

Über sinnliche Berührungen

Heinz Knieriemen | Ausgabe_05_2014

Unsere Haut ist ein sensibles Organ, das auf sanfte Reize sinnlich reagiert.



Ohne Zuwendung und Berührung, ohne Austausch mit der ihn umgebenden Natur welkt der Mensch. Die Natur bietet vieles, das spannend und entspannend, aufbauend, schmeichelnd, krampflösend, schmerzlindernd, balsamierend und aphrodisierend wirkt. Die Natur hält ihre Gaben das ganze Jahr über bereit – nur keine Berührungsängste!

Die frischen Blatt- und Wildgemüse und die im Frühling üppig spriessenden Kräuter, Sauerampfer, Huflattich, Löwenzahn, Brennessel, Wegerich und frisch getriebenen Baumblätter regen die Drüsen an, entschlacken und reinigen das Blut. Sie treiben den Winter aus den Knochen. Im Sommer sind es die zuckerhaltigen Früchte und Beeren, die uns Energie zuführen und zu allerlei Aktivitäten motivieren, während die stärkehaltigen, erdverbundenen Wurzeln und die kalorienreichen Nüsse und Samen uns auf den Herbst und den Winter, auf die Kälte vorbereiten. So stärken Kräuter Leib und Seele und bringen Rhythmus in unseren Jahreslauf.

Liebe Leserin, lieber Leser

Das ist die letzte Kolumne von Heinz Knieriemen, die Sie im «natürlich» lesen können. Unser Autor und Freund ist Ende März für alle überraschend nach einer kurzen aber schweren Krankheit gestorben. Wir sind betroffen und traurig.

Heinz Knieriemen hat über 20 Jahre lang das Magazin «natürlich» geprägt. Er und sein Redaktionskollege Walter Hess waren es, die in den 90er-Jahren mit ihren kritischen Artikeln den guten Ruf unseres Magazins begründet haben. Dazu beigetragen hat ganz besonders das profunde Wissen von Heinz über die verschiedenen Bereiche der Naturheilkunde und der Ernährungswissenschaften, das er sich im Verlauf seines Lebens erarbeitet hatte. Dieses Wissen machte seine immer persönlich gefärbten Artikel aus und überzeugte nicht nur die Leserschaft von «natürlich», sondern auch naturheilkundliche und schulmedizinische Fachkreise.

Mit seiner Kolumne «Heinz Knieriemen über ...» hat er das Profil unseres Heftes weiter geschärft und sich unter der Leserschaft eine grosse Fangemeinde geschaffen. Auch für den AT Buchverlag war Heinz ein wichtiger Autor. Allein oder in Zusammenarbeit mit anderen Autorinnen und Autoren hat er mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben, in denen sich seine Menschen- und Naturliebe spiegelt.

Heinz war unser alternatives Gewissen. Es wird uns fehlen. Heinz sowieso.

Die Redaktion «natürlich»



Vom Lustwandeln . . .

Ein sinnliches Vergnügen ist auch die Meditation in der Stille der Natur, die Zwiesprache mit einer Pflanze oder die Umarmung eines Baumes. Für mich gibt es nichts Schöneres, als im Tau des Morgens oder in einer Vollmondnacht barfuss über eine Wiese zu gehen und mich zu erquicken und zu laben am Leben!

Der Tau bildet im abendländischen Volksglauben eine Art Lebenselixier mit vielerlei Heil- und Schutzkräften. Beschrieben wird das vor allem beim Guttationswasser des Frauenmantels, der Alchemilla. Weil sich auf deren Blättern fast immer Heinz Knieriemen Tautropfen befinden, wurde das Rosengewächs auch Sinau, die Pflanze mit dem ewigen Wasser, genannt (sin = immer, au = Wasser).

. . . und Lustbaden

Der Frauenmantel, ein häufiger Wegbegleiter, ist uns auch für das erste Frühjahrsbad willkommen. Wir sammeln einige Blätter der Alchemilla, bereiten ein Bad und streuen sie ins Wasser. Einfach, unkompliziert, einladend – so ist die Natur! Wir denken beim Baden nicht an ätherische Öle, Saponine, Gerbstoffe, Glykoside, Harze und Balsame. Wir lassen uns ganz entspannt verzaubern von den magischen Kräften der schönen Pflanze, halten Zwiesprache mit ihr und lassen das Himmelwasser der Alchimisten, den paracelsischen Schweiss der Sterne, auf uns wirken.

Das in der Morgensonne so geheimnisvoll funkeln Tautropfchen wurde einst von den Alchimisten als Himmelwasser zum Herstellen des Steins der Weisen verwendet.

Vom Dunst der Sterne zum Licht der Sonne. Der Blütenreigen der Rosengewächse, zu denen auch der Frauenmantel gehört, beginnt bereits im zeitigen Frühjahr mit Apfel, Kirsche, Schlehe und Weissdorn. Viele der Rosengewächse vereinen in harmonischer Weise das weibliche und das männliche Prinzip: Die duftenden Blüten verkörpern die weibliche Venus, die Dornen den männlichen Mars.

Auch hier ist das Frühlingsbad ein Ritual der Hingabe, indem wir einen kleinen Weissdorn- oder Schwarzdornzweig ins Wasser legen und das Fluidum des Lenzes atmen. Im Hochsommer, wenn die Rosen erblühen, können wir ein Bad bereiten mit den Blütenblättern der Hundrose oder mit jenen der wunderbar duftenden Kartoffelrose, die in vielen Parks und Gärten wächst.

Eine illustre Familie

Die Rosengewächse erfreuen nicht nur das Auge und die Nase. Auch wohlmundende Früchte und Beeren wie Kirsche, Apfel, Birne, Quitte, Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Aprikose, Pfirsich, Mandel und Pflaume gehören zur Familie, ebenso die Hagebutte, die Vogelbeere, der Schwarz- und Weissdorn, der Speierling, die Mehl- und Elsbeere. In dieser ausgewogenen, harmonischen und reichen Familie finden wir auch Pflanzen und Kräuter wie Frauenmantel (Alchemilla), Odermennig (Agrimonia), Blutwurz/Tormentill (Potentilla), Gänsefingerkraut (Potentilla anserina), Mädesüß (Filipendula ulmaria) und Nelkenwurz

(Geum). Wegen ihres Wohlklangs erwähnen wir hier ausnahmsweise die lateinischen Namen.

Das «Taumänteli» der Kelten

Der Frauenmantel war bei den Kelten und Germanen Frigga geweiht, der Göttin der Natur und Fruchtbarkeit. Die glänzenden Tauperlen, die im Licht der Sonne funkeln und in allen Regenbogenfarben schimmern, haben der Alchemilla und auch dem nahen Verwandten auf Alpwiesen, dem Silbermantel, den Namen Taumänteli eingetragen.

In älterer Literatur taucht der Name Zauberkraut auf und der lateinische Name Alchemilla geht auf die einst als Zauberkunst betrachtete Alchimie zurück. Das drückt den Respekt und die Hochschätzung für den Frauenmantel aus. Die Pflanze überträgt ihre Kraft vortrefflich auf die Mutterschaftsorgane, wirkt regulierend bei Weissfluss, Müdigkeit, Aspannung, Kopfweh und gilt als konstitutionsverbesserndes, blutreinigendes Mittel. Während der Schwangerschaft wird anfänglich eine Tasse heiss aufgegossener Tee getrunken. Gegen den siebten Monat dürfen es zwei oder drei sein. Nach der Geburt übt der Tee eine reinigende Wirkung auf die Organe aus. Bei Menstruationsbeschwerden hat sich eine Mischung mit einem anderen Rosengewächs, dem Gänsefingerkraut, bewährt.

Ein weiteres Feld für den Frauenmantel sind Waschungen und Bäder bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Eiterungen und sonstigen Entzündungen. Auch die harntreibende Eigenschaft und der positive Einfluss auf die Zuckerkrankheit seien noch genannt.

Der beste Zeitpunkt, um Frauenmantel zu sammeln, ist bei beginnender Blüte im Mai oder Juni. Vergessen Sie nicht, dankbar für die Gaben der Natur auch gleich einige Blätter für den Wildkräutersalat zu ernten.

Fotos: thinkstock.com