

BIRGIT BEK UND PAULIN LINK

GESUNDHEIT AUS DEM GARTEN GOTTES

DIE GROSSE HAUSAPOTHEKE
AUS DEM KLOSTER

PATMOS

INHALT

7	Eine Einladung
11	Was uns bewegt
23	SCHLUMMER OHNE KUMMER
24	Lavendel
28	Melisse
30	Rose
34	Johanniskraut
38	Braunelle
41	BITTER MACHT FITTER
44	Giersch
48	Löwenzahn
50	Schafgarbe
54	Gänseblümchen
58	Brennnessel
62	Zitrone
67	UNIVERSALPFLANZEN – ALLROUNDGENIES
68	Jiaogulan
72	Keimblatt
76	Beinwell
80	Einjähriger Beifuß
84	Gotu kola
86	Zistrose
88	Ringelblume
90	Ingwer
94	Meisterwurz
96	Engelwurz
98	Salbei
102	Kapuzinerkresse
106	Meerrettich
III	DEM HUSTEN WAS HUSTEN
112	Thymian
116	Spitzwegerich

121 **BEERENSTARK**

- 122 Quitte
- 126 Johannisbeere
- 128 Stachelbeere
- 130 Himbeere
- 132 Heidelbeere
- 134 Brombeere
- 136 Holunder
- 140 Weißdorn
- 142 Kürbis
- 144 Schlehe
- 146 Eberesche
- 148 Hundsröse
- 150 Weintraube
- 152 Aronia

155 **WÜRZIG MIT PFIFF**

- 156 Pfeffer
- 158 Piment
- 160 Kardamom
- 162 Schwarzkümmel
- 164 Galgant
- 166 Muskatnuss
- 168 Kreuzkümmel
- 170 Koriander

173 **KERNGESUND**

- 174 Walnuss
- 178 Haselnuss
- 180 Rosskastanie
- 182 Esskastanie
- 184 Apfel

- 187 Unser Schaugarten
- 204 Das Kloster-Reute-Labyrinth – Labyrinth der Sinne
- 209 Der Tastweg

- 212 Nachweise
- 213 Autorinnen
- 214 Register



EINE EINLADUNG

Seit Jahren, liebe Leserinnen und Leser, kommen Menschen in unseren Klostergarten nach Reute und fragen: Was wächst da? Wie kann man die Kräfte der Natur nutzen, die unserem Leben dienen? Kräuter und Blumen erfreuen unsere Sinne, natürliche Quellen werden gesucht und wieder neu entdeckt. Bei Führungen und Begegnungen wurden wir immer wieder nach schriftlichen Weitergaben des umfangreichen Wissens und der Praxis gefragt. Also noch ein Kräuterbuch erstellen, um die Vielfalt der Angebote zu vergrößern?

Als Franziskanerinnen wollen wir die Gaben und Erfahrungen mit Ihnen teilen. Das Ganze erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es beruht auf der Erfahrung vieler und erworbenem Fachwissen, auf Praxis und einer Spiritualität des Alltags.

Der Mensch ist eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Deshalb beschreiben wir die Heilkräuter und ihre Wirkkraft für uns. Sie finden in diesem Buch Rezepte und Anwendungsvorschläge. Nicht alle Heilpflanzen sind aufgenommen. Bekannte Hausmittel wie beispielsweise Kamille oder Fenchel werden Sie nicht finden, unbekannte können Sie entdecken. Zu beachten ist auch, dass nicht alle Anwendungen ein Garant sind für rasche Linderung oder Heilung. Jeder Mensch reagiert anders und nicht jede Pflanze wird gleich angenommen. Was natürlich ist, ist nicht immer auch unschädlich, gut und heilsam. Auf die richtige Anwendung, im rechten Augenblick und in der richtigen Dosierung kommt es an. Beschwerden betreffen immer den ganzen Menschen: Leib und Seele sind eine Einheit.

Zu den Heilpflanzen ergänzend setzen wir Impulse für unser Leben. Wenn wir uns im Sehen, Hören, Berühren, Riechen, Schmecken einlassen, uns inspirieren lassen von geistlichen Erfahrungen, können wir unsere eigene Mitte, unser Ganz-sein und Menschsein neu beleben. Die Texte und Übungen finden leicht Platz im Alltag, eine Einladung, kleine Schritte immer wieder zu tun, die Momente zu nutzen, die uns helfen, das Leben wieder bewusst zu gestalten.

Die Quellen, die diesem Buch zugrunde liegen, sind jahrhundertelange Tradition, Orientierung an Hildegard von Bingen, die franziskanische Schöpfungsspiritualität und das Fachwissen der Gegenwart.

Wenn wir die einzelnen Pflanzen und ihre Wirkkraft in diesem Buch beschreiben, dann soll darin auch ein Hinweis für uns heute sein, dass wir das Staunen und Loben wieder lernen, dass wir den Lobpreis wiederentdecken und den Schöpfer, der uns das alles ermöglicht.

Wir laden ein zum Lob für die Schöpfung, die Gott so wunderbar zusammengefügt hat, trotz aller Zerstörung und Ausbeutung durch uns Menschen. Wir laden ein zum Lob für das eigene Leben, trotz Leid und Krankheit, trotz Müdigkeit, Unlust und Fragwürdigkeit. Wir laden ein, dass wir die Pflanzen zu unserem Heil, Heilwerden entdecken, nutzen und anwenden.

Im Anerkennen der Schöpfung werden wir aufmerksam auf unsere eigene Geschöpflichkeit mit ihrer großartigen Ausstattung. Der Mensch ist ein Wesen, das mit seinen Sinnen dem Leben begegnet, mit dem Herzen, mit dem Blick, dem Hören, dem Geruch- und Tastsinn und dem Geschmack. Franz von Assisi spricht davon, dass wir die Dinge, ja selbst Gott verkosten, regelrecht schmecken und einatmen.

In der Nachfolge des Franz von Assisi haben wir uns gefragt, was unser Beitrag sein kann, um Menschen neu zu öffnen für die Vielfalt der Schöpfung, ihre Heilkraft und Nützlichkeit. Wir müssen wieder neu auf Entdeckungsreise gehen in aller Demut und Bereitschaft, uns von Mutter Erde beschenken zu lassen. Dazu müssen wir die Pflanzen wieder kennenlernen, sie schätzen und lieben lernen, um ihre Heilkraft anzuwenden.

Es ist kein Geheimnis. Schon immer haben Menschen, die von Schmerzen und Krankheiten geplagt wurden, Linderung und Heilung durch die heilsamen Pflanzen in der Natur gefunden. Schon immer haben Menschen entdeckt, was ihrem Menschsein, ihrem Körper guttut, was sie leben lässt, was ihre Stimmung hebt und ihr Gemüt erfreut. Schon immer haben Blumen den Zugang zu den Herzen gefunden und Kräuter die Kochkunst bereichert. Schon immer belebten Düfte unser Dasein, erreichten unsere Seele und waren Ausdruck für das Lob Gottes, das Gebet, das wie der Weihrauch emporsteigt.

So möchten wir Sie einladen, sich auf Entdeckungsreise zu machen. Die Schöpfung in ihrer Vielfalt zu sehen und zu bestaunen, die Angebote der Heilkräfte aufzuspüren und zu nutzen. Machen Sie eigene Erfahrungen mit diesem Buch. Die franziskanische Spiritualität kommt ein wenig stärker vor als andere, da es auch unsere Spiritualität ist, in der wir beheimatet sind.

Das Buch ist kein Lexikon, vielleicht ein Wegweiser, der Ihren Alltag unterbrechen kann, Wissenswertes und Besonderes über Heilkräuter aufzeigt und Sie mit allen Sinnen Duft, Geschmack, Eigenart und Schönheit der Pflanzen entdecken lässt.

Wir laden Sie ein: Probieren Sie das eine oder andere aus, kommen Sie dabei auch zur Ruhe und finden Sie Zeit für sich selbst – oder besuchen Sie uns einfach: Sie sind uns herzlich willkommen!

Unsere Kräuterkursangebote, Informationen zu Führungen sowie unsere Kräuterprodukte finden Sie übrigens unter www.kloster-reute.de

Ganz herzlich danken wir schließlich Gertrud Widmann für ihre inspirierende, unterstützende und korrigierende Hilfe beim Erstellen dieses Buches.



Sr. Birgit Bek



Sr. Paulin Link





WAS UNS BEWEGT

„Gott sah, dass es gut war!“ So lesen wir auf den ersten Seiten der Bibel beim Schöpfungsbericht. Und am Schluss des Berichtes, der Erschaffung der Menschen und ihrem Auftrag steht dann: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.“ (Gen 1,31)

Die Natur ist uns gegeben und aufgegeben! Unsere Wirklichkeit wird aber bestimmt von Nutzwert und Gewinn. Die Natur wird beraubt – und es ist der Mensch, der sich selbst schadet, und das nicht nur für die Gegenwart, auch für die Generationen, die nach uns kommen.

Die Schöpfung, und wir sind ein Teil davon, zeigt uns die Größe Gottes und die Kraft, die er in sie hineingelegt hat. Es liegt an uns, die Gaben der Natur zu sehen, ihre Schönheit zu bewundern, ihre Wirkkraft zu entdecken. Das setzt voraus, dass wir achtsam und mit Ehrfurcht allem Geschaffenen begegnen.

Aber wer ist Gott – und wer sind wir Menschen? Eine Frage, die Franz von Assisi nicht in Ruhe ließ. Wir Franziskanerinnen besinnen uns immer wieder auf ihn als Ordensstifter, aber vor allem auf seine Botschaft für uns heute. Er war durchdrungen von großer Liebe zu Gott. Er war getragen von der Liebe zu den Menschen und allen Geschöpfen. Er war ein Mann des leichten Schrittes, probiert das Evangelium und wird allen Geschöpfen Bruder.



FRANZISKUS FOLGEN

Franz von Assisi war ein Meister in dieser Beziehung. Sein ganzes Leben, die Art und Weise, wie er Gott in den geschaffenen Dingen begegnete, war für ihn der Inhalt seines Gotteslobes. Er erkannte im Schönen den Schönsten selbst. Alles Gute rief ihm zu: „Der uns erschaffen hat, ist der Beste!“

*„Lob sei dir, du Herrv mein,
mit allen deinen Geschöpfen.“*

Sr. Ludgera, eine unserer Mitschwestern und Meisterin der Paramentik, hat in vielen Bildern das Leben und Zeugnis des Franziskus aufgeschlüsselt.

Was geschieht da? Ein Mensch schreitet unter den Geschöpfen und spielt zum Lobpreis Gottes auf zwei dünnen Ästen. Und die Geschöpfe ordnen sich ihm zu; sie gehen in diesem Lobpreis mit. Hier ist der

Fluch gebrochen, der am Anfang von der Menschen-Sünde her auf die Geschöpfe übergriff und sie gegen den Menschen stellte. Seit jenen Urtagen „liegt ja die gesamte Schöpfung in Seufzen und Wehen“ (Röm 8,22). Doch es ist kein hoffnungsloses Seufzen und Leiden. Die Schöpfung wurde der Vergänglichkeit unterworfen, aber auf die Hoffnung hingeordnet, auch sie werde einst Anteil erhalten an der herrlichen Freiheit der Gotteskinder. Denn wie der Weg der Schöpfung in die „verderbte Sklaverei“ (Röm 8,22) durch den Menschen verdunkelt wurde, so führt auch ihr Weg der Erlösung zur „Freiheit, dem herrlichen Gut der Gotteskinder“ (Röm 8,21) über den Menschen. So warten

die Geschöpfe darauf, dass der Mensch sich wieder als ein Wesen erweist, das ganz von Gott bestimmt ist. Solche Menschen geben der stumm wartenden Schöpfung die Zuversicht, dass die Erlösung zur Herrlichkeit sich auch über sie ausbreiten wird. Franziskus war ein solcher Mensch. Er verstand das Grundanliegen der geschaffenen Wesen: dass sie Gottes Lobpreis verkünden wollen. Und darum verstanden auch die Wesen ihn in tiefem Begreifen. Er wollte die Geschöpfe nicht als Eigentum an sich reißen, er ließ sie in ihrer Bestimmung. Deshalb spürten sie, dass in ihm eine neue Hoffnung gegeben wurde. Nach der Ursünde kam das Wort: „Ich will Feindschaft setzen ...“ Franziskus hat nach der Legende zum Wolf gesagt: „Ich will Frieden stiften zwischen dir und den Menschen.“

Papst Franziskus beschreibt in der Enzyklika „Fratelli tutti“ den hl. Franziskus als den Heiligen der geschwisterlichen Liebe, der Einfachheit und Fröhlichkeit. „In der Tat wusste sich der hl. Franziskus, der sich als Bruder der Sonne, des Meeres und des Windes verstand, noch viel tiefer eins mit denen, die wie er von menschlichem Fleisch waren. Er säte überall Frieden aus und ging seinen Weg an der Seite der Armen, der Verlassenen, der Kranken, der Ausgestoßenen und der Geringen.“ (Fratelli tutti, 2)

In die Schule von Franziskus gehen bedeutet heute nach 800 Jahren, mit seinem Sonnengesang einzustimmen in das Lob Gottes, sich anstiften zu lassen von seinem Lebenszeugnis und vor allem selbst auf die Suche zu gehen nach den Werten, die uns die Natur bereithält. Wie keiner sonst wird Franziskus mit der Schöpfung, mit Geschöpflichkeit und mit dem Lob der Schöpfung in Verbindung gebracht. „Erhabenster, allmächtiger, guter Herr, dein sind der Lobpreis, die Herrlichkeit und die Ehre und jegliche Benedingung. Dir allein, Erhabener, gebühret sie und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen. Gepriesen seist du Herr mit allen deinen Geschöpfen.“

Franz hat eine tiefe Verwandtschaft und Verbundenheit mit allem, was lebt und auf Erden existiert, verspürt. „Gelobt seist du“, so beginnt, jede Strophe und die letzte endet mit dem Lob und Dank und der Einladung, ihm mit großer Demut zu dienen. Der Sonnengesang ist keine romantische Verklärung der Natur, er ist Ausdruck einer tiefen Verbundenheit und Solidarität.

*Höchster allmächtiger guter Herr
Dir sei das Lied die Herrlichkeit die Ehre
und aller Segen
Dir allein kommen sie zu
Kein Mensch ist würdig dich zu nennen*

*Lob sei dir mein Herr
mit deiner ganzen Schöpfung
vor allem mit dem Herrn Bruder Sonne
Er bringt uns den Tag und spendet uns Licht
Schön ist er und strahlend mit großem Glanz
von dir Höchster ein Zeichen*

*Lob sei dir mein Herr
durch Schwester Mond und die Sterne
Am Himmel formtest du sie
glänzend kostbar und schön*