

KARINA REICHL

*Fräulein
Grüns*

WOHLFÜHL

Kräuter

KARINA REICHL

*Fräulein
Grüns*
WOHLFÜHL
Kräuter

Natürliche Wege zu
mehr Gelassenheit, Energie
und Ausgeglichenheit

INTEGRAL

Inhalt

Die Natur, ihre Kräuter & Heilpflanzen 7

Wie die Natur und ihre Kräuter uns helfen können..... 11

Seelenbalsam 12

Hallo, Wohlfühlkräuter 16

Sinnliche Naturerfahrungen..... 25

Hol dir Kräuter in dein Zuhause..... 35

Öffne dich den Wohlfühlkräutern 40

Deine zwölf Wohlfühlkräuter..... 45

Lavendel – dein entspannend duftender Begleiter 46

Melisse – deine Herzensfreundin..... 54

Das Echte Johanniskraut – dein Platz an der Sonne 62

Rosmarin – dein klärender Freund 70

Baldrian – dein Anker bei der Erdung 78

Hopfen – dein beruhigend genussvoller Freund 86

Linde – deine zarte Begleiterin 94

Kamille – die Mütterliche 102

Weißdorn – dein Herzensfreund 110

Gänseblümchen – der Wachkitzler für dein inneres Kind 118

Grüner Hafer – dein nervenstarker Begleiter 126

Salbei – dein grünes Kraftpaket 132





*Schmackhaft, bitter und überraschend –
weitere Wohlfühlkräuter* 141

Küchenkräuter – Wohlbefinden geht durch den Magen	142
Bitter belebt	146
Fix und fertig für den Einsatz	148
Vertraue auf die grüne Kraft	152
Danksagung	153
Ein paar Buchempfehlungen	154
Karina Reichl – Wiese, Wald und Wunder mit Fräulein Grün	155





Die Natur, ihre Kräuter & Heilpflanzen



Du spürst es sofort. Dein Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger, deine Gedanken ordnen sich, deine Bewegungen werden ruhiger und sogar deine Wahrnehmung verschärft sich. Das alles passiert bei einem Spaziergang in der Natur. Du musst dafür gar nicht viel machen, einfach nur rausgehen – und schon beginnt das Grün um dich herum zu wirken, auf dich zu wirken. Es ist die »natürlichste« Sache der Welt, dass uns die Natur mit ihrer Pflanzenwelt ein Gefühl des Wohlbehagens, der Geborgenheit und vor allem der Sicherheit schenkt. Denn ja, wir sind Natur. Auch wenn wir das oft vergessen. Dass wir uns von ihr abschotten, dass wir hinter Mauern leben, in verschlossenen Räumen, das ist wider unsere Natur. Kannst du dir vorstellen, dass es einen negativen Einfluss auf unsere Seele, unseren Geist und in weiterer Folge auch auf unseren Körper, unsere Gesundheit hat? Es ist ja nur zu logisch: Wir leben heute weitgehend getrennt von dem, was ein Teil von uns ist.

HINEIN INS WAHRE LEBEN

Dieses Buch ist nur für dich. Es will dich bei der Hand nehmen und dich wieder dahin zurückführen, wo du dich sicher und voller Kraft fühlen kannst. Deine leeren Energietanks werden sich füllen, wenn du den Hinweisen hier folgst, und du wirst ein Gefühl der Freude, des Glücks empfinden. Denn genau das schenkt uns die Natur und speziell ihre Kräuter und Heilpflanzen.

Hast du Lust, ein altbekanntes Empfinden wiederzuentdecken? Auch wenn du es schon vor langer Zeit verloren hast, es schlummert in dir: das Gefühl, dass du genügend Kraft hast, um freudig jeden Tag und jede Situation zu meistern. Genau das kann dir die Beschäftigung mit Wohlfühlkräutern geben.

Was im Moment für dich vielleicht nach einem übergroßen Versprechen klingt, kann ich dir deshalb vermitteln, weil ich es selbst erlebt habe. Ich kenne diese Tage, die einer wie der andere von einer »Das muss ich auch noch machen«-Liste geprägt sind. Sie hatten mich beinahe zerstört – und dann fand ich meinen Weg zurück zur Natur. Zurück zu meiner Kraft.

Egal, ob in der Arbeit oder in der Freizeit: Es wird viel von uns verlangt. Aber am meisten verlangen wir selbst von uns. Und genau das macht uns auf Dauer krank. Der Druck liegt uns wie ein großer, kalter Stein auf der Brust. Es scheint, als könne man ihn keinesfalls allein wegbewegen. Doch die gute Nachricht ist: Das musst du auch nicht. Die Natur und ihre Pflanzen stehen dir zur Seite, wenn du sie lässt.

In diesem Buch zeige ich dir zwölf Kräuter, die dich in deinem Leben bei den unterschiedlichsten Herausforderungen unterstützen können. Du wirst dich bei den Beschreibungen in den einzelnen Kapiteln sicher immer mal wiedererkennen und wissen: Das ist mein Kraut. Das ist mein Helfer! Anhand einfacher Rezepte kannst du dann damit beginnen, dein Seelenkraut, deinen Seelenfreund in dein Leben zu integrieren. Es ist kein großer Aufwand. Ganz im Gegenteil. Es liegt ja in unserer Natur, Kräuter zu verwenden und uns mit der Natur zu verbinden. Kräuter und Heilpflanzen waren immer schon ein Teil der seelischen Heilung, ob bei Hippokrates, Hildegard von Bingen oder Paracelsus. Kräuter für das Seelenwohl sind keine neue Erfindung, und ich werde dir im ersten Teil des Buches zwei bekannte Methoden vorstellen, bei denen Kräuter als Seelenheiler eingesetzt werden. Bei den Rezepten später findest du dann weitere Möglichkeiten, kräuter-heil-aktiv zu werden.

Seit wir Menschen existieren, leben wir mit der Natur und den Pflanzen. Die Lebenszeit unserer gegenwärtigen Generationen, die getrennt von ihr durchzukommen versuchen, misst im Vergleich zum Rest der naturverbundenen Menschheitsgeschichte nur einen Wimpernschlag. Deswegen hast du gewissermaßen grünes Blut in dir. Es pulsiert bereits und möchte wieder kraftvoll fließen dürfen.

KRÄUTER ERLEBEN, RIECHEN, SCHMECKEN, FÜHLEN

Ich lade dich auf eine Reise mit mir ein, die dein Leben wieder in seine natürlichen Bahnen lenken kann. Ich werde dir zeigen, dass du mit einem Spaziergang in der Natur, mit eigenen Pflanzen in deinem Zuhause und mit zwölf potenziellen Seelenfreunden aus dem Reich der Kräuter Erholung und Abstand vom oft zermürenden Alltag finden kannst. Damit meine ich nicht, dass du diesem Alltag den Rücken kehren musst. Nein, es geht darum, ihn besser zu meistern und durch die Erfahrungen in der Natur und die Erlebnisse mit den Heilpflanzen zu erkennen, was weiterhin Platz in deinem Leben haben darf oder wovon du dich besser verabschieden solltest.



Es bedeutet mir die Welt, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Das heißt nämlich für mich, dass du bereit bist einzutauchen, zu lernen und zu staunen, was da alles an Kraft und Wohlgefühl vor deiner Haustür auf dich wartet. Genau das ist es, was ich mir zur Aufgabe gemacht habe: Menschen wie dir zu zeigen, wie einfach es ist, sein eigenes Leben auf ein Level von Naturverbundenheit und Seelenkraft zu heben und es mit Kräutern und Heilpflanzen ganzheitlich zu verbessern.

Viel Freude damit!

Karina





Wie die Natur und ihre Kräuter uns helfen können

Wenn du dich nach mehr Ruhe und Ausgeglichenheit sehnst, dann lass dich in eine Welt entführen, die dir näher ist als alles andere – und die dir doch vielleicht ein wenig fremd geworden sein mag: die Natur. Hier findest du, was du für dein Wohlbefinden brauchst.



Seelenbalsam

Ich habe mich in den letzten Jahren oft gefragt, warum wir die Verbundenheit mit der Natur verloren haben. Ja, ein Sonntagsspaziergang ist schon mal drin. Aber das Leben in und mit der Natur hat keine Priorität mehr für uns. Ist uns die Natur vielleicht langweilig geworden? In unserem Leben passiert in jeder Sekunde etwas. Und wenn nichts passiert, dann sorgen wir dafür, dass wir über Bildschirme oder Zeitungspapier miterleben, was irgendwo anders geschieht. Wir haben ein Überangebot an Zerstreuung im echten Leben und in der virtuellen Welt. Es ist in keiner Sekunde mehr leise. Ruhe ist kein normaler Zustand mehr, sondern eher eine Qual. Wäre Ruhe, würden wir nämlich plötzlich unsere Gedanken hören, die uns sagen, dass es so nicht richtig ist, dass etwas nicht stimmt. Da ist es uns schon lieber, dass wir es laut und bunt haben. Wir sehen lieber fremden Menschen dabei zu, wie sie Bilder aus ihrem Leben zeigen – und oft sind diese frei erfunden.

Ich möchte behaupten, dass viele von uns die tatsächliche Realität verloren haben, und das geht mit dem Verlust des eigenen Ichs einher. Man spürt sich nicht mehr, es fehlt der Boden unter den Füßen, und das verwirrt zusätzlich. All das nimmt uns den Halt und macht uns krank. Psychisch, aber auch physisch. Frage dich einmal: Was ist realer als die Natur? Mir fällt nichts ein ... Kannst du dir daher auch vorstellen, dass wir unsere Realität, so wie wir wirklich sind und sein sollten, an so einem realen Ort wiederfinden können?

RUHE, KRAFT UND ERHOLUNG

Diese drei Worte werden leider so oft verwendet, dass es dir vielleicht wie mir geht: Ich hatte die Bedeutung, die Wichtigkeit dessen, was dahintersteckt, beinahe vergessen. Dabei sind es genau diese drei Dinge, die bewirken, dass du gesund bist und bleibst. Schauen wir sie uns doch der Reihe nach mal genauer an.

Ruhe

Ruhe wird leider heutzutage oft mit Langeweile verwechselt. Ruhe bedeutet zum einen Stille, also die Abwesenheit von künstlich erzeugten Geräuschen. Ruhe bedeutet aber auch, dass wir »Ruhe geben«. Also nichts tun. Wirklich nichts. Einfach nur dasitzen. Kannst du das? Versuch es doch gleich mal.

Übung: Ruhe finden

Leg das Buch weg, setz dich gemütlich hin und gib für zehn Minuten Ruhe. Versuch nicht zu meditieren und bemü dich auch nicht, tief und bewusst zu atmen. Tu zehn Minuten lang einfach gar nichts. Wenn du so möchtest, fordere ich dich auf, dich zehn Minuten zu langweilen.

Und? Wie waren diese zehn Minuten? Was hast du erlebt? Und: Wie lange hast du durchgehalten? Langeweile ist wichtig in unserem Leben. Diese Art der Ruhe gibt dir, deinem Körper und deinem Geist eine Pause, die du sicher nötig hast. Aber wir haben es verlernt, Ruhe zu geben. Wir lassen es nicht mehr zu, wir fühlen uns schlecht dabei, nichts zu tun. Wir glauben, wir seien faul ... Doch falsch! Die Natur fordert es von uns. Ruhe ist ein Lebenselixier. Damit wäre der erste große Schritt für dich, die Ruhe in der Natur genießen zu lernen. Dasitzen und nichts tun. Einfach nur sein. Und weißt du, was dann passiert? Es wird dir bei diesem Nichtstun in der Natur keine Sekunde langweilig sein. Das verspreche ich dir. Und du wirst ein neues Erlebnis spüren: Kraft und Energie strömen in dich ein.

Kraft

Durch die Ruhe kommt die Kraft, und die benötigst du für den Alltag. Wie bereits erwähnt rät dir dieses Buch nicht, deinem jetzigen Leben den Rücken zuzukehren, deinen Job zu kündigen und als Einsiedler in der Natur zu leben.

Ich möchte dir einen Weg zeigen, wie du mehr Kraft gewinnst, um einen durchgetakteten Alltag mit seinen unterschiedlichsten Situationen besser zu meistern. Dazu gehört es aber auch, Kraft zu entwickeln, um falsche Prioritäten zu überdenken. Auch dabei kann dir die Natur helfen. Weißt du, was nämlich passiert, wenn du die Ruhe in der Natur erlebst? Deine Gedanken beginnen sich zu ordnen. Ganz von selbst. Du musst gar nichts dafür tun. Für viele kann das am Anfang sehr beängstigend sein, denn wir sorgen für viel Lärm in unserem Leben, damit wir die Gedanken nicht hören. Aber sei mal ehrlich zu dir selbst: Wenn du dieses Buch in deinen Händen hast, dann bist du bereit, in dich hineinzuhören. Lass dir auch dabei von der Ruhe der Natur helfen.

Übung: Kraft tanken

Hör hin und überlege nicht. Setz dich an einen ruhigen Ort, am besten in ein Waldstück, und denke dort nicht nach, sondern begrüße deine Gedanken freudig gespannt. Lass sie kommen, lass sie fließen, auch wenn es vielleicht seltsame Ideen sind, die sich dir zeigen. Es gibt hier kein Falsch oder Richtig, es gibt hier nur ein Akzeptieren der auftauchenden Gedanken. Du musst damit auch nichts machen. Der erste Schritt ist, sie bewusst wahrzunehmen. Wie Ereignisse. Wie Wolken am Himmel.

Erholung

Das ist es wohl, was wir alle am meisten benötigen. Auch wenn wir oft glauben, dass Erholung bedeutet, dem Körper nach einem Marathon zwei Tage Pause zu gönnen. Nein, jeder noch so kleine Reiz, den wir in unserem täglichen Leben wahrnehmen, kostet uns Energie. Wir müssen alle Eindrücke wirklich verarbeiten, sonst powern sie uns auf Dauer aus. Und jetzt überleg dir mal, wie vielen Reizen wir tagtäglich ausgesetzt sind. Musik im Auto, Lichter auf den Straßen,

Menschen, die mit uns reden, Gespräche, die wir führen, Geschäfte und Lokale, die wir besuchen ... und dabei spreche ich noch nicht mal von den ganzen elektronischen Medien, die uns durch den Tag und die Nacht begleiten. Wo und wann sollen wir uns erholen? Im Schlaf? Ja, das ist richtig, aber oft auch ein Wunschdenken, denn Schlafprobleme gehören zu den größten Störungen bei uns heutigen Menschen.



Was also tun? Wir müssen uns bewusst Erholung schenken. Und weißt du was? Du kennst bereits den Weg dorthin. Die beiden Übungen, die ich dir für Ruhe und Kraft gegeben habe – sie schenken dir zugleich auch Erholung. Außerdem auch jeder achtsame Gang in die Natur hinaus und all die Kräuteranwendungen, die du in den weiteren Kapiteln hier finden wirst. Traumhaft einfach, oder? Die Natur und wir sind eins. Und deshalb ist ein natürliches, gesundes Leben letztlich ganz einfach.



Hallo, Wohlfühlkräuter

Wenn du dieses Buch gewählt hast, dann weiß ich, dass auch du ein Kräuterfreund bist. Das freut mich sehr, denn für mich waren es tatsächlich die Kräuter und eine neue Verbindung zur Natur, die mir in einer Phase der Erschöpfung Ruhe, Kraft und Erholung geschenkt haben und dies bis heute tun. Als die wilden Kräuter in mein Leben kamen, haben sie es völlig auf den Kopf gestellt. Sie sind der wichtigste und größte Teil meines Seins und Tuns geworden. Sie haben mir den Weg gezeigt, wie ich mich wieder erden, mich wieder spüren, meine Gedanken wieder ordnen kann. Es ging einfach nur darum, dass ich mich ihnen zuwende und sie gleich vor meiner Haustür entdecke. Sobald ich angefangen habe, wilde Kräuter wahrzunehmen, konnte sich mein Geist entspannen, mein Körper gewann an Lockerheit, und meine Seele fand es auch ganz großartig.

Stell dir vor, du suchst ein wildes Kraut wie den Löwenzahn. Natürlich soll dieser nicht direkt neben der Straße wachsen, weil du ihn ja für dein Wohlfühl und deine Gesundheit zu dir nehmen möchtest. Also willst du ihn an einem schönen Platz, möglichst in der unberührten Natur, entdecken. Du suchst also nach einer wunderschönen grünen Wiese, bewegst dich dort auf der Suche nach einem hübschen Löwenzahnblatt. Du entdeckst dabei andere Pflanzen, vielleicht einen Rotklee mit seiner wundervollen purpurnen Farbe, siehst einen Marienkäfer wegfiegen und folgst ihm mit deinem Blick über die Sommerwiese. Du hörst ein paar Vögel, die in den Bäumen singen und sich hinter den Blättern verstecken, und du spürst an den Beinen ein wenig kühles Nass beim Durchstreifen der Wiese. Dann entdeckst du gleich mehrere Löwenzahnblätter. Schön in einer Rosette angeordnet und saftig grün. Ja, genau diese Blätter werden heute noch im Salat landen ... Wenn du wieder nach Hause kommst, hat dich dein kleiner Ausflug, hat dich die Natur verwandelt.

Die Suche nach einer bestimmten Pflanze fokussiert dich und holt dich damit aus dem Alltagstrott. Genau das bringt dir ebenfalls Ruhe, Kraft und Erholung. Es