

Birgit Straka

# BAUMHEILKUNDE

Altes Wissen bewusst erleben

Birgit Straka

# BAUMHEILKUNDE

Altes Wissen bewusst erleben

Birgit**STRAKA**  
HEILPFLANZENSCHULE



# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort 9**

**Baumheilkunde 11**

**Heilpflanzen-Essenzen 15**

Erntezeit: Sammeln, Trocknen und Aufbewahren 15

Alkoholauszüge 17

Ölauszüge 19

**Gemmotherapie 23**

Geschichte der Gemmotherapie 24

Bestimmen und Sammeln der Pflanzenknospen 26

Herstellen und Anwenden von Gemmomitteln 28

Pflanzenportraits Gemmotherapie 31

**Spitzahorn – ein wahrer Genuss 34**

**Birke – Botschafterin des Frühlings 35**

**Heilsam – eine Salbe mit Geschichte 37**

Harze sammeln oder kaufen? 37

Harze reinigen 38

Zutaten und Herstellung einer Harzsalbe 38

Salbenrezepte 40

**Räuchern mit heimischen Harzen 43**

Räuchern mit Kohle 44

Heimische Harze 45

**Die Linde – Botschafterin der Liebe 48**

**Die Eberesche – ein Hauch von Magie 49**

**Neunerlei Hölzer – Mythos und Magie 51**

Zu welchen Zeiten man Neunerlei Hölzer nutzte 51

Diese Baumarten kommen für Neunerlei Hölzer in Frage 52

Frisches oder altes Holz 52

Neunerlei Hölzer und die Numerologie 52

Wann Neunerlei Hölzer gesammelt werden 53

Wie man Neunerlei Hölzer noch nutzen kann 53

Beispiel für ein Bündel Neunerlei Hölzer 53

**Die Farben der Erle 58**

**Pappel – Baum des Volkes 59**

# Inhaltsverzeichnis

## **Was Pflanzen wissen 61**

Wie sie sehen, riechen und sich erinnern – von Daniel Chamovitz 61

Pflanzen können sehen 61

Pflanzen können riechen 62

Pflanzen können fühlen 63

Können Pflanzen hören? 63

Pflanzen bewegen sich 64

Die wahrnehmende Pflanze 64

## **Wundervolle BaumBotschaften 67**

Wundervolle BaumBotschaften – Karten 68

Die Botschaften der Bäume 77

## **Eiche – Quell der Kraft und Ausdauer 82**

Die Weide und die Emotionen 83

## **Pflanzenseelen 85**

Devas und Dryaden – den Weisheiten der Pflanzen lauschen 85

Bedeutung der Wörter Deva und Dryade 86

Was hat es mit den Dryaden-Hölzern auf sich? 87

Wie kommt die Dryade in das Holz? 87

Warum eine Dryade (tragen)? 87

Dryaden-Hölzer – Fotos 89

## **Rotbuche – und warum man sie suchen sollte 92**

## **Baum-Meditation und Baum-Energien 95**

Achtsames Wahrnehmen 96

Die Baumverschmelzung 96

Lichtbrücke bauen 96

Energiefeld wahrnehmen 97

Dankbarkeit 97

## **Fichte – Botschafterin der Achtsamkeit 98**

Feldahorn – klein, aber oho 99

## **Baumportraits 101**

## **Auf Wiedersehen 111**

Literaturempfehlung 113

Impressum 114



## Vorwort

Ich bin immer wieder erstaunt und berührt, wie Bäume in Symbiose mit uns Menschen – und natürlich auch mit anderen Lebewesen – leben. Ihre unglaubliche Kraft, ihre Größe und ihre Anmut haben schon unzählige Dichter und Maler beflügelt. Ihre Geduld und Standhaftigkeit zieht uns in ihren Bann. Ihre Borke ist faszinierend und lädt zu Erkundungsausflügen mit den Händen ein.

Ich lade Euch auch ein – auf eine gemeinsame Entdeckungsreise zu unseren heimischen Bäumen, die eng verwoben sind mit unserer Kultur, und die mancherlei Geschichten zu berichten und Weisheiten zu erzählen wissen. Bäume und Menschen haben viele Gemeinsamkeiten: sie lieben Gesellschaft. Sie nehmen Dinge und Lebewesen wahr, sie wachen und sie schlafen. Und sie kommunizieren miteinander.

Ein besonderes Anliegen für mich ist, Euch Bäume in ihrer Heilwirkung nahe zu bringen. Ihr könnt die Verschiedenartigkeit der Bäume fühlen und ihre unterschiedlichen Ausprägungen in Körper und Seele wahrnehmen. Und ich würde mich freuen, wenn Ihr den Baum auf eine neue Art verstehen lernt, seinen Charakter und Wesensart entdeckt.

Mit diesem Buch möchte ich zudem auch neue Impulse setzen, welche allen Teilnehmern meiner Ausbildungen und natürlich allen anderen Baumfreunden als Wegbegleiter dienen sollen.

Wie auch in meinem erst erschienenen Buch ›Heilpflanzenkunde – Kraftvolle Wildkräuter zu jeder Zeit‹ bediene ich mich der wir-Form: Sie symbolisiert für mich die Verbindung aller Menschen über Grenzen hinweg stehen, unabhängig von Kulturen und Religionen.

Lasst uns nun eintauchen und uns die Vorzüge und Einzigartigkeit dieser stattlichen Pflanzen genauer in Augenschein nehmen: Willkommen in der Welt der Bäume!

Herzlichst Eure

Birgit Stralea



## Baumheilkunde

Durch einen Wald oder einen Park zu wandeln ist eine Wohltat für unseren Körper und unsere Seele, eine Quelle inneren Friedens und der Gelassenheit.

Hier können wir unseren Alltag mit seinen vielen Herausforderungen hinter uns lassen und uns auf das Wesentliche in unserem Leben zurückbesinnen – wir kommen bei uns an. Selbst die Atmung verändert sich, wird tiefer und ruhiger.

Das Wundervolle ist, dass die wohltuenden Walddüfte nicht nur beruhigend auf unsere Sinne wirken, sondern auch nachhaltig unseren Körper unterstützen: das Immunsystem wird gestärkt. Und wenn wir zuvor niedergedrückt waren hebt sich die Stimmung, Freude und Leichtigkeit kehren zurück.

Ich stelle immer wieder fest, dass ich unterschiedliche Arten wähle, um mich den Bäumen zu nähern bzw. mit ihnen in Kontakt zu kommen. Manchmal ist es für mich ausreichend, einen Baum lediglich aus einer gewissen Distanz zu betrachten, seine Borke, die Blätter, sein gesamtes Erscheinungsbild auf mich wirken zu lassen. An anderen Tagen suche ich jedoch den direkten Kontakt, fühle mit den Händen die Struktur seines Stammes, die je nach Baumart fasrig-weich sein kann, oder auch sehr hart und tief gefurcht. Ich liebe es zudem, Bäume zu riechen und zu schmecken: Blätter und Nadeln haben nämlich erstaunlicherweise unterschiedlichste Geschmacksnuancen!

Was in mir eine tiefe Ruhe und Erfüllung anklingen lässt ist das Sitzen am Fuße eines Baumes. Die Kraft und Stabilität aber auch gleichzeitig Flexibilität eines Stammes ist ein wahres Meisterwerk der Natur. Und ich empfinde eine tiefe Ehrfurcht vor diesen Pflanzenriesen, die sich so geduldig ihrer Umwelt anpassen und selbst aus widrigen Verhältnissen versuchen, das Beste zu machen. Wie viel können wir (noch) lernen, wenn wir uns bewusst werden, dass andere Wesenheiten nicht mit der Möglichkeit des Weggehens gesegnet sind. Wir können uns entscheiden, einer unangenehmen Situation zu entfliehen – Pflanzen nicht.

Eine weitere wundervolle Art, Bäume zu erfahren ist ihre Energie wahrzunehmen. Jeder Baum hat sein eigenes Schwingungsfeld, so wie auch wir Menschen ganz unterschiedlich ›schwingen‹. Je nach Tagesfassung und Bedürfnis können wir individuell die passende Pflanzenschwingung wählen. Dies ist leichter, als es vielleicht klingen mag. Mit einfachen Übungen bekommt man schnell Zugang zu den Bäumen und auch gleichzeitig ein feines Gespür für den eigenen Körper.





Ich habe durch unsere heimischen Bäume, Sträucher und Wildkräuter so viel über mich selbst lernen und erkennen dürfen und empfinde eine tiefe Dankbarkeit. Vielleicht liegt gerade darin auch das Besondere, welches uns die Pflanzen schenken: sie sind ein Teil von uns, ein ganz wesentlicher Teil unserer Geschichte. Ein Leben ohne Bäume ist schlichtweg nicht möglich: denn sie liefern uns nicht nur den lebensnotwendigen Sauerstoff sondern auch Holz, welches zum Häuserbau, für Möbel und nach wie vor als Wärmequelle dient. Ohne sie gäbe es uns nicht. Vielleicht fühlt sich der Waldspaziergang deshalb ein bisschen wie ein ›nach Hause kommen‹ an.

In den letzten Jahren sind Bäume durch zahlreiche Publikationen stärker ins Bewusstsein der Menschen gerückt: ›Waldbaden‹ ist mittlerweile ein gängiger Begriff – und das nicht nur unter Baumfreunden.

›Standing people‹, wie Indianer die Bäume nennen, faszinieren mich in vielerlei Hinsicht: zum einen, weil sie nie aufhören zu gedeihen, ihr Leben besteht aus fortwährendem Wachstum und stetiger Erneuerung. Zum anderen, weil sie ihre Wind und Wetter trotzende, mächtige Gestalt aus wenigen Zutaten erschaffen, nämlich ›nur‹ aus Luft (Kohlenstoffdioxid), Licht (Sonne), Wasser, Vitaminen und Mineralstoffen.

Was mich besonders fasziniert ist die Tatsache, dass Menschen und Bäume erstaunliche Gemeinsamkeiten besitzen. So fließen zum Beispiel sowohl in uns als auch in den Pflanzen lebensnotwendige Körpersäfte. Bei Pflanzen spricht man im Allgemeinen von Saft. Beim Menschen sind es Lymphe, Galle und Bauchspeichel und vor allem unser Blut. Beide Flüssigkeiten, Blut und Pflanzensaft, enthalten einen natürlichen Farbstoff: im Blut das rote Häm, im Pflanzensaft das grüne Chlorophyll.

Der chemische Aufbau von Häm und Chlorophyll hat eine verblüffende Ähnlichkeit! Die Einzelkomponenten sind nahezu identisch. Der Unterschied liegt im Kern: einem Eisenatom im Häm und einem Magnesiumatom im Chlorophyll.

Das Eisenatom im menschlichen Blut bindet Sauerstoff und versorgt damit jede einzelne unserer Zellen. Das Eisen gibt dem Häm und somit unserem Blut die rote Farbe. Das Magnesium als Teil des ›Pflanzenbluts‹ färbt dieses grün. Außerdem ist das Magnesium maßgeblich an der Photosynthese beteiligt, durch deren Prozess unter anderem Sauerstoff entsteht.

Ganz nebenbei: wir Menschen atmen diesen Sauerstoff ein und atmen Kohlenstoffdioxid aus. Die Pflanzen wiederum benötigen Kohlenstoffdioxid und scheiden Sauerstoff aus. Ein immerwährender Austausch, der unsere Verbindung aufs Neue bekräftigt.

Weitere Ähnlichkeiten finden wir bei der Körperregulierung durch Hormone: Hormone sind sowohl für Pflanzen als auch für den Menschen essentiell und steuern lebensnotwendige Abläufe. Unser menschlicher Organismus kann manche pflanzliche Hormone, sogenannte Phytohormone, erkennen – wir können deshalb auf gewisse Art und Weise einige pflanzliche Hormone zur Regulierung unseres eigenen Hormonhaushalts nutzen.

Bäume sind wie auch Menschen soziale Wesen: sie pflegen Familienbande, beschützen und unterstützen ihren Nachwuchs und verteidigen die Gemeinschaft gegen Feinde, wie z. B. Insekten. Sie können auf ihre Art sehen, riechen, fühlen und sich – wenn auch nur ganz langsam – bewegen. Und es gibt sicher ganz vieles, was wir noch nicht über sie wissen und womöglich auch nie erfahren werden.

Vielleicht ist es aber gerade das, was am Leben mit und unter Bäumen so fasziniert: man spürt Vertrautheit und Geborgenheit, aber auch Geheimnisvolles und Magisches. Wir dürfen uns klein fühlen, ein Stück weit wieder Kind sein und die Welt der Bäume mit großen Kinderaugen entdecken, bewundern und bestaunen!



## Heilpflanzen-Essenzen

### Erntezeit: Sammeln, Trocknen und Aufbewahren

Ich liebe es, aus den mir besonders nahe stehenden Pflanzen Alkohol- und Ölauszüge herzustellen. Die Alkoholauszüge bevorzuge ich vor allem zur direkten Einnahme, tropfenweise meist in einem Glas Wasser, oder auch als Beimischung zu Raum- und Aurasprays. Die Ölauszüge finden Anwendung als Heil- oder Massageöl sowie auch ergänzend zu anderen Ölen bei der Salbenherstellung.

Um nun besonders kraft- und wirkungsvolle Essenzen herzustellen, welche auch lange haltbar sind, gibt es ein paar hilfreiche Tipps, auf die ich zuerst eingehen möchte. So ist es gewährleistet, dass Ihr im Laufe der verschiedenen Jahreszeiten mit Erfolg Pflanzenteile ernten könnt und noch lange Jahre an den daraus gewonnen Alkohol- und Ölauszügen Freude haben werdet!

#### Pflanzenteile sammeln

Ein Spaziergang hinaus in Mutter Natur segnet uns mit frischer Luft und öffnet uns eine Pforte in eine Welt, die uns Ruhe, Gelassenheit und Erfüllung schenkt. Denn in dem Moment, in dem wir uns den Bäumen zuwenden, sind wir mit unserem Bewusstsein ganz bei ihnen, den Pflanzenriesen, die uns mit ihren vielerlei Formen, Farben und Düften verzaubern. Was gibt es Schöneres, als inmitten dieser Pracht auch gleichzeitig ganz bei sich anzukommen!

Unsere Vorfahren wussten um die Wichtigkeit mit ganzem Bewusstsein Pflanzen zu sammeln. Zum einen war und ist es essentiell, die richtigen Pflanzen zu ernten, also keine giftigen Bestandteile zu verwenden. Zum anderen gilt, wie auch in der Küche, die Regel, dass eine Essenz, ein Tee oder eine andere Form der pflanzlichen Verarbeitung ein Vielfaches an Heilwirkung besitzt, welche mit Liebe und Respekt zubereitet wird. Am kraftvollsten empfinde ich Pflanzen, welche ich direkt bei mir aus der Umgebung frisch ernten und verarbeiten kann. Aber natürlich ist dies nicht immer, und eben auch nicht zu jeder Jahreszeit, möglich. Also greife ich auch auf getrocknete Pflanzenteile zurück, die ich sowohl selber gepflückt habe als auch gelegentlich zukaufe.

Nachfolgend findet Ihr die wichtigsten Hinweise zum erfolgreichen Sammeln von frischen Blättern (und Nadeln), Blüten, Ästen, Früchten und Samen:

Baumbestandteile sollten grundsätzlich nicht im nassen Zustand, z. B. bei Regen oder Tau, gesammelt oder weiterverarbeitet werden. Am besten ist es, wenn die Bäume ein oder zwei Tage zuvor Sonne tanken durften. Prinzipiell verderben Pflanzenteile, die bei Gewitterstimmung geerntet werden, schneller.

Die beste Tageszeit zum Sammeln liegt zwischen 10 Uhr bis 14 Uhr, abhängig von der Jahreszeit. Der Tau ist dann bereits abgetrocknet und der Baum konnte sich nochmals mit der Kraft der Sonne aufladen. Später zu sammeln ist nicht vorteilhaft, da sich der Gehalt der ätherischen Öle im Laufe des Nachmittags bei starker Sonneneinstrahlung vermindert.



Die Weide hat in den letzten Jahren wieder vermehrt an Bedeutung gewonnen. Das in ihrer Rinde enthaltene Salicin wird in unserem Körper zu Salicylsäure umgewandelt. Diese wirkt sowohl fiebersenkend als auch schmerzlindernd. Die Weidenkätzchen als Alkoholauszug geben noch einen ganz anderen Impuls: sie helfen bei der Verarbeitung von Trauer und geben Kraft für einen neuen Start. Außerdem gleichen Sie innere Unruhe sowie unterdrückte Wut aus.

Die verschiedenen Pflanzenteile werden zu folgenden Zeiten gesammelt:

- Blätter/Nadeln vor und während der Blütezeit.
- Blüten in voller Pracht.
- Äste und Rinde im späten Frühjahr und Sommer.
- Früchte und Samen zur Zeit der Reife.

Mit Rinde ist übrigens nicht die Rinde des Stammes der Bäume gemeint! Prinzipiell darf man den Baum nicht am Stamm verletzen, da diese Verletzung nur schwer für ihn zu heilen ist. Umso größer das fehlende Stück der Rinde umso größer die Chance, dass Keime in das Innere des Baumes eindringen, was seinen Tod zur Folge haben kann. Deshalb nimmt man ein Stück eines Astes, da der Baum diese Wunde leichter und schneller schließen kann. Bei einem kleinen Ast wird dieser in Stücke geschnitten und dann in Alkohol oder Öl eingelegt. Bei stärkeren Ästen kann man die äußere Rindenschicht abschälen und dann in die gewünschte Flüssigkeit geben.

Wenn Ihr z. B. Blätter eines Baumes pflücken möchten, solltet Ihr nur ein bis zwei Handvoll mitnehmen und die Sammlung dann bei einem anderen Baum fortführen. Das Gleiche gilt für alle anderen Bestandteile eines Baumes, auch für die Früchte.

Denn so ist zum einen gewährleistet, dass dieser Baum keinen Schaden nimmt und das ökologische Gleichgewicht erhalten bleibt. Zum anderen sind auch Tiere auf diesen wichtigen Nahrungslieferanten angewiesen und freuen sich gleichfalls an Nüssen, Beeren, Früchten und Samen.

Bei kultivierten Obstbäumen ist dies etwas anderes, da sie von uns Menschen speziell für den Ertrag angebaut und gepflegt werden. Allerdings möchte ich hinzufügen, dass Menschen früher dem Obstbaum nicht alle Früchte nahmen, sondern einen kleinen Teil der Ernte hängen ließen, aus Respekt und Dankeschön gegenüber dem Baum. Was für eine schöne Geste!

Dies waren nun meine Tipps zum Sammeln von frischen Pflanzenteilen. Wie jedoch eingangs erwähnt greife ich auch hin und wieder auf getrocknete Blüten, Blätter bzw. Nadeln, Rinden oder auch Harze zurück.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle kurz auf das ordnungsgemäße Trocknen und Aufbewahren der wertvollen Pflanzenteile eingehen.

### **Pflanzenteile trocknen**

Das Trocknen der gesammelten Pflanzenteile muss an staubfreien, luftigen und trockenen Orten stattfinden. Pflanzen sollten in keinem Fall im direkten Sonnenlicht getrocknet werden. Es gehen zu viele Stoffe und vor allem das wertvolle ätherische Öl verloren. Die Pflanzenteile werden im Allgemeinen nicht gewaschen, da sie sonst verkleben und anfangen zu schimmeln. Man kann sie, je nach Größe, bündeln und aufhängen.

Bei kleineren Pflanzenteilen oder Blüten bietet sich die Trocknung mittels Kartons an, welche mit Papier von Küchenrollen auslegt werden. Hier sollten die Pflanzen immer wieder gewendet werden. Auch in Papiertütchen kann man Pflanzenteile schnell und effizient trocknen – einfach offen stehen lassen und immer wieder etwas schütteln. Der Vorteil hierbei ist, dass man die Papiertütchen anschließend auch gleichzeitig zum Aufbewahren nutzen kann!

Sehr komfortabel sind Trockenkästen, welche luftig und doch wind- und wettergeschützt z. B. auf dem Dachboden aufgestellt werden können. Hier liegen die Pflanzenteile auf Drahtgittern und bekommen von allen Seiten Luft.

### **Pflanzenteile aufbewahren**

Am besten werden Pflanzenteile in dunklen Gefäßen, wie z. B. Braungläser, Dosen oder – wie oben genannt – Papiertütchen aufbewahrt. Ich selbst verwende getrocknete Pflanzen recht regelmäßig für Tees, zur Salbenherstellung oder für Kompressen. Deshalb stehen bei mir meine Gläser immer griffbereit in der Küche. Da ich häufig auf meine Favoriten zurückgreife, schadet ihnen diese Art der Aufbewahrung nicht. Für längere Lagerung empfehle ich jedoch einen eher kühlen, dunklen Ort. Die Wirkstoffe der getrockneten Pflanzenteile bleiben so lange erhalten.

### **Alkoholauszüge**

Ein Alkoholauszug, umgangssprachlich auch als Tinktur bezeichnet, ist ein Pflanzenauszug auf Alkoholbasis, bei welchem Heilpflanzen sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Wirkstoffe entzogen werden. Meist wird ein Alkoholauszug aus frischen Pflanzenteilen hergestellt. Man nennt diesen dann Urtinktur, um ihn von einem Alkoholauszug mit getrockneten Pflanzenteilen zu unterscheiden.

Zur Herstellung eines Alkoholauszugs benötigt Ihr ungefähr 55 bis 60 %igen Alkohol. Vorteilhaft ist, einen möglichst geschmacksneutralen Alkohol zu nehmen. Ich kaufe deshalb immer einen Doppelkorn (38 %), welchem ich Ethanol (90 %) beifüge. Das Mischungsverhältnis ist ca. 2/3 Doppelkorn und 1/3 Ethanol. Wichtig ist, dass Ihr beim Kauf von hochprozentigem Alkohol darauf achtet, dass dieser unvergällt ist!

Man füllt ein verschließbares Gefäß zu einem Drittel mit frischen oder getrockneten Pflanzenteilen und gießt dann Alkohol darüber, bis das Gefäß voll ist. Alle Pflanzenteile müssen auf jeden Fall gut bedeckt sein, damit sich kein Schimmel bildet.

Bei der Verarbeitung von frischen Pflanzen sollte man darauf achten, dass diese möglichst zeitnah mit Alkohol übergossen werden, damit viele der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Einen Alkoholauszug aus Rotbuchenblättern haben manche schon für sich als wahres Wundermittel entdeckt: dieser kann bei Magen-Darmproblemen, Gicht oder Rheuma sowie bei Hauterkrankungen unterstützend helfen!

