

Gertrud Maria Eilert

VOLLE
KRÄUTER
KRAFT

Wie Pflanzen heilen und
unsere Seele berühren

Haftungsausschluss

Weder der Verlag noch die Autorin übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder auftretende Schäden durch die Empfehlungen und Hinweise in diesem Buch. Auch wird keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, übernommen.

Der Text erhebt weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden. Sie spiegeln lediglich die Ansichten und Erfahrungen der Autorin wider und stellen keine medizinische Empfehlung dar. Die Anwendung ätherischer Öle geschieht stets auf eigene Verantwortung. Dies gilt ganz besonders während einer Schwangerschaft oder einer Krankheit.

Die Informationen sollen keinen Arztbesuch oder die Beratung durch eine Hebamme ersetzen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen, Beschwerden oder Unsicherheiten immer den Arzt Ihres Vertrauens!



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2025 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-102-6

1. Auflage 2025

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim;
unter Verwendung verschiedener Motive von www.shutterstock.com
Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Rosmarin	118
Silberwurz, Weiße	120
Sumpfbloodauge	121
Weißdorn	122
Wolfstrapp, Gem.	123

Immunsystem

Aronia	125
Beifuß, Einj.	127
Engelwurz	129
Goji	131
Haselnuss	132
Maulbeere, Schwarze ...	133
Meisterwurz	134
Sanddorn	136
Sonnenhut	138
Wasserdost, Gem.	140
Zistrose	142

Atemwege

Ackerstiefmütterchen ...	143
Alant, Echter	145
Andorn, Gem.	147
Efeu	148
Eibisch, Echter	150
Gundermann	152
Huflattich	153
Knoblauchsrauke	155
Königskerze	156
Lungenkraut	159

Märzveilchen	161
Malve	162
Ochsenzunge, Gem.	163
Pfennigkraut	164
Salbei, Echter	165
Schlüsselblume, Echte ..	167
Seifenkraut	169
Spitzwegerich	170
Stockrose, Gew.	172
Thymian, Echter	174

Frauen

Frauenmantel, Gem.	176
Geißraute	177
Hexenkraut, Großes	178
Hirtentäschel, Gew.	179
Mönchspfeffer	180
Mutterkraut	182
Mutterwurz, Adonisbl. ...	183
Rotklee	184
Taubnessel	186
Traubensilberkerze	187
Yamswurzel, Wilde	189

Kopf

Augentrost	191
Griechischer Bergtee ...	192
Habichtskraut, Kleines ..	194
Mädesüß, Echtes	195
Schwertlilie	197

Speisechrysantheme	199
Weinraute	200

Nerven

Baldrian	201
Eisenkraut	203
Heilziest	204
Helmkraut, Virg.	206
Hopfen	208
Johanniskraut	211
Lavendel	212
Rosenwurz	214
Zitronenmelisse	216

Gelenke

Beinwell	217
Karde, Wilde	219
Natternkopf, Gew.	221

Für dies und das (Strandpflanzen)

Meersenf, Europ.	222
Salzmieze	223
Scharfer Mauerpfeffer ...	224
Stranddistel	225
Strandkohl	226
Strandmilchkraut	227
Strandplatterbse	228

Lateinisches Kräuterverzeichnis	229
Deutsches Kräuterverzeichnis	231
Verzeichnis der körperlichen Wirkungen	233
Verzeichnis der emotionalen Wirkungen	245
Literaturliste	247
Über die Autorin	249



Über dieses Buch

In jüngster Zeit verbringen die Menschen wieder vermehrt Zeit in der Natur, sie haben festgestellt, dass sie sich dort gut erholen können. Es kommt ein neues Bewusstsein und eine Achtung gegenüber der Natur in die Welt, sie erhält wieder den Stellenwert und den Respekt, der ihr gebührt.

Aber die Natur kann noch viel mehr, als uns “nur” Erholung zu bieten: Sie birgt einen wahren Schatz an Heilkräften. Wir sind Milliarden Menschen auf der Welt, und es gibt mindestens ebenso viele Heilpflanzen, die uns nützlich sein können. Bei der Vielzahl ist es jedoch nicht möglich zu sagen: “Dieses Kraut bewirkt dieses oder jenes.” Vor allem nicht bei jedem Menschen. Die Natur ist so angelegt, dass die Kräuter immer viele Heilungsmöglichkeiten bieten. So ist es möglich, dass das eine Kraut bei dem einen Menschen hilft und ein ganz anderes bei gleichen Symptomen eher bei einem anderen. Daher ist es wichtig auszuprobieren, welches Kraut gerade für Sie jetzt das richtige ist. Häufig findet man das richtige Kraut direkt vor sich, egal ob in der Natur oder im eigenen Garten. Wichtig zu wissen ist auch, dass die Pflanzen zwar einzelnen Organen zugeordnet sind, sie jedoch auch bei anderen Beschwerden helfen, den Körper wieder in die richtige Ordnung zu bringen.

Da in den zurückliegenden Jahren der Platz der urwüchsigen Pflanzen immer mehr eingeschränkt wurde, empfand ich es als notwendig, den Pflanzen ihren eigenen Raum zu geben. Daher habe ich den

Heilkräutergarten in Flensburg angelegt. Hier ist es möglich, sich den Pflanzen aus der Volksheilkunde, die in unserer Natur vorhanden sind, wieder anzunähern und sie neu zu entdecken. Hier haben sie ihren Raum, sich gut zu entwickeln und sich ohne unnötige Umweltbelastungen zu präsentieren.

Der Kräutergarten ist als Siebenerstern angelegt. Die Idee dazu entstand durch die Gedanken an unsere 7 Hauptchakren, die jeder Mensch hat. Es sind trichterförmige Kraftwirbel, die den Körper durchziehen. Jedes Chakra kann durch verschiedene Art und Weise gestärkt werden, und in diesem Buch habe ich den Chakren Heilpflanzen zugeeignet. Jedem Beet wurde ferner ein Organ und eine dem jeweiligen Chakra entsprechende Farbe zugeordnet.

Da wir hier im Norden leben und das Wasser unser täglicher Begleiter ist, wurde auch ein Strandbeet für essbare Pflanzen an der Ostsee hinzugefügt.

Das Buch ist eingeteilt in die körperlichen Wirkweisen sowie in die emotionalen Wirkungen der Pflanzen. Letztere sind direkte Hinweise der Pflanzen und daher kursiv geschrieben. Hierdurch kann jeder zusätzlich erkennen, inwieweit ihn die Pflanze auch auf der seelischen Ebene anspricht.

Die Pflanzen können uns durch ihre direkte Einnahme, beispielsweise als Tee, körperlich weiterhelfen, aber sie können einfach viel mehr. Daher möchte ich sie hier auch selbst zu Wort

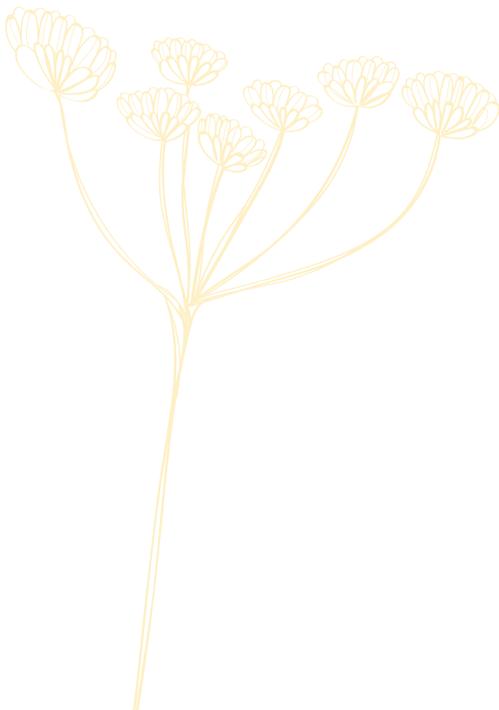
kommen zu lassen, damit sie uns etwas über ihre emotionalen Wirkungen mitteilen können. Auf diese Weise haben Sie zudem die Möglichkeit, tiefer in die Ursachen einer Erkrankung einsteigen zu können.

“Wir möchten uns zu Beginn des Buches, das über uns geschrieben wird, gerne zu Wort melden. Jede Pflanze hat sich geäußert und mitgeteilt, welche Heilqualitäten auf der emotionalen Ebene in ihr stecken. Wir wünschen uns, dass ihr Menschen euch damit ein Stück selbst weiterhelfen könnt. Übernehmt selbst die Verantwortung für euer

Leben, dann wird es gut. Unsere Beiträge sind kursiv geschrieben, so könnt ihr gleich erkennen, was direkt von uns ist. Wir wünschen euch eine gute Entwicklung.”

Noch ein Hinweis vorab: Beginnt man damit, sich vermehrt mit Wildkräutern ernähren zu wollen, so sollte dies mit Bedacht geschehen. Es muss langsam begonnen werden, damit sich der Körper an diese heilbringende, natürliche Nahrung gewöhnen kann.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude mit diesem Buch und den Heilkräutern.



Goldrute Solidago

“Aus weiten Landen bin ich zu dir gekommen, denn ich habe deinen Ruf gehört und reinige gerne deine Nieren.”

Die Europäische Goldrute wirkt in ihrer Heilweise wie die Kanadische Goldrute. Unsere Vorfahren, die Germanen, stellten das golden blühende Kraut an die erste Stelle ihrer wirksamen Wundheilkräuter.

Wirkung auf der körperlichen Ebene:

In erster Linie ist die Goldrute ein **Blasen-** und **Nierenmittel**. Sie spült die Harnwege durch, entwässert und beugt entzündlichen Erkrankungen vor. Bei einer akuten **Nierenentzündung** ist der Goldrutentee die erste Wahl, und auch bei **Blasen-** oder **Nierensteinen** kann der Tee eingesetzt werden. Darüber hinaus kann die Goldrute bei **rheumatischen Erkrankungen**

gen zu Hilfe genommen werden. **Wasseransammlungen** werden durch sie gelöst. Bei **Drüenschwellungen** hilft die Goldrute, abgebaute Giftstoffe möglichst schnell aus dem Körper herauszuschleusen.

Häufig wird sie **Blutreinigungstees** zugefügt. Ein guter Nierentee ergibt sich aus dem blühenden Goldrutenkraut und Birkenblättern zu gleichen Teilen.

Wirkung auf der emotionalen Ebene:

“Manchmal gehst du weite Wege, bis du merkst, dass du schon bei dir angekommen bist. Lasse die dich belastenden Gefühle los und gib dich dem Leben hin. Lass fließen, was nicht länger festgehalten werden muss.

Ich unterstütze dich gerne dabei, es schneller zu erkennen.”

TIPP!

Zum Essen werden die weichen Blättchen und Stängel noch vor der Blüte geerntet. Sie können in Salat gegeben oder auch als leicht angedünstetes Gemüse zubereitet werden.





Labkraut Galium verum

*“Früh wachse ich
mit meinen filigranen Stängeln
und nadelförmigen Blättern empor.*

*Nach einem langen Winter
möchte ich euer Lymphsystem
wieder reinigen.”*

Das Labkraut wächst bevorzugt an Waldrändern oder auf wilden Wiesen, gerade da, wo besonders gute Energien sind. Es ist in Europa heimisch. Früher nutzte man es zur Käseherstellung und als Wetterprophet: Duften die Blüten besonders stark, so soll eine Schlechtwetterphase

folgen. Die Blüten des gelben Labkrauts haben dem Käse früher seine goldene Farbe verliehen.

Wirkung auf der körperlichen Ebene:

Schon Pfarrer Künzle wusste um die reinigende, **wassertreibende** Wirkung des Labkrauts. Besonders das **Lymphsystem** und die **Nieren** profitieren von der positiven, **entwässernden**, reinigenden Pflanze, die die Gift- und Abfallstoffe des Körpers entsorgt. Wer an Störungen des Lymphdrüsen-systems leidet, sollte diesen Tee eine gewisse Zeit (3 bis 6 Wochen) täglich trinken. Dadurch erhält man eine gesündere Haut. Bei **Hautausschlägen**, sei es, dass sie von **Masern** stammen, einer

Schuppenflechte ..., unterstützt es dabei, wieder eine glattere Haut zu bekommen. Ebenso wird das Labkraut auch bei **Fieber** häufig eingesetzt, da es dieses senkt.

Labkraut stärkt zudem noch das **Bindegewebe**, **die Arterien**, **die Sehnen** und die **Gelenke**.

Neigt man zu **depressiven Verstimmungen** und hat mit Johanniskraut nicht die passende Wirkung erzielt, kann man es mit Labkraut versuchen.

Labkraut ist ein Heilkraut, das auch **Kindern** gut gegeben werden kann.

Bei **Verbrennungen**, **Sonnenbrand** oder schlecht heilenden Wunden leistet ein Umschlag gute Dienste.

Für einen Tee oder eine Tinktur wird das ganze Kraut zur Blütezeit genutzt. Der Tee wird am besten kalt angesetzt und dann ca. 2 Minuten gekocht.

Wirkung auf der emotionalen Ebene:

“Leicht wiege ich mich im Wind und genieße diese Ausgelassenheit. Auch dir kann ich durch einen Tee zu mehr Leichtigkeit verhelfen, da ich dich von alten Emotionen befreie. Ich Sorge dafür, dass bei dir alles wieder in den Fluss kommt und sich die Stockungen auflösen. So kannst du erneut frei dein Leben in die Hand nehmen und genießen.”

TIPP!

Junge Triebe, die Blüten und Samen sind essbar. Die ersten Triebe finden sich häufig schon Ende des Winters.





Arnika

Arnica montana



*“Leuchtend gelb strahle ich dir entgegen.
Ich bin nicht mehr so häufig zu finden,
daher wäre es schön, mich nicht
gleich zu pflücken, sondern
meine Schönheit zu betrachten,
damit ich den Menschen, die mich
benötigen, Heilung bringen kann.”*

Schon Sebastian Kneipp hat über die Arnika gesagt, dass sie mit Gold nicht zu bezahlen sei. Sie galt als Alleskönner und Hexenkraut. Die gelben Blütenköpfchen sind nie ganz regelmäßig und weisen am Rand drei Zähnen auf, woran die Arnika gut zu erkennen ist.

Wirkung auf der körperlichen Ebene:

Auch heute noch ist die Arnika die angesehene Pflanze, wenn es um unblutige Verletzungen wie **Prellungen, Zerrungen, Quetschungen** oder **Rheuma** geht. Hier bieten sich Umschläge mit Tee an. Auch bei **Wunden**, die nicht so recht heilen wollen, ist Arnika eine gute Wahl. Bei **Entzündungen im Mund-/Rachenraum** hilft sie durch Gurgeln. Dadurch wird die **Stimme** auch wieder besser.

Bei **Insektenstichen**, die anschwellen, hilft Arnika-kegel ausgezeichnet. Ebenfalls kann Arnika bei **Furunkeln, Abszessen** und **Lymphbahntzündungen** eingesetzt werden. Vor oder nach **Operationen** empfiehlt es sich ebenfalls, Arnika zu nehmen.

Früher wurde sie auch zur Unterstützung des Herzens genutzt. Sie wirkt krampflösend, kreislaufanregend und fördert die Durchblutung gerade

beim älteren Herzen. Dies wird heute wegen möglicher Nebenwirkungen, wie Herzrhythmusstörungen, jedoch nicht mehr empfohlen.

Bei **Gelenkverschleiß (Fingerpolyarthrose)** kann ein Arnikagel, das kortisonähnlich, entzündungshemmend wirkt, aufgetragen werden.

Für Umschläge nimmt man 2 bis 4 TL Blüten auf 150 ml Wasser.

Eine verdünnte Tinktur kann z. B. direkt auf einen **Insektenstich** aufgetragen werden. Dabei sollte das umliegende Gewebe möglichst nicht damit in Berührung kommen.

Wirkung auf der emotionalen Ebene:

“Ich bin die Trösterin in physischen und psychischen Belangen. Wenn du möchtest, heile ich deine Herzensangelegenheiten und sage dir, dass du einfach so sein darfst, wie du bist. Du musst dich nicht weiter verstellen, sondern darfst einfach nach deinem Gefühl handeln. Ich wachse auch nicht an jedem Ort, wenn überhaupt. Ich breite mich jedoch dort aus, wo es mir gefällt. Das darfst du auch.”

- ! Eine Dosierung sollte mit einem Arzt abgesprochen werden, da eine Überdosierung bei innerlichem Gebrauch zu Magen- oder Darmstörungen oder auch zu Herzklopfen führen kann. Nicht anwenden, falls eine Allergie gegen Korbblütler oder Arnika besteht. Die Pflanze steht unter Naturschutz!





Mariendistel | *Silybum marianum*

Mariendistel

Silybum marianum

“Mit meiner weißen Marmorierung wirst du mich als Distel immer erkennen können, und ich bin für deine Leber das wichtigste Kraut.”

Nach einer alten Legende sollen die typischen weißen Maserungen auf den Blättern von einem Tropfen Milch von der Jungfrau Maria stammen.

Wirkung auf der körperlichen Ebene:

Mit ihren vielen abwehrenden Dornen hält sie uns und auch die Tiere von sich fern, dabei sind alle Teile essbar. Die Mariendistel ist **das Lebermittel!** Sie soll die einzige Pflanze sein, die die **Leberzellregeneration** wieder anregt. Sie unterstützt ebenfalls die **Milz** bei ihrer Aufgabe, sodass die Mariendistel z. B. bei Menschen, die **Blutungen** oder auch **Blutstauungen** haben, gute Hilfe leistet. Bei Problemen mit den **Lymphen**, wovon die **Milz** ein Teil ist, zeigt die Mariendistel ebenfalls ihre hilfreiche Wirkung. Der Wirkstoffkomplex Silymarin ist **leberschützend, leberstärkend und entgiftend**. Der **Gallenfluss** wird aktiviert. Selbst Lebervergiftungen sollen hiermit gut behandelbar sein. Sie kann auch bei einer **Pilzvergiftung** mit dem Knollenblätterpilz eingesetzt werden. Das Silymarin, das für die Heilwirkungen zuständig ist, befindet sich in den Blättern und den Samen der Pflanze, vor allem in der Samenhülle. Es ist jedoch nicht wasserlöslich. Daher sollte man die Mariendistel eher als Extrakt zu sich nehmen. Auch bei **Krebsvorstufen** oder zur Vorbeugung bietet es sich an, die Mariendistel einzusetzen.



Von dieser Pflanze macht es Sinn, ein Fertigpräparat zu sich zu nehmen, da wichtige Inhaltsstoffe sich bei einem Tee kaum im Wasser lösen und die Konzentration daher niedrig ist.

Wirkung auf der emotionalen Ebene:

*“Durch mein Äußeres werde ich häufig
übergangen. Ja, ich bin piksig durch und durch.
Doch entfernst du meine stacheligen Teile, so
offenbare ich dir meine wohltuende Heilung.
So ergeht es auch deinen Mitmenschen mit dir.
Du darfst gerne deine weiche Seite zeigen.
Dann ist es für dich auch leichter,
in der Freude zu sein.”*

TIP P!

Die knackigen Blätter kann man wunderbar als Salat essen, doch vorher sollte man die Dornen vorsichtig abschneiden. Die Stängel und Blütenböden sind ebenfalls essbar.



Schlehe

Prunus spinosa

*“Kleine, tiefblaue Früchte trage ich.
Erst nach dem ersten Frost bin ich
einigermaßen genießbar.
Die Menschen nehmen mich nicht
so häufig zu sich, daher kommen die Vögel
umso mehr in den Genuss.”*

Die Schlehe ist die Urform der Pflaume. An ihren hohen Sträuchern befinden sich lange Dornen, die eine Ernte erschweren. Genutzt werden können die Blüten, die Blätter und die Beeren.

Wirkung auf der körperlichen Ebene:

Pfarrer Kneipp lobte die Blüten des Schlehdorns sehr. Sie reinigen das **Blut** und können als leichtes **Abführmittel** eingesetzt werden. Blüten und Blätter weisen auch eine **harntreibende** Wirkung auf. Die Beeren, die vor der Ernte einmal Frost bekommen haben müssen, helfen als Mus gegen **Appetitlosigkeit** und bei **Magen-, Nieren- sowie Blasenlei-**

den. Bei einer **Rachenentzündung** lohnt es sich, mit dem Tee aus Blüten und Blättern zu gurgeln. Die Homöopathie setzt die Schlehe gegen Herzschwäche ein, ähnlich wie den Weißdorn.

Wirkung auf der emotionalen Ebene:

“Die Zeit, zu der die Menschen sich meiner Heilwirkungen bewusst sind, ist noch nicht ganz da. Ich kann warten. Dir möchte ich zeigen, dass du deine Dornen nicht ausstrecken solltest. Dir geschieht nichts, wozu du nicht deine Einwilligung gibst. Lerne, wieder zu vertrauen und den richtigen Moment abzapassen, in dem du wirken möchtest. Dann bin auch ich zur Stelle.”

TIPP!

Mit den Blüten können Salate garniert werden.

Die Beeren gelten als Oliven des Nordens.



Bärlauch | *Allium ursinum*

Bärlauch

Allium ursinum

“Inzwischen bin ich vielen Menschen bekannt, und darüber freue ich mich, da ich so viel für die Liebe und das Herz tun kann.”

Wer den Bärlauch liebt, kann es kaum abwarten, bis er mit seinen an der Oberseite glänzenden Blättern, die eine matte Unterseite aufweisen, im zeitigen Frühjahr durch die Erde stößt. Ein alter englischer Reim sagt: “Wenn du im Frühjahr Lauch isst und Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte im nächsten Jahr frei.”

Wirkung auf der körperlichen Ebene:

Bärlauch reinigt und desinfiziert **Magen, Darm und Blut** und hemmt das **Zusammenklumpen der Blutkörperchen** weit mehr als irgendein anderes Kraut. Dies hängt vor allem mit seinen ätherischen Ölen zusammen. Hildegard von Bingen verweist schon auf die Hilfe bei **Verdauungsstörungen** und die **Unterstützung des Gedächtnisses**. Zudem beugt Bärlauch **Arteriosklerose** vor. Durch seine **gefäßerweiternde** und **entspannende** Wirkung kann er auch nach längerer Einnahme einen zu **hohen Blutdruck** senken. Der Bärlauch wirkt **antioxidativ**, sodass sich Cholesterin nicht an den Gefäßwänden ablagern kann und erhöhte **Cholesterinwerte** gesenkt werden. Auch bei **Bronchitis** dient er als ideale Unterstützung. Durch seinen hohen **Vitamin-C-Gehalt** ist er zudem bei **Erkältungen** ein hilfreiches Mittel. Bärlauch trägt dazu bei, eine gestörte Eisenaufnahme auszugleichen.



Wirkung auf der emotionalen Ebene:

“Ich möchte wieder die Liebe unter den Menschen verbreiten. Dies ist mein Zweck. Daher freut es mich umso mehr, dass ich immer mehr Freunde in der Welt finde. Auch du darfst dich der Welt mehr öffnen und die Liebe verbreiten, sie aber auch annehmen. Dann wird es für alle um dich herum leichter sein. Ich kann dabei dein Begleiter sein, wenn du willst.”

TIPP!

Essbar sind die Blätter, die Blüten, die Knospen sowie die Samen und Zwiebeln. Bärlauch ist sehr gut geeignet als Frühjahrskur.

- ! Verwechslungsgefahr mit der giftigen Herbstzeitlosen (Blätter glänzen auf Ober- und Unterseite und entspringen aus einer Rosette) und den giftigen Maiglöckchen (Blätter duften süßlich und glänzen ebenfalls auf der Ober- und Unterseite) ist möglich.



Aronia

Aronia

“Ich bin seit einiger Zeit bei euch in Westdeutschland als Heilpflanze angekommen. Das ist gut so, denn ich stärke euer Immunsystem.”

Die Aroniabeeren wurden ursprünglich von den Potawatomi-Indianern benutzt. Sie verwendeten sie hauptsächlich bei Erkältungen. Es hat lange gedauert, bis die Aroniabeere bei uns Einzug gehalten hat. In Russland und der ehemaligen DDR war dies sehr viel früher, und auch heute noch gibt es in der Nähe von Dresden die mit 40 Hektar größte Aronia-Plantage in Westeuropa.

Wirkung auf der körperlichen Ebene:

Aronia wirkt wie ein Kraftpaket auf unseren Körper, da sich in dieser Pflanze eine hohe Anzahl der begehrten Anthocyane befinden, die uns durch die freien Radikalen vor zu schneller Alterung schützen. Des Weiteren enthält sie viele verschiedene Vitamine sowie Kalzium, Kalium, Jod, Eisen, Magnesium, Folsäure und andere stoffwechselaktive Stoffe, die uns auch in der **Erkältungszeit** helfen oder bei **Fieber** unterstützen, unser **Immunsystem** wieder auszugleichen. Aus den Blättern kann man gut Tee kochen, denn auch sie enthalten einen hohen Anteil an Anthocyanen.

Wirkung auf der emotionalen Ebene:

“Manchmal dauert es etwas länger, bis die Menschen um die Heilwirkungen einiger Pflanzen wissen. So war es auch bei mir. Inzwischen ist klar: Ich stärke dein Immunsystem! Wenn du dich mal wieder überfordert hast und dein Immunsystem beginnt, Schaden zu nehmen, so ändere deinen Lebensstil. Hierbei kannst du mich zu Hilfe nehmen. Mit ein paar Beeren kann dir dies schon gelingen. Manchmal reicht es auch, dass du dein Bewusstsein auf meine Energie richtest, um eine Änderung herbeizuführen.”

TIP P!

Erntereif sind die Früchte, wenn sie innen tiefrot sind. Um selbst etwas ernten zu können, muss man sie allerdings vor den Vögeln schützen.

- ! Beim Verzehr der Beeren ist darauf zu achten, die Kerne nicht zu zerbeißen, da sie Blausäure enthalten. Durch Erhitzen wird diese unschädlich gemacht.

