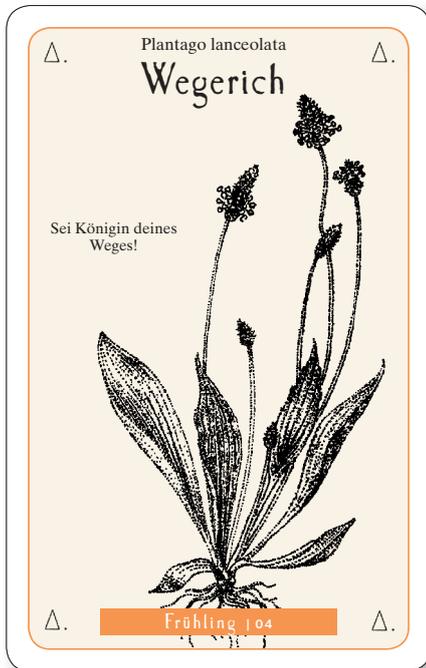


wilde weiber wünsche

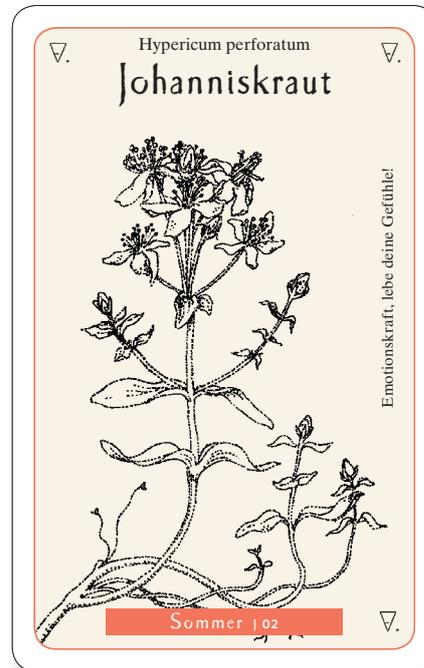
spielerische Kräuterkunde

Kolumne

Nichts treibt uns Menschen so sehr an wie unsere Träume und Sehnsüchte. Die erfahrene und heilkräuterkundige Autorin Katharina Waibel widmet sich in „wilde weiber wünsche“ den engen Wechselbeziehungen der Natur mit Wünschen, Sehnsüchten und Erotik. Dabei folgt sie einem ganzheitlichen Ansatz, der bereits in ihrem Buch "wildes weiber wissen" die Grundlage bildete, und verschafft dem Leser tiefe Einblicke in die Natur und den Menschen.



Lass dich nicht behindern. Geh königlich deinen Weg, du bist schon weit gekommen.



Hab den Mut, durch tiefe Täler und dunkle Sümpfe zu gehen, es erwartet dich die Lebensfreude!

- Wegerich:** *Plantago lanceolata*
Sei Königin deines Weges!
- Volksnamen:** Spießkraut, Lungenblattl, Schlangenzunge, Schappale
- Standort:** Fettwiesen, Rasen und vor allem in und an Wegen
- Eigenschaften:** antibakteriell, adstringierend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, schleimlösend
- Botschaft:** Wegerich: althochdeutsch von wega (= Weg) und rih (= König)

Ein König des Weges ist dir begegnet, oder bist du die Königin deines Weges? Spitzwegerich ist eine weitverbreitete und sehr vielfältige Heilpflanze. Er ist ein natürlicher Verband, immer wenn es Wunden unterwegs zu behandeln gibt. Spitz- und Breitwegerich hilft bei Blasen beim Wandern, Insektenstichen, aufgeschürften Knien. Einfach zwischen den Fingern verreiben und auflegen.

Durch seine Schleimstoffe hat Spitzwegerich sowohl eine einhüllende als auch eine adstringierende Wirkung. Er wirkt äußerlich bei entzündlichen Veränderungen der Haut und innerlich vor allem bei Husten und Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Musst du Husten, weil du dich nicht traust, die Wahrheit oder deine Wünsche und Bedürfnisse auszusprechen? Lässt du dich verletzen? Der König des Weges schützt die Wanderer.

- Johanniskraut:** *Hypericum perforatum*
Emotionskraft, lebe deine Gefühle!
- Volksnamen:** Hartheu, Johanniblut, Löcherkraut, Heenkraut, Jägerteufel
- Standort:** magerer, feuchter Boden, volle Sonne
- Eigenschaften:** nervenstärkend, blutverbessernd, beruhigend, schmerzstillend

Botschaft: Unser Emotions-Kraftkraut. Um Johanni steht es bereit, anheißern, sonnigen Südhängen mit Wasserzufluss - sonnig, heiß, fruchtbar. Mit seinem Bezug zum Wasser und seiner Fähigkeit, die Sonne für uns zu speichern, bringt es Licht in Körper und Seele. Es liegt etwas Sonderbares in dieser frühen Sommerzeit, die Nächte sind so warm wie später nie mehr, es ist so heiß wie selten sonst im Sommer, aber die Menschen haben das Gefühl, dass der Sommer erst noch kommt. Und Wehmut liegt in der Luft, mit dem Sonnenhöchststand beginnt der Sonnenuntergang. Weh-Mut: Johanniskraut gibt dir den Mut, auch Leid und Schmerz als zu dir und deinem Leben gehörend zu betrachten, es gibt dir den Mut, dich völlig und ganz, mit Freud und Leid, dem Leben hinzugeben. Es hat einen starken Bezug zum Nervensystem und eine tief eindringende Heilkraft. Es stillt Schmerzen aller Art und regt die Ausscheidung an. Alles Körperfremde, auch fremde Gedanken, werden ausgeschieden. Das Sonnenwendkraut, rot wie der Sommer, schützt die Emotionen. Es wirkt gegen Melancholie, Schwermut, Überanstrengung und Burn-out und hat die Kraft, die Neurotransmitter im Gehirn zu stimulieren. Johanniskraut als Ölauszug garantiert eine heilende, wärmende Massage.