

Herbst & Winter



Mit Pflanzen durch das Jahr

Kursbuch Quartal 4
Alexandra Schmitz

0. Quartal 4	3
Pflanzenmonografien (separates Skript)	3
1. Alchemie der Pflanzen	3
1.1. Herbst und Winter	4
1.2. Jahreskreisfeste	4
31. Oktober / 1. November	4
21. Dezember	4
25. Dezember bis 6. Januar	5
2. Der Jahreskreis	5
2.1. Jahreskreisfeste im Überblick, Symbolik und Fragen	6
3. Räuchern	11
3.3. Zusammenfassung Quartal 1–4:	16
Heimische Räucherpflanzen	16
4. Harze, als Räucherstoffe und Medizin	20
5. Wurzeln	22
6. Beeren, heimisches Superfood	26
7. Verarbeiten – Ausziehen von Inhaltsstoffen	27
Verjus	27
Weißweinöl (Wurzelauszug):	28
Harzauszug	28
8. Rezepte	29
8.1. Salbe	29
8.2. Rezepte Elixiere, Weine, Likör	30
8.2. Rezepte Kulinarisches	32
8.3. Rezepte für Räuchermischungen	35
Literatur und Quellen	38

0. Quartal 4

Pflanzenmonografien (separates Skript)

- Beifuß
- Beinwell
- Engelwurz
- Fenchel
- Goldrute
- Ingwer
- Salbei
- Wasserdost

1. Alchemie der Pflanzen

Pflanzenheilkunde hat eine lange Tradition und strahlt eine besondere Faszination aus.

Die Auswahl der Pflanzen in diesem Workshop beschränkt sich auf nur einen kleinen Ausschnitt und geben nur einen kleinen Einblick in die Welt der Heil-Pflanzen-Kunde.

Jetzt können Vorbereitungen und Sammelpläne für das kommende Jahr angelegt werden. Der Jahreskreis beginnt sich zu schließen und wir blicken auf die Ernte des Jahres. Mit Dankbarkeits- und Räucherritualen während des Jahres und Fragestellungen zur Persönlichen Weiterentwicklung blicken wir schon auf das nächste Jahr, um einen Samen für das kommende Jahr auszusuchen.

1.1. Herbst und Winter

Wurzeln und Beeren bilden die Schwerpunkte dieses Abschnittes. Ein Überblick über heimische aber auch importierte Räucherstoffe verdeutlichen noch mal, was wir im Jahr gesammelt und geerntet haben. Jetzt ist der richtige Zeitraum, um das Jahr noch mal Revue passieren zu lassen.

Mit Harzen können wir Salben aber auch Räucherstoffe herstellen. Mit einem Verjus haben wir ein alkoholfreies Auszugsmittel für Heilpflanzen, den man auch als Essigersatz verwenden kann. Mit Beeren können wir kulinarische Köstlichkeiten zaubern, sie in Räuchermischungen verarbeiten oder als Superfood nutzen.

Mit einem Räucherritual wolle wir diesen Kurs beenden und uns für das neue Jahr einstimmen.

1.2. Jahreskreisfeste

31. Oktober / 1. November

Allerseelen – Samhain

Symbolik: Die Ähre ist abgestorben. Das Samenkorn fällt auf die Erde und ruht.

Fragen: Was kann ich loslassen? Was brauche ich nicht mehr? Was will in mir sterben, um Neues zu schaffen? Gibt es Ahnen, die mich unterstützen?

Räucherstoffe für die Ahnen: Wacholder, Eibe, Holunderblüte, Beifuß, Salbei, Fichtenharz, Engelwurz

Räucherstoffe zum Orakeln: Lorbeer, Hanf, Schafgarbe

21. Dezember

Julfest – Wintersonnenwende

Symbolik: Das Samenkorn erwacht und beginnt zu keimen. Es richtet sich zum Licht.

Fragen: Was will von mir geboren werden? Was will ans Licht? Welches Talente möchte ich entfalten?

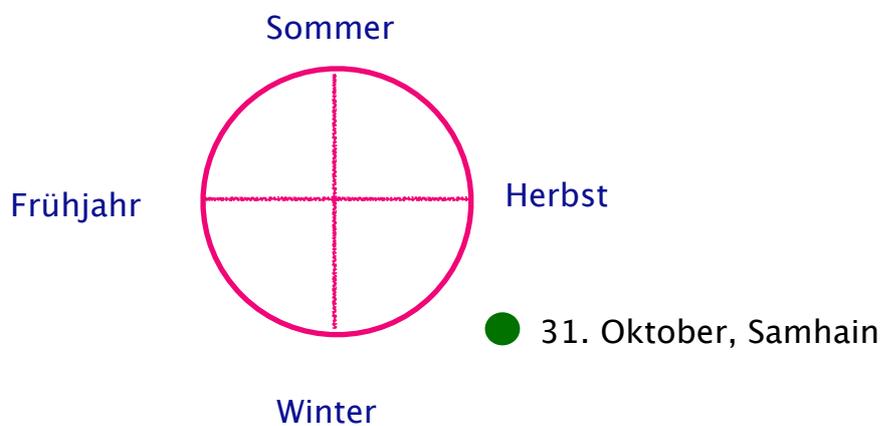
Räucherstoffe: Beifuß, Fichten- und Tannenharz, Johanniskraut, Mistel, Myrrhe, Rosenblüten, Weihrauch, Zimt

25. Dezember bis 6. Januar

Rau(h)nächte

Siehe dazu den Rauhnächte- Kurs

2. Der Jahreskreis



Fest	Symbolik und Fragestellungen	Räucherpflanzen	Rituale
<p>21. Dezember</p> <p>Julfest</p> <p>Wintersonnenwende</p>	<p>Das Samenkorn erwacht und fängt zu keimen an. Es strebt nach dem Licht.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was will von mir geboren werden? - Was will ans Licht? - Welches Talent will von mir erträumt werden? 	<p>Alantwurzel Beifuß, Fichten- oder Tannenharz, Ilexbeeren, Johanniskraut, Mariengras, Mistel, Myrrhe, Nelke, Rosenblätter, Weihrauch, Benzoe, Zimt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feiern und Räucherung der Wiederkehr der Sonne, Harze und Kräuter mit Sonnensignatur - Segnen des Julbocks (Bündel aus Eichenholz) - Binden des Jahreszeitenkranzes aus Tanne und Fichte - Kekse aus Formen backen, deren Kräfte man sich einverleiben möchte - Opferkekse / Brote den Elementen reichen: Erde, Wasser, Wind, (Herd-) Feuer - Äpfel, Gebäck und Getreidehalme für Wildtiere an einen Baum hängen

3. Räuchern



Räuchern mit Harzen und Pflanzenteilen reinigt die Luft, beeinflusst das Wohlbefinden und kann Gesundheitsbeschwerden lösen.

Räuchern war und ist eine transkulturelle Praxis für religiöse, magische und medizinische Zwecke.

Bewusstseinsverändernde Räucherungen werden heute noch im Himalaya praktiziert. Weihrauch wird in vielen Kulturen als "Nahrung der Götter" angesehen. Benzoe und Cassia werden aufgrund ihres Wohlgeruchs verwendet. Stechapfel und Bilsenkraut werden wegen ihrer pharmakologischen Wirkung geräuchert und haben eine psychoaktive Wirkung. Lorbeer sagt man eine magische Wirkung nach. Pflanzen, die Räucherstoffe gelten in allen Kulturen als heilig. Nicht nur exotische, sondern auch heimische Pflanzen eignen sich für Räucherungen.

Heilende Qualitäten

Es gab drei kulturelle Zentren für den Gebrauch von Räucherstoffen. Die antike Welt und der alte Orient beeinflussten sich gegenseitig stark, der Himalaya und der indische Subkontinent (Ayurveda) gehören dazu und Mesoamerika entwickelte sich unabhängig und selbständig. Die Römer ordneten zahlreiche Räucherstoffe aufgrund ihrer pharmakologischen Wirkung Planeten und Göttern zu.

Pflanze	Q	Signatur/ Pflanzendeva	Wirkung	Geruch
Melisse	3		Melisse öffnet für neue Freundschaften und hilft Kraft zu schöpfen, klärt den Geist, wandelt bedrückende Energien in leichte um und gibt Schutz.	
Pfefferminze	3		beruhigt und klärt den Geist	
Rosenblüten	3		Räuchern für Selbsterkenntnis und Ausgeglichenheit	
Rosmarin	3		als Weihrauchersatz, bei Übergängen und Abschied, wirkt heilend, reinigend und austreibend, zusammen mit Thymian und Melisse wirkt Rosmarin verräuchert stärkend	
Ringelblume	3		für Liebe und Sonne im Herzen, fördert Klarträume	
Beifuß	4		Beifuß räuchern vertreibt schwere Gedanken. Bei Veränderung unterstützt kann eine Räucherung unterstützend wirken. Die Pflanze erzeugt Schutz und Hitze im Inneren. Abends verräuchert kann die Räucherung entspannend wirken.	
Beinwell	4		Beinwell zu räuchern hilft Blockaden zu lösen und positiv in die Zukunft zu schauen. Er stärkt das Selbstbewusstsein. In einer Trance-Räucherung, spendet der Duft Sicherheit.	

Räucherstoff und Herkunft		Geruch / Wirkung / Pflanzendeva	Sonstige Verwendung
<p>Styrax Syrien- Griechenland, Asien, Amerika Storaxbaum, Amberbaum</p> <p>1) Benzoe (Styrax spp.)</p> <p>2) Styrax (Liquidambar spp.)</p>		<p>1) warm, vanillig, umhüllend, beruhigend, entspannend, Kreativität anregend, "Seelenbalsam"</p> <p>2) süßlich weich, fördert klares Denken und die Herzöffnung, Intuition und Kreativität</p>	<p>1) Äth. Öl in Salben, Cremes und Massageölen, dient der Haltbarmachung</p> <p>2) div. pharmazeutische Verwendung</p>
<p>Harz von Nadelbäumen</p> <p>Tanne, Fichte</p>		<p>frisch, herb, balsamisch</p>	<p>Äth. Öl in Salben, Cremes und Massageölen mit div. pharmazeutischer Verwendung</p>

5. Wurzeln

Wurzeln sind das **Speicherorgan** der Pflanzen. In ihnen werden wichtige Nähr- und Mineralstoffe aber auch Wasser aufgenommen und gespeichert und wieder an die Pflanze abgegeben. Ist der Zustand der Wurzel gesund und vital, hat dies einen direkten Einfluss auf die Pflanze.

Sie liegt meistens unter der Erde verborgen und hält sich im Dunkeln der Erde fest. Der Stiel bildet die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Ihre Blätter und Blüten sind den Kräften der Natur ausgesetzt. Diesen Reizen bestmöglich standzuhalten, ist ihre Aufgabe.

Symbolisch stehen sie für **Ursprung, Bodenständigkeit, Basis, Erdung und Beharrlichkeit**.

Sie sind reich an **Vitalstoffen** und **heilkräftigen Substanzen**. Sie tragen zur Stabilisierung der körperlichen und geistigen Kräfte bei. Sie sind nahrhaft, speichern Nährstoffe im Wurzelgrundgewebe. Typische Wurzelpflanzen sind Möhren, Kartoffeln und Topinambur.

Wurzeln können ihren Standort nicht wechseln und sind daher gut gegen Pilze, Viren, Bakterien und Umweltgifte geschützt.

Ernte: Wurzeln sollte man im **Frühjahr** oder **Herbst** ausgraben. Dr. Storl empfiehlt dazu, ein Hirschgeweih zu verwenden, dabei bitte nicht alles abernten, damit die Pflanze eine Chance zum Überleben hat! Sie werden am besten bei **feuchter Erde** und **abnehmenden Mond** geerntet.

Wurzeln werden gebürstet und gewaschen, in Scheiben geschnitten, gehäckselt bei **40– 60 °C getrocknet**, pulverisiert und **luftdurchlässig (Schachteln oder Papiertüten) aufbewahrt**. Die Wurzel ist trocken, wenn sie spröde ist und beim Brechen knackt.

Zubereitung

Eine **Tinktur** fertigt man am Besten mit **80% Alkohol** an, sofern nicht anders angegeben, dazu 30 g Wurzel auf 100 ml Alkohol aufgießen.

Wurzeln werden in einer **Abkochung** oder **Dekokt** zubereitet, manchmal auch als **Kaltaufguss**.

In einem **Ölmazerat** kann man Wirkstoffe für **Salben und Cremes** gewinnen.

6. Beeren, heimisches Superfood

Name		Wirksame Inhaltsstoffe	Anmerkung	Verwendung
Aronia		Vitamine (Vitamin E, Beta-Carotin und Folsäure) und Mineral- und Ballaststoffen, Kalium, Calcium, Eisen und Zink, Antioxidantien, Tanine	nicht roh verzehren, Kerne enthalten giftige Blausäure	heiß entsaften: Saft, Marmelade
Eberesche		Bitterstoffe, Gerbstoffe, Vitamin C, u.a. Sorbit	mindestens 1 Monat in einem Beutel tiefkühlen, roh ungenießbar	Chutney, Pulver, Marmelade, Saft
Hagebutten		viel Vitamin C, Carotinoide, Omega-6-Fettsäuren, und Antioxidantien (entzündungshemmend)	beim Verarbeiten Handschuhe tragen	Marmelade, Pulver, Chutney
Holunderbeere		reich an Vitamin C und A, Kalium, Calcium, Magnesium und Antioxidantien	nur gekocht zu sich nehmen, nicht die Beeren des Zwergholunders oder roten Holunders verwenden, denn sie wirken giftig	Gelee, Marmelade, Chutney, Relish, Saft
Sanddorn		reich an Vitamin C, Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren	Wächst bevorzugt in der Küstenregion. Mit Handschuhen pflücken, da Sanddorn Dornen hat	Saft, Gelee, Marmelade, Pulver
Schlehe		Vitamin C, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe	Mit Handschuhen pflücken, da Schwarzdorn lange Dornen hat	Schnaps, Marmelade, Gelee, Chutney

Räuchermischung

zur Insektenabwehr

auf Räucherkohle

1 Teil	Wacholder
1 Teil	Lavendel
1 Teil	Katzenminze
1 Teil	Salbei
1 Teil	Fichtenharz zerstoßen

Räuchermischung

Kyphi

war das berühmteste ägyptische Räuchermittel. Es gab möglicherweise verschiedene Rezepte zur Herstellung. Im Papyrus Eders ist dieses Rezept, ohne Mengenangaben, aufgeführt.

"Kyphi ist den Göttern genehmste Räuchermischung"
Dioskurides

auf Räucherkohle

anti shu	trockene Myrrhe
pert shen	Wacholderbeeren (Juniperus sp.)
neter sonter	Weihrauch (Olibanum ?)
kau	Cyperngras (Cyperus sp.)
chet en thesheps	Mastixzweige
shebet	(Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)
nebat nt tahi	Kalmus aus Syrien (?)
thekuum t´emten	Rosinen
ken niuben	Styraxsaft

Literatur und Quellen

- Ausbildungsunterlagen: Krautfachfrau und Dipl. Krautfachfrau. 2018 und 2020
- Die Kräuter in meinem Garten. Hirsch & Grünberger. 2018.
- Ayurveda mit heimischen Pflanzen. Rosenberg. 2015.
- Naturkosmetik aus Kräutern im Jahreslauf. Strupp. 2019.
- Unsere grüne Kraft. Das Heilwissen der Familie Storl. Christine Storl. GU. 2019.
- Wildpflanzen. Genuss pur! Nenntwig, Henckel.
- Räuchern mit heimischen Kräutern. Baader. Goldmann. 2003.
- Räucherstoffe aus aller Welt. Fuchs. Nymphenburger. 2019.
- Räucherstoffe. Der Atem des Drachen. Rätsch. AT Verlag. 2019.
- Vegane Kosmetik. Nedoma. Freya. 2016.
- selbst erprobte und entwickelte Rezepturen (v.a.D. Kulinarisches und Kosmetik)
- Aromatherapie für die Seele. Zenz. Nymphenburger. 2020
- Praxis Aromatherapie. Werner, von Braunschweig. Haug. 2005.
- Pflanzen der Aromatherapie. Germann. Kosmos. 2012.
- Medizin der Erde. Fischer-Rizzi. Irisiana. 1985
- Vergessene Heiltinkturen. Nedoma. Servus. 2020.
- www.evidero.de, Informationen zum Räuchern Stand 12.10.21