	Mi
2	Do
3	Fr
4	Sa
5	So
6	Mo
7	Di
8	Mi
9	Do
10	Fr ○
11	Sa
12	So
13	Mo
14	Di
15	Mi
16	Do
17	Fr
18	Sa
19	So
20	Mo
21	Di
22	Mi
23	Do
24	Fr ●
25	Sa
26	So
27	Mo
28	Di
29	Mi
30	Do
31	Fr

... die Wiesenkönigin ...
der süßliche Duft deiner Blüten erhellen
meine Gedanken – Lebensfreude pur.

Mädesüß

Filipendula ulmaria

Den oberen Drittel der Pflanze sammeln und in einem Raum ohne direktes Sonnenlicht trocknen. Als Tee zubereitet oder in einem Kopfkissen gefüllt, kann sie Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen lindern. Genauso kann eine Tinktur mit 40 % Alkohol angesetzt werden. In der Blütezeit kannst du bei Bedarf immer wieder ein Stückchen abzupfen und essen.

Als erfrischendes Sommergetränk toll!
Blütenköpfe in eine mit Wasser gefüllte Karaffe für einige Minuten legen und schon hast du eine aromatisierte Limonade.



Februar

Februar 2020

1 Sa
2 So
3 Mo
4 Di
5 Mi
6 Do
7 Fr
8 Sa
9 So ○
10 Mo
11 Di
12 Mi
13 Do
14 Fr
15 Sa
16 So
17 Mo
18 Di
19 Mi
20 Do
21 Fr
22 Sa
23 So ●
24 Mo
25 Di
26 Mi
27 Do
28 Fr
29 Sa



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Frühjahrskur
 Wenn die Morgensonne im Frühjahr die Löwenzahnwiesen zum Glitzern bringt, nasche ich täglich mehrere Stängel (an nicht gedüngten Plätzen). Die Bitterstoffe der Pflanze sind eine wunderbare Frühjahrskur für die Leber. Kreativität, Dynamik und Visionskraft kann kommen!

Der Nomade der Wildkräuter ... beweglich, flexibel, wandelbar. Loslassend und verbreitend ziehst du durch die Welt und lässt dich nieder, wo du fällst ...

März

März 2020

1 So
2 Mo
3 Di
4 Mi
5 Do
6 Fr
7 Sa
8 So
9 Mo ○
10 Di
11 Mi
12 Do
13 Fr
14 Sa
15 So
16 Mo
17 Di
18 Mi
19 Do
20 Fr
21 Sa
22 So
23 Mo
24 Di ●
25 Mi
26 Do
27 Fr
28 Sa
29 So
30 Mo
31 Di

Sie erhellt die
Landschaft um uns.
Mächtige Urmutter und
Schützerin ... bewahre dein Inneres
im Schutze der Birke.

Birke

Betula

Ihre Rinde ist feuchtigkeitsabweisend und somit ein genialer Anzünder beim Feuermachen. Die geschmeidig weiche Rinde ist sehr vielseitig anwendbar: Die indigenen Völker nutzten die Rinde für ihre Kanus, in Sibirien wurden Hausschuhe aus Birkenrinde hergestellt.

Ihre Blätter schmecken sehr fein als Salat zubereitet, getrocknet eignen sich die Blätter auch als Tee bei rheumatischen Beschwerden. Wird auch für Verjüngung in Cremes verwendet.

April
April 2020

1 Mi

2 Do

3 Fr

4 Sa

5 So

6 Mo

7 Di

8 Mi ○

9 Do

10 Fr

11 Sa

12 So

13 Mo

14 Di

15 Mi

16 Do

17 Fr

18 Sa

19 So

20 Mo

21 Di

22 Mi

23 Do ●

24 Fr

25 Sa

26 So

27 Mo

28 Di

29 Mi

30 Do

Wiesen- Frauenmantel

Alchemilla vulgaris

Der Frauenmantel ist ein wichtiger Begleiter bei vielen Frauenbeschwerden. Als Tee die blühende oder getrocknete Heilpflanze in Wasser aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen und mehrmals am Tag eine Tasse trinken. Zu finden ist dieses heilige Kraut der Muttergöttin Freya an feuchten Wiesen und Bachläufen.

Du umhüllst mich
mit deinem Mantel ...
die Perlen des lichten Wassers
sammeln sich und spiegeln
mein Leben.

Mai

Mai 2020

1 Fr
2 Sa
3 So
4 Mo
5 Di
6 Mi
7 Do ○
8 Fr
9 Sa
10 So
11 Mo
12 Di
13 Mi
14 Do
15 Fr
16 Sa
17 So
18 Mo
19 Di
20 Mi
21 Do
22 Fr ●
23 Sa
24 So
25 Mo
26 Di
27 Mi
28 Do
29 Fr
30 Sa
31 So



Brennnessel

Urtica dioica

Wie wäre es mit einem Pesto anderer Art?

Brennnesselblätter in einem Mixer pürieren, die schmerzenden Brennhaare werden dadurch unschädlich gemacht. Wahlweise Pinienkerne oder Walnüsse mit einem hochwertigen Olivenöl dazu mixen.

Fertig ist dein Pesto!

Die Blätter kannst du frisch, getrocknet oder gedünstet verwenden. Den Samen im Herbst absammeln und bis in den Frühling hinein hast du einen kraftvollen Energiespender ... zum Würzen, aufs Brot, in den Salat ...



Juni

Juni 2020

1 Mo

2 Di

3 Mi

4 Do

5 Fr ○

6 Sa

7 So

8 Mo

9 Di

10 Mi

11 Do

12 Fr

13 Sa

14 So

15 Mo

16 Di

17 Mi

18 Do

19 Fr

20 Sa

21 So ●

22 Mo

23 Di

24 Mi

25 Do

26 Fr

27 Sa

28 So

29 Mo

30 Di



Linde

Tilia cordata

Die stark duftenden Blüten sammeln und trocknen. Durch das gespeicherte Sonnenlicht treiben sie, als Tee zubereitet, im Winter Kälte aus unserem Körper.

Jeder erwärmende Schluck schenkt uns einen Sonnengruß im Innern.

... die Sanfte Heilerin ...
du wiegst mich in deiner Größe
und wärmst mein Sein.



Juli

Juli 2020

1 Mi

2 Do

3 Fr

4 Sa

5 So ○

6 Mo

7 Di

8 Mi

9 Do

10 Fr

11 Sa

12 So

13 Mo

14 Di

15 Mi

16 Do

17 Fr

18 Sa

19 So

20 Mo ●

21 Di

22 Mi

23 Do

24 Fr

25 Sa

26 So

27 Mo

28 Di

29 Mi

30 Do

31 Fr

Beinwell hilft bei
Prellungen, stumpfen
Verletzungen, bei Problemen
mit Sehnen und Bänder,
und hilft bei Krampfadern.

Beinwell

Symphytum officinale

Volksnamen: Schadheilwurzel, Wundallheil, Beinwurz, Bienenkraut, Hasenlaub, Honigblum, Schmalwurz, Wallwurz, Wottel und Zottel.

Im Frühjahr oder im späten Herbst die Wurzelstöcke ausgraben und von anhaftender Erde befreien. Um eine Erleichterung beim Trocknen zu haben, die Wurzeln der Länge nach durchschneiden und an Schnüren aufhängen. Nun kannst du einen Auszug für Umschläge bereiten, indem du 100 g Beinwellwurzel (klein geschnitten oder gemahlen) in ein Liter Wasser zehn Minuten kochst. Bei Prellungen beispielsweise ein Baumwolltuch in der gewonnenen warmen Flüssigkeit tränken und die schmerzhafter Stelle umwickeln (nur auf intakter Haut).

August

August 2020

1 Sa

2 So

3 Mo ○

4 Di

5 Mi

6 Do

7 Fr

8 Sa

9 So

10 Mo

11 Di

12 Mi

13 Do

14 Fr

15 Sa

16 So

17 Mo

18 Di

19 Mi ●

20 Do

21 Fr

22 Sa

23 So

24 Mo

25 Di

26 Mi

27 Do

28 Fr

29 Sa

30 So

31 Mo

Weide

Salix caprea

Die frische wie getrocknete Weidenrinde enthält Gerbstoffe und wirkt keimhemmend, stark zusammenziehend und fördert die Wundheilung. Gurgeln bei Mundschleimhautentzündungen, Zahnfleischbluten, Halsschmerzen oder als Auflage/Waschung und Badezusatz bei schlecht heilenden Hautschäden zu verwenden.

Ich stellte mich unter
die Weide und ein Hauch von
Wohlgefühl glitt in meine Arme ...
ich gab mich den fließenden
Bewegungen hin und erinnerte mich,
dass nur ich für mein Sein
verantwortlich bin.

September
September 2020

1 Di

2 Mi ○

3 Do

4 Fr

5 Sa

6 So

7 Mo

8 Di

9 Mi

10 Do

11 Fr

12 Sa

13 So

14 Mo

15 Di

16 Mi

17 Do ●

18 Fr

19 Sa

20 So

21 Mo

22 Di

23 Mi

24 Do

25 Fr

26 Sa

27 So

28 Mo

29 Di

30 Mi



Rotklee

Trifolium pratense

Als Futterpflanze regt sie die Milchbildung bei Kühen an, ist ein fleißiger Stickstoffsammler und verbessert damit die Böden.

Als Heilpflanze findet sie ihre Wirkung zur Blutreinigung, bei Frauenbeschwerden, Hautunreinheiten, Darmbeschwerden, Rheuma, Gicht, Wundbehandlungen.

Dein rotes Köpfchen ist gefüllt mit Nektar und lockt die Bienen und Schmetterlinge an. Auch ich habe schon in Kindheitstagen an dir genascht und deine süße Kraft gespürt.



Oktober

Oktober 2020

1	Do	○
2	Fr	
3	Sa	
4	So	
5	Mo	
6	Di	
7	Mi	
8	Do	
9	Fr	
10	Sa	
11	So	
12	Mo	
13	Di	
14	Mi	
15	Do	
16	Fr	●
17	Sa	
18	So	
19	Mo	
20	Di	
21	Mi	
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	
25	So	
26	Mo	
27	Di	
28	Mi	
29	Do	
30	Fr	
31	Sa	○

In den Blättern
gesammeltes Regen- und
Tauwasser ins Gesicht massieren ...
spürst du die energetisierende
Erfrischung?

Karde

Dipsacus fullonum

In den Wurzeln und Blättern der Karde stecken zahlreiche Inhaltsstoffe, die bei naturheilkundlichen Verfahren angewendet werden. Sie wird unter anderem bei Borreliose, Hautkrankheiten, Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt.

Die trockenen Früchte der Weber-Karde dienen zum Kämmen (Karrieren) und Reinigen von zu verspinnenden Wolle.





November
November 2020

1 So
2 Mo
3 Di
4 Mi
5 Do
6 Fr
7 Sa
8 So
9 Mo
10 Di
11 Mi
12 Do
13 Fr
14 Sa
15 So ●
16 Mo
17 Di
18 Mi
19 Do
20 Fr
21 Sa
22 So
23 Mo
24 Di
25 Mi
26 Do
27 Fr
28 Sa
29 So
30 Mo ○

Goldrute

Solidago virgaurea

Die seifenhaltige (Saponine) Goldrute hilft nicht nur beim Abschwellen der Schleimhäute (Bronchien/Schnupfen), sondern ist auch ein großartiger Nierenheiler. Wenn du eine Nierenkur machen möchtest: 1 – 2 Wochen täglich 1 Liter Goldrutentee verteilt auf den Tag trinken. Nicht wundern: durch ihre Seifenhaltigkeit schäumt sie beim Aufkochen.

Enzündungshemmend nimmst du Gifte aus mir, die sich durch all die Jahre an alten Erfahrungen sammeln und linderst meinen Schmerz durch dein goldenes Licht. Harntreibend lösen sich Anteile, die mir nicht mehr dienlich sind. Anhaftungen/Vorstellungen anderer, die wie Tumore und Pilze sich in mir lagerten, lösen und schmelzen sich zu meinem Wohle auf. Ich erkenne die Balance meiner Nierentätigkeit in mir an und bin achtsam, liebend und leicht und gehe mutig meinen Weg, welchen du, Goldrute, mit mir gehst. Golden leuchtest du durch mich.

Dezember

Dezember 2020

1 Di

2 Mi

3 Do

4 Fr

5 Sa

6 So

7 Mo

8 Di

9 Mi

10 Do

11 Fr

12 Sa

13 So

14 Mo ●

15 Di

16 Mi

17 Do

18 Fr

19 Sa

20 So

21 Mo

22 Di

23 Mi

24 Do

25 Fr

26 Sa

27 So

28 Mo

29 Di

30 Mi ○

31 Do

Wenn ich die Wiesen entlangstreife und
der Spitzwegerich mich in seiner Fülle begrüßt,
fühlt sich mein Atem leicht und fließend an.
Kitzeln in der Nase oder leichtes Brennen im Hals
lässt mich gleich zu den Blättern greifen
und genussvoll esse ich ein paar.

Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Die Blütenknollen in Kokosöl bei schwacher Temperatur gesotten, entfachen ein herrlich pilziges Aroma und sind eine schöne Dekoration auf Käseplatten.

Aufgrund ihres leicht bitteren Geschmacks schmecken die Blätter auch hervorragend im Salat.

Die länglichen Blätter des Spitzwegerichs sind entzündungshemmend bei Stichen und als Tee ein ausgezeichnetes Hausmittel gegen Husten, Bronchitis und Asthma.



Am Wegesrand Heilpflanzen 2020

© **Fotografien und Texte:**
Bärbel Steckenreuter



© Martin Pitas

Bärbel Steckenreuter, Fotografin, arbeitet frei und lässt sich mit Vorliebe intuitiv auf Ideen ein, macht sich auf den Weg, um Herauszufinden, was beim Machen entsteht. Die Inspiration dafür findet sie in der Natur, in der Vielfalt der Pflanzenwelt und in dem individuellen Spiel des Lichts.
www.steckenreuterfotografie.de



IN PERSONA

Besuche uns auf www.inpersona.info · Gestaltung www.mediengestaltung-lochmaier.de