Gisela Engl
Preysingstr. 23, 85465 Langenpreising

Phyto-Therapie-Ausbildung bei Olaf Rippe und Margret Madejsky im Jahre 2023

Die Frühjahrsmüdigkeit loslassen

Geht es ihnen auch oft so im März, daß sie gar keine Kraft mehr haben und denken: „Ich komme vom Sofa gar nicht mehr hoch!“ – dann machen sie einen Waldspaziergang und fangen an, tief ein- und auszuatmen. Nun beobachten sie die Natur, die sich vor ihrem Auge entfaltet.

Sollten sie in einem Laubwald sein, dann kann es leicht sein, daß sie die ersten **Veilchen** sehen. Diese pflücken sie, und legen in ein Körbchen.
Vielleicht treffen sie auch die **Schlüsselblume**. Die Schlüsselblume ist eine geschützte Pflanze, d. h., man darf sie nicht pflücken. Sie können sich an ihrem lieblichen Aussehen erfreuen und über einen Kräuterladen besorgen. Deshalb beschreibe ich es hier, denn für unseren Tee wäre sie wunderbar.
Das **Leberblümchen,** welches sie vielleicht auch ihrem Spaziergang antreffen, ist in frischem Zustand giftig, getrocknet gut verwendbar, deshalb bitte ich sie, es auch vorsichtig zu pflücken und ins Körbchen zu legen.

Nun kommt die Erklärung, wie diese 3 Frühjahrblüher ihren Körper und Geist beflügeln können und die Frühjahrsmüdigkeit aus den Knochen spülen.

Das Veilchen ist eine Frühlingsblume, die gerne versteckt in den Laubwäldern im Frühjahr ihre Schönheit zeigt. Oft muß man genau hinschauen, um es zu sehen, da sie sich unter den Herbst-Blättern entwickelt und langsam nach oben kommt. Der Stil muß erst wachsen.

Hildegard von Bingen schreibt in ihrem Werk „Physika“: „Das Veilchen befindet sich seiner Natur nach zwischen warm und kalt, vorwiegend von gemäßigter Wärme, es wächst von der Lieblichkeit und Milde der Luft.“

Frau Margret Madejsky und Herr Olaf Rippe ordnen in ihrem Buch „Traditionelle Heilpflanzenkunde und Phytotherapie“ das Veilchen der Venus (Kupfer) und Jupiter (Zinn) zu. Mit seiner Blütenfarbe stärkt es auch noch den Geist.

Copyright © by G. Engl

Es verbreitet sich mit Leichtigkeit über die Wurzeln, somit könnte man es auch noch dem Merkur zuordnen.

Veilchen oder **Violen** (*Viola*) sind eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Veilchengewächse (Violaceae), dazu gehört auch das Stiefmütterchen.

Signatur:

	Lila (meistens) 5 blättrige Blüte, welche um das Zentrum, den 3 gliedrigen Stempel stehen. Die geschlossene Blüte sieht sehr majestätisch aus, wie eine Haube für Elfen, sie läßt mich träumen. Die Blätter sind bodennah und haben eine ästhetische Form – somit erden sie. Zwei Blütenblätter zeigen nach oben, 3 nach unten. Der Nektar des Wald-Veilchens befindet sich im Sporn. Nur die Insekten, die einen langen Saugrüssel haben, können davon trinken. Damit die Blütenbesucher die süße Kost leichter finden, zeigen ihnen feine dunkle Linien auf der Innenseite der Blüten den Weg. 1*

1* - aus „Mein erstes Was blüht denn da?“ von Ursula Stichmann-Marny

Diese Signatur würde ich auch auf den Menschen übertragen, dem ich eine Veilchen-Tinktur oder Salbe empfehlen würde. Der Mensch läßt nicht gleich seine innere Schönheit erkennen. Um davon zu trinken, muß man sich auf den Weg machen, die Person kennen zu lernen. Sie hat bestimmt viel erlebt, viele Verletzungen ertragen, so daß sie vorsichtig geworden ist, wem sie ihren Nektar, ihre Nahrung anbietet.
Das März-Veilchen duftet angenehm, die später blühenden sind duftlos.
Ein paar Blüten und –knospen kann man essen.

Das blühende Veilchen hat folgende Inhaltsstoffe:
Bitterstoffe, Saponine (Hautstoffwechsel anregend), Glykoside, Vitamin C, Odoratin, den Farbstoff Cyamin und Mineralstoffe.

Wirkung: Entzündungshemmend (cortisonähnlich!), stoffwechsel- und ausscheidungsfördernd, ausleitend über die Nieren.

Die Form des Blattes ist oft herzförmig, somit könnte man es auch gut in einen herzstärkenden Tee mit hineingeben.

Durch diese breite Anwendungsmöglichkeit wird sie gerne in Salben mit integriert. Die Lindenapotheke in Pfaffenhofen produziert eine Veilchensalbe mit echtem Rosenöl, Hauptbestandteil Viola odorata in Ziegenfett und Olivenöl. Es wird empfohlen, sie für das Karpaltunnelsyndrom und für alte Narben zu verwenden. Immer fest einreiben, damit die Wirkstoffe gut nach innen ziehen.

Copyright © by G. Engl

Der Bedarf dieser Salbe ist sehr groß. Leider sind die Lieferanten von Veilchen schnell ausverkauft, so daß diese Salbe nicht immer zu beziehen ist.

Durch die Salicylsäure kann ein Veilchentee auch bei Kopfschmerzen angewendet werden. Ein Teelöffel getrocknetes Kraut mit 200 ml heißem Wasser übergießen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

Hustensirup Die schleimlösenden Stoffe des Veilchens kann man als Hustensirup sehr gut konservieren:
eine Handvoll (etwa 200 g) Veilchenblüten, 300 ml Wasser, 300 g Zucker und eine verschließbare Flasche.
Veilchenblüten mit dem Zucker einen Tag im Wasser ziehen lassen. Blüten abseihen. Das restliche Wasser solange kochen lassen, bis ein Sirup entsteht. Falls gewünscht, eine halbe Zimtstange mitkochen. Den Sirup in eine Flasche füllen und verschließen. Der Sirup ist im Kühlschrank aufbewahrt etwa drei Monate haltbar.

Kandierte Veilchen sind eine besondere Leckerei und lassen sich schnell zu Hause herstellen. Sammle dafür frische Veilchenblüten und bestreiche sie mit halb steif geschlagenem Eiweiß. Streue dünn Puderzucker darüber und lasse die Blüten zwei Tage auf einem Backblech trocknen.

Vielleicht sehen sie auch auf ihrem Spaziergang auch folgende Pflanze:
Das **Ackerveilchen (Tricolor)** gehört ebenso zur Familie der Veilchen.
Auch diese Pflanze wird für die Haut gut gebraucht. Fr. Madejsky empfiehlt es in ihrem Buch „Lexikon der Frauenkräuter“ (S. 83) für schwangere Frauen, die Probleme mit ihrer Haut haben oder unter Allergien leiden. Auch zur Vorsorge für das Ungeborene werden die Tropfen von Ceres-Viola-Tricolor empfohlen.
Desweiteren verwendet es die Firma Soluna in ihren Tropfen Nr. 15, bei Erkrankung der Atemwege, verschleimter Husten, Halsentzündungen und fiebrigen Erkältungen.

Im Buch „Traditionelle Heilpflanzen und Phytotherapie“, S. 256, wird es auch aufgelistet, um chronischen Krankheitsgeschehen zu behandeln und vorzubeugen. Es ist unter „Antidyskratika“ (zur Ausleitung schlechter Körpersäfte, um den Körper zur Selbstheilung anzuregen oder vorbeugend Erkrankungen zu verhindern.) aufgelistet.

Andere Frühlingsblüher sind das **Leberblümchen, welches frisch giftig ist,** und die **Schlüsselblume.** Schauen wir uns diese näher an:

Leberblümchen, ein Hahnenfußgewächs, es bevorzugt kalkhaltigen Boden
Protoanemonin (frisches Kraut!) – somit abortiv.
Beim Trocknen wird das Protoanemonin in Anemonin und Anemoninsäure umgewandelt, die praktisch ungiftig sind. Es können alle Teile verwendet werden zum Trocknen

Copyright © by G. Engl

Die Blätter erscheinen nach der Blüte.
Die Blüte hat 7 Blütenblätter, somit repräsentiert es die 7 Tage, sieben Chakren, sieben Planetenmetalle oder die 7 Planeten.
Es wird der Venus zugeordnet durch der Duft und die Zahl 7! Lila Blüte – unser Geist wird angeregt, nicht in der Materie hängen zu bleiben.

Husten, Bronchitis, Verdauungsbeschwerden und Wunden werden auch heute noch mit dem Leberblümchen behandelt. Sie unterstützt auch die Leber, wie der Name schon sagt, um erhöhte Leberwerte absenken. Dass die Pflanze nur noch selten zum Einsatz kommt, hat auch damit zu tun, dass sie unter Naturschutz steht.
Die Firma Solunat verwendet es, aus biologischem Anbau, auch in ihrem Präparat Nr. 8 zur Unterstützung der Leber und der Gallenblase.
Es soll auch bei Nierenleiden und „verstopfter“ Leber unterstützen.

Bitterer Wein zur Blasen- und Nierenreinigung:
Das getrocknete Kraut wird in Wein aufgekocht und anschließend abgeseiht.

Schlüsselblume, sie wird auch Himmelschlüssel oder Petrusschlüssel genannt (die Pflanze steht unter Naturschutz), ein Primelgewächs.
Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Kieselsäure, Magnesium, Saponine, Vitamin C

Die Blüten sind gelb, somit wird sie der Sonne zugeordnet. Es hat auch viel erdiges, da die Blätter nahe am Boden wachsen und die Blütenköpfe den Boden anschauen. Die Blätter sind wellig, eiförmig, unterseitig behaart, wachsen auch nah am Boden wie beim Veilchen. Die gelben Blüten sind glockenartig nach unten geneigt.
Die Rhizome wurden früher in Niespulver mitverwendet.

Zum Lösen von festsitzendem, schleimigem Husten (feinen Härchen auf der Blattunterseite), besonders Altershusten, Erkältungskrankheiten kann ein Tee aus den Blüten (frisch oder getrocknet) oder Wurzeln helfen (erhältlich im Kräuterladen). Außerdem wirkt der Tee entkrampfend und beruhigend. Er hilft bei nervöser Reizbarkeit. Auch begleitend bei einer Lungenentzündung ist der Tee empfehlenswert.

Eine Tinktur aus Schlüsselblumen kann auch bei Migräne, Nervenleiden und Schwindel helfen.

Meine Überlegung ist, aus diesen 3 frühjahrsblühenden, hübschen Pflanzen einen stärkenden Frühlingstee zu bereiten. Mit dem Veilchen würde man durch die herzförmige Blattform das Herz stärken, den lieblichen Duft in seinen Körper tragen und zur Tiefe seines eigenen Wesens wieder finden.

Copyright © by G. Engl

Das Leberblümchen (getrocknet), wie der Name schon sagt, unterstützt mit seinen Inhaltsstoffen die Leber und hilft Bronchialprobleme auszuheilen.
Die Schlüsselblume hilft nochmals den Bronchien und den Problemen, die auch tiefer sitzen, da seine Blüte nach unten schaut und gelb ist. Somit bringt es viel Licht in die Zellen.
Ich würde auch noch frische Birkenblätter dazu geben, gesammelt, wenn der Mond in der Waage ist (nach Frühlingbeginn), um die Nieren zu stärken.

Sollten sie nun noch an einer Wiese vorbeikommen, wo die ersten **Gänseblümchen** schon blühen, nehmen sie auch diese Blütenköpfe und einige Blätter mit (bitte nur, wenn sie nicht allergisch sind gegen Korbblütler).
Das rundet den Frühjahrstee ab.

Das Gänseblümchen, oder Tausendschön, es wird der Sonne zugeordnet, hat viele gute Eigenschaften. Allein die Signatur erzählt eine Menge: Es läßt sich nicht unterkriegen, steht immer wieder auf, egal wie oft man darüber hinweg läuft. Es wendet sein Köpfchen immer der Sonne zu. Es kann gegessen werden im Salat, auf's Brot und regt mit ihren Bitterstoffen, Flavonoiden und ätherischen Ölen den Stoffwechsel an.
Es kann im Tee verwendet werden, als Tinktur für Auflagen, Quetschungen, hilft Eiter und Furunkel abzubauen.
Auch in der Frauenheilkunde ist das Gänseblümchen zu Hause (siehe „Lexikon der Frauenheilkunde").
Noch ein Schönheitstipp: Waschlösung für unreine Haut: je 1 TL Gänseblümchen (Blätter und Blüten) und Stiefmütterchenkraut über Nacht in 1 l Wasser bei Zimmertemperatur stehen lasse. Die Haut damit abtupfen.

Sollten bereits **Löwenzahnpflanzen**, junge Blätter oder gelbe Blüten, auf der Wiese sichtbar sein, auch mitnehmen und verwenden! Sollten sie Allergien gegen Korbblütler haben, dann bitte NICHT verwenden!

Löwenzahn ist DIE Heilpflanze, um alle alten Schlacken auszuscheiden. Blut-reinigend, Leber, Galle und Niere unterstützend. Ich schneide die jungen Blätter und Blüten ganz fein, wie Schnittlauch und gebe sie mit in den Salat - köstlich, richtig bitter, der Frühling läßt grüßen!

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Vitamin-A-Vorstufen (Provitamin A) sowie Vitamin K. Zudem liefert er Mineralstoffe wie z.B. Kalium, Magnesium und Phosphor. Die Löwenzahn-wurzel enthält den Ballaststoff Inulin.

Meine Empfehlung: Machen sie so oft es geht einen Spaziergang im Wald, gehen sie mit offenen Augen langsam und bedächtig, riechen sie den Geruch des Waldbodens und sammeln sie ihren Frühlingstee selber, soweit es geht!

Copyright © by G. Engl

Vielleicht finden sie auch schon eine Vogelmiere vor ihrer Haustür am Morgen, von der sie sofort genüßlich die kleinen Zweige essen können, um frisches Vitamin C aufzunehmen.

Viel Freude und Auftanken bei diesen Spaziergängen!
Sie werden sehen, bald schon haben sie wieder Kraft, neue Ideen und können mit Leichtigkeit ihren Alltag meistern!

Gisela Engl

Copyright © by G. Engl