Coco Burckhardt
Der Wildpflanzen Praxis-Coach

Reading excerpt

Der Wildpflanzen Praxis-Coach
of Coco Burckhardt
Publisher: BLV-VVA

http://www.narayana-verlag.com/b20350

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Mit den Wildpflanzen
DURCHS GANZE JAHR

VORWORT

Im Müßiggang die Schönheit der Natur entdecken …

Für mich gibt es viele Motivationen, mich mit der Pflanzenwelt zu beschäftigen: Interesse an der mich umgebenden Natur, das Wesen der Pflanzen wahrnehmen und verstehen lernen, Möglichkeiten mich mit Heilmitteln und Nahrung teilweise selbst zu versorgen und der Wunsch, die Verbindung zu meinen kulturellen Wurzeln aufzuspüren.

Nach all den Jahren kommt es mir aber manchmal so vor, als ob all diese Interessen eigentlich nur dazu gedient haben, mich immer wieder aufs Neue zu jeder Jahreszeit in die Natur hinaus zu locken – um sie zu erleben, zu genießen, mich von ihr inspirieren zu lassen und durch sie Kraft zu schöpfen.

Und hier liegt der wirkliche Zauber der Wildpflanzenkunde: Man geht mit einer Absicht, beispielsweise zum Kräutersammeln, in die Natur, und je öfter man dies tut, je intensiver man sich mit der Theorie beschäftigt, desto mehr rückt diese Absicht, dieser Fokus in den Hintergrund – der Blick und die Gedanken entspannen sich, man lässt sich treiben, wird frei. Man beginnt mit offenen Augen zu schauen, ohne zu beurteilen. Man erkennt eine Welt ohne Normen, ohne Masken. Die Natur, die uns umgibt, ist nicht nur eine Kulisse für unser alltägliches Treiben, egal wie sinnvoll und gewichtig uns dieses auch vorkommen mag. Sie ist unmittelbar, lebendig und wahrhaftig und wir Menschen sind ein Teil davon. – Leider lassen uns die Schnelllebigkeit und der extreme Medienkonsum unserer Zeit dies nur allzu oft vergessen.

Ich möchte Sie mit diesem Buch auf eine Reise durch Floras Welt einladen – gegen den Strom der Schnelllebigkeit, mit dem Fluss der Jahreszeiten.

Unsere Reise beginnt mit dem *Erwachen der Natur im Frühling,* führt uns über die *Fülle des Sommers* und das *Reifen des Herbstes* zum *Vergehen und der Stille im Winter.* Ich entführe Sie dabei immer wieder auf kleine Seitenwege namens Botanik, Ökologie, Inhaltstoffkunde und Volkskunde. Die »Abzweigung Volkskunde« gehört dabei zu meinen Lieblingswegen. Sie ist voller Geschichten und Mythen und geht weit zurück zu den Anfängen der Menschheitsgeschichte: Die ersten Pflanzen-Funde aus Gräbern sind auf die Zeit 370 000 v. Chr. datiert. Zur Orientierung: *Homo erectus* tauchte vor 1 500 000 Jahren auf, *Homo sapiens* vor 200 000. Dabei scheint es einem, dass die Sicht auf die Pflanzen vor langer Zeit von universellerer Natur war, denn man kann weltweit ähnliche Muster in alten Pflanzenriten und -praktiken erkennen, etwa dass dornenbesetzte und stark duftende Pflanzen als Schutz vor Verhexungen und Geistern (auch Krankheitsdämonen) dienten. Ich erzähle Ihnen auf den folgenden Seiten auch immer wieder viel über die Kelten, denn sie waren in unseren Breiten die letzte Kultur, die noch in einem innigen Verhältnis zur Natur lebte. Sie sind ein mögliches Bindeglied, an das wir heute wieder anknüpfen könnten.

Doch zurück auf unseren »Hauptpfad«. Im Sinne eines »Reiseführers« möchte ich Ihnen nun noch ein paar kleine Hinweise zum Buch mit auf den Weg geben:

- Tag für Tag beschenkt uns Flora an Wegrändern, in Wäldern oder auf Schuttflächen mit ihren Helfern für Küche, Gesundheit, Haus & Garten. 54 davon stelle ich Ihnen in diesem Buch vor, allesamt weit verbreitet und leicht zu finden.
- Sie finden Steckbriefe zu allen im Buch genutzten Pflanzen, sodass Sie diese leicht selbst entdecken und bestimmen können. Trotzdem empfehle ich besonders Einsteigern, zusätzlich an einer Exkursion teilzunehmen. Pflanzen an ihrem Standort gezeigt zu bekommen, vor Ort anzufassen und zu riechen bewirkt ein sehr viel nachhaltigeres Lernen als das theoretische Studium aus einem Buch.
- Die jahreszeitlichen Zuordnungen der Rezepte richten sich nach dem Erntezeitpunkt der jeweiligen Pflanzenteile. Dieser ist trotz seiner Zuordnung manchmal jahreszeitenübergreifend, manche Rezepte sind beispielsweise im Sommer aufgeführt, bei der Ernteangabe finden Sie aber einen Zeitraum der bis in den Herbst hineinreicht. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern. Die Zuordnungen sollen vor allem für die Anfänger unter Ihnen lediglich einen jahreszeitlichen Leitfaden darstellen.
- Einige Pflanzen sind zu allen Jahreszeiten so treue Begleiter mit so vielfältigen Anwendungen, dass ich sie besonders vorstellen möchte: Sie finden diese vier »Alljahrespflanzen« im Anschluss an die Jahreszeiten.
- Danach habe ich noch die Anleitung für eine kleine Hausapotheke für Sie, die man sich im Laufe eines Wildpflanzenjahres ganz einfach anlegen kann.
- Die Wildpflanzenküche ist eine unglaubliche Bereicherung für unseren Speiseplan, nicht nur wegen der Geschmacksvielfalt, sondern auch, weil wir wieder erkennen, dass Nahrung nicht nur der Energiezufuhr, sondern auch der Heilung dient. Daher meine Empfehlung, verwenden Sie neben viele Wildpflanzen bevorzugt ökologische Lebensmittel und tun sich selber und der Umwelt damit einen Gefallen.

Abschließend noch ein Anliegen, das mir am Herzen liegt. Die Natur schenkt uns so viel Heilung, Erholung und Freude – geben Sie ihr also ein bisschen zurück und sammeln bei Ihren Spaziergängen auch mal etwas Müll auf, halten mal dankend inne.
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nun viel Spaß und Inspiration mit dem Buch und bei Ihren Streifzügen durch Floras Reich.

Ihre

Coco Burckhardt

Ackerschachtelhalm

EQUISETUM ARVENSE L.

FAMILIE: *Schachtelhalmgewächse*

STANDORT: *Äcker, Wegränder, Böschungen*

SPORENTRIEB: *unverzweigt, schmutzig-rosa, mit 6–16 zugespitzten, schmutzig-braunen Zähnen; stirbt nach Sporenreife ab*

GRÖSSE: *50 cm hohe Staude*

STÄNGEL *5 mm dick, Zähne an den Blattscheiden dreieckig-lanzettlich*

BLÄTTER: *schuppenartig, in Quirlen angeordnet (erinnern an laublose Seitenäste)*

VERWECHSLUNGSGEFAHR: Sumpf-, Wald-, Wiesenschachtelhalme; diese tragen allerdings an ihren grünen Trieben die Sporenähre; giftig!

SPORENREIFE: März–April

HAUS & GARTEN:
Pflanzenspritzung S. 69

KÜCHE: *falscher Spargel* S. 48

HEILKUNDE: *Bindegewebs-Bad* S. 86

Adlerfarn

PTERIDIUM AQUILINUM

FAMILIE: *Adlerfarngewächse*

STANDORT: *Wälder, Kahlschläge, Weiden*

GRÖSSE: *60–200 cm hohe, ausdauernde Pflanze*

BLÄTTER: *bis zu 50 cm, 2–4-fach gefiederte Wedel an grün-gelblichen Stielen (im Querschnitt adlerähnliche Figur)*

VERWECHSLUNGSGEFAHR:
Wurmfarn; in äußerlicher Verwendung ungefährlich

HAUS & GARTEN:
Düngerstreu S. 100

HEILKUNDE: *Rheuma- und Schmerzkissen* S. 86

Coco Burckhardt

Der Wildpflanzen Praxis-Coach

100 Rezepte für Küche, Wellness, Haus & Garten

160 pages, hb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com