Die Natur

eine Verwandlungs-künstlerin

Abschlussarbeit zur
Kräuterfrau im Jahreskreis

Verfasserin: Claudia Binder

Hutthurm/Prag, den 10.10.2026

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Der Frühling

3. Der Sommer

4. Der Herbst

5. Der Winter

6. Der Löwenzahn – Repräsentant für Verwandlung

7. Danksagungen

Die Natur - eine Verwandlungskünstlerin

Phänomenal, was die Schöpfung alles hervorgebracht hat!

Ob man gläubig ist oder nicht, spielt in der Natur keine Rolle. Jeder Organismus hat seinen Platz und ist willkommen!

1. Einleitung

Der Jahreskurs zur Kräuterfrau hat mich zu diesem Thema inspiriert.
Im Laufes des Jahres verändert sich, sowohl die Natur, als auch wir Menschen.
Keiner kann sich diesem faszinierenden Schauspiel entziehen.

2. Der Frühling

Schon im Frühling verändert sich das Bühnenbild extrem. Von der weißen Schneedecke, die den frostigen Boden einhüllt, zu einem eleganten Sprung ins Grüne. Zarte Knospen an den Bäumen, ein frischer, warmer Windhauch und die ersten kleinen Pflänzchen, die mutig ihre weißen und gelben Köpfchen aus der Erde strecken, sind Vorboten des Frühlings. Die Sonne gewinnt an Kraft und lädt uns mit neuer Lebensenergie auf. Jetzt ist die beste Zeit, um die ersten Wanderungen in die Natur zu starten. Was es da alles zu entdecken gibt! Insekten fliegen Gänseblümchen und Löwenzahnblüten an, um fleißig Honig und Pollen zu sammeln. Auch wir Kräuterfrauen haben uns im Frühjahr zur Wildkräuterjagd aufgemacht.
Wir lernten Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Waldmeister und viele weitere Wildpflanzen kennen. Der Zauber der Heilkräuter und Wildpflanzen hat auch uns gepackt.

Den Frühling kann man auch der Kleinkind- und Jugendzeit zuordnen. Erstmalig werden spannende Erfahrungen gemacht. Alles ist neu und darf ausprobiert werden.
Vielleicht gibt es auch so manche bittere Augenblicke, oder sogar ein böses Erwachen. Trotz allem steht der Frühling für einen Neuanfang! Die Natur erwacht zu neuem Leben. Und wie sagt der Volksmund so weise: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne!“

3. Der Sommer

Doch auch der Sommer wandelt die Szenerie wieder in ein neues Kleid. Satte Farben, wie ein saftiges grün, gelb, blau oder rot, dominieren das Geschehen. Die Sonne steht nun in voller Kraft und alle oberirdischen Pflanzenteile haben in diesem Stadium die größten Heilkräfte. Die warmen Temperaturen laden zu einem üppigen Pflanzenbüffet ein. Die Schafgarbe, die Braunelle, das Labkraut, die Goldrute und der Frauenmantel, um nur einige Wildpflanzen zu nennen, können jetzt geerntet und verarbeitet werden. Bunte Schmetterlinge, die im Frühjahr ihre Eier auf so manche Brennnesselpflanzen gesetzt haben, die ihnen als Futterquelle dienten, verlassen das Puppenstadium, um fröhlich umherzuflattern.

Der Sommer entspricht meines Erachtens dem Erwachsenenalter. Das Streben nach Selbstständigkeit, Besitz und das Treffen von diversen wichtigen Entscheidungen, hat jetzt seinen Höhepunkt erreicht. Diese Fülle an Möglichkeiten und die Freiheit sich zu etablieren und zu stabilisieren, ist einfach großartig, kann aber wiederum auch ein Stolperstein sein, wenn man nicht weiß, wohin die Reise gehen soll.

4. Der Herbst

Gerade hat der goldene Herbst seinen großen Auftritt!

Dem Herbst fühle ich mich in der gegenwärtigen Lebensphase sehr verbunden. Durch den Kräuterkurs ist mir einmal mehr zu Bewusstsein gekommen, in welcher Fülle wir leben!

Kunterbunte Farben umgeben uns und die Natur zeigt sich noch ein letztes Mal von ihrer besten Seite.

Ernten, und für den Winter Vorräte sammeln, steht nun auf dem Programm. Uns angehende Kräuterfrauen hat das Sammelfieber gepackt. Die Heckenfrüchte sind nun reif! Dunkelblaue Schlehen, knallrote Hagebutten, tief orange Ebereschenfrüchte (Vogelbeeren), gelbe Quitten und noch vieles mehr, wird nun eingeholt und verarbeitet. Besonders die Wildfrüchte haben wieder besondere Heilkräfte und können Krankheit in Gesundheit verwandeln. Die enthaltenen Vitamine, Mineralien, Gerb- und Bitterstoffe, sowie auch die Farbstoffe und Antioxidantien, machen diese Früchte so wertvoll für unseren gesamten Organismus.

Doch auch die Wurzeln so mancher Wildpflanze können im Herbst gegraben werden. Hervorheben möchte ich die Beinwellwurzel und die Löwenzahnwurzel. Wie uns im vorletzten Kurswochenende Anfang Oktober vermittelt wurde, stecken gerade in den Wurzeln diverser Pflanzen enorme Heilkräfte! Vor allem der richtige Zeitpunkt und die Art und Weise, wie man Wurzeln graben kann, fand ich sehr spannend, um nicht

zu sagen zauberhaft. Selbstverständlich könnte man die Wurzeln auch im zeitigen Frühjahr graben, aber für mich nachvollziehbar, war die folgende Erklärung:

Da sich im Herbst die Natur langsam zurückzieht und keine Energie in die oberirdischen Teile der Pflanzen fließen muss, können die geballten Kräfte wieder in die Wurzeln zurückkehren. Es darf auch die richtige Mondphase abgewartet werden. Nach dem letzten Vollmond im Oktober, also nur etwa 14 Tage lang, kann das Wurzelgraben, am besten mit den bloßen Händen (Werkzeuge zu verwenden, ist natürlich auch erlaubt), ein magisches Ritual darstellen, um die zauberkräftigen Wurzeln dann in Händen zu halten.

Einfach mystisch!!!

So spannend und bunt erlebe ich gerade diese Lebensphase!

Alles an „Wichtigkeiten“ im Leben darf sich langsam zurückziehen. Das bedeutet nicht, dass das Leben nichts mehr zu bieten hat, im Gegenteil! „ Das beste kommt ja erst zum Schluss !“ So sagt der Volksmund und ich glaube auch fest daran.

Prioritäten dürfen überprüft werden, und wie wertvoll der Zeitfaktor und die Energie sind, erfährt man zunehmend in diesem Lebensabschnitt. Die Kräfte zu bündeln und für etwas Sinnvolles einzusetzen, ist die Qualität dieser Zeit.

„Alles kann und nichts muss!“ Ein Motto für mehr Lebensfreude!

5. Der Winter

Am Ende dieses fantastischen Schauspiels betritt der Winter die Bühne.

Die Natur verwandelt sich wieder. Eine flauschige Schneedecke überzieht die Pflanzenwelt. Ruhe, Stille und Besinnlichkeit liegt in der kalten Winterluft. Die Menschen kehren zurück zu besonderen Ritualen.

Raunächte, Weihnachten und das Anzünden von Kerzen schafft eine gemütliche Atmosphäre. So mancher Duft von Gewürzen und Räucherwerk durchströmt die Räume und lässt uns vertrauensvoll zur Ruhe kommen.

Diese Zeit ist wieder so wertvoll.

Die Menschen suchen nach Verbindung und Gemeinschaft. Im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis kann so manche Zwistigkeit ihre Intensität verlieren. Wer erkennt, dass ein Streit hausgemacht ist und Vergebung am Ende des Lebens Erleichterung verschafft, kann, ganz wie es uns die Natur vormacht, loslassen.

6. Der Löwenzahn – Repräsentant für Verwandlung

Anhand des Löwenzahns möchte ich aufzeigen, dass Verwandlung ein natürlicher Prozess ist!

Der Löwenzahn (Taraxacum officinale)

Er ist ein Korbblütler und gehört zur Familie der Asteraceae.

Der Volksmund bezeichnet die Pflanze auch als Augenblume, Pusteblume, Butterblume, Saublume oder Kuhblume. Die Bezeichnung „piss en lit“, oder Bettbrunzer, braucht wohl keine weitere Erklärung.

Die gesamte Pflanze, vom Kopf bis zur Wurzel, trägt heilende Wirkstoffe in sich und kann je nach Jahreszeit für schmackhafte Speisen verwendet werden.

Der Löwenzahn steht symbolisch für Lebenskraft, Optimismus und für das Loslassen.

Eine bekannte Frühlingserzählung von Sue Anthony besagt, dass eine gelbe Blüte davon träumt, wie Schmetterlinge und Libellen fliegen zu können. Eine Nachtfee verwandelt sie daraufhin in eine Pusteblume, deren Schirmchen vom Wind in die weite Welt getragen werden.

In einer Freundschaftsgeschichte von Eve Tharlet wird einfühlsam von der Freundschaft zwischen Tieren und einem Löwenzahn berichtet, der sich verwandelt und zeigt, dass Abschied und Neubeginn zusammen gehören.

Eine letzte kleine Geschichte erzählt „Das kleine Wunder im Asphalt.“

Es waren einmal zwei Löwenzahnsamen, die der Wind in einen kahlen Hof voller Stein und Asphalt wehte. Während der erste Samen aufgibt, sucht der zweite Samen nach einem winzigen Riss in der Erde. Nach wenigen Wochen bricht er den harten Boden auf und streckt seine leuchtend gelbe Blüte der Sonne entgegen.

Auch diese Pflanze kann Krankheit in Gesundheit verwandeln!

Bereits im zeitigen Frühjahr erfreut sie das Gemüt mit ihren gelben Blütenköpfen, die sie der Sonne entgegenstreckt. Diese entstehen aus einer festen Knospe mit grünen Hüllblättern, die sich nach ein paar Tagen nach unten biegen und eine Vielzahl an gelben Zungenblüten freilegt. Der Blütenkopf sitzt auf einem langen runden, biegsamen Stängel, der innen hohl ist, und eine weiße, milchartige, bittere Flüssigkeit enthält. Die sattgrünen, tiefgezähnten Blätter, sind rosettenartig knapp über dem

Boden angeordnet. Je nach Standort entwickelt der Löwenzahn eine kräftige Pfahlwurzel mit feinen, fadenförmigen Wurzelhaaren.

Doch schon bald nach dem Blütenstadium Ende April bis Anfang Mai geht der Löwenzahn in ein neues Stadium über. Die Hüllblätter verschließen sich wieder komplett. Im Inneren findet, wie durch Zauberhand, ein Verwandlungsprozess statt. Es entstehen Flugsamen, die wie kleine Fallschirme aussehen. Der Wind bläst die Schirmchen durch die Lüfte an unterschiedlichste Orte. Die Pflanzenteile, die zur Verbreitung notwendig sind, ziehen sich langsam zurück, bis auf die gezähnten, grünen Blätter, die eine Blattrosette bilden und die Wurzel.

Diese Pflanze ist Sinnbild für Stärke und Robustheit, die sogar Asphalt sprengen kann!

In ihr stecken auch viele Wirkstoffe, die Krankheit in Gesundheit umwandeln können, wenn man sie zu schätzen weiß.

Die Inhaltsstoffe bestehen aus Bitterstoffen, Mineralstoffen, Calcium, Kalium, Schleimstoffen, Spurenelementen, Kieselsäure, Vitaminen, Inulin, Gerbstoffen, Carotinoiden, Flavonoiden, Saponinen, Fructose und Kautschuk.

Somit ist der Löwenzahn eine weitere große Heilpflanze!

Verwechslungsgefahr besteht vor allem mit dem Ferkelkraut, Habichtskraut und dem Pippau, der aber zweijährig ist. An den Blättern, die beim Löwenzahn glatt und stark gezähnt sind, kann der Unterschied bemerkt werden. Das Ferkelkraut hat borstig behaarte Blätter, die Habichtskrautblätter sind schmal-eiförmig und glattrandig. Die Oberseite der Blätter ist mit langen, abstehenden Haaren versehen. Die Unterseite ist weiß-graufilzig und samtig behaart.

Sein giftiger Doppelgänger, das Jakobs-Greiskraut, ist zweijährig. Der kantige, tief gerillte Stängel ist zäh und starr und im unteren Bereich dunkelrot bis violett überlaufen.

So ist es gut, wenn man sich mindestens drei Merkmale einer Pflanze bewusst ansieht!!!

Es gibt nun viele Möglichkeiten, wie der Löwenzahn verwendet werden kann.

Die Blätter sind unter anderem im Salat sehr wirksam, da sie den gesamten Stoffwechsel - durch die enthaltenen Bitterstoffe - anregen.

Eine Kräuterbutter aus gezupften gelben Blütenblättern sieht nicht nur dekorativ aus, sondern wirkt durch die enthaltenen Flavonoide entzündungshemmend und antioxidativ.

Aus den gelben Blütenköpfen kann ein sirupähnlicher Honig hergestellt werden, der in der Volksheilkunde ein altbewährtes Mittel gegen Hustenreiz und Erkältungen war. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe wurden zur allgemeinen Stärkung des Körpers eingesetzt.

Doch sollte beachtet werden, dass Menschen, die eine Allergie auf Korbblütler haben, von einer Einnahme absehen sollten!

Die Stängel mit dem enthaltenen Milchsaft sind sehr wirksam bei Leber- und Gallenleiden. Der klebrige Saft enthält Kautschuk, der unter anderem in der Reifenproduktion genutzt wird. Den bitteren Geschmack verdankt der Stängel, aber natürlich auch die ganzen anderen Pflanzenteile, dem Bitterstoff Taraxacin.

Eine Kur mit den Löwenzahnstängeln kann volksheilkundlich zur Stoffwechsel-anregung beitragen. Die Stängel sollten dabei gut gekaut und möglichst vor einer Mahlzeit gegessen werden. Angefangen wird mit einem Stängel pro Tag. Bei einer Einnahme von einer Woche würden sieben Stängel verzehrt werden müssen. Dann beginnt die absteigende Phase. Eine Woche lang wird ein Stängel weniger zu sich genommen. Diese Kur kann bis zu drei Wochen ausgedehnt werden.

Aber auch hier gilt es, vorsichtig zu sein, und gut zu beobachten, ob sich eventuell Magenbeschwerden oder andere Befindlichkeitsstörungen einstellen!

Eine Teezubereitung aus Blättern, gezupften Blütenblättern und getrockneten Wurzelteilen regt die Verdauung an, fördert den Gallenfluss und unterstützt die Leber- und Nierenfunktion.

Als nächstes - aber sicher nicht als letzte Anwendungsmöglichkeit - kann das Graben der Löwenzahnwurzel im Herbst empfohlen werden.

Das in der Wurzel enthaltenen Inulin kann die Bauchspeicheldrüse entlasten, und somit Diabetikern eine wertvolle Unterstützung bieten.

Die Wurzel wird nach dem letzten Vollmond, also bei abnehmendem Mond im Herbstmonat Oktober ausgegraben. Dabei sollte man achtsam vorgehen und nur soviel Wurzeln entnehmen, wie für den Hausgebrauch nötig sind. Gereinigt wird mit Wasser und eventuell einer Bürste. Die Wurzel wird frisch in kleine Stücke zerteilt und dann getrocknet. Zur weiteren Verwendung ist ein Schraubglas von Vorteil.

Ausgezeichnet finde ich die Zubereitung als Löwenzahnkaffee. Eine gesunde Alternative zu konventionellem Bohnenkaffee. Dabei werden die getrockneten Abschnitte der Löwenzahnwurzel pulverisiert und vorsichtig in einer Pfanne ohne Fett geröstet. Anschließend kocht man das geröstete Pulver für ein paar Minuten in Wasser und filtert dann ab.

Jeder kann erkennen, was für eine großartige Pflanze der Löwenzahn ist. Leider wird er viel zu wenig wertgeschätzt! Als Unkraut ist er verschrien und wird sogar mit chemischen Mitteln bekämpft. Aber wie so oft im Leben entwickelt das, wogegen man kämpft, enorme Widerstandskräfte. Er möchte uns zeigen, was wir Menschen am meisten brauchen.

Das sind Stärke, Resilienz, Anpassungsfähigkeit und vor allem Vertrauen ins Leben! Er ist auch eine große „Loslasspflanze!“

Nur wenige Pflanzen sind in der Lage, mit kargen Bodenverhältnissen auszukommen, um so tiefe Wurzeln zu bilden, dass die Nährstoffversorgung gewährleistet ist.

Vertrauensvoll verteilt er seine Samen in Mutter Erde, wächst, gedeiht und verwandelt sich. Er lässt seine Schirmchen mutig zu gegebener Zeit los. Der Wind wiederum hilft dem Löwenzahn bei der Verbreitung seiner Art.

Auch wir Menschen können uns von dem Verwandlungsprozess inspirieren lassen. Vertrauensvoll in die Zukunft zu blicken, uns anpassen, wo es nötig erscheint! Mit Mut und innerer Stärke voran zu schreiten, und zu gegebener Zeit das Leben loslassen!

Wohl dem, der mit offenen Augen durch die Schönheiten der Natur geht, und vorurteilsfrei alles, was das Leben an Geschenken bereit hält, dankend annehmen kann!

7. Danksagungen

Zum Abschluss möchte ich noch ein paar Dankesworte verteilen!

Der lieben Sabine Ott für den wunderbaren Kräuterkurs!!!

Dieser führte uns angehende Kräuterfrauen an sechs Wochenenden durch die spannende Welt der wilden Heilpflanzen. Nicht nur die Signaturen der Pflanzen wurden beleuchtet, sondern auch die feinstofflichen Schwingungen durften wir wahrnehmen. Weiterhin wurden wir reich beschenkt. An vielen Möglichkeiten, das Potenzial so mancher Heilpflanze zu entlocken, konnten wir aktiv mitarbeiten. Ob Tinktur, Ölauszug, Oxymel, Salben und Cremes und noch vieles andere, das sicherlich noch erwähnenswert wäre, waren für uns Kurssteilnehmerinnen eine wahre Quelle der Freude und Inspiration! Dass wir die Produkte dann noch mit nach Hause nehmen konnten, freute uns alle sehr. Die Wochenenden waren teilweise mit erfahrenen Referentinnen bestückt, die uns in die jeweilige Thematik kompetent und voller Humor eingeführt haben. Das erklärte Ziel „Wild und Weise“ wurde meiner Ansicht nach in vollem Umfang erreicht!!!

Gitte Hoisl, die eine unerschöpfliche Quelle an Pflanzenmaterialbeschafferin war, und durch ihre ruhige, besonnene Art eine Bereicherung für uns alle war. Im Hintergrund, aber natürlich auch im Vordergrund agierend, war sie die „gute Seele“ des Kurses.

Und noch ein großes Dankeschön an die Kursteilnehmerinnen selber!

Wir haben uns von Anfang an zusammengehörig gefühlt und sind wertschätzend miteinander umgegangen. Jede Einzelne hat bei unseren Mitbringbüffets ihrer Kreativität freien Lauf lassen können. So haben wir zusammen am liebevoll dekorierten Tisch gesessen und die lukullischen Köstlichkeiten, die jede zubereitet hatte, genossen.

Welch ein Gaumenschmaus und Geschmackserlebnis!

Ich möchte die Gespräche nicht vergessen, die sehr wertvoll für mich waren. Dabei kam aber das Lachen auch nie zu kurz.

Ich freue mich schon sehr, dass es im Frühjahr noch einen Aufbaukurs geben wird, in dem wir wieder ein Stück weit in die Welt der „Kräuterkunde“ Einblicke erhalten!

Ein herzliches „Vergelt`s Gott“ an alle und bis bald!!!