

## Liebe Kräuterinteressierte, liebe Newsletter-Abonnenten,

Das Kräuterjahr erreicht seinen Höhepunkt. So sahen es jedenfalls unserer Vorfahren, die glaubten dass alle im „Frauendreißiger“ gesammelten Kräuter eine außergewöhnliche Heilkraft besitzen. Der Frauendreißiger ist der Zeitraum von Maria Himmelfahrt (15.8.) bis Maria Geburt (8.9.). Damit man genau auf die magische Zahl 30 kam, hängte man noch ein paar Tage dran, so dass vom 15. August bis zum 13. September gesammelt wurde. In diesem Zeitraum hatte auch die Maienverehrung ihren Höhepunkt und mit ihrem Segen vermutete man, dass die Heilkräuter dreimal heilkräftiger seien als sonst.

Die gesammelten Kräuter wurden nicht nur für Heilzwecke eingesetzt, sondern sie dienten auch häufig der Gewitterabwehr und wurden zum Schutzauber genommen. An die Stalltür genagelt schützten sie das Vieh vor Milchdieben und unter der Türschwelle vergraben verhinderten sie den Eintritt von Hexen.

Wenn Sie sich für altes Brauchtum mit Kräutern interessieren, dann sollten Sie einmal einen Blick in das Buch „**Kraft und Magie der Heilpflanzen**“ werfen. Dort wird das Kräuterbrauchtum während der Jahreskreisfeste ausführlich beschrieben.



Im Sommer kann es immer mal passieren, dass man sich in der Sonne oder am Grill Verbrennungen zuzieht. Füllen Sie die unten beschriebene Tinktur in einen Pumpzerstäuber (1-2 TL in 100 ml Wasser) und sprühen Sie damit mehrmals täglich auf die geschädigten Hautflächen.

### Brand-Tinktur



#### Zutaten:

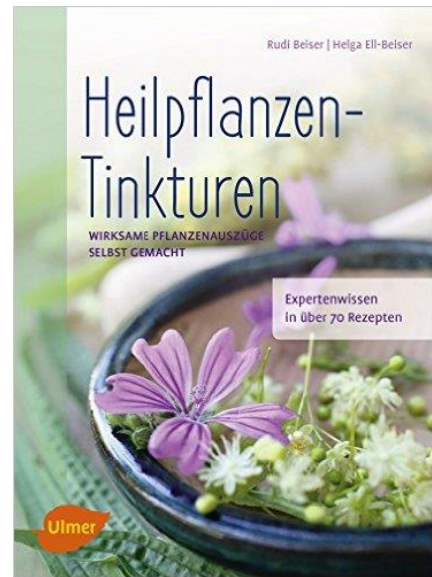
- 20 g frische Ringelblumenblüten
- 10 g frische Johanniskrautblüten
- 10 g frische Lavendelblüten
- 100 ml Ethanol 70% vol.
- 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 1 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl

So wird´s gemacht: Geben Sie die Blüten in einen Mörser mit rauer Innenfläche und zerreiben Sie sie zusammen mit dem

Alkohol zu einem dünnflüssigen Brei. Nun das ätherische Öl dazugeben und in ein verschließbares Glas füllen. Nach 14 Tagen können Sie die Tinktur durch ein feines Sieb abfiltrieren.

Tipp: Wenn Sie getrocknete Blüten nehmen, dann müssen Sie die Alkoholmenge verdoppeln.

Über 70 weitere Tinkturenrezepte finden Sie im Buch „**Heilpflanzen-Tinkturen. Wirksame Pflanzenauszüge selbst gemacht**“, das ich zusammen mit meiner Frau geschrieben habe. Es ist unser erstes gemeinsames Buch, in dem wir unsere jahrzehntelangen Erfahrungen zusammenfließen lassen konnten. Schritt für Schritt wird die perfekte Herstellung erklärt. Sie erfahren alles über die optimale Tinktur: Welcher Alkohol ist der beste? Gibt es alkoholfreie Alternativen? Welche Pflanze benötigt welche Alkoholkonzentration? Eine große Heilpflanzen-Tabelle am Ende des Buches gibt einen Überblick über alle vorgestellten Tinkturen-Pflanzen und ihre Wirkung. Das Buch ist im Ulmer Verlag erschienen und kostet 19,90 €.



---

## Baum und Mensch:



Für den Autor ist es immer ein besonderer Moment ein fertiges Buch in den Händen zu halten. Schließlich vergeht meist über ein Jahr bis aus den ersten Zeilen auf dem Bildschirm ein gebundenes Buch wird. Besonders freue ich mich auf das Baumbuch, das Mitte September dieses Jahres in den Handel kommt. Darin werden die 34 wichtigsten heimischen Baumarten vorgestellt. Auf 256 Seiten und mit 140 wunderschönen Farbfotos wird die Jahrtausende alte Beziehung Baum und Mensch beleuchtet. Bäume waren nicht nur Bau- und Brennholz. Sie spendeten Medizin, Nahrung, Schutz, Zuflucht. Sie waren Inspiration für Erleuchtungen und Wohnsitz der Götter und Geister. Es ist eine spannende Reise durch Wald- und Kulturgeschichte, Mythen und Legenden, Brauchtum und Heilkunde. Natürlich gibt es auch zahlreiche besondere Rezepte zu Baum-Heilmitteln und Baum-Genüssen.

Das Buch kostet 29,90 €

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und viele magische Begegnungen mit der Pflanzenwelt  
Rudi Beiser