



*Für meine Familie,  
sowohl den Teil im Himmel  
als auch den Teil auf der Erde.*

Flor G. Schmidt

# Wildkräutermärchen

Von Sonnenhut, Augentrost und vielen anderen

**Mit 15 Kräuterporträts**

Mit Illustrationen von  
Sibylle Schäfer

NEUE  ERDE

# Vorwort

## Disclaimer

Bitte beachten Sie, dass Autorin und Verlag trotz eingehender Prüfung keine Haftung für die Richtigkeit der Pflanzencharakteristiken und deren Anwendungen übernehmen.

Sie – als Leser – sind dazu aufgerufen, die in diesem Buch vermerkten Ideen und Formulierungen in eigener Verantwortlichkeit zu lesen und aufzunehmen. Diese stellen keine absolute Anleitung für Ihre Lebensführung dar. Sie selbst sind verantwortlich für Ihren Glauben, Ihre Auslegung und Überzeugung.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2016

Flor G. Schmidt

*Wildkräutermärchen*

Mit Illustrationen von Sibylle Schäfer

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Illustration: Sibylle Schäfer

Gestaltung: Dragon Design, Elbe

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, Elbe

Gesetzt aus der Univers und der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-684-2

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de

Flor hat ein Heilpflanzen-Märchenbuch geschrieben mit Lebensweisheiten, so leicht verpackt, wie eine Feder schwebt. Man möchte mitfliegen, und schon hat die Feder einen an die Hand genommen und zur Wurzel geführt; dort hin, wo unsere Lebensaufgaben zuhause sind.

»Der Salbei entfernte sich immer mehr von sich selbst – wie sollte er je seinen rechten Platz finden?« Wie gut, wenn ihm dann jemand sagt: »Versuche nicht, das zu tun, was andere dir raten, folge deiner eigenen Stimme. Stärke wächst im Geheimen und unbeobachtet, wenn man nur sich selbst treu bleibt.«

Die Geschichten sind intensiv und einfühlsam und haben, wie alle guten Märchen, einen tieferen Sinn. Mit jeder neuen Heilpflanze geht man ein Stück Weg gemeinsam, ins Pflanzenleben und eben auch ins eigene Leben hinein. Das berührt, lässt schmunzeln, informiert auf leichte Art und schafft eine so angenehme Verbundenheit mit den »grünen Freundinnen«.

Die Leser fühlen mit der Arnika und spüren, wie es um das Wesentliche geht. Sie lernen mit der Kamille zusammen echte Liebe und Botanik kennen: »Schau nur genau hin, dieser Blütenboden ist gefüllt und hat kein apfelähnliches Aroma wie das der echten Kamille...« Und sie erfahren mit dem Augentrost, dass »es an der Zeit ist, die Augen zu öffnen und sich nicht länger vor der Welt zu verschließen«. Denn: »Euphrasia Augentrost war durch die verschiedenen Grautöne des Lebens gegangen, und so wollte sie künftig all jenen zur Seite stehen, die ebenfalls auf der Suche nach einer veränderten Blickweise und Sehfähigkeit waren.... Das Herz spricht immer eine klare Sprache, es täuscht sich nie.«

Ja, so ist es. Man spürt aus all ihren Kräutermärchen Flors tiefe Verbundenheit zu den Heilpflanzen. So fühlen und denken kleine wie große Menschen. Eindeutig: Dieses Buch ist ein Märchenbuch nicht nur für Kinder! Wer sein Herz den Pflanzen zuwenden möchte (und ein bisschen eben auch seinem eigenen Leben), hat mit diesem Buch einen treuen Begleiter gefunden.

Ich kann Flor nur danken, dass sie uns Leserinnen und Lesern ihr Herz geöffnet und diese Pflanzenmärchen zu Papier gebracht hat. Viel Freude beim Lesen, Erkennen und Genießen.

*In tiefer Verbundenheit, Ursel Bühring*

# Vorwort

oder: Die Kunst zu träumen

Träumen, staunen und fantasieren ist ein Privileg der Kinder. Damit wird die Welt zum Wunder. Der Alltag wird verzaubert und das irdische Leben auf die Sonnenseite gestellt.

Leider haben wir Erwachsene diese Fähigkeit und Leichtigkeit des Seins verloren und mühen uns viel zu oft mit den täglichen Sorgen und Bürden ab. Manchmal fehlt uns ein Funke Originalität, um unser irdisches Dasein mit einem heiteren Akzent zu bestricken. Doch unsere Welt ist kein Ort zum Trübsalblasen, kein Vereinslokal des Katzenjammers und kein Lagerplatz der Langeweile.

Flor Gitta Schmidt hilft uns mit ihrem neusten Kräutermärchenbuch, aus dem täglichen Trott, dem Einkehrhaus der Eintönigkeit und Tagdieberei herauszutreten, und beglückt uns mit entzückenden Erzählungen und Flunkereien aus dem Reich der heilsamen Blüten und Wurzeln. Führen wir uns ihre märchenhaften vegetabilen Geschichten zu Gemüte, erhellt sich unser Atem, der Blick wird strahlender und die innere Frische euphorischer. All das Gelesene wirkt luftig, befreiend, beschwingend und lehrt uns der Vielfalt der berausenden Natur zu lauschen.

Flor, die Märchenerzählerin dichtet, wie der Augentrost begeistert mit feiner Eleganz dem Atem des Windes huldigt, wie er sich aber vor Furcht vor der entzerrenden Böe immer tiefer in die Erde verankert und sich in die Kluft des humosen Reichs versenkt. Bekümmert erfährt die Leserratte, wie die Pflanze von der Schwärze, dunkler als die trostloseste Nacht, ihr Augenlicht verliert und dabei von vorüberziehenden Krabbeltierchen, Regenwürmern und anderen Bodenkriechern getröstet wird. Auf geheimnisvolle Weise kommt jedoch die Blinde namens Euphrasia mit den weichen Blättern des Frauenmantels samt den glitzernden Tautröpfchen, dem Himmelwasser, in Berührung und wird dabei plötzlich wieder sehend.

Kaum zu glauben, sagen Sie, wie soll das alles möglich sein! Flor klärt Sie auf. Das märchenhafte Drehbuch ihrer Erzählungen entpuppt sich als klangvolle Melodie, einmal in Dur, andermal in Moll gespielt und berührt dabei die Klangfarben unseres Herzens und der eigenen Fantasie. Ich bin begeistert!

Bruno Vonarburg

# Inhalt

8	Einleitung
<b>9</b>	<b>Der Rote Sonnenhut der Drachenkönigin</b> – Der Rote Sonnenhut
17	Charakteristik: Roter Sonnenhut ( <i>Echinacea purpurea</i> )
<b>21</b>	<b>Auf dem Weg</b> – Der Salbei
30	Charakteristik: Salbei ( <i>Salvia officinalis</i> )
<b>35</b>	<b>Das Licht</b> – Die Engelwurz
39	Charakteristik: Engelwurz ( <i>Angelika archangelika</i> )
43	Kurzcharakteristik: Blutwurz ( <i>Potentilla erecta</i> )
44	Kurzcharakteristik: Heidelbeere ( <i>Vaccinium myrtillus</i> )
<b>45</b>	<b>Eine Hymne auf die Großmutter</b> – Die Arnika
58	Charakteristik: Arnika ( <i>Arnica montana</i> )
63	Kurzcharakteristik: Fingerhut ( <i>Digitalis purpurea</i> )
<b>64</b>	<b>Calantha und Hannibal</b> – Die Kamille
75	Charakteristik: Kamille ( <i>Matricaria chamomilla</i> )
<b>80</b>	<b>Das Elixier des Lebens</b> – Der Baldrian und der Wermut
86	Charakteristik: Baldrian ( <i>Valeriana officinalis</i> )
89	Charakteristik: Wermut ( <i>Artemisia absinthium</i> )
<b>93</b>	<b>Die Klangfarben des Herzens</b> – Der Augentrost
99	Charakteristik: Augentrost ( <i>Euphrasia officinalis</i> )
102	Kurzcharakteristik: Frauenmantel ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )
<b>103</b>	<b>Die Verwandlung</b> – Die Wildrose
109	Charakteristik: Wildrose ( <i>Rosa canina</i> )
114	Kurzcharakteristik: Lavendel ( <i>Lavendula officinalis</i> )
115	Kurzcharakteristik: Holunder ( <i>Sambucus nigra</i> )
116	Anhang
	Glossar · Indikationsregister · Endnoten · Literatur
	Danksagung · Die Autorin · Die Illustratorin

## Einleitung

Das Wort »Märchen« kommt aus dem mittelhochdeutschen »maere« und wird mit »Kunde, Nachricht« oder »Bericht« übersetzt. Die Prosatexte erzählen oft von wundersamen Begebenheiten, sind Botschaften aus der nichtalltäglichen oder gar aus der geistigen Welt. Sie sind die Sprache der Seele, die eine allumfassende Wahrheit aufweist. Kinder lassen sich davon berühren, da sie der geistigen Welt im allgemeinen noch näher verbunden sind. Erwachsene finden meist erst wieder dahin zurück, wenn sie sich auf die Suche begeben und sich aufs neue für diese Welt öffnen. Märchen sind wahrhaftig, jedoch auf einer anderen Ebene. Sie sind die Essenz einer Spiritualität, die sich durch ihre Inhalte allgemeinverständlich auszudrücken weiß. Lassen Sie sich ein auf die Welt, die dahinterliegt – im Verborgenen – und die doch stets und allgegenwärtig präsent und spürbar ist und in und durch uns zum Wirken kommt, in jeder Minute unseres Lebens. Viel Freude mit den Geschichten, Begebenheiten, Wahrheiten und geistigen Welten sowie den Weisheiten der Kräuter und Pflanzen.

Im Anschluss an die Märchen folgen Pflanzencharakteristiken, in denen ich versuche, unter »Wesen der Pflanze« eine Verbindung zu unterschiedlichen Chakren herzustellen. Dies stellt eine Hypothese dar, die man zu einem anderen Zeitpunkt ausführlicher behandeln und eingehender nachverfolgen könnte.

In meinem Wissen über die Chakren beziehe ich mich auf meine energetische Ausbildung und die Ausführungen des »International Network for Energy Healing«,<sup>1</sup> das seinen Ursprung in England hat. Es wurde 1965 gegründet und erforscht weltweit den Zusammenhang menschlicher Energiefelder mit der Gesundheit des Menschen, ehemals unter der Leitung von Rex Riant. Das Netzwerk ist religiös ungebunden, die Verbindung der Mitglieder besteht einzig in der Erfahrung des Heilens.

Meine Motivation, eine Pflanze mit einem Chakra in Verbindung zu setzen, besteht darin – ähnlich wie im feinstofflichen Bereich, beispielsweise der Heilimagination –, die Kräfte der Pflanze bei einer energetischen Behandlung gedanklich mit einzubeziehen. Die Pflanze kann auch in Form einer Tinktur oder Droge in der Hand gehalten oder unterstützend als Tee oder Tinktur verabreicht werden.

## Der Rote Sonnenhut

### Der Sonnenhut der Drachenkönigin

Es war einmal eine Königin, die sehr klug war und schön! Darüber hinaus vermochte sie ihr Land achtsam und weise zu regieren. Sie hieß Victoria und wurde auch die »Königin der Drachen« genannt. Das waren ihre Lieblingstiere, und sie beschützten Victoria Tag und Nacht. Dies war auch nötig, denn die Königin hatte eine Feindin, in deren Herz Neid, Missgunst und Falschheit regierten und die ihr sowohl den Thron als auch die Beliebtheit neidete.

Zum Glück sahen die Drachen nicht nur sehr furchteinflößend aus, sie waren auch unglaublich stark und besaßen zudem noch besondere magische



Kräfte. Doch um diese Kräfte einsetzen zu können, mussten sie bei guter Gesundheit bleiben, und das war eine sehr schwierige Angelegenheit.

Drachen waren nämlich wegen ihrer großen Nüstern, die die Keime förmlich anziehen schienen, schon immer sehr anfällig für Erkältungen aller Art. Besonders wenn sie unter Stress gerieten, bekamen sie oft Halsschmerzen oder dicke Mandeln. Dann legten sie sich in eine Höhle und waren zu nichts mehr zu gebrauchen. Damit das nicht geschah, benötigte die Königin einen speziellen Kräutertrank, den sie den Tieren einflößte, wenn es sie wieder heftig in den Nüstern zu kitzeln begann.

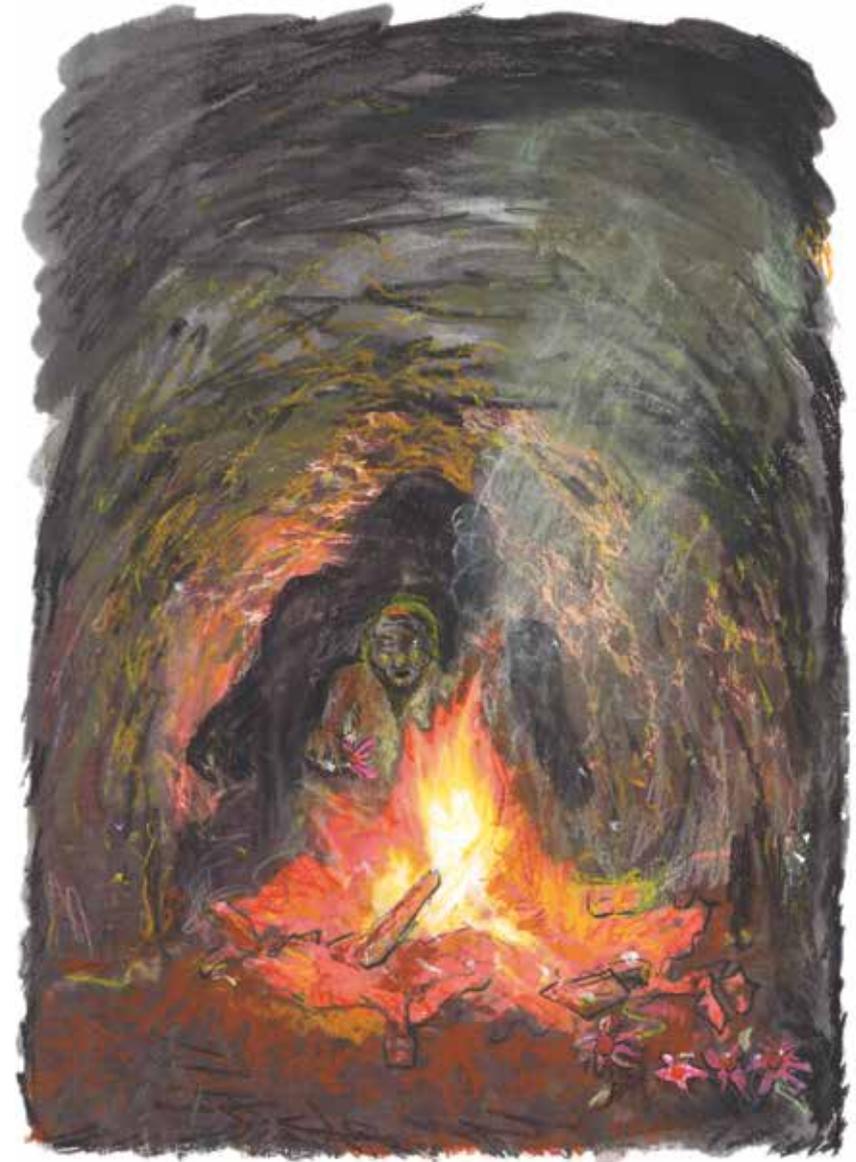
Doch es kam der Tag, an dem dieser Trank zur Neige ging, und so machten sich die Drachen und Victoria auf, um rechtzeitig die Zutaten für das neue Getränk zu suchen. Aber diesmal fanden sie die Pflanze nicht, die doch so wichtig für sie war.

Der Sonnenhut, wie die Blume wegen ihrer rosaroten Strahlenblüten hieß, die sich wie ein Sonnenschirm um einen stacheligen Igelkopf legten, schien spurlos verschwunden. Eigentlich waren diese Pflanzen nicht zu übersehen, denn sie waren auffällige Schönheiten und leuchteten den Suchenden normalerweise schon von weitem entgegen.



Die Drachen suchten am Fuße des Berges Great Gable, auf der Wiese hinter dem Haus von Bauer Harry, im Pfarrgarten der Dorfkirche und sogar unten am Fluss, wo die riesigen Tiere sich nicht allzu gerne aufhielten, weil sie keine besonders guten Schwimmer waren.

Victoria begab sich noch einmal in ihren Kräutergarten, den sie bereits mehrere Male nach dem Gewächs abgesucht hatte. Vielleicht konnte sie doch noch ein Pflänzchen darin entdecken? Wie konnte es sein, fragte sie sich, dass so plötzlich alle Sonnenhüte aus ihrem Garten verschwunden waren?



Auch die Drachen waren bei ihrer Suche erfolglos gewesen. Als langsam die Dämmerung einzusetzen begann, beschlossen sie, zu ihrer Königin zurückzukehren, um ihr die traurige Nachricht zu überbringen, dass sie keine einzige dieser rosaroten Blüten finden können. An diesem Abend, hilflos und ratlos, überlegten sie, was sie jetzt noch tun könnten. Da die Drachen glaubten, im Falle einer Erkältung ohne diese Pflanze nicht wieder gesund zu werden, wollten sie die Hoffnung noch nicht aufgeben, und so beschlossen sie, am nächsten Tag doch noch einmal aufzubrechen, um nach der Pflanze zu suchen.

Sie ahnten nicht, dass unweit von ihnen die alte Hexe Snöd in ihrer Höhle saß und höhnisch und zufrieden grinste. Diese böse Alte nämlich hatte alle strahlenden Igelköpfe abgepflückt und betrachtete nun zufrieden ihre Beute. Im feuchten ungemütlichen Gemäuer wärmte sie sich an einem Feuer, und ihr Schatten zeichnete ein dunkles Abbild an die Wand, welches vollendet die Bosheit der Welt einzufangen schien. In einem eigenartigen Rhythmus, in dem die Alte mit ihrem Körper unablässig wie in Trance vor und zurück wiegte, schleuderte sie in gehässigen Worten ihren tief empfundenen Neid, den sie gegen die Königin hegte, in die Welt hinaus, in der Hoffnung, der Wind würde ihn auffangen und zu ihr tragen, um Angst und Schrecken zu verbreiten.

»Beschützer dieser schönen Maid,  
vortüber ist die Drachenzeit.  
Nun ist meine Zeit gekommen,  
ich hab ihr allen Schutz genommen.  
Bald werde ich die Königin sein,  
das Land regieren mit Härte und Pein!«

Am nächsten Morgen machten sich die Drachen wie verabredet auf den Weg. Die Nüstern der großen Tiere begannen bereits zu triefen, und der ein oder andere hüstelte schon. Sogar Drache Frederick mit den krummen Beinen wollte mit ihnen gehen. Nach einem Unfall waren die Beine nicht wieder gerade



zusammengewachsen. Deshalb fiel ihm das Gehen oft sehr schwer. Auch seine Glieder schmerzten schon, der Hals war geschwollen, und er musste immerfort niesen. Trotzdem schleppte er seinen mächtigen Körper ins Freie und beteiligte sich an der Suche nach dem kostbaren Kraut.

Als er am Weg zur alten Mühle vorbeikam, sah er plötzlich etwas rosarot glänzen, und er traute seinen Augen kaum, als er vor sich auf der Wiese einen Sonnenhut leuchten sah. Freudig pflückte er ihn ab und eilte, so schnell ihn seine krummen Beine tragen konnten, zum königlichen Palast, damit wenigstens eine dünne Suppe für die Kranken unter ihnen gekocht werden konnte. Er hoffte, dies würde sie ein wenig stärken. Winkend stürzte Frederick der Königin entgegen. Als sie die gesuchte Pflanze in seinen Klauen erkannte, lief auch sie aus ihrem Palast und eilte beglückt auf den Drachen zu. Doch kurz bevor sie einander trafen, tauchte wie aus dem Nichts die böse Hexe auf und versperrte Frederick mit höhnischem Gelächter den Weg! Da musste dieser so heftig niesen, dass ihm der Sonnenhut aus den mächtigen Krallen glitt und er hilflos und zitternd vor Angst, nun mittellos der Alten gegenüberstand.

Snöd zückte sogleich ihren Zauberstab und funkelte ihn böse drohend an. Sie bückte sich langsam und hob den Sonnenhut auf. »Den muss ich wohl vergessen haben«, sprach sie spitz. Und triumphierend gab sie die letzte Pflanze ihrem Raben, der auf ihrer Schulter saß, zum Fraß!

In der Zwischenzeit hatten sich alle Drachen, die wiederum erfolglos von ihrer Suche heimgekehrt waren, um die beiden versammelt und sahen voll Entsetzen zu, wie auch die letzte ersehnte Pflanze im Schnabel dieses widerwärtigen schwarzen Vogels verschwand.

»Nun gibt es keine Pflanzen für deine Drachen mehr! Die sind alle hier in diesem Jutesack.« Die Hexe deutete auf den großen Beutel, der ihr über der Schulter hing. Es lugte sogar noch ein Sonnenhut daraus hervor, als wollte sie damit die Richtigkeit ihrer Worte unterstreichen. »Du bist verloren, schöne Königin, und mein Wirken wird beginnen«, krächzte die Alte und schritt mit ihrem Zauberstab langsam auf Drache Frederick zu. Dieser erstarrte vor



Schreck, an Fliegen war nicht mehr zu denken, seine Flügel schienen lahm und schwer wie Blei zu sein. Auch sein riesiger Schwanz ließ sich nicht mehr bewegen. »Nun ist alles aus«, dachte er nur noch und senkte seinen Blick zu Boden, um das unausweichliche Unheil über sich ergehen zu lassen. Doch stattdessen hörte er plötzlich, wie Victoria um ihn und sein Leben zu flehen begann.

Er blickte auf und sah, dass seine Königin auf den Boden gesunken war und die Hexe bestürmte, dass sie doch nur von ihrem Drachen ablassen möge.

Frederick war gerührt und überwältigt zugleich. Noch nie hatte jemand so etwas für ihn getan! Eine unbeschreibliche Welle der Liebe und Zuneigung stieg in ihm auf, erfüllte sein Herz und floss in jeden Winkel seines Körpers. Mit einer letzten sich aufbäumenden Kraft stieß er sich urplötzlich ab, schnellte auf die Hexe zu und entriss ihr die eine Pflanze, die noch aus dem Jutesack hing. Bevor Snöd sich von dem Schreck erholen konnte, hatte der Drache den Sonnenhut schon aufgefressen. Seine Nüstern weiteten sich, und frische Luft durchströmte seine Lungen. Der Anflug der Erkältung war wie weggeblasen, und er fühlte sich stark wie schon lange nicht mehr.

Frederick spannte seine mächtigen Flügel aus, und ein heftiger Luftzug durchfuhr die Umstehenden. Die leicht verfärbten Blätter, die bereits von den ersten Böen des Spätsommerwindes von den Bäumen geblasen worden waren und am Boden lagen, wurden durch den Windstoß aufgewirbelt und begannen zu tänzeln, Libellen gleich, die selbstvergessen dem Himmel entgegenstrebten.

Bevor Frederick abhob und sich in die Lüfte aufzuschwingen begann, packte er Victoria und hob sie auf seinen Rücken, um den entsetzten und bewundernden Blicken aller Drachen zu entweichen. Nach und nach fielen die Blätter, die bereits einen Hauch von warmen Herbstfarben in sich trugen, wieder zu Boden und blieben unbewegt liegen, als ob sie nie zuvor eine Reise in die Luft unternommen hätten.

Als der Drache schon fast mit dem Horizont verschmolzen war, drehte er plötzlich noch einmal um und flog zurück zu der Menge, die immer noch wie angewurzelt an der Stelle stand, wo er kurz zuvor entchwunden war.



Langsam näherte er sich der Hexe, die etwas abseits von den anderen stand und ihm ärgerlich entgegenstarrte. Als Frederik schon fast bei ihr war, suchte Snöd hektisch auf dem Boden nach ihrem Zauberstab, der ihr vorhin vor Schreck aus den Händen gefallen war. Ein anderer Drache versuchte, sie daran zu hindern, aber sie war flink und bekam ihn gerade noch zu fassen. Doch bevor es ihr gelang, ihren Zauberstab gegen Frederick zu richten, spie dieser einen wahren Feuerregen auf sie nieder.

Zuerst sah man nur eine Säule aus funkelndem Gold. Die anderen Drachen bargen ihre Augen vor dem grell leuchtenden Licht, obwohl sie natürlich wissen wollten, was mit der Hexe Snöd geschehen würde. Als das Leuchten langsam nachzulassen begann, verwandelte sich die Säule in eine Wolke aus Rauch. Nachdem der beißende Qualm sich aufgelöst hatte, vermochten die mächtigen Geschöpfe und Victoria langsam wieder ihre Augen zu öffnen. An



der Stelle, an der zuvor die alte Hexe gewesen war, befand sich plötzlich ein kleiner Elf, der aufgeregt flatternd in die Meute flog, um dann für immer in die fernen Wälder zu entschwinden. Eine kleine Biene flog laut summend und schimpfend hinter ihm her. Dies war alles, was man danach von der bösen Hexe und ihrem schwarzen Raben je gesehen hat.

Nachdem die Aufregung langsam von allen abgefallen war, begaben sich die Drachen mit ihrer Königin zurück zum Schloss und feierten ein Fest, das die ganze Nacht dauern sollte. Erst als der Frühnebel den neuen Tag ankündigte und ihnen vor Müdigkeit die Augen zugefallen waren, wurde es still auf dem Anwesen.

Von nun an hatten die Drachen wieder mehr als genug Pflanzen, aus denen sie einen Kräutertrank zubereiten konnten. Aber seit dem Erlebnis mit der Hexe vertraute Frederick meist auf seine innere Stärke. Dieses Ereignis gab ihm die Zuversicht, dass die Kraft ihm eigen war. Die roten Sonnenhüte wurden zu den Verbündeten der Drachen und erinnerten sie immer dann an ihre Stärke, wenn sie es doch wieder einmal für kurze Zeit vergessen hatten. Auf diese Weise kurbelte der heilende Trank die körpereigenen Kräfte an, wenn ein Schnupfen oder eine Erkältung nicht gleich verschwinden wollten.

Frederik wurde erster Leibwächter und Drachenbeschützer der Königin, und diese regierte furchtlos bis ans Ende ihres Lebens.

Zum Dank ließ sich Victoria im kommenden Jahr aus den neuen Blütenblättern dieser roten Pflanze einen großen Sonnenhut schneiden, der an seiner Spitze mit einem kleinen schwarzen Igelkopf als Krone versehen war.

Für Victoria stand die Pflanze für Kraft, Mut und Stärke, und sie sollte stets daran erinnern, dass das Vertrauen in sich selbst bei den Attributen im großen Weltenplan mit an oberster Stelle vermerkt worden war.



## Roter Sonnenhut – *Echinacea purpurea*



**Namensherkunft und Familie:** Der Rote Sonnenhut gehört zur Familie der Korbblütler, *Asteraceae*. Volkstümlich wird er unter anderem auch Igelkopf oder Kegelflower genannt. Ihren deutschen Namen bekam die Pflanze vermutlich, weil sie einem Hut mit breitem Rand gleicht, der vor Sonneneinstrahlung schützen kann. Der lateinische Name leitet sich aus dem Griechischen »echinos« ab, was übersetzt »Seeigel« heißt und vermutlich auf den stacheligen Blütenboden der Pflanze verweist.

**Ort, Pflanzenkunde und Ernte:** Ursprünglich stammt die Pflanze aus Nordamerika. Deshalb war sie im europäischen Altertum noch nicht bekannt und wird in Mitteleuropa in der Regel nicht wildwachsend vorgefunden. Wegen seiner schönen Blüte wird der Rote Sonnenhut hingegen öfter in Gärten angepflanzt. Die lanzettlichen **Blätter** sind rau und borstig, sie wachsen als Grundblätter und zerstreut am Stiel. Eine große **Blüte** sitzt oben auf dem Stengel. Der kegelförmige Blütenboden erinnert an eine Distel. Die rosa bis purpurroten Strahlenblüten weisen leicht nach unten. Die Pflanze blüht von Juli bis September. Der dünne **Stengel** dieser Pflanze kann bis zu 120 cm hoch wachsen und ist ebenfalls mit Borstenhaaren versehen. Die senkrechte Pfahl**wurzel** hat etliche Nebenwurzeln und ist fest im Boden verankert. Pflanze und Blätter werden gesammelt, wenn sich die Blüte gerade frisch geöffnet hat. Die Wurzeln werden sowohl im Frühjahr als auch im Herbst geerntet.

**Inhaltsstoffe, Heilwirkung und Anwendungen:** Der Rote Sonnenhut besitzt Echinacoside, denen antibiotische, entzündungshemmende und immunstimulierende Wirkungen zugeschrieben werden. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Harze, Glykoside, Bitterstoffe, Flavonoide und Vitamin C. Die Pflanze wirkt immunstimulierend, indem die weißen Blutkörperchen in der Blutbahn vermehrt werden.

**Äußerlich** kann der Sonnenhut wegen seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung beispielsweise bei Hautinfektionen, etwa Furunkeln, Abszessen, Herpes, Nagelbettentzündungen oder schlecht heilenden Wunden angewendet werden. Hierfür ist eine Salbe, eine Tinktur oder ein selbst zubereiteter Infus (siehe Glossar) hilfreich. Der Tee sollte ausschließlich aus Frischpflanzen zubereitet werden, da diese Pflanze nur frisch ihre Wirkung entfalten kann.

**Innerlich** kann der Rote Sonnenhut zur Unterstützung der Abwehrkräfte bei Erkältungskrankheiten aller Art und bei Harnwegserkrankungen sowie begleitend bei Antibiotika- und Chemotherapie gegeben werden. Den Roten Sonnenhut nimmt man bereits bei den ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung hoch dosiert ein, bevorzugt als Presssaft. Wenn die Krankheit ausgebrochen ist, zeigt die Pflanze nur noch wenig Wirkung. Sie sollte nach Möglichkeit intervallartig eingenommen werden. Empfohlen wird eine Anwendung von 3 x 30 Tropfen (Tinktur) täglich über 5 Tage, anschließend eine 3-tägige Pause. Dieses Prozedere nicht länger als 5 Wochen wiederholen.

**Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, Kontraindikationen:** Bei Autoimmunerkrankungen wie zum Beispiel Multipler Sklerose und rheumatischen Erkrankungen ist diese Pflanze kontraindiziert. Vorsicht bei Korbblütlerallergie. Von einer Langzeitanwendung ist abzuraten, da es sonst zu einer Überstimulation des Immunsystems kommen kann.

**Merkmale, Besonderheiten, Geschichten:** Die Einwohner Nordamerikas setzten den Roten Sonnenhut bei magischen Ritualen, zur Wundversorgung und als Antidot bei Schlangenbissen ein. Der Homöopath H.C.F. Meyer beobachtete diese Menschen und forschte selbst weiter auf dem Gebiet. Als er von den Wirkungsbereichen des Roten Sonnenhutes überzeugt war, wollte er ihn in der allgemeinen Medizin etablieren. Da ihm dies nicht gelang, ließ er sich bei einer Ärzteversammlung selbst von einer Schlange beißen. Die neutralisierende, Gift bindende Wirkung des Roten Sonnenhutes begeisterte die Ärzte so sehr, dass er ins Arzneimittelbuch der USA aufgenommen wurde.<sup>2</sup>

**Wesen der Pflanze:** Wie wir nun wissen, ist das besondere Vermögen des Roten Sonnenhutes die Vermehrung der weißen Blutkörperchen, welche das Immunsystem anregen. Nach der Chakrenlehre wird dem Herzchakra die Thymusdrüse zugeordnet. Unter anderem werden dort besonders in jungen Jahren viele Lymphozyten gebildet, die für die Stärkung des Immunsystems verantwortlich sind. Diese Drüse wird auch als »Schule des Immunsystems« bezeichnet, weil dort die Zellen, die für die Abwehr verantwortlich sind, zwischen »eigen« und »fremd« unterscheiden lernen. Somit steht die Thymusdrüse in engem Zusammenhang mit dem Immunsystem, das folglich mit dem Herzchakra mitbehandelt wird, wenn es schwächelt. Deshalb liegt es nahe, dass der Rote Sonnenhut mit seinen immunstärkenden Eigenschaften ebenfalls mit dem Herzchakra in Verbindung steht.

Möchte man Kräuter- und Chakraheilkunde miteinander verbinden, kann man entweder nach einer energetischen Behandlung den Roten Sonnenhut auf der körperlichen Ebene als Tinktur einnehmen oder ihn gedanklich in die energetische Behandlung mit einbeziehen. Eine dritte Möglichkeit wäre, während der Energiearbeit ein Fläschchen Tinktur des Roten Sonnenhutes oder die Pflanze selbst in der Hand zu halten.

Das Erscheinungsbild der Pflanze mit ihrem Igelkopf als Blüte und den haarigen Borsten an Blatt und Stengel ist bereits ein Hinweis auf die Wehrhaftigkeit dieser Pflanze. Diese Abwehrstärke überträgt sie dann, wie man oben lesen kann, auf den Menschen, wenn er die Pflanze einnimmt. Ist der Mensch anfällig für Infektionskrankheiten, kann dies Folge einer schwachen Immunabwehr sein oder auch in der Psyche seinen Grund haben. Die psychische Beeinflussung auf die Gesundheit wird mittlerweile nicht mehr in Frage gestellt. Sowohl Bruno Vonarburg<sup>3</sup> als auch Roger Kalbermatten<sup>4</sup> gehen davon aus, dass die Wehrhaftigkeit dieser Pflanze nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die seelische Verfassung des Menschen wirkt. Nach Kalbermatten unterstützt der Rote Sonnenhut mit seiner Wesenskraft den Menschen auch bei der psychischen Abgrenzung. Er hilft ihm, sich eine Schutzschicht zuzulegen, damit er sich nicht alles zu eigen macht, was von außen auf ihn zukommt.

## Rezeptwelt

### **Echinacea-Tinktur**

**Zutaten:** 20 g frischer Roter Sonnenhut (Kraut), 100 g Wodka (38%)

**Anleitung:** frisches Sonnenhutkraut kleinschneiden und in ein Glas geben, mit Wodka auffüllen und das Glas schließen; an einem hellen Ort 3 Wochen ausziehen lassen, abgießen und in dunkle Tropfflaschen füllen; bei Bedarf 3 x täglich 30 Tropfen einnehmen.

# Der Salbei

## Auf dem Weg

Er war schon eine ganze Weile unterwegs. Die Sonne stand im Zenit, und es wurde immer heißer. Er schwitzte und begann zu riechen. Auch alle, die in seiner Nähe waren, schienen dies zu bemerken, weil sie nach ihm schauten und nach ihm schnupperten! Das war dem Salbei sehr unangenehm. Auffallen wollte er schon, aber keinesfalls wegen seines Geruchs! Er wusste ja nicht, ob er für andere wohlriechend war. Ach, was soll's, dachte er nach einer Weile und setzte seinen Gang Richtung Süden fort.

Er hatte nun einmal beschlossen, sich auf den Weg zu machen, und jetzt, da er losgegangen war, würde ihn nichts mehr zur Umkehr bewegen, weder sein eigener Geruch noch die Hitze des Südens. Er wollte einen Ort finden, an dem er sich wohl und zu Hause fühlen konnte.

Nach einigen Wochen, der Salbei war schon recht erschöpft von dem langen Marsch, gelangte er auf eine kleine Anhöhe. Eine große Mauer verdeckte ihm die Sicht. Mit letzter Kraft gelang es ihm, sie zu überwinden. Und da, wenn er sich reckte, konnte er von weitem schon das Meer sehen, das glitzernde blaue Meer, das so viel Sehnsucht in ihm auslöste und Freiheit und Beschränkung zugleich in sich barg. Freiheit wegen der unermesslichen Weite und der ungestümen Kraft der Wellen, welche zuweilen die wilde Entschlossenheit des Wassers zur Schau stellten. Beschränkung wegen des Unvermögens, diese Unendlichkeit jemals überwinden zu können.

»He, was machst du da!« rief es plötzlich unter ihm. »Geh mir aus der Sicht!«



## Die Autorin



Flor G. Schmidt studierte zunächst Germanistik und Philosophie in Würzburg, Heidelberg und Freiburg und schloss mit einem Magister Artium (M.A.) ab. Danach produzierte und präsentierte sie Beiträge für den Rundfunk. Später absolvierte sie eine Ausbildung an der von Ursel Bühring gegründeten Freiburger Heilpflanzenschule. Nach mehreren Fortbildungen im In- und Ausland gibt die Phyto-Praktikerin heute Kräuterseminare in ihrer Werkstatt »Carpe florem« und Kinderkurse für Schüler. In der Sendung »Kaffee oder Tee« gibt Flor Schmidt Heilkräutertipps im SWR Fernsehen. 2006 veröffentlichte sie ihr erstes Kräutermärchenbuch »Sonnenwirbel für den König« zunächst im Selbstverlag, die zweite und dritte Auflage dann beim Stadelmann Verlag. Nach dem Tod ihres älteren Sohnes begann sie 2012 eine Ausbildung in energetischem Heilen beim INEH (International Network of Energy Healing), die sie 2014 abschloss. Sie stellt unter anderem eine Verbindung von Natur und Heilpflanzen zu Trauer und Verlust auf körperlicher und seelischer Ebene her. In ihrem Heilpflanzengarten und auf den täglichen Spaziergängen mit ihrer Hündin Tara sucht sie die Inspiration für ihre Kräutermärchen. Die Autorin lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Freiburg im Breisgau. [mail@carpe-florem.de](mailto:mail@carpe-florem.de), [www.carpe-florem.de](http://www.carpe-florem.de)

## Die Illustratorin



Sibylle Schäfer studierte zunächst an der PH Freiburg Kunst, Musik und Englisch, später Grafik Design an der Freien Kunstakademie. Es folgten mehrere Jahre in den Niederlanden, wo sie an der Hogeschool Arnhem en Nijmegen Kunsttherapie studierte und 1994 mit einem Diplom abschloss.

Zurück im Süden Deutschlands, arbeitet sie seitdem selbständig als Grafikerin und Illustratorin. Als Tochter eines naturliebenden und kräuterkundigen Vaters fühlt sie sich sehr mit den Pflanzen verbunden. Sie wohnt mit ihrem Mann und den beiden Kindern in Freiburg.

**Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung  
oder im Internet unter [www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)**

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter **[www.buchhandel.de](http://www.buchhandel.de)**

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Fax: 0681 390 41 02 · [info@neue-erde.de](mailto:info@neue-erde.de)

