

Gesundheitsbote

FNL – *Freunde naturgemäßer Lebensweise*



**Naturheilmittel
gegen Viren in der
Einleitung unserer
Bundesleiterin**

Der Frauenmantel
*Alchemilla – Die
Hüterin der Frauen*

**Heilkraft
der Frühlingspflanzen
unverzichtbar**

**Schlifni Tee –
neue Verkaufsstelle
in Kärnten**



CORONA

Österreich lebt derzeit im Ausnahmezustand. Wir alle stehen vor einer völlig neuartigen Situation und es ist für die meisten von uns dramatisch. Veranstaltungen müssen abgesagt werden, Stammtische werden in den meisten Fällen nicht mehr abgehalten (wir haben sie trotzdem in unserem Veranstaltungskalender). Bitte informiere dich vorab, ob ein Zusammentreffen möglich ist – in den meisten Fällen wird wohl verschoben werden!

Es wird fieberhaft am Medikament und am Impfstoff gegen das Corona-Virus gearbeitet (man kann übrigens beides sagen: das Virus und der Virus). Täglich gibt es neue Meldungen und wenn etwas in den Medien so allgegen-

wärtig ist, dann steigt die Panik. Über eines sind sich alle einig: Es ist besser, im Falle eines Falles ein einwandfrei funktionierendes Immunsystem zu haben, und Gott sei Dank wissen wir Kräuterleute, wie wir nachhelfen können.

Wichtig: An die gute alte Echinacea denken, an den Sonnenhut, der unser Immunsystem so vorbildlich stärkt. Zur Abwehr von Viren sollte man den Sonnenhut als Tinktur einnehmen – hier ist das Stoffliche gefragt!

Sanddornprodukte und **Hollersaft** sollen auch nicht zu kurz kommen – gerade Holler wirkt, wie Echinacea, ausgesprochen antiviral und das Vi-



tamin C von Sanddorn ist auch nicht zu verachten.



Essen wir auch die ersten grünen Blättchen von **Schafgarbe, Brennnessel & Co.** Alles, was die Frühjahrskur und Ausscheidung unterstützt, stärkt die Abwehr gefährlicher Erreger.

Es gibt alle möglichen Vorschläge zur Bekämpfung der Viren, die uns im Moment so übel mitspielen. Kolloidales Silber ist im Gespräch, das aber eher Bakterien und weniger Viren angreift. Auch von Corona-Nosoden habe ich gehört, die können aber seriös bei uns noch nicht hergestellt werden, weil der Ausgangsstoff (das Virus) nicht verfügbar ist. Manche der angebotenen Hilfen sind eine reine Glaubensfrage, aber „der Glaube versetzt Berge“, sagt Jesus im Matthäus-Evangelium.

Viren fühlen sich dann wohl, wenn der Körper „sauer“ ist. Ein einfaches und billiges Mittel für mehr Basen im Stoffwechsel ist das **Speisesoda**. 1 TL in ¼ l Wasser aufgelöst hilft nicht nur gegen Sodbrennen, sondern macht es auch den Viren ungemütlich.



BRAUNELLE

Mit realen Inhaltsstoffen punktet unsere liebenswerte Braunelle (*Prunella vulgaris*). Vor 40 Jahren hat man begonnen, ihren Wirkstoff Prunellin in der HIV-Therapie einzusetzen. Seitdem gibt es eingehende wissenschaftliche Studien, die der Braunelle tolle Ergebnisse beim Kampf gegen Viren zusichern. Nicht nur das Prunellin, auch die **Rosmarinsäure** (großzügig enthalten in Melisse, Salbei, Pfefferminze, Bergbohnenkraut, Thymian) nimmt die Verfolgung von Viren auf. Dabei haben wässrige Auszüge (Tee) mehr antivirales Potenzial als alkoholische (Tinktur).

Die **Braunelle** ist eine wenig verwendete Heilpflanze, die aber nichtsdestotrotz offenbar jetzt eine Aufgabe hätte. Den Hinweis erhielt ich von Dipl. Biologin und Heilpraktikerin Ellen Huber, die die Aussagen alter Ärzte über Pflanzen mit den Er-



kenntnissen der heutigen Wissenschaft vergleicht (ihr Buch heißt „Pflanzenschätze der Ahnen“).

Ich kann mir vorstellen, die Braunelle zu verwenden. Vorsicht ist besser als Nachsicht.

ANTI-VIRENPFLANZEN

Nicht zu vergessen einige Pflanzen, die das Immunsystem fit machen und vor allem eine geschwächte Lunge stärken: **Lungenkraut, Zinnkraut und Alantwurz!**

Ich hatte in letzter Zeit Husten und mir hat die Pelargonientinktur sehr geholfen. Es gibt sie als Kaloba-Tropfen in der Apotheke. Aber jeder, der die südafrikanischen Geranien im eigenen Keller überwintert hat und sie jetzt gerade vortreiben lässt, kann sich aus der Wurzel selbst eine Tinktur ansetzen. Es muss nur die richtige Pelargonienart sein, nämlich *Pelargonium sidoides*. Übrigens wirkt auch diese Pflanze stark antiviral.



Ingwer, Oregano, Zistrose, Ginseng, Süßholz, Rosenwurz, Meerrettich, Mädesüß und der Japanische Staudenknöterich haben virenbekämpfende Eigenschaften. Wo die Pflanzen verfügbar sind, sollte man sich gerade im Moment großzügig bedienen.

* **Ingwer** kann man entsaften und mit Honig teelöffelweise genießen.

* **Oregano** kann viele Speisen würzen.

* Die **Zistrose** gibt es als Tinktur oder Teekraut in Apotheken.

* **Ginseng** ist schon seit vielen Jahrzehnten ein Dauerbrenner, die gepulverte Wurzel ist leicht erhältlich.

* **Süßholz** hat der eine oder andere im Garten, dann jetzt den Wurzeltee trinken oder eine Tinktur ansetzen.

* **Rosenwurz** bekommt man nur als Präparat in einer Drogerie oder Apotheke, denn diese Pflanze ist bei uns streng geschützt und kommt nur in Russland und Asien in größeren Mengen vor.

* **Meerrettich** kann täglich in unserer Ernährung vorkommen – frisch gerieben auf Brot oder im Salat.

* **Mädesüß** kann man als Tee konsumieren.



* Den **Japanischen Knöterich** findet man als verachteten Einwanderer fast überall. Jetzt kommt er zu Ehren, denn die Wurzel, die man gerade jetzt graben kann, ergibt eine Tinktur für später – und wenn man ihn gleich braucht, dann macht man sich aus weichen Wurzelteilen einen Brei oder ein Gemüse.

Was mir sympathisch ist, das verwende ich – oft mehrere Pflanzen gleichzeitig. Jeder kombiniert nach seinen eigenen Vorlieben.

WAS NOCH HILFT

Zink ist ein wunderbarer Schutz für die Schleimhäute der Lunge und des Darms = im Moment notwendig! Selen macht sich für die Widerstandsfähigkeit der einzelnen Zellen stark und entgiftet.

Die **Vitamine C und D** halten das Immunsystem stark. Gute Quellen sind zu dieser Jahreszeit **alle Frühjahrspflanzen, frische Petersilie, Chinakohl, Keimlinge aus Brokkoli, Kraut und viel Luft und Sonne** (für das Vitamin D). Man muss in der freien Natur nicht unbedingt Gesellschaft haben – Luft, Sonne und unsere grünen Geschwister genügen!

Wer es verträgt, der sollte Propolis nehmen. **Rote Rüben** essen oder den Saft trinken ist ebenfalls hilfreich. Auch **Grapefruitkern-Extrakt** ist antiviral, ein paar Tropfen täglich sind hilfreich. **Teebaumöl**, ebenfalls stark antiviral, kann nur für Gurgellösungen oder für die Herstellung eines Desinfektionsmittels für die Hände verwendet werden. **Eine innerliche Einnahme kann nicht empfohlen werden!**



TIEF ATMEN

Nicht vergessen: **Tiefe, bewusste Atmung, bei der viel Sauerstoff durch den Körper strömt, ist genau so viel wert wie das beste Lebensmittel!** Überhaupt sollte man alles tun, damit der Sauerstoffgehalt im Blut sich erhöht. In einer sauerstoffreichen Umgebung kann ein Virus sehr schlecht überleben. Zellen, die ausreichend mit Sauerstoff versorgt sind, können sich im Falle einer Ansteckung dann auch besser selbst heilen. Und da steht ein



ebenfalls sehr günstiges Naturmittel zur Verfügung. Es ist das **Wasserstoffperoxid** (H_2O_2). Man bekommt es in einer 3 %igen Lösung in der Apotheke. Man nimmt 2 Tropfen H_2O_2 (Achtung: NUR die 3 %ige Lösung) auf 1 EL Wasser – täglich 3 Mal ein. Pro Tag kann man 1 Tropfen mehr nehmen, bis man nach 7 Tagen auf 8 Tropfen ist. Dann eine Pause einlegen. Es gibt Menschen, die erhöhen damit den Sauerstoff in ihren Zellen auf Dauer. Buchempfehlung „ H_2O_2 “ aus dem Kopp Verlag. Lass dich beraten und informiere dich!



KRÄUTERKURSE

Jetzt zu etwas ganz anderem: Bitte informiere dich über den Beginn der Volksheilkundlichen Kräuterkurse nach Ignaz Schlifni. Viele beginnen jetzt wieder, manche Treffen werden wahrscheinlich verschoben, tausche dich mit deinem Referenten darüber aus.

Unsere Kurse werden allgemein immer beliebter und es sind Zeiten wie jetzt, die uns vor Augen führen, wie wichtig es ist, die Pflanzen in unserem Land genau zu kennen! Wie sollen wir uns helfen, wenn es so weitergeht wie

bisher? Wenn unsere Medikamente aus China oder Indien kommen und um die halbe Welt angeliefert werden müssen? Seit Corona wissen wir, wie furchtbar es sein kann, wenn die Hilfsmittel nicht im eigenen Land hergestellt werden. Unsere Pflanzen aber haben wir immer vor der Haustüre.

Wer einen unserer Kurse besucht und nach 1 ½ Jahren die Abschlussprüfung ablegt, hat tiefes Wissen über die heimische Pflanzenwelt und die althergebrachten Anwendungen der Kräuter – und es gibt sie, die antiviralen heimischen Kräuter!

Weil man heute beinahe alles über den Computer oder das Handy macht, gibt es bereits etliche Angebote für Online-Kräuterkurse. Natürlich ist das auch in unserem Verein ein Thema, trotzdem bleiben wir bei unserer Unterrichtsform. Wir lernen die Pflanzen dort kennen, wo sie wachsen. Wir schauen sie uns später vielleicht auch noch auf dem Bildschirm an. Aber zuerst sehen wir sie im Wald und auf der Wiese. Wir betrachten, wie die Umgebung sein muss. Wir riechen und schmecken. Verwechslungen sind

sonst an der Tagesordnung – und – das kann gefährlich sein.

Nach unserem Abschluss nennen wir uns FNL-Kräuter-Experte nach Ignaz Schlifni oder Kräuter-Pädagoge oder FNL-Kräuterfachfrau. Manche sagen stolz: „Ich bin eine Kräuterfrau!“ Die Männer werden vielleicht zum „Wurzelsepp“. Unser Gründer, Ignaz Schlifni, sprach von sich selbst gern als „Kräutermandl“.

Mir fällt manchmal auf, wie selbstverständlich sich kräuterkundige Frauen als „Kräuterhexe“ bezeichnen. Ich hab nicht generell etwas gegen den Ausdruck, gebe aber zu bedenken, wie negativ das Wort „Hexe“ bei manchen Menschen ankommt. Ob berechtigt oder nicht, bei mehr Leuten, als man glaubt, gibt es da einen kleinen, aber gruseligen Beigeschmack. Wir wissen

von uns, wir sind lauter naturbewusste, pflanzenliebende Frauen und Männer und haben soziales Gewissen. Aber was ist mit den anderen, die nicht, so wie wir, in unsere Gemeinschaft eingebunden sind? Für die ist das Wort Hexe mit Angst besetzt. Dies nur als Denkanstoß!

Ich wünsche dir trotz unserer Pandemie-Drohung ein gesegnetes Osterfest. Bleib gesund und halte dich an die momentan geltenden Regeln. Es wird halt diesmal nicht die Familientreffen geben und die Spaziergänge mit vielen Freunden. Aber – es ist auch allein ganz schön. Die ersten Spaziergänge in frisches Grün machen glücklich. Und „GLÜCKLICH SEIN“ macht ein starkes Immunsystem.

*Deine Bundesleiterin
Sieglinde Salbrechter*





APFELESSIG ALS WUNDER- TRUNK IM FRÜHLING

Im Frühling gibt es fast keine bessere Körperpflege von innen, als den unpasteurisierten Apfelessig der aus Bio-äpfeln angesetzt wurde. Man muss genau schauen, wo man ihn kauft, denn die meisten Essige (auch wenn sie bio sind) wurden pasteurisiert. Ab diesem Augenblick geht dem Essig das ab, was schon Hippokrates als heilend heraus hob, nämlich die Protein- und Enzymmoleküle, die in der lebendigen „Essigmutter“ vorhanden sind, somit auch im unpasteurisierten Essig (= organischer Essig), Man sieht sie mit freiem Auge als Schlieren, die ein wenig wie ein Spinnennetz aussehen – das ist kein

Zeichen von Verderb, sondern vom Vorhandensein der heilsamen Essigbakterien.

Beachte: Je klarer ein Essig ist, desto nutzloser für die Gesundheit.

Für Diabetes-2-Menschen hat der Essig viele Vorteile, es wurden bereits ganze Bücher darüber geschrieben. In Kürze: Der saure Saft begleitet bestimmte Zucker und Stärken so durch das Verdauungssystem, dass sie wenig oder gar keine Auswirkungen auf den Blutzucker haben. Wer vor zwei Mahlzeiten am Tag je 2 EL Essig einnimmt, kann ohne hungern bis zu 2 kg im Monat abnehmen.

STARKES HAUSMITTEL

- * bei Grippe und grippeähnlichen Symptomen
- * bei Infektionen der Nebenhöhlen
- * bei hohen Cholesterinwerten
- * bei Diabetes
- * als Vorbeugung und Linderung bei Allergieproblemen und Symptomen
- * bei Sodbrennen
- * als Verdauungshilfe und bei Candida
- * zur Reduktion von Falten und schlaffer Haut (innen und außen)
- * als Entgiftungsmittel bei Fastenkuren und an Fastentagen
- * als Entzündungshemmer, wenn sich im Körper Entzündungsherde befinden
- * als Haarpflege (innen und außen), denn Essig hat den pH-Wert unserer Haare
- * für die Vernichtung krankheitserregender Keime und Bakterien im Darm – aber Förderung der nützlichen Bakterien

EINNAHMEEMPFEHLUNG

- * Apfelessig täglich im Salat verwenden.
- * 2 Esslöffel vor dem Schlafengehen einnehmen, entweder pur oder mit $\frac{1}{4}$ l Wasser vermengt
- * 1 – 2 EL morgens vor dem Frühstück in etwas Wasser einnehmen





Ich bin's – dein Apfelessig

.....

*In der Tat ein Wundermittel
für Leut' in Hosen und auch Kittel –
für Kleine, Große, Dünne, Dicke,
für Schmutzlige und auch ganz Schicke.*

*Ja, wahre Schönheit kommt von innen,
lassen wir den Essig rinnen –
doch aus Apfel soll er sein,
dann macht er uns von innen rein.
Reinigt bis in jede Zelle –
vernichtet Würmer auf die Schnelle –
Bakterien im Darmgewind
suchen verschreckt das Weite geschwind –
Parasiten und auch Viren
gradwegs in den Tod marschieren.*

*Ja, wahre Schönheit kommt von innen,
doch bei manchen bleibt sie drinnen –
da ist von außen nix zu sehn,
als blieb die Schönheit innen stehn –
und wer nur zur Schau stellt ein saures Gesicht,
hat vom Apfelessig keine Ahnung nicht.*

wünscht euer
FNL-Mitarbeiter, Clown,
Haus- und Hofdichter
Wolfgang Ruppzig





DIE HEILKRAFT DER FRÜHLINGSPFLANZEN

Ein leidiges Frühjahrsthema ist die alljährliche Zeitumstellung Ende März zurück zur Sommerzeit. Zwar ist die Tageslichtphase nun deutlich länger und wirkt sich damit positiv auf unsere Gesamtkonstitution aus, die verschobene Stunde bringt unseren Biorhythmus aber förmlich aus dem Takt. Laut einer Studie[1] ist jeder vierte Befragte durch die Zeitumstellung körperlich belastet. Typische Folgen sind Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und auch depressive Verstimmungen. Aufrüttelnd sollte in diesem Zusammenhang auch eine Studie aus dem Jahr 2008 sein, die den direkten Zusammenhang zwischen Zeitumstellung und einer deutlich erhöhten Herzinfarkt-Rate in den drei Tagen danach nachwies[2]. Bis der Unfug „Zeitumstellung“ im kommenden Jahr hoffentlich endgültig abgeschafft wird, können zumindest Heilpflanzen etwas gegensteuern.

SCHLEHE

(*Prunus spinosa*, Rosengewächs)

Fast wirkt es, als hätte sich nochmals ein später Schnee über die kahlen Büsche gelegt, wenn die Schlehen im zeitigen Frühjahr ihre weißen Blüten öffnen. Mit der Blüte vor Blattaustrieb zeigen sich in der Schlehe ganz deutlich ihre belebenden Kräfte nach dem Winter, für die die gerade im aufblühen begriffenen Blüten gesammelt und als Tee oder alkoholischer Tinkturauszug zubereitet werden.

Schlehenknospen sind ein belebendes Heilmittel für Zeiten der Rekonvaleszenz und die Folgen von Stress mit Konzentrationsstörungen, Erschöpfung durch Schlafmangel sowie eine bewährte Kreislaufstütze bei niedrigem Blutdruck.



Die reinweiße Schlehenblüte gehört zu den großen Blütenspektakeln des Frühjahrs.

WIESEN-KÜCHENSCHELLE

(Pulsatilla pratensis,
Hahnenfußgewächse)

Wenn sie auch eine der allerschönsten Frühlingspflanzen ist, gehört sie zu den giftigen Vertretern der heimischen Flora – und zeigt sich damit als kraftvolle Heilpflanze, die aber ausschließlich in homöopathischer Zubereitung verwendet werden darf. Insbesondere als Konstitutionsmittel in der Potenzstufe C30 ist Pulsatilla pratensis ein großes Mittel für organische wie seelische Folgen der Zeitumstellung: Erschöpfung durch schwieriges Einschlafen, seelische Verstimmung und Melancholie sowie Konzentrationsstörungen durch Nervosität mit der bekannten Modalität Frühjahrsverschlimmerung.



In ihrer Heilwirkung spiegelt die Wiesenküchenschelle die Auswirkungen des typischen Aprilwetters wider.

ACKER-VERGISSMEINNICHT

(Myosotis arvensis,
Borretschgewächse)

Schon der Anblick der himmelblauen Vergissmeinnichtblüten in den Frühlingswiesen ist dazu angetan Groß und Klein ein unwillkürliches Lächeln auf die Lippen zu zaubern. Tatsächlich konnte die stimmungsaufhellende und leicht depressionsmildernde Wirkung von Teezubereitungen der freundlichen Frühlingspflanze inzwischen auch wissenschaftlich nachgewiesen werden[3]. Die mittelalterlichen Kräuterbücher sprechen zudem noch von einer aphrodisierenden Wirkung der Wurzel, die allerdings noch nicht untersucht wurde ... Volksmedizinisch wird abendlicher Vergissmeinnichttee für gute Träume und erholsamen Schlaf ohne das Auftreten von Nachtschweißattacken empfohlen.



Himmelblaue Blüten mit einem goldenen Strahlen in der Mitte – früher galt das Vergissmeinnicht als Verkörperung der Himmelsmutter Maria.



Wie gemein! Da locken einen die ersten Frühlings-Sonnenstrahlen ins Freie – und prompt erwischt einen eine höchst lästige Frühjahrserkältung. Ursache für die typischen Frühjahrserkältungen sind vor allem die nur scheinbar angenehm-warmen Temperaturen in der Sonne. Wind und Schatten können aber im krassen Wechsel noch schneidend kalt sein. Zudem sind unsere Wohnungen noch immer beheizt, die trockene Raumluft macht die Schleimhäute der Atemwege anfälliger für Infektionen.

HUFLATTICH

(*Tussilago farfara*, Korbblütler)

Obwohl der Huflattich wegen der in ihm enthaltenen, potentiell leberschädigenden Pyrrolizidinalkaloide zu den umstrittensten Heilpflanzen der heimischen Flora gehört, darf er als besonders wirksames Erkältungsmittel hier nicht fehlen. Huflattich ist das beste Mittel bei Bronchialkatarrh und Husten mit entzündeten Schleimhäuten, indem er die Integrität der Zellmembranen vor schädlichen Außeneinflüssen schützt; er wirkt reizmildernd und erleichtert das Abhusten bei trockenem, rauem Reizhusten.

Auf den Blütenständen der Roten Pestwurz erscheinen im März weiße Blütensternchen.



Der Huflattich soll aus den Hufabdrücken der heilkundigen Zentauren entstanden sein.

ROTE PESTWURZ

(*Petasites hybridus*, Korbblütler)

Die dem Huflattich nahe verwandte Pestwurz ist im Frühjahr vor allem entlang von Bachläufen und am Rande feuchter Bergwiesen zu finden. Noch sieht man nur ihre markanten roten Blütenstände, die Blätter erscheinen erst im Sommer nach der Blüte – und können dann hervorragend als lustige Kinderhüte verwendet werden. Bis dahin kann man aber noch die Blüten als schweißtreibendes, auswurförderndes und reizmilderndes Heilmittel bei schmerzhaftem Husten und Frühjahrsbronchitis sammeln.



Gerade im Frühling ist es morgens sehr kalt, wird dann im Laufe des Tages deutlich wärmer, um spätestens mit Sonnenuntergang wieder eisig zu werden. Zu den reinen Temperaturschwankungen kommen noch rasante Luftdruckveränderungen hinzu, Aprilwetter eben ... Dieser für die Übergangszeit typische Wechsel ist für den gesamten Organismus purer Stress, vor allem die kleinen Blutgefäße im Gehirn können leicht verkrampfen, wenn sie mit schnellen Temperaturwechseln und verändertem Luftdruck konfrontiert sind. Die Folge sind Cluster-Kopfschmerzen und das bekannte Phänomen der Frühlingsmigräne.

WEINBERG-TULPE

(*Tulipa sylvestris*, Liliengewächse)

Wenn auch bunt leuchtende Tulpen in allen Wohnungen und Gärten den Frühling einläuten, ist es eine echte Besonderheit, eine wilde Tulpe zu entdecken. Durch Herbizide ist die schöne Wildpflanze inzwischen vom Aussterben bedroht – auch ein Grund, die zierliche Frühlingschönheit in Garten oder Balkonkasten zu kultivieren. Blütenzubereitungen der Weinberg-Tulpe bilden im Akutfall Verspannung und witterungsbedingte Kopfschmerzen rasch zurück und lindern mit Kopfschmerz einhergehende Erschöpfungs-

zustände, vor allem in Verbindung mit dem Organpräparat *Disci comp. cum Argento* (Fa. WALA).



Die vom Aussterben bedrohte Weinberg-Tulpe ist eine dankbare Gartenpflanze.

SILBER-WEIDE

(*Salix alba*, Weidengewächse)

Wenn an den Weidenbüschen die Palmkätzchen silbrig in der wärmenden Sonne schimmern, weiß man sicher: Jetzt ist der Frühling gekommen! Und auch so sehr es reizen würde, den herrlichen Frühlingsboten mit ins Haus zu nehmen, sollte man die Palmkätzchen doch den Bienen als dringend benötigte Frühjahrstracht lassen. Verwenden kann man dagegen blütenlose junge Zweige: Die schmerzlindernde Wirkung von Weidenrinde hilft bei Kopf- und Gliederschmerzen, zur Migräneprophylaxe hat sich die kombinierte Anwendung von Silber-Weide und Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) bewährt, wenn sie mindes-

tens zwei Mal täglich eingenommen wird. Weidenrinde wirkt stärker, als es dem Salicingehalt entspricht, daher wird eine synergistische Wirkung der Weiden-Flavonoide vermutet. Zudem greift die Silber-Weide die Magenschleimhaut nicht an.



Weidenrinde gehört zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit.

Astrid Süßmuth, Heilpraktikerin und Ingenieurin, in eigener Praxis für Kinder- und Frauenheilkunde.

www.astridsuessmuth.de

www.astridsuessmuth.de

Quellen:

[1] DAK Gesundheit, <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/ende-der-sommerzeit-2112916.html>, Stand 11.02.2020

[2] Janszky, I.: „Shifts to and from Daylight Saving Time and Incidence of Myocardial Infarction“ in New England Journal of Medicine, 2008

[3] Polomeyeva, N.Y. et al.: „Anxiolytic and antidepressant effects of aqueous tincture of the aerial part of *Myosotis arvensis*“, Bull Exp Biol Med. 151, 2011 Sep

[4] Yafan Yang / Shuangshuang Li: „Dandelion Extracts Protect Human Skin Fibroblasts from UVB Damage and Cellular Senescence“ in Oxid Med Cell Longev, 2015

[5] Ibrahim, S.Y. / Abd El-Salam, M.M.: „Anti-dermatophyte efficacy and environmental safety of some essential oils commercial and in vitro extracted pure and combined against four keratinophilic pathogenic fungi“ in Environ Health Prev Med. 20, 2015

[6] Gamal, A.M.: „Antioxidant and Anti-Inflammatory Activities of Phenolic Constituents from *Primula elatior* L. Aerial Part“ in International Journal of Pharmacognosy and Phytochemical Research 6, 2014





DER NEUE FNL-STÜTZPUNKT

MÜNCHEN – BAYER. OBERLAND & DAS ALPENHEILGLÖCKCHEN.

Entsprechend der schönen FNL-Tradition wird ein neu gegründete Kräuterstützpunkt unter die Schirmherrschaft einer heimischen Wildpflanze gestellt. Für den Stützpunkt „München – Bayerisches Oberland“ wird es das kleine Alpenheilglöckchen (*Cortusa mattioli*) sein.

Mit seinen purpurleuchtenden Blütenglöckchen über einem dunkel schimmernden Blattkranz, der im Austrieb durch seinen kristallinen Überzug fast ein bisschen so wirkt, als ob etwas Sternenstaub darübergestreut sei, gehört das Alpenheilglöckchen sicherlich zu

den herrlichsten Vertretern der Alpenflora. Sein Verbreitungsgebiet ist der gesamte Alpenraum, allerdings immer nur punktuell. In Kärnten wächst es, und auch in Bayern – hier aber ausschließlich im Bayerischen Oberland, im Wettersteingebirge und an einer einzigen Stelle der Tegernseer Berge.

Leicht ist das Alpenheilglöckchen allerdings nicht zu finden, bevorzugt wächst es an verborgenen, uneinsehbaren Orten, die wirken, als würden sich dort viele Naturwesen aufhalten. Erfahrungsgemäß entdeckt man die kleine Pflanze vor allem in Begleitung von Frauen. Dann zeigt die Blume auch

immer wieder ihre große Kraft als Stifterin großer und alter Freundschaften.

Einst höchst geschätzte Heilpflanze, von Malern des 15. Jahrhunderts auf Altarblättern verewigt und sogar bis nach England exportiert, ist das Wissen um die große Heilkraft der kleinen Pflanze heute fast verloren gegangen.

Das Alpenheilglöckchen ist ein Symbol für eine Verbindung quer über den ganzen Alpenraum und vor allem auch für unsere besondere bayerische Flora; es ist ein Symbol für Freundschaften, die über die Kräuterkunde hinweg entstehen, und für das alte Wissen, dessen Bewahrung eines der großen Ziele der „Freunde Naturgemäßer Lebensweise“ ist.

NEUE STELLVERTRETENDE LANDESLEITERIN BAYERN

Ich freue mich sehr, in Zukunft nicht nur als Referentin die volksheilkundlichen Kräuterausbildungen an der FNL-Kräuterakademie in Bayern zu leiten,

sondern als FNL-Botschafterin ab Mai 2020 regelmäßige Kräuterstammtische des neugegründeten FNL-Stützpunkts „München – Bayerisches Oberland“ abzuhalten. Bei diesem Stammtisch werden wir mehr anbieten als

botanisch-systematische Pflanzenbestimmung.

Es soll ein gemeinschaftliches Forschen, Erkunden und Erleben der Natur werden, ein gemeinsames Bewahren traditionellen Wissens und überlieferten Brauch-

tums – und der Stammtisch

kann das Entstehen von Freundschaften und einer starken Gemeinschaft fördern.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine blütenreiche und wurzelstarke Zukunft, auf dass unsere Kräutergemeinschaft blühe, gedeihe und Früchte trage. Quer über den ganzen Alpenraum und darüber hinaus.

Herzlich,

Eure Astrid Süßmuth

Fon: +49 / (0)89 / 94 50 26 17

info@astridsuessmuth.de

www.astridsuessmuth.de





12. bis 14. Juni 2020

Hotel Schloss Zeillern

FNL Mostviertler Kräutertage

„Kreislauf des Lebens“

€ 180 für FNL Mitglieder

€ 210 ohne Mitgliedschaft

Tagestickets sind ebenfalls erhältlich!

Kontakt:

Sigrid Hagen, Tel. +43 (0) 660 1616 743

www.fnl-mostviertlerkraeutertage.at

www.fnl.at

KREISLAUF
DES
LEBENS

**JETZT ANMELDEN
&
TICKET SICHERN!**

VORTRAGSPROGRAMM:

Conrad AMBER „Baumwelten“

Eunike GRAHOFER „Wildnisapotheke im Jahreskreis“

Cornelia MIEDLER „Botanik mit Seele“

Gabriela NEDOMA „Oxymel - Sauerhonig“

Adelheid PFANDL „Mit Pflanzen verhüten“

Toni REITINGER „Apitherapie - Faszination Biene“

Ing. Gerhard SCHOSSMAIER „Die ungeahnte Heilkraft der Pilze“

Bernadette SCHÜTZENHOFER „Pflanzenjauche & Tee für die Gartengesundheit“

Christian SOLLMANN „Die Enthienlehre des Paracelsus“

Dr. Sigrid THALER-RIZZOLLI „Volkshilfkunde der Alpen“

Mag. Dietmar VOGT „Weißer Riese, quo vadis? - Doldenblütler“

Prof. Mag. Dr. Helmut ZWANDER „Wunder des Lebens“

Zu o.g. Vorträgen bieten wir Workshops mit

weiteren tollen Referenten/innen wie Eva-Maria KLAUS,

Monika VANA, Mag. Elisabeth WAGNER, Gerda ZIPFELMAYER

und weiteren.

Alle Informationen zur Veranstaltung sowie das genaue Programm

finden Sie unter

www.fnl-mostviertlerkraeutertage.at oder www.fnl.at



MOSTVIERTLER KRÄUTERTAGE

LIEBE FNL-MITGLIEDER, LIEBE KRÄUTERINTERESSIERTE!

Ich möchte euch zu einer besonderen Veranstaltung einladen: den „Fnl-mostviertler Kräutertagen“

So wie bei dem alle 3 Jahre in Kärnten stattfindenden FNL-Kräuterkongress, geht es auch im Mostviertel 3 Tage lang um Kräuter und alles Wissenswerte darum.

Als Landesleiter Stellvertreterin Niederösterreich und langjähriges FNL-Mitglied habe ich mich immer sehr auf den Kräuterkongress in Kärnten

gefremt. Geballtes Wissen auf einem „Fleck“. Wie toll! Jedes Mal wenn ich nach Kärnten fahre, denk ich mir: Wenn man hier zu Hause ist, muss man sich mit Pflanzen beschäftigen, bei der Vielfalt.

Bei meiner intensiven FNL-Referentenausbildung ist mir so richtig klar geworden, dass auch bei mir zu Hause, in Niederösterreich, eine enorme Pflanzenvielfalt wächst. So ist in mir der Gedanke gewachsen, auch im eher nördlichen Teil von Österreich eine „Kräuterveranstaltung“ zu organisieren. Meine Idee hat unserer Obfrau

Sieglinde Salbrechter sehr gefallen und sie sagte mir freudig ihre volle Unterstützung zu. Danke schön! So begann ich mit der Organisation mit vollem Herzblut. Im August 2018 fanden sie dann zum ersten Mal statt, die **FNL-MOSTVIERTLER KRÄUTERTAGE**.

Meine Helferlein und ich haben auf die Eröffnung richtig hingefiebert. Ist alles organisiert, werden sich die Besucher/innen wohlfühlen, habe ich die richtigen Themen ausgesucht, und und und. Fazit dieser wundervollen Tage: Es hat alles wie geplant geklappt. Fremde Frauen haben mich umarmt und mir zu der gelungenen und heimelig wirkenden Veranstaltung gratuliert. Begeisterte Postings in den sozialen Netzwerken haben gezeigt, dass wir richtig gut vorbereitet und geplant haben.

Aus diesem Grund möchte ich euch auch heuer wieder zu den Kräutertagen einladen. Thema heuer ist: Kreislauf des Lebens. Das ist ein sehr vielfältiges Thema mit verschiedenen Gesichtspunkten. Von wissenschaftlich über volksheilkundlich bis zur schamanischen Seite werden diese Kreisläufe in Verbindung mit Kräutern erörtert. Über die wirklich erlesene Auswahl der Referenten freue ich mich sehr.

Ich empfinde es auch als wichtig, neue Menschen kennenzulernen und

sich auszutauschen. Wir lernen alle, miteinander und voneinander. So wie es in einem Verein sein soll und wie es im FNL-Verein ist. Eine große Gemeinschaft, die sich der Pflanzenwelt und der Natur verschrieben hat.

Im beschaulichen Schloss Zeillern (nicht weit von der A1-Abfahrt Amstetten-West), werden im großen Saal die für alle zugänglichen Vorträge stattfinden. In kleineren Seminarräumen werden in Workshops die Themen intensiviert. Dazu bitte voranmelden. In den Pausen könne die Besucher/innen bei den Ausstellern gutschauen. Bücher, Naturkosmetik uvm. Das Restaurant vom Schloss Zeillern verwöhnt die Besucher mit kulinarischen Köstlichkeiten aus dem Mostviertel. Auch in vegetarischer oder veganer Form.

Die Anmeldung ist NUR ONLINE. Auf der Homepage: www.fnl-mostviertlerkraeutertage.at oder www.fnl-mostviertlerkraeutertage.at sind alle Informationen ersichtlich.

*Mit für den FNL brennendem Herzens,
Sigrid Hagen, FNL Referentin
FNL Landesleit. Stv. NÖ*



„Das wichtigste Stück des Reisegepäcks ist und bleibt ein fröhliches Herz.“ – H. Löns

„REISEN“ MIT LEICHEM GEPÄCK

In meinem Leben gibt es zahlreiche interessante Frauen und Weggefährtinnen. Von einer von ihnen erzähle ich euch diesmal. Sie ist eine, die – zumindest für mein Empfinden – „immer lacht“. Sie beeindruckt mich fortwährend mit ihrem sonnigen Wesen sowie ihrer humorvollen Art und Weise, wie sie durch ihr Leben geht (und reitet).

Als das Sturmtief „Sabine“ angekündigt war, fragte ich sie, ob sie denn ihren Garten und ihre Terrasse schon „sturmfest gemacht“ hätte, worauf sie lachend meinte „Jää ... meiii, wäss' davo' waagt, waagt's davo'!", mit einer augenzwinkernden Selbstverständlichkeit, die echt ansteckend ist. Ihre Meditation der Wahl ist das Bankerl-Sitzen. Kein Bankerl in der Natur ist vor ihr sicher und so genießt sie es,

regelmäßig „Närr'nkastl zu schauen“ und sich so zu erden.

Was ist das Geheimnis solcher Menschen, die mit derart leichtem Gepäck wandern? Auch im übertragenen Sinne beschäftigt mich diese Frage, wo ich selber regelmäßig beim Verreisen zu viele Sachen in meinen Koffer packe ...

Meiner Einschätzung nach ist ein wesentlicher Faktor Vertrauen. Möglicherweise halten diese Menschen es mit Vaclav Havel's Zitat, dass **„Hoffnung nicht die Überzeugung ist, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht.“**

Klingt interessant, oder? Menschen, die solch „guten Mutes“ sind, sind an-

ziehend und verfügen meist über eine besondere Ausstrahlung.

Ich habe mich etwas umgesehen auf der Suche nach Pflanzen, die uns bei der „Reise mit leichtem Gepäck“ dienlich sein können.

Zuerst denke ich an unseren Körper, durch den wir wirken und der unser Gefährt durchs Leben ist. Gerade im Jahr 2020 ist es von enormer Wichtigkeit, besonderes Augenmerk auf den physischen Bereich zu legen (2+0+2+0 = 4). **Vier ist die Zahl des Körpers, der Materie, der Struktur, der Ordnung etc.** Viele von uns nutzen die Fastenzeit bzw. den Frühling, um sich zu reinigen und Ballast abzuwerfen. Es gibt unzählige Literatur und Angebote zu diesen Themen. **Einige Pflanzen mit hoher „Reinigungskraft“ seien dennoch erwähnt: Bärlauch, Brennnessel, Brunnenkresse, Löwenzahn, Wegwarte, Gundelrebe, Klette u.v.m.**

Massagen, Sauna, leichte Bewegung und leichte Kost, viel Flüssigkeitszufuhr und Ruhe unterstützen den Organismus, sich von Schlacken und Säuren zu befreien. Viele schwören auf die Zeit des abnehmenden Mondes für derartige Prozesse. Wer sich von Schwermetallen, Umweltgiften u. Ä. lösen möch-

te (man spricht hier von Entgiftung), dem sei kompetente Begleitung angeraten, da frei werdende Stoffe idealerweise gezielt ausgeleitet werden sollen, da diese dem Nervensystem ansonsten sogar schaden können (Spirulina kann hier z. B. nützlich sein). Wie heilsam auch das Aufräumen der eigenen vier Wände sein kann, weiß jeder, der sich schon einmal erfolgreich durch sein Zuhause „gestöbert“ hat.

Wenn es um die Begleitung von seelischen Themen geht, fallen mir natürlich die guten „alten“ Bachblüten ein, die uns auf dem Weg zu mehr Vertrauen und Leichtigkeit begleiten können. Unweigerlich kommen wir ebenso in den Bereich der stimmungsaufhellenden Pflanzen (Griechischer Bergtee, Safran, Blüten von Johanniskraut/Königskerzen/Heidekraut/Rosen, Zitronenmelisse, Damiana u.v.m.).

Generell wirken die meisten Gewürze stimmungsaufhellend. Wer helle Stimmung hat, spricht „gut gestimmt“ ist, geht seinen Weg vertrauensvoll und leichtfüßig. Alles, was zudem die Nerven stärkt (ich denke hier an den von Sophie Brandstätter vom FNL-Kräutergarten Fuschl hoch gepriesenen Schwedenbitter), lässt uns die Aufgaben des Alltags gut bewältigen. **Pflanzen für die Nerven gibt es un-**

zählige, einige davon seien hier genannt: Lavendel, Salbeiblüten, Herzgespann, Bohnenkraut, Basilikum, Quendel, Majoran, Baldrian, Immenblatt, Ochsenzunge etc. Ignaz Schlifni hat uns mit seinem Nerventee Nr. 37 eine bewährte Mischung hinterlassen.

Möglicherweise sind Reisende der beschriebenen Art einfach gut bei sich selbst „angekommen“? Was bedeutet es, wenn man „bei sich“ ist? Hast du darüber schon einmal nachgedacht? (...) Wer die Pflanzen und die Natur liebt, wird seine Basis mit deren Unterstützung immer wieder ausloten und finden können. So wie technische Geräte ihre Akkus in der Basis- bzw. Ladestation auftanken, so ist es auch für uns Menschen von Vorteil, wenn wir unsere „Ladestationen“ kennen und wissen, was uns Kraft gibt und nährt.

Ich persönlich halte Genießen-Können als unentbehrlich auf der Reise durch's Leben. Ein tadelloser Schluck Wein in angenehmer Gesellschaft tut der Seele gut und stärkt das (emotionale) Herz. Sich in ein soziales Netz und das „große Ganze“ eingebettet zu wissen ist gewiss von Vorteil. Das kann man trotz Corona-Krise. Ausreichend Schlaf, Bewegung, wertvolle Ernährung und re-

gelmäßige Psychohygiene sollten Teil der eigenen Lebenskultur sein.

Und last, but not least: Humor! Humor! Humor!

Humor ist eine Gabe des Herzens und schon Erich Kästner meinte, er sei „der Regenschirm der Weisen“. Darum, ihr Lieben: Schaut euch lustige Filme an, lest humorvolle Bücher, telefoniert mit fröhlichen, lebensbejahenden Menschen, lacht und lächelt euch durchs Leben! Lachen und Lächeln zu können leugnet nicht das Vorhandensein von Herausforderungen, doch möglicherweise lassen sich diese gerade so leichter meistern.

So wünsche ich uns von Herzen Leichtigkeit auf allen Ebenen – in der Bewegung, im Fühlen, im Denken. Schlicht: in unserem ganzen Da-Sein!

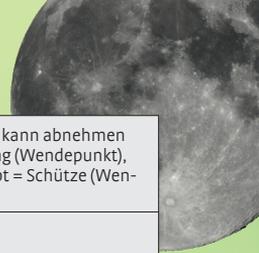
Alles Liebe!

Erika Hirscher, FNL-Kräuterexpertin

„Dem Leben keinen Widerstand entgegenzusetzen bedeutet, in einem Zustand von Gnade, Mühelosigkeit und Leichtigkeit zu sein. Dieser Zustand ist nicht davon abhängig, dass alles auf bestimmte Art und Weise läuft.“

Zitat von Eckhart Tolle

Mondkalender 01. April 2020 bis 1. Juni 2020



<p>Die Begriffe „absteigender Mond“ oder „aufsteigender Mond“ haben nichts mit der sich zeigenden Form des Mondes (er kann abnehmen oder zunehmen, sich als Vollmond oder Neumond zeigen) zu tun. Absteigender Mond hat immer fallende Kraft = Zwilling (Wendepunkt), Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze (Wendepunkt) Aufsteigender Mond steht für alles, was nach oben strebt = Schütze (Wendepunkt), Steinbock, Wassermann, Fische, Widder, Stier, Zwillinge (Wendepunkt)</p>
<p>Mittwoch, 01. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs – absteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen günstig: Blattpflanzen säen, auch Disteln wie Artischocken; Pflanzen gießen und düngen; Rasen mähen oder bearbeiten; Hausputz; baken; Wasserinstallationen; Waschtage; Zahnbehandlungen; Warzen entfernen lassen; Tiefenreinigung der Haut ungünstig: Haare waschen und schneiden; Dauerwelle</p>
<p>Donnerstag, 02. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs, ab 20:30 Uhr Löwe – absteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen siehe gestern</p>
<p>Freitag, 03. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe – absteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken günstig: Rosen setzen; Tomaten, Paprika, Gurken, Bohnen, alle fruchttragenden Pflanzen (Frühbeet oder Glashaus) setzen; Reinigungsarbeiten; Lüften; Einfrieren von Früchten, einkochen; umsetzen und umtopfen von Zimmerpflanzen; Butter machen; chemische Reinigung; bester Tag für Haarschnitt, wenn man stärkeres, dichteres Haar haben will ungünstig: Kompost ansetzen; Unkraut jäten; Wäsche waschen; Mineraldünger ausbringen; körperliche Anstrengungen</p>
<p>Samstag, 04. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe, ab 23:20 Uhr Jungfrau – absteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken siehe gestern</p>
<p>Sonntag, 05. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Jungfrau – absteigender Mond - Palmsonntag Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel günstig: bester Tag für alle Balkon- und Gartenarbeiten; Dünger ausbringen; Pflanzen gießen; Kompost ausbringen; Heilkräuter sammeln und anwenden; chemische Reinigung; Haare schneiden, Dauerwellen; geschäftliche Verhandlungen ungünstig: einkochen; Wäsche waschen, backen</p>
<p>Montag, 06. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Jungfrau, ab 23:20 Uhr Waage – absteigender Mond Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel günstig: Pflanzenpflege; umtopfen und umsetzen; Pflanzen gießen; Rosen setzen; Wurzelpflanzen setzen; Pflänzchen pikieren und aussetzen; je nach Witterung Kompost ausbringen; Gartenzäune setzen, Wegplatten legen; chemische Reinigung; Haare schneiden, die nicht schnell nachwachsen sollen; Dauerwelle machen; Haare färben; geschäftliche Verhandlungen ungünstig: Pflanzen schneiden, einkochen</p>
<p>Dienstag, 07. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Waage – absteigender Mond Blüten tag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften günstig: Säen und Pflanzen von Blütenpflanzen (Brokkoli, Karfiol); Blumen pflücken, sie halten länger; Wohnung lüften; Holzböden trocken reinigen; Bastelarbeiten mit Kindern; kreative Tätigkeiten; gute Aufnahme von Vitalstoffen und heilenden Tees; wenn man etwas verkaufen will, ist heute ein guter Tag ungünstig: gießen; düngen; Rasen mähen; Wurzelgemüse säen</p>
<p>Mittwoch, 08. 04. 2020 – Vollmond im Zeichen Waage um 04:35 Uhr, ab 22:15 Skorpion – absteigender Mond Blüten tag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften günstig: bester Tag zum Sammeln heilkräftiger Frühlingsblüten; Blumenpflege; Bodenpflege; Reinigung von Holzböden; Fenster putzen; lüften; Malerarbeiten; backen; Fett wird gut verwertet ungünstig: Zimmerpflanzen gießen</p>
<p>Donnerstag, 09. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Skorpion – absteigender Mond - Gründonnerstag Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Geschlechts- und Ausscheidungsorgane günstig: Schnittlauch, Heil- und Gewürzkräuter säen und setzen, auch sammeln; 9-Kräuter-Suppe ist heute besonders wirksam; Rasen mähen und vertikutieren; Pflanzen gießen und düngen; Wäsche waschen mit halber Waschmittelmenge; Wasserinstallationsarbeiten; Osterputz ist günstig; Massagen und Körperpflege; geschäftliche Planungen ungünstig: Unterkühlung; Haare waschen oder schneiden, backen</p>
<p>Freitag, 10. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Skorpion, ab 22:40 Uhr Schütze – absteigender Mond – Karfreitag Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Geschlechts- und Ausscheidungsorgane siehe gestern, Brennnesseln sammeln</p>
<p>Samstag, 11. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Schütze – Wendepunkt – Karsamstag Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln günstig: Fruchtpflanzen und hochwachsende Gemüse setzen; Buchsbaum und andere Gehölze schneiden; Osterputz; die meisten Auf-räumarbeiten; Nagelpflege; Öl schlürfen; Beingymnastik; Fußreflexzonenmassage; Abnehmen ungünstig: Unkraut jäten; Brennholz schlagen</p>
<p>Sonntag, 12. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Schütze – aufsteigender Mond - Ostersonntag Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln siehe gestern</p>
<p>Montag, 13. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Steinbock, bis 02:10 Uhr Schütze – aufsteigender Mond - Ostermontag Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Knochen, Knie, Haut günstig: Säen und Stecken von Pflanzen, Bäumen; Büschen, Staudengewächsen, Wurzel- und Knollengemüse; Karotten, Spargel, Sellerie, Rettich, Radieschen; schwache Wurzeln düngen; Blumen umtopfen; Erdarbeiten im Garten, besonders mit Kompost; Gartenzäune setzen, Pfosten und Latten halten besser; alle Hausarbeiten; Klauenpflege bei Haustieren; backen; heilende Bäder; Geldangelegenheiten ungünstig: Chemische Reinigung; Stallreinigung</p>
<p>Dienstag, 14. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Steinbock – aufsteigender Mond Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Knochen, Knie, Haut siehe gestern</p>

<p>Mittwoch, 15. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Wassermann, bis 09:30 Uhr Steinbock – aufsteigender Mond Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel günstig: am Morgen siehe gestern; Blumenpflege; Blumen säen; Hecken schneiden; kranke Triebspitzen bei Rosen ausschneiden; düngen mit Steinmehl; Reparaturen im Haushalt; Ordnung machen und alte Dinge verstauen oder weggeben; lüften; Massagen; Kosmetik ungünstig: Pflanzen gießen</p>
<p>Donnerstag, 16. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Wassermann – aufsteigender Mond Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel siehe gestern</p>
<p>Freitag, 17. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Wassermann, ab 20:25 Uhr Fische – aufsteigender Mond Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel siehe gestern</p>
<p>Samstag, 18. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Fische – aufsteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Füße und Zehen günstig: Pflanzen gießen, auch anhaltend wässern; Rasen mähen, düngen; Blattpflanzen säen oder setzen; Fenster putzen; Wäsche waschen mit halber Waschmittelmenge; Wasserbau; Wasserinstallationen; Salben herstellen; Abnehmen und Fasten; berufliche Besprechungen; hohe Wirksamkeit von Medikamenten; Fußreflexzonenmassage ungünstig: Haare schneiden und waschen; Malerarbeiten</p>
<p>Sonntag, 19. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Fische – aufsteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Füße und Zehen siehe gestern</p>
<p>Montag, 20. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Widder, bis 08:58 Uhr Fische – aufsteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Kopf, Nase, Augen, Ohren günstig: Hülsenfrüchte auslegen; natürliche Schädlingsbekämpfung; Kräuter säen und setzen, bei denen die Früchte verwendet werden; Obstbäume und Beerensträucher setzen; Haltbarmachung von Lebensmitteln; Brot und Kuchen backen; Wohnung gründlich lüften; gute Wirkung von Medikamenten und Schönheitsmitteln; gute Tendenzen bei Operationen; Dauerwellen werden gut; Haare waschen ungünstig: Wäsche waschen; Genussmittel wie Kaffee und Nikotin</p>
<p>Dienstag, 21. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Widder – aufsteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Kopf, Nase, Augen, Ohren siehe gestern</p>
<p>Mittwoch, 22. 04. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Widder, ab 21:40 Uhr Stier – aufsteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Kopf, Nase, Augen, Ohren siehe gestern</p>
<p>Donnerstag, 23. 04. 2020 – Neumond im Zeichen Stier um 04:30 Uhr – aufsteigender Mond Wurzeltag – Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Hals und Nacken günstig: Triebe kränkelnder Bäume entfernen, sie erholen sich; Saftkur, Saftfasten; natürliche Schädlingsbekämpfung; Wohnung neu beziehen; Entspannung; aussichtsreiche Verkäufe ungünstig: Brot und Kuchen backen; Zahnbehandlungen</p>
<p>Freitag, 24. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Stier – aufsteigender Mond Wurzeltag – Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Hals und Nacken günstig: Pflege bekommt den Pflanzen gut; Blumen umtopfen; Wurzelgemüse säen und setzen; Pflanzen pikieren; Kompostarbeiten; natürliche Schädlingsbekämpfung; Räumarbeiten, z. B. Holz schlichten; Konservieren von Wurzelgemüse, auch Einfrieren; Salben und Körperpflegemittel herstellen; alles wirkt optimaler ungünstig: Hausputz und Anstrengungen</p>
<p>Samstag, 25. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Zwilling, bis 09:20 Uhr Stier – aufsteigender Mond Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Atmungsorgane, Schultern, Arme Hände günstig: bei guter Witterung säen: alle Blütenpflanzen, auch Brokkoli, Karfiol, auch günstig für den Anbau von Blattpflanzen; Bodenpflege; Wohnung lüften; Reinigungsarbeiten, Fenster putzen; Porzellan und Metalle reinigen; Schimmel beseitigen; Stallreinigung; Platz des Haustiers reinigen; chemische Reinigung; Festlichkeiten; Blüten und Heilkräuter trocknen; Haut- und Körperpflege ungünstig: Pflanzen gießen und düngen</p>
<p>Sonntag, 26. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Zwilling – Wendepunkt Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Atmungsorgane, Schultern, Arme Hände siehe gestern</p>
<p>Montag, 27. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Zwilling, ab 19:35 Krebs – absteigender Mond Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Atmungsorgane, Schultern, Arme Hände siehe gestern</p>
<p>Dienstag, 28. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs – absteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen günstig: Pflanzen gießen und düngen; Rasenpflege; Salate säen und setzen, Blattpflanzen säen und setzen; Brot backen; Wasserinstallationen; Tiefenreinigung der Haut ungünstig: Haare waschen und schneiden; Alkohol</p>
<p>Mittwoch, 29. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs – absteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen siehe gestern</p>
<p>Donnerstag, 30. 04. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe, bis 03:10 Uhr Krebs – absteigender Mond – Walpurgisnacht Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken günstig: Samenfrüchte säen (Erbsen, Bohnen, Getreide); Reinigungsarbeiten, lüften; Einfrieren von Früchten, einkochen; Butter machen; Haare schneiden; Zahnbehandlungen; chemische Reinigung; bester Tag für Haarschnitt, wenn man stärkeres, dichteres Haar haben will ungünstig: Mineraldünger ausbringen; körperliche Anstrengungen</p>

<p>Freitag, 01. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe – absteigender Mond - Staatsfeiertag Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken siehe gestern</p>
<p>Samstag, 02. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Jungfrau, bis 07:40 Uhr Löwe – absteigender Mond Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel günstig: Umsetzen bzw. Umpfoten; teilen und neu setzen von Stauden und Wurzelpflanzen, auch säen; Pflanzen pikieren; Pflanzen gießen; Pflanzen aus dem Winterquartier; Kompost ausbringen; Gartenzäune setzen, Wegplatten legen; Aufräumarbeiten, Hausputz; chemische Reinigung; Dauerwelle hält länger; Haare schneiden; geschäftliche Verhandlungen ungünstig: düngen</p>
<p>Sonntag, 03. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Jungfrau – absteigender Mond Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel siehe gestern</p>
<p>Montag, 04. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Waage, bis 09:05 Uhr Jungfrau – absteigender Mond Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften günstig: Blüten und Kräuter säen; Broccoli und Karfiol setzen; Kräuter gegen Nierenleiden pflücken; Zinnkraut und Brennnessel ernten; Umpfoten, Umpflanzen; Reinigung von Holzböden; Fenster putzen; lüften; Malerarbeiten; Harmonie in Familie und Beruf ungünstig: gießen und düngen</p>
<p>Dienstag 05. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Waage – absteigender Mond Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften siehe gestern</p>
<p>Mittwoch, 06. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Skorpion, bis 08:55 Uhr Waage – absteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Geschlechts- und Ausscheidungsorgane günstig: Blattgemüse säen und setzen; Rasen mähen; Pflanzen gießen; Schädlingsbekämpfung; Kompost bearbeiten; Heilkräuter sammeln und anwenden; Wasserinstallation; neue Wirkung von Medikamenten; neue Kleider kaufen; Planung neuer Projekte ungünstig: Hausputz; Kräuter trocknen</p>
<p>Donnerstag, 07. 05. 2020 – Vollmond im Zeichen Skorpion um 12:46 Uhr – absteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Geschlechts- und Ausscheidungsorgane günstig: Heilkräuter ernten; Salben herstellen; Wasserinstallationsarbeiten; Pflanzen gießen; Mangelerscheinungen ausgleichen; geschäftliche Verhandlungen ungünstig: Unterkühlung; Haare waschen oder schneiden; backen</p>
<p>Freitag, 08. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Schütze, bis 09:20 Uhr Skorpion – absteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln günstig: Gehölze schneiden; Beerensträucher pflegen; Fruchtpflanzen und hochwachsende Gemüse setzen; backen und Butter machen; Wohnung lüften; Malerarbeiten, besonders das Abbeizen geht heute schneller von der Hand: die meisten Aufräumarbeiten; Rückengymnastik; gute Tendenzen bei Operationen, abnehmen und fasten ungünstig: Kopfsalat setzen; jäten</p>
<p>Samstag, 09. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Schütze - Wendezeit Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln siehe gestern</p>
<p>Sonntag, 10. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Schütze, ab 11:30 Uhr Steinbock – aufsteigender Mond – Muttertag Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln siehe gestern und morgen</p>
<p>Montag, 11. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Steinbock – aufsteigender Mond Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Knochen, Knie, Haut günstig: Knollen- und Wurzelgemüse säen; Unkraut jäten; Kompost ansetzen; schwache Wurzeln düngen; Gartenwege anlegen, Zäune setzen; ernten und einkochen; Heilkräuter (Wurzeln) sammeln; Salben herstellen und umfüllen alle Hausarbeiten; heilende Bäder; kosmetische Behandlungen; Hühneraugen entfernen; Zahnbehandlungen; Nagelpflege; Geldangelegenheiten ungünstig: Chemische Reinigung; Impfungen</p>
<p>Dienstag, 12. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Steinbock, ab 17:50 Uhr Wassermann – aufsteigender Mond Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Knochen, Knie, Haut siehe gestern</p>
<p>Mittwoch, 13. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Wassermann – aufsteigender Mond Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel günstig: Ernten, was getrocknet werden soll; Verblühtes entfernen; großer Hausputz; Fenster putzen; Reparaturen im Haushalt; Ordnung machen und alte Dinge verstauen oder weggeben; lüften; Massagen; Kosmetik; Hühneraugen und Warzen entfernen; chemische Reinigung; künstlerische Aktivitäten ungünstig: Pflanzen gießen, weil verstärkt Schädlinge auftreten; fast alle Gartenarbeiten</p>
<p>Donnerstag, 14. 05. 2020 - abnehmender Mond im Zeichen Wassermann – aufsteigender Mond Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel siehe gestern</p>
<p>Freitag, 15. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Fische, bis 03:26 Uhr Wassermann – aufsteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Füße und Zehen günstig: Pflanzen gießen, auch anhaltend wässern; Rasen mähen; Unkraut jäten; Brennnesseln sammeln; Wasserbau; Wasserinstallationen; Wäsche waschen; Fenster putzen; berufliche Besprechungen; hohe Wirksamkeit von Medikamenten; Fußreflexzonenmassage; Sauna; Zahnbehandlungen; Warzen entfernen ungünstig: Ernten; Einkochen; Umsetzen oder Umpfoten; Haare schneiden und waschen; Nagelpflege; Malerarbeiten</p>
<p>Samstag, 16. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Fische – aufsteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Füße und Zehen Siehe gestern</p>

<p>Sonntag, 17. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Fische, ab 15:35 Uhr Widder – aufsteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Füße und Zehen siehe gestern und morgen</p>
<p>Montag, 18. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Widder – aufsteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Kopf, Nase, Augen, Ohren günstig: Fruchtgemüse pflegen, düngen; Unkraut jäten; ernten; Heilkräuter sammeln; Haltbarmachung von Lebensmitteln; Hausarbeiten; Wohnung gründlich lüften; gute Wirkung von Medikamenten und Schönheitsmitteln; Hühneraugen entfernen ungünstig: Genussmittel wie Kaffee und Nikotin</p>
<p>Dienstag, 19. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Widder – aufsteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Kopf, Nase, Augen, Ohren siehe gestern</p>
<p>Mittwoch, 20. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Stier, bis 04:10 Uhr Widder – aufsteigender Mond Wurzeltag – Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Hals und Nacken günstig: Wurzelgemüse pflegen, spätes Wurzelgemüse säen; Kompost ansetzen; ernten; Unkraut jäten; Räumarbeiten, z. B. Holz schlichten; Konservieren von Wurzelgemüse, auch Einfrieren; Hausarbeiten Nagelpflege; Angelegenheiten, die die Familie betreffen; Hobbys, Geldangelegenheiten ungünstig: Haare waschen; heilkräftige Wurzeln sammeln (besser an Jungfrau- und Steinbocktagen); Anstrengungen; Zahn- und Kieferbehandlungen</p>
<p>Donnerstag, 21. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Stier – aufsteigender Mond Christi Himmelfahrt Wurzeltag – Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Hals und Nacken siehe gestern</p>
<p>Freitag, 22. 05. 2020 – abnehmender Mond im Zeichen Stier, ab 15:40 Uhr Zwillinge, Neumond um 19:40 Uhr – aufsteigender Mond Wurzeltag - Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Hals und Nacken Wurzeltag - Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Hals und Nacken günstig: Kranke Bäume beschneiden; Unkraut vernichten; Ungezieferbekämpfung; Fasten zum Neumond entgiftet den Körper; unterirdische Schädlinge bekämpfen; Hochzeit und Neubezug einer Wohnung; Hobbys, Geldangelegenheiten ungünstig: Zahnbehandlungen; Wurzeln sammeln; Heilkräuter trocknen; Brot backen</p>
<p>Samstag, 23. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Zwillinge - Wendepunkt Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Atmungsorgane, Schultern, Arme Hände günstig: Stauden und Blütenpflanzen säen; umsetzen und umtopfen von Pflanzen aller Art; Wohnung lüften; Reinigungsarbeiten, Fenster putzen; Porzellan und Metalle reinigen; Schimmel beseitigen; Stallreinigung; Platz des Haustiers reinigen; Malerarbeiten; chemische Reinigung; Gesichtspackungen; Heilkräuter (Blüten) sammeln und anwenden ungünstig: Pflanzen gießen und düngen; Entschlackungskur beginnen</p>
<p>Sonntag, 24. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Zwilling – absteigender Mond Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Atmungsorgane, Schultern, Arme Hände siehe gestern</p>
<p>Montag, 25. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs, bis 01:15 Uhr Zwillinge – absteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen günstig: Umsetzen und Umtopfen; Rasen mähen und bearbeiten; Pflanzen gießen und düngen; backen; Wasserinstallationen; Waschtag; Gifte werden im Körper schneller abgebaut ungünstig: Haare waschen und schneiden; Dauerwelle; Malerarbeiten; Früchte oder Kräuter trocknen</p>
<p>Dienstag, 26. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs – absteigender Mond Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen siehe gestern</p>
<p>Mittwoch, 27. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe, bis 08:20 Uhr Krebs – absteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken günstig: Rosen setzen; Tomaten, Paprika, Gurken, Bohnen, alle fruchttragenden Pflanzen setzen; Reinigungsarbeiten, lüften; Einfrieren von Früchten, einkochen; umsetzen und umtopfen von Zimmerpflanzen; Butter machen; chemische Reinigung; bester Tag für Haarschnitt, wenn man stärkeres, dichteres Haar haben will ungünstig: Kompost ansetzen; Unkraut jäten; Wäsche waschen; Mineraldünger ausbringen; körperliche Anstrengungen</p>
<p>Donnerstag, 28. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe – absteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken siehe gestern</p>
<p>Freitag, 29. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe, ab 13:42 Uhr Jungfrau – absteigender Mond Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken siehe gestern und morgen</p>
<p>Samstag, 30. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Jungfrau – absteigender Mond Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel günstig: Pflege bekommt Pflanzen gut; alle Gartenarbeiten; Pflanzen gießen; Kompost ausbringen; chemische Reinigung; Haare schneiden, Dauerwellen; geschäftliche Verhandlungen ungünstig: Düngen; Wäsche waschen</p>
<p>Sonntag, 31. 05. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Jungfrau, ab 16:40 Uhr Waage – absteigender Mond - Pfingstsonntag Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel siehe gestern</p>
<p>Montag, 01. 06. 2020 – zunehmender Mond im Zeichen Waage – absteigender Mond - Pfingstmontag Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften</p>

... aus dem Buch
„Schnelle vegane Küche“
von Daniela Friedl

Veganer Streukäse

(ähnlich wie geriebener Parmesan)

Zutaten:

- 200 g Hefeflocken
- 100 g Pinienkerne
- ½ TL Meersalz
- Knoblauchpulver

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz anrösten.
2. Alle Zutaten vermengen und im Mörser fein mahlen, in ein Schraubglas füllen und wie Parmesan verwenden.

10 Minuten
Zubereitungszeit





Brioche – König des Hefengebäcks

- 1 Für die Zubereitung des Briocheteiges nur absolut frische Butter verwenden. Am besten eignet sich Süßrahmbutter. Damit er schöne Poren bekommt, schon am Vortag rühren und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
- 2 Briocheteig lässt sich ohne großen Qualitätsverlust einfrieren. Wegen des hohen Butteranteils, der bis zu einem Verhältnis von 1:1 gegenüber dem Mehl gesteigert werden kann, sollte er nicht länger als 4 Wochen lagern. Vor dem Gebrauch langsam (24 Stunden im Kühlschrank) auftauen und weiterverarbeiten.
- 3 Da der Teig relativ schwer ist, braucht er zum Gehen mehr Zeit als andere Hefeteige. Diese Zeit darf nicht durch eine höhere Temperatur verkürzt werden.

.....

Zutaten

.....

- › 350 g Weizenvollkornmehl
- › 100 g Hirsemehl
- › 2 Pkg. Trockenhefe
- › etwas Salz
- › 80 g Rohzucker
- › 1 Pkg. Vanillezucker
- › 2 Dotter
- › 1 Ei
- › 200 ml lauwarme Milch
- › 150 g Butter
- › 100 g getrocknete Cranberries
- › geriebene Schale einer Orange oder Zitrone
- › 6 EL gehackte, rote Wiesenkleeb Blüten
- › einige Prisen Rosenblüten-Gewürzmischung oder getrocknete und fein zerkleinerte Rosenblätter, auch Zitronenmelisse, Veilchenblüten, Taglilienblüten oder Obstbaum-Blüten sind möglich.

Zubereitung

.....

- 1 Die Mehle in eine Rührschüssel sieben. Mehl mit Trockenhefe vermischen und in die Mitte eine Vertiefung eindrücken.
- 2 Salz, Zucker, Vanillezucker, alle Gewürze und Blüten, Dotter, Ei und Milch dazugeben.
- 3 Mit dem Handmixer (Knethacken) auf höchster Stufe so lang kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst und Blasen wirft.
- 4 Die weiche Butter dazugeben und den Teig so lange mit dem Mixer bearbeiten, bis er geschmeidig und seidig glänzend ist. Er soll elastisch und extrem dehnbar sein, ohne zu reißen.
- 5 Danach zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden rasten lassen. Nochmals durchkneten und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 6 Am nächsten Tag den Teig weiterverarbeiten. Zuerst zusammenschlagen, kurz kneten und drei gleich große Teile machen.
- 7 Aus den Teilen einen Zopf flechten, diesen auf das bemehlte (oder mit Trennpapier ausgelegte) Backblech setzen. Den Brioche nun nochmals $\frac{1}{2}$ Stunde gehen lassen. Dann mit verquirltem Ei bestreichen.
- 8 Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.





SCHLIFNI TEE

... AB SOFORT IN DER KRAPPFELD APOTHEKE ERHÄLTlich

Königskerze, Isländisch Moos und Huflattich sind nur drei der wunderbaren Pflanzen, die Ignaz Schlifni in die Rezeptur seines 5er-Tees gegen Asthma, Bronchitis, Husten sowie zur allgemeinen Lungenstärkung empfahl und welche die Gesundheit vieler, vieler Menschen, die ihn um Rat aufsuchten, positiv beeinflussten. Insgesamt 50 unterschiedliche Teerezepturen stellte Ignaz zusammen – allesamt aufbauend auf die Grundmischungskräuter seiner Schlifni Tees: „BI-BRE-HA-JO-SCHA-SCHA“

Vielen ist dieser Ausdruck vielleicht auch als Gruß im FNL bekannt, denn Birke, BREnnnessel, HAfer, JOhanniskraut, SCHachtelhalm & SCHafgarbe bilden die „goldenen Sechs“ der Grundmischung seiner Rezepturen. Er vermengte sie zu gleichen Teilen und ergänzte dann mit den jeweiligen „Spezialkräutern“ – je nach Beschwerdebild für Herz, Lunge, Niere, Verdauung, Blutgesundheit, Frauenheil oder beispielsweise bei Steinleiden. Alle 50 Schlifni-Teemischungen inkl. Rezepturen findet man in seinem Lexikon „Schlag nach über Heilkräuter“ und natürlich lernt man diese auch in den





„Volksheilkundlichen Kräuterkursen nach Ignaz Schlifni“ an der FNL Kräuterkademie.

Das Bewahren und Weitergeben von Ignaz' wertvollem & großem Wissens- & Erfahrungsschatz ist uns im FNL ein ganz besonderes Anliegen. **„Alles was du zum Leben und Gesundbleiben brauchst, wächst in deinem Umfeld. Bedient euch der Heilpflanzen – sie sind für euch da!“**, sagte Ignaz und so wie nun die ersten kraftvollen Kräuterkostbarkeiten aus dem Boden sprießen, wäre auch er einer der Ersten gewesen, der mit bedachtem Pflücken,

Sammeln, Trocknen & Weiterverarbeiten dieser, das Erwachen der Natur gefeiert hätte.

Und findet man keine Zeit zum Selberpflücken und Zusammenstellen, so gibt es nun die wunderbare Möglichkeit, seinen Körper dennoch mit der kraftvollen Wirkung der bewährten Schlifni-Teerezepte zu unterstützen. Initiiert von Ignaz' Tochter, unserer lieben Irmgard, ist es nun möglich die wertvollen Teemischungen ihres Vaters vielen Menschen zugänglich zu machen und einfach zu erwerben.

In der Krappfeld-Apotheke in Althofen stellen Mag. pharm. Andrea Kohlweiß und ihr Team auf Anfrage sämtliche Schlifni-Tee-Mischungen zusammen und verschicken diese gerne auch an unsere FNL Mitglieder per Post. Frau Mag. Kohlweiß kannte Ignaz Schlifni noch persönlich und es ist uns eine große Freude, mit ihr eine Kooperationspartnerin gefunden zu haben, die sein Können & Wissen wie wir wertschätzt und weiterleben lässt. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an sie und ihr ganzes Team!

Solltest du also den einen oder anderen Schlifni-Tee für deine Hausapotheke bestellen wollen, so findest du anbei den Kontakt!



INFOBOX SCHNIFLI-TEES:

1	Abmagerung / Magerkeit	26	Gicht / Rheuma / Harnsäure
2	Alterschwäche / Rekonvaleszenz	27	Herzleiden
3	Appetitlosigkeit	28	Krämpfe
4	Arterienverkalkung	29	Kreislaufstörungen
5	Asthma, Bronchitis, Lunge, Husten	30	Lähmungen
6	Augenleiden	31	Leberleiden / Gelbsucht
7	Blähungen	32	Magen-Reizung / Krämpfe / Übersäuerung
8	Blasenleiden	33	Magen- / Verdauungsstörungen / Säuremangel
9	Bleichsucht, Blutarmut	34	Magen- und Darm-Geschwüre
10	Hoher Blutdruck	35	Menstruationsfördernd
11	Niedriger Blutdruck	36	Milzleiden
12	Blutreinigung	37	Nervenleiden
13	Innere Blutungen, starke Menstruation	38	Nierenleiden
14	Drüsenleiden	39	Rachitis
15	Durchfall	40	Schilddrüsenleiden
16	Epilepsie	41	Schlaflosigkeit
17	Erkältung / Grippe	42	Schlaganfall
18	Fettsucht	43	Steinleiden
19	Fieber / Schwitztee	44	Venen / Krampfadern / Hämorrhoiden
20	Flechten / Ausschläge	45	Verstopfung / Abführtee
21	Frauenleiden	46	Wassersucht / harntreibend
22	Frühstückstee	47	Wechseljahre
23	Gallenleiden	48	Weißfluss
24	Geburtshilfe	49	Würmer
25	Gelenkrheuma	50	Zuckerkrankheit

Die Schlifni-Teemischungen sind zu 90 g oder 180 g erhältlich und kosten zwischen € 8 und € 17 je nach Mischung.



KRAPPFELD APOTHEKE

Industriepark Süd B4

9300 Althofen . Kärnten

Tel. +43 (0) 4262 27927

office@krappfeld-apotheke.at

www.krappfeld-apotheke.at



Der Kräutergarten in Wartberg/OÖ wurde noch von Ignaz Schlifni gegründet.

WAS BLÜHT DENN DA?

DIE FNL KRÄUTERGÄRTEN ÖFFNEN WIEDER IHRE PFORTEN ...

HALLO KRÄUTER. Die Beete sind umgegraben, die Samen ausgesät und die ersten Kräutlein wurden bereits aus der Erde gelockt und präsentieren sich im feinsten Grün, voll neuer Kraft & Energie!

Unsere fleißigen FNL KräutergartenbetreuerInnen haben jede Menge Vorbereitungsarbeit geleistet, um den Schleier des Winters in den Gärten zu lüften und Platz zu machen für eine neue Saison voller bunter Farben, herrlicher Düfte und einem wunderbaren Wachsen & Gedeihen!

AB IN DEN GARTEN. In nahezu allen unserer 29 FNL Kräutergärten startet in den nächsten Wochen die Gartensaison und wir laden herzlich dazu ein, diesen liebevoll gestalteten Kräuter-Kraftplätzen einen Besuch abzustatten. Von Niederösterreich bis Vorarlberg, sowie auch in Deutschland und Italien gibt es FNL Kräutergärten mit einem tollen Jahresprogramm und der Möglichkeit, Führungen zu buchen. In jedem Garten erwartet dich eine große Kräutervielfalt, auch seltene „Exemplare“, die du vielleicht noch nicht kennst, sind dabei und werden in unseren Gärten versorgt & vermehrt. Die KräutergartenbetreuerInnen ver-

fügen über ein umfangreiches Wissen, welches sie gerne mit den Besuchern teilen, stellen euch ihre kostbaren Kräuterschätze vor und erzählen, welche großartige Heilkräfte in ihnen stecken. Wo überall FNL Kräutergärten zu finden sind, kannst du gerne auf unserer Homepage unter www.fnl.at einsehen! Wäre schön, dich in der Gartensaison 2020 in einem unserer FNL Kräutergärten begrüßen zu dürfen!

TAG DER OFFENEN FNL KRÄUTERGÄRTEN. Wie auch bereits im letzten Jahr wird am 15. August 2020 wieder der große Tag der Kräuter gefeiert! Kräuterweihen, Kräuterführungen und ein feines Rahmenprogramm laden dazu ein, diesen besonderen Tag im „Garten“ zu verbringen und unsere Kräuterschätze in voller Blüte zu genießen! Am 15. August jährt sich auch der Sterbetag von Ignaz Schlifni – unserem FNL-Gründer – der sein ganzes Leben der Natur, Volksheilkunde & Gesundheitsförderung widmete. Ignaz würde sich mit Sicherheit freuen, dass wir seiner an diesem Tag, ganz in seinem Sinne, inmitten von duftenden und blühenden Kräutern gedenken!



ALCHEMILLA – DIE HÜTERIN DER FRAUEN



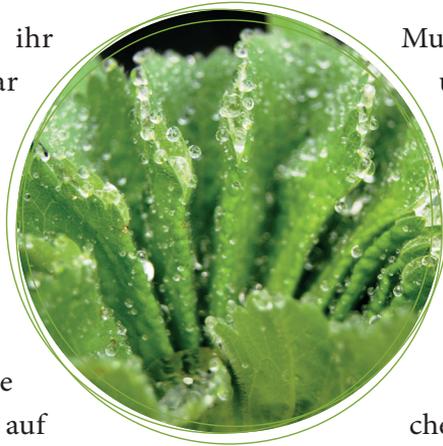
Mit der Walpurgisnacht schließt der April seine Tore und öffnet dem Wonnemonat Mai die Pforte. Vom Mai-grün, bunten Wiesen und rosa-hellblauem Marienhimmel berührt, öffnen sich im Untergras die Mantelblätter der Alchemilla. Ganz dicht an den Boden gedrängt, oft unsichtbar, falten sie sich auseinander und erinnern so an den Mantel der Gottesmutter. Sie reiht sich ein in den Reigen der Marienpflanzen, und dies mit Recht. Von weitem tönt ein Lied zur Maiandacht und hie und da erahnen wir schon die sternförmigen, hellgrünen und gelblichen Blütenwolken des Frauenmantels. Die wilde Alchemilla (*Alchemilla vulgaris*) ist klein, unscheinbar und wächst oft geschützt unter den Grasbüscheln. Die Gartenalchemilla (*Alchemilla mollis*) schlängelt sich in Blütenbändern unter der Königin der Blumen, der Rose, entlang der Gartenbeete. Was wären die englischen Gärten ohne die Blütenschäume der Alchemilla mollis! Wo bliebe diese unendliche Verträumtheit, diese Verspieltheit und Unschuld? Die Gartenalchemilla ist schön und anmutig, jedoch nur eine Augenweide, eine

nährende Seelenschönheit. Alchemilla vulgaris, unser wilder Frauenmantel hingegen, ist genügsam und zufrieden in ihrer unscheinbaren Art, braucht sie doch alle Kräfte für die Frauen dieser Welt. Sie sammelt die zyklisch silbrigwässrige Kraft des Mondes in sich, den goldig sonnigen Glanz in ihren Tautropfen und die unglaubliche venusische Reinheit in ihrem Grün und den kupferfarbenen Wurzeln. Alchemilla ist und bleibt der Frauen Hüterin. Und so lass dir nun erzählen von den wundersamen Kräften der Alchemilla:

„EIN STERNENGRUSS“

Es war einmal eine junge Frau. So gerne wollte sie ein Kindelein in ihrem Schoße willkommen heißen. Doch sobald das Seelchen eingestiet ward, ging es auch schon wieder. Die junge Frau war traurig und entmutigt, aber der Kinderwunsch blieb. Und so machte sie sich auf zu einem alten Kräuterweiblein. Dies riet ihr, sie möge doch jeden Tag Frauenmanteltee trinken, sobald wieder ein Kindelein in den Schoß kam. Schon bald war es wieder so weit, und die junge Frau wusste um ihre er-

neute Frucht, die in ihr heranwuchs. Sie war sehr besonnen und sie wollte den Tee nicht kaufen. Sie machte sich auf die Suche. Sie wusste, irgendwo hoch oben am Berg, würde die Frauenmantelwiese auf sie warten, wo sie ihren Tee pflücken würde. Und so war es dann auch. Sie fand die Wiese. Auf einer Waldlichtung. Und dort pflückte sie im Mai ihren Frauenmantel. Blättchen für Blättchen. Das kleine Kindchen war in ihrem Schoße und wollte von der jungen Frau geboren werden. Sie sagte keinem von ihrem Glück unter ihrem Herzen. Sie wusste nun auch, dass die Kinderseelchen, die zu ihr kamen, gut geschützt werden wollten. Also trank sie jeden Tag eine Tasse Frauenmanteltee. Ganz bedächtig goss sie ihren Tee auf und Schluck für Schluck erfüllte dieser für sie so wertvolle Trank ihren Körper. Wie ein Mantel legte sich Tag für Tag mehr die Kraft der Alchemilla um sie und nicht einmal die nächsten ihrer Liebsten merkten etwas vom Kindelein in ihrem Schoße. Dieses Seelchen entschied sich zu bleiben. Es wurde nicht zu den Engeln gerufen. Es wuchs unterm Herzen der achtsamen



Mutter Monat für Monat und die Mutter erzählte dem Kindchen von Kräutern und Blumen und Tieren und sang ihm wunderbare Lieder vor. Bis zum Tag der Geburt war das Gebräu der Alchemilla ein treuer Begleiter, ebenso wie die Gottesmutter, deren Bild sie nah an ihrem Bett platzierte. Denn die Alchemilla ist ein Gruß der Gottesmutter und das wusste die junge Frau. Und nach der Geburt? Da brachte ihr die Kräuterfrau eine Salbe. Eine Salbe aus der rosaroten Wurzel der Alchemilla, Bienenwachs und Öl. Die Wurzel wurde damals im Wonnemonat Mai nach einer Maidacht gegraben und sie heilte und pflegte den Schoß der Wöchnerin. Sie brachte wieder alles in die richtigen Formen und ordnete, führte die Frau wieder sanft in ihren Zyklus ein. Es war ein altes Rezept der Kräuterfrau. Sie arbeitete sogar den wertvollen Maitau in die Salbe ein. Die Alchemilla unterstützte die junge Frau dabei, nun die Aufgabe der „Mutter“ anzunehmen. Liebevoll salbte die Mutter Bauch und Unterleib die ganze Wochenbettzeit hindurch. Schon bald war sie wieder auf den Beinen und hegte und

pfl egte ihr Kind. Das Kindelein wuchs heran und den darauffolgenden Sommer schon gingen Mutter und Tochter auf die Frauenmantelwiese und ließen sich dort nieder. Die Mutter zeigte dem Mädchen, wie man die Tautropfen des Frauenmantels verwendete. Sie wuschen sich damit das Gesicht. Aufmerksam ahmte das kleine Mädchen der Mutter nach. Gemeinsam pflückten sie Blätter für Tee und die kleinen, jungen Frauenmantelblättchen verkochten sie zu Suppe. Und sie brauten Salbe aus den Wurzeln, denn diese war auch eine gute Wundheilerin und Schutzsalbe. Das Mädchen war sehr feinfühlig und manchmal brauchte sie die Salbe als Schutzmantel, um in der Welt da draußen bestehen zu können. Wohl vergingen noch einige Jahre, bis die Mutter ihrer Tochter von der Pflanze der Gottesmutter erzählte. Und von dem Schutzmantel, den die Pflanze in der Schwangerschaft um die Beiden legte, und oft auch um das kleine Mädchen in späteren Jahren. Weil jedoch das Mädchen sich immer mit den Tautropfen aus dem Frauenmantel Haut und Augen gewaschen hatte, war sie sehr rein und wuchs zu einer wunderbaren Kräuterfrau heran. Sie gab ihr Wissen weiter und erzählte immer die Geschichte ihrer Reise zur Erde. Die Reise im Schutze des Frauenmantels,

begleitet von der göttlichen Mutter, von Sonne, Mond und Venus.

SALBE FÜR DIE WÖCHNERIN; WUND- UND SCHUTZSALBE „ALCHEMILLA“

- * 1 fingerdicke und lange Wurzel im Wonnemonat Mai gegraben
- * 100 ml Baumöl (Olivenöl)
- * 1 TL Quellwasser oder Maitau
- * 13 g Bienenwachs
- * 5 Tropfen doppelt rektifiziertes Terpent inöl (Balsamterpent inöl)



Grabe mit Bedacht die Wurzel einer Frauenmantelpflanze. Oft findet man auch um Kirchen oder Wallfahrtsorte Frauenmantelwiesen. Meistens sind dies Marienorte. Eine geomantische Beobachtung, welche ich des Öfteren machen durfte. Reinige die Wurzel, schneide sie fein und ziehe sie Öl und Maitau oder Quellwasser im Wasserbad für 7 Tage aus. Immer wieder erwärmen, gut rühren und wieder rasten lassen. Am 7. Tage filtriere durch ein Seidentuch. Seide trägt die Signatur von Jupiter und Mond in sich und ergänzt die Pyramide – Erde, Pflanze,

Tier und Mensch. Nun gib das Bienenzwachs dazu, lass dies im Öl schmelzen, rühre das Balsamterpentinöl unter und sodann fülle die Salbe in ein dunkles Glas ab.

**„DIE STERNE SIND DIE
BLUMEN DES HIMMELS,
UND DIE BLUMEN SIND
DIE STERNE DER ERDE!“**

Volksmund

Wonnige Maiengrüße!

Deine Monika Rosenstatter





Guten-Morgen-Salat

Ein vitaminreiches einfaches Frühstück, mit dem die Morgenzeit ein echtes Vergnügen wird! Die Blüten erfreuen an einem schläfrigen Morgen nicht nur visuell, Duft und Aroma der Blüten bilden zusammen mit den anderen Zutaten des Salats eine ganz besondere Mischung.

Zutaten

- Je 1 Bündel Rettich und Frühlingszwiebeln
- eine Handvoll frische Gartenkräuter: z.B.: Vogelmiere, Schafgarbe, Wiesen-Sauerampfer, junge Blätter vom Löwenzahn
- 1 Strauß Veilchenblüten
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamessig
- ggf. einige gekochte Eier

*Mit Butterbrot servieren.
Ein Glas frisch gepresster Orangensaft
schmeckt sehr gut dazu.*



Zubereitung

1. Den Rettich reinigen, zündholzdünn schneiden, die Frühlingszwiebeln reinigen, dann in Ringe schneiden.
2. Die grünen Kräuterblätter abspülen, gründlich abtropfen lassen, die großen Blätter zerreißen und mit den Veilchenblüten ohne Stiel dem Rettich und der Zwiebel zugeben.
3. Den Balsamessig mit einer Prise Salz und Olivenöl mischen und mit dem Salat vermengen.
4. Vor dem Servieren in Scheiben geschnittene gekochte Eier zugeben.

*... aus dem Buch
„Veilchen, Rose & Lavendel“
von Monika Halmos*

WAS ÜBERLIEFERT IST, HAT WERT ...

sagt Dr. Günther Loewit, Landarzt aus Niederösterreich und Autor des Buches „7 Milliarden für nichts“, in dem er dem österreichischen Gesundheitssystem Bürokratismus und Patientenferne vorwirft. Er steht der Volksheilkunde positiv gegenüber, denn bei 80 % der Beschwerdebilder könnte Naturheilkunde hilfreich sein.

„Ich brauche keine Studie zum Vollmond, wenn er da ist, sehe ich ihn“, meint er, ebenso ist es mit vielen Hausmitteln, von denen man weiß, dass sie wirken. Ob mit oder ohne klinische Studien.

„Es geht um Gewinnmaximierung, um Umsatz und Zahlen, aber es geht nicht mehr um das Wohl des einzelnen Menschen“, schreibt Loewit. „Patienten werden zunehmend zu Konsumenten und Behandlung wird zu einem Produkt.“

In seinem Buch schildert er die teure Behandlung natürlicher Phänomene, wie zum Beispiel des Alters. Er erzählt die Geschichte eines betagten Mannes, der nach einem Krankenhausaufent-

halt mit 18 verschiedenen Tabletten oder Tropfen zurückkommt. Die meisten davon täglich einzunehmen. Er bespricht den Fall mit den Kindern des Patienten und rät: „Wir setzen alle Medikamente, die nicht lebensnotwendig sind, ab. Und ehrlich gesagt, das sind mit Ausnahme der Blutverdünnungsspritze schlicht und einfach alle.“

„Mit allen Tabletten der Welt werden wir den Opa nicht mehr jung machen können. Und Antidepressiva werden ihm die verstorbene Oma nicht ersetzen können. Also schau wir einfach, wie es ihm in den nächsten Tagen ohne Medikamente gehen wird.“ Die nächsten Tage sind selbst für ihn überraschend. Der alte Herr blüht sichtlich auf. Er beginnt wieder mit seiner Familie zu sprechen. In kleinen Schritten nimmt er wieder emotionalen Anteil am Leben. Immer mehr Zeit verbringt er außerhalb des Rollstuhls. Oft sitzt er mit seiner Pflegerin am Tisch und spielt Karten. Die Beine schwellen unter vermehrter Hochlagerung nicht an, der Blutdruck bleibt dem Alter entsprechend normal. Er wird 93 Jahre alt. Ohne weitere Medikamente.

„Es geht um Gewinnmaximierung, um Umsatz und Zahlen, aber es geht nicht mehr um das Wohl des einzelnen Menschen“,

Unsere Gesundheits-Industrie verschreibt gegen ganz normale Alterserscheinungen Medikamente, die sich teilweise gegenseitig unwirksam machen – und dann zusätzliche Medikamente gegen die Zustände, die nur durch Medikamente entstanden sind. Dabei wird ständig unnötige Angst geschürt, indem jede banalste Abweichung von der Norm als Krankheit eingestuft werde.

Loewit: „Die Medizin verliert ihren wichtigsten Untersuchungsgegenstand aus den Augen: den Menschen.“

„Doch das verbessert die Behandlungserfolge nicht, sondern steigert nur die Kosten für die Steuerzahler.“ Sieben Milliarden Euro ließen sich durch eine Rückkehr zum Hausverstand jährlich im Gesundheitssystem einsparen.

Das Buch liest sich unterhaltsam und spannend wie ein Krimi und beschreibt, was viele von uns sich nicht gerne eingestehen: Unser Gesundheitssystem ist zwar das beste der Welt – aber leider durchaus verbesserungswürdig, denn nicht alles was gemacht

wird ist, notwendig und zum Vorteil des Patienten! Aber – wenn einem das einmal bewusst ist, kann man es ja ändern – oder?



7 Milliarden für nichts
Ein Landaarzt rechnet mit dem
Gesundheitssystem ab
edition a, 224 Seiten gebunden
ISBN: 978-3-99001-372-4

Preis: 22 €

Dr. Günther Loewit, geboren 1958 in Innsbruck, lebt und arbeitet als Allgemeinmediziner in Marchegg (Niederösterreich). Er engagierte sich viele Jahre lang als Ärztekammerrat, als Laienrichter am Arbeits- und Sozialgericht und ist Vorsitzender des Schlichtungsausschusses der Ärztekammer. Er publizierte unter anderem zu medizinischen und medizinphilosophischen Themen in Ärztezeitschriften.

NUMEROLOGIE

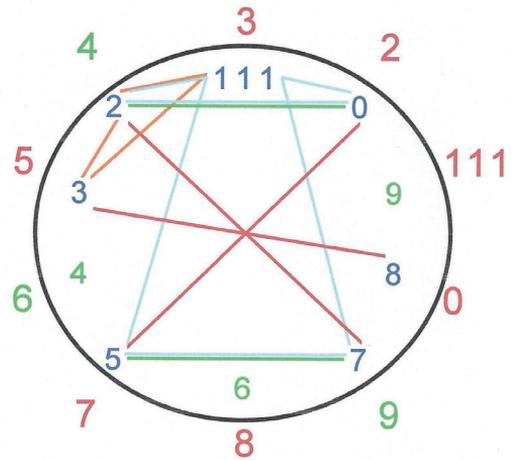
ZAHLEN ERZÄHLEN

Die meisten Menschen kennen die Astrologie, und viele nutzen mehr oder weniger die Möglichkeit, daraus Gesetzmäßigkeiten für sich oder für die „Zeit“ abzuleiten.

Die Numerologie ist sozusagen die „kleine Schwester“ der Astrologie. Sie ist viel weniger komplex und daher auch leichter zu verstehen und umzusetzen, ohne jedoch viel an der Tiefe der Ergebnisse zu verlieren.

Prinzipiell ist zu sagen: Es gibt keine guten und keine schlechten Zahlen. Jede Zahl hat verschiedene Schwingungsebenen. So hat jede Einzelzahl eine hohe/erlöste Energie, Alltagsqualitäten und auch Lernaufgaben. Je nachdem, welche Zahlen wir in unserem Geburtsdatum und der entsprechenden Geburtsuhrzeit mitgebracht haben, ob sie gehäuft auftreten oder fehlen, ergeben sich daher Aussagen. Diese sollten uns helfen unser Leben und unsere Lernaufgaben besser zu verstehen.

Eine komplexe Abhandlung würde hier den Ramen sprengen, jedoch kann



jeder ein wenig selber nachforschen, was es denn so mit den Zahlen in seinem Geburtsdatum auf sich hat.

Schreiben Sie also Ihr Geburtsdatum und die Geburtsuhrzeit (vom Standesamt) auf ein Blatt Papier und finden Sie heraus, welche der 10 Einzelzahlen in Ihrem Geburtsdatum vorhanden sind, welche gehäuft sind und welche fehlen.

Alle Zahlen, welche gehäuft vorhanden sind, bergen Lernaufgaben. Hier besteht die Gefahr, dass die Qualität der Zahl „übertrieben“ gelebt wird. Alle Zahlen, die fehlen, bergen ebenfalls Lernaufgaben. Jedoch sind die fehlenden Zahlen sozusagen „schummernde“ Talente, welche im Laufe der Zeit ins Leben integriert werden sollten.

Jede Zahl jedoch, welche (nur) ein Mal vorhanden ist, ist ein Potential, auf das zugegriffen werden kann. Wie ein Werkzeug in einer Werkzeugkiste. Aus dieser Sicht ist es dienlich, viele verschiedenen Zahlen (Werkzeuge) in seiner „Werkzeugkiste“ zu besitzen, aber das können wir nicht mehr beeinflussen.

Um jetzt aus seinem Geburtsdatum ein klein wenig selber herauslesen zu können, habe ich eine kurze Auflistung der einzelnen Zahlen angefügt.

1.

Die 1 steht für den **Neubeginn**, den Anfang, den Impuls, für „**ICH**“ und „Ich bin“. Sie steht für das logische Denken und ist wie eine Antenne nach oben ins Göttliche gerichtet. Daher hat sie eine sehr hohe Energie und lässt sich im Alltag oftmals nicht im Positiven leben. Dann kippt sie in den Minusbereich, das Ego oder die Manipulation. Im tiefsten Minusbereich steht die 1 auch in Verbindung zum Terrorismus.

2.

Die 2 steht für das **DU**, ist eine sehr feinstoffliche Energie und einfühlsam. Daher kennt die 2 keine Abgrenzung. Sie kann Energiefelder sehen / spüren / wahrnehmen und im Positiven auch

gut auslesen. Dadurch, dass die 2 aber „nur“ wahrnehmend ist, fehlen ihr oft der Durchblick und die Klarheit. Alles wird nebelig und daher zweifelhaft. Eine große Lernaufgabe der 2 ist aus dem Zweifeln herauszukommen. In den tiefen Ebenen finden sich hier die Lüge, der Betrug und das Unechte. In der höchsten Energie ist die 2 die bedingungslose (Christus) Liebe.

3.

Die 3 ist der **Startimpuls**. So wie der Starter beim Auto, gibt die 3 Impulse zum Beginnen. Wenn keine 3 in den Geburtszahlen vorhanden ist, fehlt der „Starter“. Viele 3er in den Geburtszahlen lassen Menschen sehr oft sprunghaft agieren. Im Alltag ist die 3 sehr gesellig, sie reden gerne, strahlen Lebensfreude und Leichtigkeit aus und möchten gerne Spaß am Leben haben. Sie bleiben aber oft an der Oberfläche und wollen keine Verpflichtungen eingehen und tiefe Gefühle machen ihnen Angst.

4

9

8

6

4.

Die 4 ist die Zahl der **Arbeit**, der **Struktur**, der **Gewissenhaftigkeit** und der **Umsetzung**. Sie gibt Halt, ist klar und geradlinig. Sie mag keine Schnörkel, nichts Überflüssiges und wirkt oft kühl. Sie ist ausdauernd, kann sich lange mit Kleinigkeiten beschäftigen und ist immer verlässlich. Im Minusbereich ist die 4 der Pfenningfuchser, der Paragrafenreiter und sehr oft angstgesteuert. Sie braucht ein Sicherheitspolster auf dem Konto und vermeintliche Absicherungen im Leben (Versicherungen). Was die 4 verspricht, das hält sie auch.

5.

Die 5 will **ausprobieren**, will **reisen**, sich **weiterbilden** und **expandieren**. Sie liebt die Gerechtigkeit und kann Ungerechtigkeit nicht aushalten, wobei ein typisches Verhalten der 5 immer nur die Fehler und Probleme der anderen erkennt, seine eigenen jedoch nicht sehen kann. Die Lernaufgabe der 5 ist Denkmuster, Erziehungsmuster und Glaubenssätze zu hinterfragen und zu verändern. Die 5er kann man nicht einsperren, sie brauchen eine lange Leine.

6.

Die 6 steht für den **Kraftpol** und bildet die **Verbindung zu der Mutter Erde**. Sie ist eine sehr kraftvolle Qualität, steht für hohes Durchhaltevermögen, für die Urkraft, die ungestüme männliche Energie, die oft nicht weiß, wohin mit ihrer Kraft. Im Leben ist sie oft cholerisch und kocht gerne hoch. Sie steht für die Kriegerenergie, die Sexualkraft und auch die Zeugungskraft, und sie steht auch für die große Familie, die Sippenverwandtschaft mit allen Cousinen, Onkeln, Tanten usw. Sind die 1 und die 6 vorhanden, hat man die Fähigkeit immer wieder aufzustehen (Rückgrat).

7.

Die 7 steht für die **väterlich-männliche Energie**, die **Sonnenkraft**, die **Siegeskraft** und die **Königsenergie**. Die 7 will aber gelobt und geachtet werden und setzt sich und das Umfeld sehr oft unter Druck. Sie will immer der/die Beste sein und kann gut „in der ersten Reihe stehen“. Alles was man in Schulen und Universitäten lernen kann, zählt zur 7 (Wissenschaften), aber auch Soma, der Körper, die Natur mit allen verschiedenen Facetten wie Kräutern/Kristalle/Bäumen/Tieren ... Im Minusbereich der 7 finden wir die Geheimnisse und das Stillschweigen.

4

8.

Die 8 steht für die **Weiblichkeit**, für das Thema **Partnerschaft**, für **Geld-** und **Besitzthemen**. Hier ist ein hohes Bedürfnis nach Harmonie vorhanden. Die 8 will nicht streiten und geht deswegen gerne auch „faule“ Kompromisse ein. Hier finden sich die Themen Macht und Ohnmacht, aber auch Macht- und Geldmissbrauch.

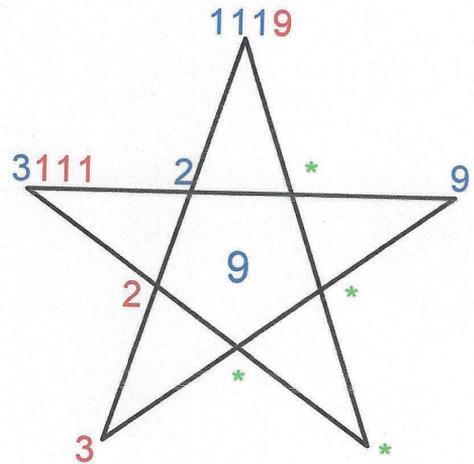
9.

Die 9 steht für das **Annehmen** (von Situationen) und die **Hingabe**. Sie will loslassen, abschließen und heilen (Seelenheil). Deshalb finden sich hier auch alle Verzeihens-Themen, denn abschließen geht nur, wenn alles losgelassen und verziehen ist. Zur 9 gehören ebenfalls die Kommunikation, der Ausdruck in Wort und Schrift und das Sich-Mitteilen. Die 9 ist gut geeignet für alle „Heilberufe“, denn hier hilft man von tiefstem Herzen heraus. Ebenfalls in der 9 findet sich auch alles Technische – schnelle Handys, PCs, Autos, Motorräder ...

0.

Die Null steht für die **Veränderung**, sie kurbelt etwas an (wie ein Rad), steht energetisch für die Mutter, will nähren und sich kümmern. In der Null finden wir das heimelige, warme Nest, das Urvertrauen und Tiefe der Gefühle. Gleichzeitig finden wir hier aber auch Kontrolle, denn die Null will alles in der Hand haben und will alles von jedem wissen. Sie sammelt gerne und viel und kann nur sehr schwer etwas hergeben.

Zum Thema Null soll aber noch gesagt werden, dass „führende“ Nullen in der Numerologie nicht verwendet werden.



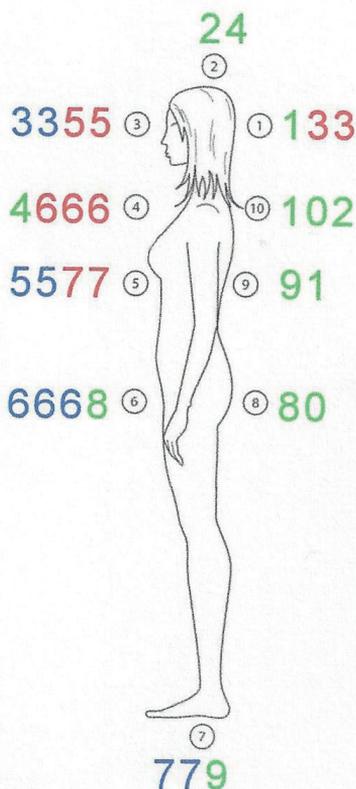
3 0

6

Beispiel

07.06.1988 geboren um 04.07 Uhr
Numerologisch richtig: 7.6.1988 geboren um 4.07 Uhr

So kann jeder für sich selbst ein wenig herauslesen, wie man so „tickt“ und was man sich als Potential oder Lernaufgaben in dieses Leben mitgebracht hat.



Wenn man mehr über sich wissen möchte, dann kann man natürlich noch viel tiefer in die einzelnen Themen hineingehen. Man kann aus der Numerologie neben den Alltagsthemen auch bis in die Seelentiefe und die Karma-Themen hineinsehen. Man kann aktuelle Themen auslesen und noch vieles, vieles mehr.

Monika Zwischenberger

Start der Ausbildung

in Numerologie:

„Zahlen erzählen“ – Numerologie für Einsteiger

Beginn: Samstag, 30. Mai 2020

Uhrzeit: SA jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr, SO 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: Großraum Spittal/Draug

genauer Kursort wird noch bekannt gegeben.

Informationen & Anmeldung

Oberrader Christa

FNL Osttirol, 9906 Lavant 71

Mobil: 0664 / 73156853

Email: ongkanon@aon.at

Mehr Info: www.seelenzahl.at