

# Hexenbote

Infoblatt und Marktplatz nicht nur für Hexen



Ausgabe 15

Runen, Chromdiopsid, Thymian,  
Hugin und Munin, Wiederfind Ritual

**Inhaltsverzeichnis**

Vorwort	Seite 3
Hugin und Munin	Seite 4
Thymian	Seite 10
Amsel als Krafftier	Seite 13
Buchvorstellung	Seite 14
Öllampen selber machen	Seite 15
Der Reiherpfahl	Seite 17
Magie im Islam	Seite 18
Wiederfind-Ritual	Seite 21
Begegnung mit den Elementen	Seite 23
Ausmalbild Einhorn	Seite 28
Chromdiopsid	Seite 29
Schlossfest Ambras	Seite 31
Schamanismus ist „in“	Seite 37
Die Sprache	Seite 39
Pferd	Seite 40
Vielfältiges Hexenöl	Seite 41
Isa	Seite 42
Jera	Seite 43
Heilung und Geld	Seite 44
Schwarzkümmelöl	Seite 46
Impressum	Seite 48
Allgemeine Hinweise	Seite 48

**Vorwort**

Wieder ist eine Ausgabe fertig geworden. Ich danke allen Autoren für ihre fleißige Arbeit und ich danke auch allen, die mir die Verwendung ihrer Texte erlaubt haben. Unser Leserkreis wächst immer weiter im gesamten deutschsprachigen Raum, was das gesamte Team sehr freut.

Da aber auch bei den Autoren manchmal das gewöhnliche Leben Vorrang haben muss, müssen wir leider auf den zweiten Teil der Geschichte von Al Terego bis zur nächsten Ausgabe warten.

Für die nächsten Ausgaben haben wir schon einige tolle Ideen aber das Team ist immer froh, wenn Lesermeinungen kommen und wenn der eine oder andere Leser einen Artikel einreicht.

Es ist auch möglich, Themenwünsche einzureichen. So hat Sigma dieses Mal den Artikel über Schwarzkümmelöl durch die Nachfrage einer Leserin angefertigt.

Leider ist der Gedanke des Marktplatzes völlig untergegangen. Hat denn niemand etwas Selbstgefertigtes anzubieten? Es gibt doch unter euch sicher eine Menge kreativer Leute. Wollt ihr nicht wenigstens mal etwas vorstellen? Selbstgemalte Bilder, Handarbeiten, Bastelsachen, kreative Ideen? Wir freuen uns über jede Anregung!

Aber nun erstmal viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Tarania und Team



Grafik: Witchcraft



**In der Frühe eines jeden Tages entsendet Odin seine beiden Raben Hugin und Munin, um über die Welt der Menschen zu fliegen, alles zu beobachten und ihm davon zu berichten.**

**Wenn die beiden von ihrem Rundflug zurückkehren, rasten sie auf dem Heimweg vor der Brücke Bifröst, die nach Asgard, der Wohnstatt der Götter und der großen Halle Walhall führt. Bei dieser Rast besprechen sie ihre Erlebnisse.**

## **Die große Verwirrung**

- Sei begrüßt, Bruder!
- ----
- Bruder? Was ist los? Bist du so tief in Gedanken?
- Oh, verzeih bitte. Ich war tatsächlich weit abgeschweift. Ich habe dich nicht einmal kommen sehen.
- Was hat dich denn so mitgenommen?
- Ach, ich habe heute eine Zeitschrift für Frauen gelesen. Nicht so ein billiges Klatschblatt, sondern eine Zeitschrift, die behauptet, die Leserin zu beraten, dass sie ihr Leben verbessern kann. Dieses Pamphlet lag zurückgelassen auf einer Parkbank und Odin in seiner Eigenschaft als Windgott blätterte für mich um.
- Was stand denn da so Schlimmes drin, dass du so schockiert bist?
- Loki muss wohl der Chefredakteur sein! Frigga jedenfalls würde vor Wut toben, wenn sie das lesen müsste! Und dieses Heft ist ja kein Einzelfall.
- Nun sag schon: Weshalb bist du so aufgebracht?

- Weißt du, Bruder, es ist die Scheinheiligkeit, die aus allen Seiten hervor guckte. Da sollen nun Frauen Rat und Hilfe finden. Stattdessen werden sie mit allerlei Psycho-Tricks dazu gebracht, Sachen zu kaufen, die sie nicht wirklich brauchen. Es waren allein mehrere Seiten mit Kram, da, wo bei jedem Teil stand: absolutes Must-Have in dieser Saison.
- Und was war das für Zeug?
- Verschiedenes. Mag ja sein, dass manche Frauen eine Handtasche brauchen, weil ihre Kleider zu wenig Taschen haben oder sie zu viel Krempel mit sich herumschleppen. Aber warum, bei Thors Hammer, muss denn jede Saison eine neue gekauft werden? Wenn eine ältere Tasche noch gut ist, kann man die doch noch weiter benutzen. Was da angepriesen wurde, waren zum Teil so hässliche Dinger, dass die Walkyren die in die Essen von Muspelheim werfen würden. Dafür noch einen Haufen Geld auszugeben fiel den gar nicht ein.
- Es muss doch keiner diese Taschen kaufen.
- Wirklich nicht. Aber du hättest lesen sollen, mit was für Tricks die angepriesen werden. Wer das liest, muss glauben, dass eine Frau ohne solch eine Tasche ja wohl sehr unvollständig und vermutlich schräg im Kopf sein muss. Das gleiche gilt für andere Waren ganz genau so. Dass dieser wahnsinnige Konsumtrip die Umwelt belastet und Ressourcen unnötig verschlingt, davon ist keine Rede.
- Jetzt weiß ich, worauf du hinaus willst. Du hast die Reklameseiten angesehen.
- Nein, das war alles im redaktionellen Teil. Für Klamotten, Schuhen mit halsbrecherischen Absätzen und Schminkzeug wird mit aller Gewalt ein Bedarf unterstellt. Bei Reklame mag das ja noch angehen aber im redaktionellen Teil sollte man doch wohl Rat und Hilfe erwarten, wenn das so impliziert wird, und nicht so ein Psychoterror.
- Tja, aber das allein bringt dich doch nicht so auf die Palme?
- Nein, da war noch mehr von Volksverdummung aller Art. Jede Woche eine neue Wunderdiät, damit auch ja alle magersüchtig werden wie diese Models, die angeblich so schön sein sollen. Wären diese Diäten erfolgreich, würden doch nicht ständig neue gebraucht.
- Ist doch gut, dass nicht alle Frauen so magere Knochengestelle sind. Die Einherjer würden an denen so gar keinen Gefallen finden.
- Die Einherjer sind ja auch ganze Kerle. Die können was ab und wollen gefordert werden, auch von einer Frau. So ein Schatten von Frau reicht denen nicht. Die trinken ja auch einen ganzen Krug Met und nicht nur einen Fingerhut. Blaue Flecken an die rausstehenden Knochen mögen die sich auch nicht schlagen.
- Anscheinend sind die lebenden Männer keine richtigen Kerle, wenn die auf solche Hungerharken stehen.
- Diese Erkenntnis wird Frigga dir lohnen. Aber ich habe neulich aufgeschnappt, was in einer Studie festgestellt wurde: Männer, die unter Stress stehen, bevorzugen kräftigere Frauen als andere, die Ruhe hatten.
- Ergo geht es den Männern, die so Klappergestelle haben wollen, zu gut. Die sind wohl nicht ausgelastet.

- So könnte man es auch sehen. Was mir Sorgen macht, ist, dass diese Zeitschriften, ebenso wie Fernsehen und andere Medien, so ein verdrehtes Bild verbreiten.
- Eigentlich sind diese Medien ja wohl in erster Linie Schleichwerbung ohne Ende. Ich weiß zum Beispiel, dass diese Zeitungsredaktionen von den Modefirmen gewisse Zuwendungen erhalten, damit diese oder jene Fähnchen besonders hervorgehoben werden.
- Ja, und selbstverständlich in Size 0. Dass unzählige Mädchen durch solche Vorbilder in die Magersucht getrieben werden, interessiert dann keinen.
- Es geht doch immer nur ums Geld. Auch an der Hungerei wird verdient mit Appetitzüglern und Diätbüchern usw. Ganz egal, dass diese Wunderpillen sehr schädlich für die Gesundheit und teilweise illegal sind, Hauptsache der Rubel rollt.
- Aber warum tun die Frauen sich das denn jetzt an? Überhaupt so eine Zeitschrift zu lesen, wo ihnen auf jeder Seite um die Ohren geschlagen wird, wie unvollkommen sie angeblich sind?
- Steht ja auch meistens gleich eine Lösung dabei, wie sie sich angeblich total verbessern können. Das Ziel, das in Aussicht gestellt wird, ist dass sie dann von allen gemocht und bewundert werden. Das ist schon verlockend, besonders, wenn zuvor eine mehr oder weniger deutliche Beleidigung gekommen ist.
- Und dazu muss man sich die Fußnägel lackieren? Macht das einen Menschen wertvoller?
- Die Walkyren würden sich einen Ast lachen über solche Ratschläge. Ich weiß eine, die ganz sicher sagen würde: „Wozu die Fußnägel lackieren? In meinen Stahlkappenschuhen sieht man die doch nicht.“ Und überhaupt, wozu sollen die Krallen rot sein? Das hat doch keinen Nutzen.
- Da kannst du auch gleich fragen, was all die anderen Rituale bezwecken sollen, die mittlerweile gang und gäbe sind. Haare färben, Schminke auftragen, immer die neueste Mode mitmachen, auch wenn die noch so albern aussieht, hohe Absätze tragen, mit denen man sich die Gelenke kaputt macht, im Winter anstelle von warmen Wollsachen halbdurchsichtige Blüschchen und Miniröcke, Erkältung vorprogrammiert ... Welche Verbesserung bringt das für ein Leben?
- Das weiß ich auch nicht. Kriegt eine Frau dann vielleicht einen besseren Mann ab?
- Ist der wirklich besser, wenn er auf solche Äußerlichkeiten Wert legt und dafür ihre Gesundheit hintenanstellt?
- Das ist die Frage. Ich kann mich noch erinnern, nicht mal 100 Jahre zurück, da hätten Frauen, die so einen Popanz mit ihrem Äußeren trieben, gar keinen bekommen. Nur für einen schlechten Ruf hätte das gereicht. Die meisten Männer haben da lieber drauf geachtet, ob die Frau auch zupacken und haushalten kann. Schon von daher wären diese ganz dünnen übrig geblieben, weil die nicht die harte Arbeit tun können. Die Eitlen hätte auch keiner haben wollen, weil die zu viel Geld für unnütze Sachen ausgeben. Sparen war wichtiger.
- Das ist heute wohl nicht mehr notwendig. Ist durch die Bequemlichkeit im Alltag das Dünnsein ein Statussymbol geworden? Als schön galt ja immer, was so aussah, als hätte man das Arbeiten gar nicht nötig.

- Kann schon sein. Aber es galt auch immer als schön, was gesund und zukunftsfähig aussah. Das ist bei Magersucht jedenfalls nicht gegeben.
- Es sind ja wohl auch weniger die Männer, die die Frauen so dürr haben wollen, wie ihnen das durch die Medien eingetrichtert wird.
- Aber eine schlanke Frau wollen sie fast alle. Das liegt wohl daran, dass die heutigen Muskelschwund-Männer von all der Bequemlichkeit so degeneriert sind, dass sie keine normal entwickelte Frau mehr hochheben können, sondern höchstens noch so ein Gerippe.
- Traurig, aber wahr.
- Bei den reinen Modeheften kann ich das mit den Hungerharken ja noch verstehen. Modehefte sollen dazu dienen, dass die angepriesenen Föhnchen reißenden Absatz finden. Ein wirklich schönes Model, das eine erotische Ausstrahlung hat, lenkt viel zu sehr von dem Fummel ab. Ein bloßes Knochengestell nicht.
- Und was für Geld dafür ausgegeben wird! Das fängt schon damit an, dass diese Zeitschriften Geld kosten, nur damit die Leserin sich seitenweise runterputzen lässt. Dann soll sie Unsummen ausgeben für all die angepriesenen Waren. Da sind ja auch immer noch ein Haufen Artikel bezüglich Wohnung dekorieren, Urlaubsplanung, Bastelkram und was weiß ich drin. Die ganz normalen Werbeanzeigen sowieso.
- Das mit dem Geld ausgeben ist ja auch der Zweck der Sache. Wer ein gesundes Selbstbewusstsein hat, ist gar nicht so anfällig für diese Reklame. Deshalb erst die subtilen Beleidigungen. Da heißt es ja sinngemäß nicht: „Sie brauchen diese Jacke.“, sondern: „Wenn Sie diese Jacke nicht haben, werden Sie nie glücklich sein, einen Mann und Freunde finden und Spaß haben. Sie sind unter Menschen nur dann willkommen, wenn sie diese Jacke haben.“
- Hm.
- Jetzt stell dir diese Botschaft x-fach kopiert vor und das Wort Jacke dann immer durch den Begriff einer anderen Ware ersetzt. Die Leserin ist total verunsichert und glaubt irgendwann wirklich, dass sie das Zeug alles haben muss.
- Aber es muss doch mal auffallen, dass damit nicht automatisch alle Seligkeit kommt.
- Ach, bis das so weit ist, sind schon zig andere Sachen genauso beworben worden. Da kann eine ein ganzes Warenlager haben, es kommt doch immer noch eine neue Botschaft, was angeblich fehlt. Sie kommt dann gar nicht dazu, mal zu überlegen, ob das bisher gekaufte denn die erhofften Verbesserungen gebracht hat, weil sofort wieder ein neues Loch vor ihr aufgezeigt wird. Das ist eine Spirale ohne Ende.
- Da muss wohl wirklich Loki hinter stecken. Der pflanzt den Leuten ja auch immer den Neid ein auf das, was sie nicht haben, und so können sie nie zufrieden sein mit dem, was sie haben.
- Wie gut, dass die Walkyren nicht auf diesem Konsumtrip sind!
- Walhall würde nach kurzer Zeit bersten von all den Sachen, die sie anschleppen würden! Sie sind selbstbewusst genug, sich genau zu überlegen, was sie wollen, und sie lassen sich nichts aufschwätzen.
- Könntest du dir vorstellen, dass die Walkyren sich halb tot hungern, nur weil das angeblich schön ist?

- Bestimmt nicht! Die sind stolz auf die Kraft, die sie haben, und die wollen sie bestimmt nicht verlieren. Stöckelschuhe und enge Röcke kämen auch nicht in Frage, weil man damit nicht kämpfen kann.
- Das ist ja noch so ein Aspekt, der mir übel aufstößt. Die Frauen, die sich an diese Mode halten, werden dadurch irgendwie hilflos. Zu schwach zum Kämpfen, wegrennen können sie in ihrer Kledage auch nicht. Sie sind ausgeliefert, wenn ein Mistkerl handgreiflich wird.
- Vielleicht ist es gerade das, was den Männern daran gefällt.
- Die profitieren schon davon. Diese Zeitschrift, ich wage es kaum zu sagen, hat auch Beratung für das Liebesleben gegeben.
- An sich wäre das ja nichts Schlechtes. Ich vermute aber, dass da Sachen drin standen, wovon sich dir vor Zorn das Gefieder gesträubt hat.
- Du sagst es. Frigga würde das Pamphlet dem Chefredakteur um die Ohren schlagen, wenn sie es sehen würde! Diese sogenannte Beratung bestand eigentlich nur aus dem Aufruf, dass Frauen alle perversen Schweinereien mitmachen sollen, die die Männer so von den Pornos kennen. Da gab es dann eine Reihe von Anleitungen und immer wieder den Aufruf, viel zu üben, bis der Herr endlich zufrieden ist. Kein Wort darüber, dass eine Frau auch sagen könnte: „Nee, is nich, das mache ich nicht mit.“
- Emanzipation stelle ich mir aber anders vor, als solche Sklaverei im heimischen Gemach!
- Richtig. Kannst du dir vorstellen, dass sich eine Walkyre so was antun ließe?
- Der Kerl, der das nur vorschlägt, kann froh sein, wenn er mit dem Leben davon kommt! Aber eine sagte neulich, obwohl die Helden immer rarer werden, wird die Auswahl kleiner: Ein Mann, der einer Walkyre nicht folgen will, weil sie diese moderne Maskerade nicht mitmacht, ist sowieso kein Held und hat in Walhall nichts verloren.
- Richtig. Wer dann in Niflheim hockt und friert, kann sich ja mal überlegen, ob nicht auch die Frauen gefroren haben, die sogar im Winter viel Haut zeigen mussten, nur um ihm und seinesgleichen zu gefallen.
- Aber was kann man da machen? Loki zu bitten, dass er da mal mit Feuer reinfahren soll, hat wohl keinen Zweck. Soll Thor mit seinem Hammer die Redaktionen zertrümmern?
- Der Lerneffekt würde ausbleiben. Das Beste wäre, wenn die auf diesem Schund sitzen bleiben und bankrott gehen würden, weil keiner mehr so was kauft.
- Das wäre sicher das Beste. Aber wie soll man das erreichen? Lokis Listen reichen ja weit und er hat diese Sichtweise schon tief in den Köpfen verankert.
- Das ist wohl wahr. Es ist nur gut, dass die Walkyren dafür nicht empfänglich sind. Die sind auf der Suche nach Helden, die zu neuen Einherjern werden können. Schlafis, die so eine weichgespülte, dürre Designer-Frau haben wollen, nehmen die gar nicht wirklich wahr. Es sei denn, sie wollen sich mal einen Spaß machen und einen von denen richtig blamieren. Sonst gucken sie doch diese Männer gar nicht an.

- Wie gut, dass die Walkyren nicht diesem Konsumrausch verfallen! Kannst du dir Walhall dann vorstellen? Wie sollten die Götter, Walkyren und Einherjer sich auf die letzte Schlacht vorbereiten, wenn sie die Zeit mit Nägel lackieren, Haare färben, Kalorien zählen und neue Kleider anprobieren vertun würden? Unter all dem Krempel wären nachher die Waffen nicht mehr wiederzufinden, wenn das Signal ertönt.
- Die Nornen, so sie sich anstecken ließen, kämen vor lauter Schönheitspflege nicht mehr dazu, das Schicksal zu spinnen. Ach, und Odins große Halle würde aussehen wie ein Kaufhaus zum Schlussverkauf! Der Mjöllnir fände nie den Weg zurück in Thors Hand, weil allerhand Zeugs in seiner Flugbahn herumstehen oder -liegen würde.
- Hödur müsste hilflos darin herumstolpern. Er beurteilt Menschen und Götter ja nicht nach dem Äußeren, das er nicht sehen kann, sondern nach inneren Werten. Aber die verkümmern ja unter all dem äußeren Tand.
- Bei einem Chaos im Saal würde Frigga mal kräftig auf den Tisch hauen.
- Aber nur, wenn sie diese Gazetten nicht selber gelesen und sich hat verunsichern lassen.
- Hoffen wir, dass es nie so kommt und Walhall bleibt, wie es ist.
- Du sagst es, Bruder!

**So schwingen sich die beiden Raben in die Luft, grüßen Heimdall und fliegen über die Regenbogen-Brücke ins Reich der Asen, um dem Göttervater von den Erlebnissen des Tages zu berichten.**



## Thymian

Die Thymiane oder Quendel (Wildform) sind eine Pflanzengattung in der Familie der Lippenblütengewächse. Einige Arten und ihre Sorten sind Heil- und Gewürzpflanzen, am bekanntesten ist der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*). Die Heimatgebiete liegen in Afrika, Europa und im gemäßigten Asien. Das Zentrum der Artenvielfalt ist der Mittelmeerraum

Schon die christliche Kräuterhexe Hildegard von Bingen schätzt ihn gegen Kopfschmerzen, für die Durchblutung der Haut, bei allerlei Hauterkrankungen und nicht zu vergessen für seine Wirkung bei Husten. Hildegard verband übrigens das Wissen über die Wirkungsweise mediterraner Heilpflanzen, mit Erkenntnissen über Kräuter vor der Haustür, die sie durch eigene Erfahrung und durch die Menschen des Volkes erlangte.

In ihren medizinischen Werken beschreibt Hildegard von Bingen über hundert Heilpflanzen.



*Thymus vulgaris* (echter Thymian)

Um wieder auf das Thema zu kommen.

Der Thymian ist nicht nur eine sehr interessante Gewürzpflanze (man kann sich kaum povenalisches Kochrezept ohne Thymian vorstellen), sondern auch eine wichtige Heilpflanze im Bereich Husten und Desinfektion. Als Heilpflanze ist der Thymian eine wahre Meisterpflanze. Es gibt kaum ein Einsatzgebiet, wo der Thymian nicht helfen kann. Die große Stärke des Thymian liegt in seiner heilsamen Wirkung auf die Atmungsorgane.

Einige Menschen kennen den Thymian auch unter folgenden Namen:

Chölm, Demut, Echter Thymian, Garten-Thymian, Immenkraut, Kunerle, Römischer Quendel, Spanisches Kudelkraut, Welscher Quendel, Zimis, Bienenkraut, Duftholz, Feldkümmel, Feldthymian, Gundelkraut, Hustenkraut, Küchenpolich, Liebfrauenbettstroh, Marienbettstroh, Rainkümmel.

Beim Thymian werden die Blätter verwendet und die Inhaltsstoffe sind:

ätherisches Öl, u.a. Thymol, Kampfer, Carvacrol, Zineol, Geraniol, Limonen, Linalool, Menthon, Terpinen, Bitterstoff, Gerbstoff, Flavonoide, Cumarine, Harz, Saponin, Salicylate, Pentosane, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Zink,

Ich hatte weiter oben geschrieben das der Thymian eine „wahre Meisterpflanze“ ist. Dies kann man schon an seiner Heilkraft sehen. Thymian ist:

anregend, antibakteriell, beruhigend, blutstillend, desinfizierend, entzündungshemmend, krampflösend, pilztötend, schleimlösend, schmerzstillend, schweisstreibend und tonisierend.

Man kann ihn bei folgenden „Problemen“ einsetzen.

Besonders gut bei Atemwegserkrankungen z.B. bei Bronchitis, Husten oder Erkältung.

Auch bei Verdauungsproblemen, Stoffwechselproblemen, Harnproblemen, in der Frauenheilkunde, bei Nervenproblemen z.B. Schlaflosigkeit, Probleme beim Bewegungsapparat und der Haut zeigt Thymian gute Erfolge.

Thymian kann als Tee, Tinktur, Aufguss und als Öl benutzt werden. In der Duftlampe eignet sich Thymian zur Raumreinigung und zur Befreiung der Atemwege.

Im antiken Griechenland diente Thymian als Zusatz zu Räuchermitteln, mit denen man eine Anregung von Geist und Gemüt erzielte.

Im Mittelalter wiederum wurde Thymian bereits als wertvolle Heilpflanze genutzt - so zum Beispiel bei Asthma oder Atemnot. Heute kommt Thymian in unterschiedlichster Art und Weise zum Einsatz. Verwendung finden Arten der Gattung Thymus als getrocknete oder frische Küchenkräuter, als Quelle von Ätherischen Ölen und Oleoresinen, als Gartenpflanze sowie als Arzneipflanze in der Volksmedizin, Homöopathie und verstärkt auch in der klassischen Medizin.

Dabei ist jedoch nur ein kleiner Teil der Arten, nämlich Thymus mastichina, der Sand-Thymian (Thymus serpyllum), der Echte Thymian (Thymus vulgaris) und der Joch-Thymian (Thymus zygis), von kommerzieller Bedeutung, zusätzlich noch der nach der hier verwendeten Systematik nicht mehr zur Gattung zählende Kopfige Thymian (Thymbra capitata).

Für die Gewinnung der pharmazeutischen Droge Thymian (Thymi herba) sind nach dem Europäischen Arzneibuch nur die zwei Arten Thymus vulgaris und Thymus zygis oder eine Mischung beider Arten erlaubt, Stammpflanze der Droge Quendelkraut ist Thymus serpyllum.

Der Name "Thymian" kommt möglicherweise vom altägyptischen Wort "Tham", das eine stark duftende Pflanze bezeichnete, die zur Einbalsamierung verwendet wurde.

In Griechenland wurde aus "Tham" das Wort "Tymon" und später in Rom der Name "Thymus".

Schon Plinius Secundus beschrieb den Thymian als Heilpflanze.

Im 11. Jahrhundert wurde der Thymian von Benediktinermönchen nach Mitteleuropa gebracht und dort in den Klostergärten angebaut. Von dort aus gelangte der Thymian in die Bauerngärten.

Hildegard von Bingen und Albertus Magnus empfahlen den Thymian als wertvolle Heilpflanze.

In alten Kräuterbüchern heißt es über den Thymian "er treibt die Schleime aus dem Körper und stärkt Brust und Lungen ... macht auch guten Atem und beseitigt das Keuchen" Um die antiseptische Wirkung des Thymians wussten schon die alten Ägypter, sie verwendeten ihn zu Mumifizierungszwecken.



Sowohl die Griechen als auch die Römer opferten ihren Göttern Thymian. Die getrockneten Zweige dienten als Räucherstäbchen und sollten den Menschen Mut und Kraft verleihen. Dabei ging es vor allem um körperliche Kraft. Deshalb badeten römische Legionäre, bevor sie in die Schlacht zogen, in einem Thymianbad.

Getrockneter Thymian Quelle: Wikipedia

In der Provence gab es da den besonderen Brauch, dass ein junger Mann seiner Angebeteten einen kleinen Strauß aus einigen Thymianzweigen an die Tür hing und ihr damit seine Liebe offenbarte.

Ungefähr so also, als wenn man bei uns eine Rose verschenkt...

Sigma



© Birgit

## Die Amsel als Krafttier



(© Merle)



Mein (Nick-)Name ist Merle. Das ist französisch und heißt Amsel. Man nennt sie auch Schwarzdrossel oder Druid Dhubh (schwarzer Druide).

Schon seit frühester Kindheit verfiel ich in eine sanfte Melancholie, wenn ich in der Abenddämmerung ihren wunderbaren Gesang über den Gärten erklingen hörte. Es geht mir auch heute noch so, und ich halte ihr Lied für das allerschönste aller unserer heimischen Singvögel.

Als ich mir den Nickname zulegte, wusste ich noch nichts über Krafttiere. Aber kann es sein, dass die Amsel das meine ist? Seit ich denken kann, ist sie mir der allerliebste Vogel, und ich halte mit aller Aktivität inne, wenn ich ihrer betörenden Melodie lausche.

Seit ich nun Tarania im Internet kennen gelernt habe, befasse ich mich auch zunehmend mit alten Weisheiten und dachte, ich forsche mal ein wenig über die spirituellen Aspekte der Amsel nach.

Eine der Lieblingsspeisen der Amsel sind die Beeren der Eberesche. Ich wusste schon vorher, dass dieser Baum in der nordischen Mythologie der Weltenbaum – Yggdrasil – war. Und so habe ich gelesen, dass die Amsel diesen Baum bewacht und somit auch Torwächter in die Anderswelt ist...

Man sagt, sie sei der Vogel der Traumzeit und öffne uns die Pforte zu unserer Seele. So empfinde ich das auch: Ihr Gesang lässt Ruhe und Frieden in mich einkehren.

Dann ist die Amsel der Vogel der Schmiede. Da dieser mit allen vier Elementen – Feuer, Wasser, Erde und Luft – arbeitet, gilt er auch in der spirituellen Welt als Meister der Alchemie, denn sind diese Elemente im Gleichgewicht, verheißt das Glück, Wohlstand und Gesundheit.

Mit der Amsel als Krafftier sind wir also „unseres Glückes Schmied“. Zur Amsel gehört auch die Rune Raidho, die ebenfalls die Reise in die Anderswelt symbolisieren kann.

Tja, und gerade fängt wieder eine Amsel an, zu singen, und ich höre auf, zu schreiben...  
<http://www.youtube.com/watch?v=RA61Otj5bk>

Merle

## **Die Seelen im Feuer**

von Sabine Weigand. Ein Roman über die Hexenverfolgung im Bamberg des 17. Jahrhunderts.

In der unübersehbaren Flut der Historienromane, die die Hexenverfolgung des 15., 16. und 17. Jahrhunderts zum Inhalt haben, nimmt dieser eine besondere Stellung ein.

Die Autorin, selbst Historikerin, schöpft aus der Quelle der bis heute erhaltenen Bamberger Hexenakten, Folterprotokolle, Geständnisse, Testamente, Urteile...und gibt sie zum Teil wörtlich wieder.

Man hätte Weigands erklärendes Nachwort diesem Roman voran stellen sollen, um ihn nicht als spannendes Spektakel, sondern als authentische Beschreibung des damaligen Zeitgeistes lesen zu können.

Lediglich die Figuren der Romanheldin Johanna, ihres Liebsten Cornelius und einiger, für die Liebesgeschichte relevanter Personen sind fiktiv, die grausamen Geschichten der anderen Protagonisten entsprechen allesamt der Wahrheit.

Durch die unbedachte (und belegte!) Äußerung eines pubertierenden Knaben beginnt die Spirale der Verdächtigungen, Verleumdungen und Verfolgungen im damaligen Bamberg. Aus den ursprünglich kirchlichen Anklagen wird immer massiver ein Streben nach Macht, ein politisches Kalkül.

Auch die Apothekerstochter Johanna und ihre Familie werden in diesen Strudel gerissen, in dessen Verlauf Hunderte von Bamberger Bürgern den Tod auf dem Scheiterhaufen erleiden.

Gelingt es dem Physikus Cornelius seine Liebste zu retten...?

(© Merle)

## Öllampen selber machen



Zum Deipnon (s. <http://triformis.wordpress.com/informatives/deipnon-das-mahl-der-gottin/> Anmerkung der Redaktion) habe ich für Hekate eine Öllampe aus einem Granatapfel hergestellt, diese Methode ist also auch mit anderen hartschaligen Früchten möglich.



Jetzt wo ich gesehen habe, wie leicht es ist eine Öllampe zu machen, habe ich jede Menge Ideen, die ich in der nächsten Zeit ausprobieren werde. Was mir dabei gefällt: Die Öllampe ist aus natürlichen und abbaubaren Rohstoffen hergestellt. Außerdem haben Öllampen so etwas Ursprüngliches an sich.

**Öllampe aus Zitrusfrüchten- so geht es:**

Nimm eine Zitrusfrucht und schneide sie in der Mitte auf. Höhle die Hälften mit einem Messer oder einen Löffel aus, so dass am Ende das Innere der Frucht, leer ist, In die Schale füllst du ein Speiseöl (ich habe Sonnenblumenöl verwendet). Einen Docht kannst du aus Baumwollwatte herstellen und dann in die mit Öl gefüllte Frucht geben. Diesen kannst du mit zwei oder drei Cent Stücken beschweren. Die fertige Öllampe kann natürlich nur für einige Tage verwendet werden, bis die Frucht vergeht,

**Natürlich darf die Öllampe niemals unbeaufsichtigt brennen und sollte auf einer feuerfesten Unterlage stehen! Keine getrockneten Früchte verwenden.**



## Heberahelix



## Der Reiherpfahl – ein Ort des Wünschens



Foto: WCD

In Jahr 1660 wurde für die Celler Herzogin Dorothea eine 3,50 hohe Gedenksäule errichtet. Sie galt der in diesem Gebiet stattfindenden Reiherbeize, die heute als widerlich gilt und verboten ist, damals jedoch ein beliebter „Sport“ des Adels war.

Das Wissen um die Hintergründe für die Errichtung des Pfahls ist heute allgemein verschollen.

Seit Generationen wird hier der Reiherpfahl von denjenigen aufgesucht, die einen Wunsch haben.

Es heißt: wem es gelingt, drei Steine auf das Kapitell des Reiherpfahls zu werfen, so dass sie liegenbleiben, hat einen Wunsch frei.

Die Hoffnung, dass etwas an dieser Geschichte dran ist, wird durch den Steinhaufen auf dem Pfahl und die unten herumliegenden Steine eindrucksvoll belegt.

Anna Pauli

## Magie im Islam

Magie ist der Versuch, den natürlichen Lauf der Dinge durch Anrufung einer übernatürlichen Macht zu beeinflussen. Der Begriff „Magie“ bezieht sich dabei auf geheime Kräfte, welche Geistern und Dämonen, aber auch dem bösen Blick oder gewissen Handlungen wie Beschwörungen, Zauberpraktiken, der Anwendung von Amuletten und Talismanen sowie Praktiken der Zukunftsprognostik innewohnen.

Im Islam stellt sich die Magie als ein sehr vielschichtiges Gefüge dar, in welchem sich die o.g. grundsätzlichen Charakteristika sämtlich wiederfinden. Zudem ist die Magie im Islam ein Bereich, in welchem sich altorientalische, jüdische, christliche und islamische Elemente kreativ vermengen, und dessen Praktiken sich im islamischen Volksglauben bis in die Gegenwart erhalten haben.

Eines muss aber noch erwähnt werden. Magie ist in der islamischen Religion verboten und gilt als Sünde, die sehr streng bestraft werden kann,

Im Islam gibt es, wie in jeder großen Religion, verschiedene Strömungen und Sekten, demgemäß auch unterschiedliche Ausformungen des Volksglaubens und zahlreiche regionale Verschiedenheiten, lokale Traditionen.

Baraka (= Kraft, Segenskraft) ist ein sehr zentraler Begriff in der islamischen Religion, dieses Baraka können sich die Muslime an verschiedenen Plätzen, z.B. Gräbern islamischer Heiliger, holen. Diese Art der Heiligenverehrung ist ein Element, das ausschließlich dem Volksglauben angehört; eine Kanonisierung wie im Katholizismus kennt der Islam nicht. Baraka hängt mit der Heiligenverehrung und dem Wallfahrtswesen eng zusammen; diese Kraft kann auch auf Gegenstände übergehen, die durch längeren Verbleib an einem entsprechenden Ort gleichsam mit ihr aufgeladen werden und als Vehikel für sie dienen. Daher werden z.B. kleine Stückchen von mit Baraka aufgeladenen Grabtüchern von den Wallfahrern abgeschnitten und heim genommen.

Ganz ähnliche Bräuche finden sich übrigens auch im Volksglauben der orthodoxen Christen, wo eine Kraftübertragung durch Berührung eine große Rolle spielt.

Ein wesentliches Element der magischer Vorstellungen im Islam ist Schutz und Abwehr; insbesondere der Schutz vor dem "bösen Blick", gegen welchen eine Reihe von Amuletten helfen sollen, naturgemäß Augenamulette, sowie die Farbe Blau. Das hängt wohl damit zusammen, dass Fremde mit blauen Augen selten waren und als bedrohlich, ja feindlich empfunden wurden, und man dies nach einem einfachen Prinzip am besten mit Gleichem abwehrt. Halt Feuer mit Feuer bekämpfen.

Ein beliebtes Abwehramulett ist die "Hand der Fatima", wobei in diesem Handamulett, das über all anzutreffen ist und das es in allen Größen, Materialien und Ausführungen in sehr großen Vielfalt gibt, möglicherweise die "Abwehrhand" mit der "Segenshand" verschmolzen ist. Fatima ist bekanntlich die Tochter des Propheten. Vielfach handelt es sich auch um Mehrfachamulette, z.B., wenn sich auf einer solchen Hand der Schriftzug "Allah" (= der Gott)

findet. Übrigens entspricht die Anzahl der Finger der Anzahl der Personen, die "Gott unter seinen Mantel genommen" hat, nämlich den Propheten selbst, Fatima, Ali, Hassan und Hüseyin.

Weitere Elemente sind Schutzbriefe und geschriebene Amulette. Diese zeigen außer Text vielfach magische Siegel, z.B. das Pentagramm oder die "sieben Siegel Salomons", aber vielfach auch bloß einzelne Buchstaben, die etwa deshalb bedeutsam sind, weil sie in einer bestimmten Sure nicht vorkommen. Die Zahl sieben hat überhaupt große Bedeutung, es gibt sieben Tage in der Woche, die Anzahl der Planeten (so weit sie den Alten bekannt waren) ist sieben, es gibt auch sieben Himmel und sieben Höllen, und im Monat von 28 Tagen kommt die Zahl sieben vier mal vor. Ein Heptagramm ist daher auch eine mögliche geometrische Form für ein machtvoll magisches Amulett.

Bestimmte geometrische Formen können auch durch die Buchstaben des arabischen Alphabets selbst gebildet werden, welche gleichsam viel plastischer als unsere sind und für gewisse Zwecke nach Belieben gebogen, gestreckt oder verlängert werden können.

Weiterhin werden die "99 schönen Namen Allahs" als mächtige Schutzsymbole genutzt und da gestellt, gefolgt von den Hauptversen des Korans. Mehr kann ich zu dem Thema Amulett nicht schreiben, weil meine Kenntnisse darüber doch recht beschränkt sind. Doch immerhin ist das oben beschriebene ein kleiner Einblick in die Welt der islamischen Amulette.

Der Dualismus von Gut und Böse spielt auch in der islamischen Theologie eine Rolle. Die Schöpfungsgeschichte führt uns vor Augen, wie das Böse die Gestalt des Obersten der Dschinnen einnimmt.

Gott sprach zu den Engeln:

„Werft euch vor dem Menschen nieder!“ Sie warfen sich nieder, mit Ausnahme von Iblis. Gott sprach: „Iblis, was hindert dich daran, dich vor etwas niederzuwerfen, das ich mit meinen Händen geschaffen habe? Bist du anmaßend, oder gehörst du zu den Überheblichen? Er antwortete: „Soll ich mich vor einem niederwerfen, den du aus Lehm erschaffen hast? Ich bin besser als er. Du erschufst mich aus Feuer, und ihn hast du aus Lehm erschaffen. Iblis wird daraufhin von Gott verdammt und der Dschinn schwört, sich künftig am Menschen zu rächen, indem er ihn zum Bösen verleitet.“

Der Glaube an die Existenz von Dschinnen ist indes kein Aberglaube. Im Gegenteil. Er ist wesentlicher Bestandteil des Korans und gehört damit zur islamischen Doktrin. Ähnlich wie unter den Menschen gibt es gute und böse Dschinnen. Die Gebote des Korans richten sich auch an sie. Auch sie sind mit einem freien Willen ausgestattet. Die reine Existenz von Magie, arabisch *sühr*, also übernatürliche Kräfte, die auf den Menschen einwirken können, gehört ebenfalls zur Realität islamischer Gläubigkeit. Problematisch wird es an den Stellen, an denen Muslime versuchen, sich die Magie nutzbar zu machen, um in das weltliche Geschehen einzugreifen und es dadurch möglicherweise sogar zu verändern, etwa indem sie Kontakt zu Dschinnen aufnehmen oder sich gar deren Dienste bemächtigen wollen, etwa um jemanden zu verfluchen. Eine solche schwarze Magie zu betreiben, gilt im Islam als streng

verboten. Allerdings sagt der Koran nicht, welche Praktiken genau verboten sind. Um sich vor der Schwarzen Magie zu schützen, betrachten es manche Gelehrte folglich als erlaubt, so genannte Weiße Magie, eine Art Gegenzauber, arab. ruqya, anzuwenden – wie das Rezitieren bestimmter Koranverse, Beschwörungsrituale oder sogar Exorzismen.

Man könnte sicher noch so einiges über dieses Thema schreiben. Doch reicht mein begrenztes Wissen dafür nicht aus. Eigentlich will ich mit diesem Beitrag auch nur einen kleinen Einblick in eine Welt schaffen, die den meisten von uns nicht bekannt ist und daher zu Unverständnis, Angst und Schrecken führen kann. Wer mehr über das Thema Magie im Islam wissen möchte, es gibt im Internet einige gute Seiten welche das Thema aufgreifen. Genau so gibt es einiges an Büchern, ich denke es lohnt sich dafür einmal in eine Bibliothek zu gehen und sich ein bisschen in das Thema einzulesen. Empfehlungen werde ich nicht geben, da dieses Thema sehr persönlich werden kann und ich keinen beeinflussen möchte.

Sigma



Anhänger Hand der Fatima Quelle: Wikimedia Commons.

## Wiederfind-Ritual

Es gibt Momente im Leben da sucht man sich einen Wolf nach Dingen die man – aus welchem Grund auch immer – gerade dann nicht finden kann wenn man diese benötigt.

Ich persönlich gehöre zu den ziemlich ‚schusseligen‘ Menschen die andauernd irgendwas verlegen. Und zwar so ‚verlegen‘, das ich Tage-; Wochen-; Monate-; ja sogar Jahrelang danach suche und irgendwann völlig entnervt das Handtuch werfe.

Für solche Fälle habe ich mir nun etwas überlegt. Warum nicht ein \*Wiederfind-Ritual\* zelebrieren? Schaden kann es nicht



**Das \*Wiederfind - Ritual\***

Wir benötigen hierfür:

1 Kerze, weiß

Etwas zum räuchern; z.B. Weihrauch oder Duft Deiner Wahl

1 Edelstein (Rosenquarz oder/und Bernstein)

Ich habe mir bevorzugt den Abend dafür ausgesucht wenn es draußen schon dunkel ist. Im Vorwege habe ich alles was stören konnte ausgeschaltet (Telefon, Türklingel, Fernseher, Handy usw.) und mich mental auf das Ritual vorbereitet (Entspannungsübungen oder Entspannungsmusik).

Zuerst zünde ich die Kerze an, danach die Räuchermischung bzw. Räucherstäbchen. Dann nehme ich den Edelstein in die linke Hand und schließe meine Augen.

Vor meinem inneren Auge versuche ich, das von mir Gesuchte zu visualisieren und rufe dann die Erzengel an und bitte um Hilfe bei der Suche und bedanke mich schon im Voraus für ihre Unterstützung.

Die Kerze lasse ich runterbrennen.

Ich habe das von mir Gesuchte einige Tage später wiedergefunden. Witzigerweise an einer Stelle die ich vorher schon mehrmals aufgesucht hatte.

©witchcraft 2012



## Begegnung mit den Elementen

Heute möchte ich euch eine Geschichte erzählen...Ich mache gerne "Geistreisen" auch bekannt unter der Bezeichnung Meditation...

Ich sag trotzdem lieber Geistreisen, denn ich reise WIRKLICH zu den unterschiedlichsten Plätzen. 😊

Diesmal, bin ich in meinen Ritual-Kreis gereist und habe die Elemente gerufen und JEDES hat mir Etwas gesagt. DAS möchte ich gerne mit EUCH teilen. Da ich ja schon Übung habe mit diesen "Reisen" dauert es immer nur wenige Augenblicke um in diese "andere Welt" einzutauchen....

Schnell war ich in meinem Ritualkreis angekommen. Die Nacht umschloss mich, nur die Mondin stand hell über mir und lächelte mir zu. So hob ich die Hände und rief: "Hört mich ihr Elemente und kommt ZU MIR! Tretet ein in den Raum zwischen den Welten jenseits der Zeit, in dem ich auf euch warte! Kommt zu mir, in meinen heiligen Raum und bringt mir EURE Botschaften!" Schon nach meinem ersten Satz hörte ich die Blätter rascheln, zuerst war es ein leises Flüstern doch dann erhob sich ein Sturm rund um meinen Kreis...

Das Element Luft war zuerst gekommen! Es trat in meinen Kreis und nahm Gestalt an – Ein nicht wirklich greifbares Wesen kam zu mir während außerhalb weiterhin der Sturm tobte. Ganz dicht kam es an mich heran und ich spürte einen sanften Windhauch auf meiner Haut, doch die Haut war keine Grenze, es strömte DURCH MICH hindurch – sanft und liebevoll! Es begann zu sprechen, wobei es eher ein Flüstern war:

„Du siehst den Sturm und DAS soll dir zeigen, dass ich auch zerstörerisch sein kann, doch ich habe mich entschlossen EUCH zu dienen, denn ich liebe meine MUTTER und SIE liebt EUCH! Klarheit bringe ich euch und die Leichtigkeit, die ihr leben sollt! Schweben sollt ihr auf meinen Flügeln... Die Kraft des Windes bringe ich euch, die IHR nutzen sollt zum Guten! Ehrt und achtet ihr nicht unsere MUTTER, könnt ihr meinen Unmut im Tosen und den Zerstörungen des Sturms erkennen!“

Es küsste meine Lippen, die Berührung war erfrischend und sanft und dann wandte sich dieses seltsame Wesen ab und trat aus dem Kreis hinaus. Ich rief noch ein "DANKE fürs Kommen" hinterher, doch es war schon nicht mehr da... Es wurde wieder EINS mit den Sturm, der plötzlich nachließ, zu einem sanften Rascheln in den Blättern wurde und dann ganz verschwand...

Ich hatte ein unbeschreiblich schönes Gefühl von Klarheit und Frische in mir, als das nächste Element sich ankündigte...

VOR mir erhob sich die ERDE und formte sich zu einer Gestalt...



Wie unsere Erde halt so ist, war sie durchzogen von Wurzeln und Steinchen. Regenwürmer und Käfer krabbelten munter an und in ihr herum und fühlten sich wohl! Auch dieses Element trat ganz dicht an mich heran: Ich roch Wald und Bäume, Moos und Pilze – es roch einfach so richtig ERDIG 😊 Als das Element zu sprechen begann, erinnerte mich die Stimme eher an das Knarren von Bäumen als an eine wirkliche Stimme:

“Ich bin hier um dir zu sagen, dass ich mich entschlossen habe EUCH zu dienen weil ich meine MUTTER liebe und SIE liebt EUCH... Ich kann zerstörerisch sein und ganze Städte vernichten, manchmal mit der Hilfe meiner Geschwister, aber manchmal auch ganz alleine, wenn ich Stollen einstürzen lasse und alles unter mir begrabe! DOCH ich will EUCH dienen. Ich will EUCH die Gaben der Erde schenken, denn ich bin fruchtbar und habe VIEL zu geben. Ich verbinde euch mit UNSER ALLER MUTTER und halte euch im HIER und JETZT Ich schenke euch, was ich geben kann für GUTES! Ehrt und achtet ihr nicht unsere MUTTER, könnt ihr meinen Unmut in Schlammlawinen, Bergwerkseinstürzen und der Unfruchtbarkeit eurer Felder sehen!”

Auch die Erde küsste ganz sanft meine Lippen und sie schmeckte nach Vielem. Trotz der vielen Käfer und Würmer verspürte ich keine Ekel, sondern eine innere Ruhe, die ich SO noch nie empfand. Ich hatte das Gefühl, dass aus meinen Füßen starke Wurzeln wuchsen und dankte diesem Element für sein Hiersein. Es fiel in sich zusammen und war wieder ERDE so wie zuvor!

Ich war fasziniert von diesen Erlebnissen, doch DAS war ja noch lange nicht Alles 😊

Ich hörte plötzlich ein sanftes Plätschern, das immer lauter wurde und mich schließlich an einen Wasserfall erinnerte. Unglaublich schnell näherte sich dem Kreis eine riesige Welle oder Sturzflut! Ich erschrak fast bei dem Anblick dieser Wassermassen. Ich brauche euch sicher nicht zu sagen WELCHES Element als nächstes erschien...



Vor dem Kreis bäumten sich die Wellen auf und hielten inne. Aus ihnen trat ein Wesen – ganz aus Wasser – zu mir! Es kam näher und näher und schließlich hüllte es mich ganz ein. Ich hielt die Luft an, doch es sprach – in seltsam gurgelnden Lauten (die Worte formten sich eher IN MIR als außerhalb) – ich solle ganz normal atmen. Was ich dann (als mir der Atem ausging, gezwungenermaßen) auch tat. WOW ich atmete IM Wasser!!!! Um mich sah ich Tiere die ich noch NIE zuvor sah und ich glaube sie waren nicht minder erstaunt MICH zusehen. 😊 Es war ein wundervolles Gefühl...Dann lauschte ich den “Worten” dieses Wesens und es sprach:

“Ich habe mich entschlossen EUCH zu dienen, denn ich liebe meine MUTTER und SIE liebt EUCH. Ich durchziehe DIESEN PLANETEN mit meinen lebenspendenden Adern. Ich bilde Wasserbecken an denen IHR euch laben und erfrischen könnt. Ich schenke Leben und lasse wachsen. Ich forme Landschaften. Ich verbinde EUCH mit EUREN GEFÜHLEN die so tief wie der tiefste Ozean sein können, TAUCHT EIN! Ich reinige EUCH und UNSERE MUTTER. Ich schenke euch meine Kraft für Gutes. Ehrt und achtet ihr nicht unsere MUTTER, könnt ihr meinen Unmut in versunkenen Städten, weggeschwemmten Feldern und überfluteten Landschaften erkennen!”

Der Kuss auf die Lippen blieb diesmal aus, aber ich hatte das GEFÜHL am ganzen Körper liebkost zu werden und es macht sich IN MIR Unendlichkeit breit. Ich hatte keinen Anfang und kein Ende... Es war – im wahrsten Sinne des Wortes – berauschend! Plötzlich zog sich das Wasser zurück und stand vor mir. Ich meinte ein Lächeln zu erkennen... Ich bedankte mich fürs Hier sein, während es sich umdrehte und ging. Das Element trat aus dem Kreis um sich mit den restlichen Wassermassen zu vereinen. So schnell wie es kam, verschwand es auch wieder. Das letzte was ich hörte war wieder das sanfte Plätschern, das von einem Bächlein stammen könnte und auch das wurde immer leiser, bis es ganz aufhörte...

Puh! Jetzt war ich auf das Feuer gespannt 😊

Und schon kam es an, wie ein Flächenbrand! Es verwandelte die gesamte Landschaft außerhalb des Kreises in ein Flammenmeer!



Eine riesenhafte Flamme löste sich und trat in den Kreis! Ich hörte das "Brüllen" der Flammen außerhalb des Kreises aber als das Feuer HIER bei MIR zu sprechen begann, war es eher ein Zischen/Knistern (so wie das Feuer am Kamin) und wohlige Wärme durchströmte mich... Es sprach: "Unkontrolliert leidenschaftlich zerstöre ich machtvoll! Ich habe mich jedoch entschlossen EUCH zu dienen, denn ich liebe meine MUTTER und SIE liebt EUCH. Ich bringe euch Leidenschaft auf vielen Ebenen LEBT SIE Ich verbinde EUCH mit eurem INNEREN FEUER aus dem Ideen entstehen sollen, das euch antreibt. Ich wärme eure Behausungen. Ich helfe bei EURER ARBEIT in Schmieden und anderen Bereichen wo ihr meine HITZE braucht FÜR GUTES! Ehrt und achtet ihr nicht unsere MUTTER, könnt ihr meinen Unmut in verbrannten Städten, Vulkanausbrüchen und geschmolzenen Körpern erkennen! Wenn unsere MUTTER weint, verdampfe ich alles WASSER, die LUFT gibt mir Kraft und jagt mich über die ERDE auf dass ALLES vernichtet werde was UNSERER MUTTER Leid zufügt!!!! DU bist meine Feuerschwester also tue leidenschaftlich Gutes, bringe das Feuer in den Herzen wieder der Menschen zum Brennen, nutze meine Kraft um Negatives zu "Verbrennen", zu Transformieren, verbrenne und lasse NEU entstehen! Sei DU DAS FEUER und lasse die Kraft des WASSERS, der LUFT und der ERDE dich begleiten!"

DIESER Kuss war so leidenschaftlich, dass mir fast die Luft wegblieb 😊 Ich brannte innerlich, aber es war ein inspirierendes Brennen. Es vernichtete nicht, es erfüllte mich und ich hatte das Gefühl als würde ich mich IN DIESEM FEUER auflösen und NEU entstehen. Immer und Immer wieder... Ich war ganz benommen und hatte gar nicht bemerkt, dass ICH SELBST in Flammen stand! Als das Element sich entfernte um aus dem Kreis zu treten bedankte ich mich noch fürs HIER sein und erlosch wieder zur "normalen Birgit" 😊 Die Flamme tauchte ein in Ihresgleichen und schon zog sich auch der "Flächenbrand" zurück.

Es war wieder Nacht um mich und die Mondin lächelte (mir schien noch fröhlicher) zu mir herab.

Es war als freute sie sich MIT MIR über die Erlebnisse mit den Elementen!

Ich begann zu frieren (das Feuer war ja weg) und so schloss ich meine Augen um den Kreis zu verlassen und wieder im HIER und JETZT anzukommen... Ich habe eine "feurige" Tomatensoße gegessen und trinke einen guten Rotwein während ich dies alles niederschreibe....

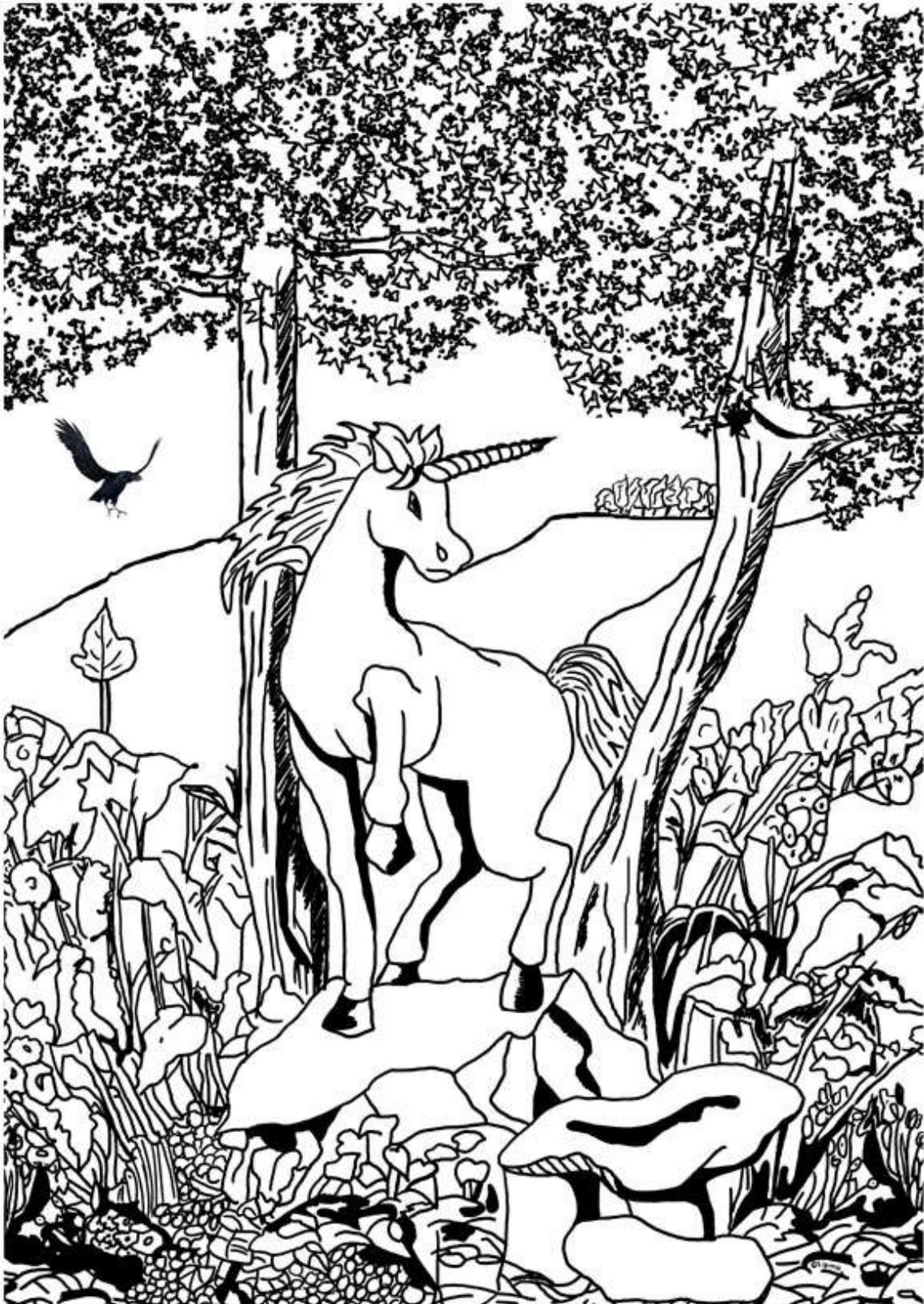
Ich hoffe ich konnte euch ein bisschen auf diese Reise mitnehmen und euch einen Eindruck meiner Erlebnisse vermitteln...

Bis bald und ALLES Liebe

Birgit [www.derzeitraum.com](http://www.derzeitraum.com)



Foto: Tarania



Ausmalbild Einhorn © Sigma

**Chromdiopsid, Diopsid**

Foto Quellenangabe: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Diopside-177506.jpg?uselang=de>  
Rob Lavinsky, iRocks.com - CC-BY-SA-3.0

Andere Namen

Kaiserlicher Diopsid, Sibirlit (registriert von einer Firma aus Jakutien), Vertelit (geschützt)  
Violan (aus Italien, bläulich)

**1. Mineralogie**

Die Härte beträgt 6-7, die chemische Formel lautet  $(Ca,Cr)MgSi_2O_6$ .

**2. Vorkommen**

Chromdiopsid kommt vorwiegend aus Russland, aber auch aus Finnland, Myanmar und Indien.

**3. Wirkung auf den Körper**

Der Chromdiopsid verteilt die Energien gleichmäßig im Körper, fördert Vitalität und Lebenskraft, harmonisiert alle Gleichgewichtssinne. Er wirkt auf den Hormonhaushalt wie auch auf den Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalt. Bei Nierenerkrankungen, Blasenentzündungen, Harnwegserkrankungen und auch bei Tuberkulose wird der grüne Diopsid erfolgreich eingesetzt. Mit Chromdiopsid werden auch die weißen Blutkörperchen reguliert und die Blutgerinnung wird gesteuert. Er hilft desweiteren bei Erschöpfung, Mangelerscheinungen, Muskelkrämpfen und -verspannungen, Osteoporose und auch bei Parodontose und Zahnfleischbluten. Diesen Stein kann man zudem noch bei Hämatomen und bei Knochenmarksproblemen einsetzen. Für Fruchtbarkeit und in der Schwangerschaft wird der Diopsid auch gerne genommen. Es wird sogar gesagt, dass der Diopsid vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützt.

#### 4. Wirkung auf die Psyche

Chromdiopsid fördert die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, macht lebendig, bringt Harmonie und Lebensfreude. Er wirkt außerdem auf zwischenmenschliche Beziehungen, fördert die Spiritualität. Mit ihm kann man Blockaden lösen, Apathie bekämpfen und Hemmungen überwinden.

#### 5. Magische Anwendung

Der Chromdiopsid kann gut bei Zaubern für finanziellen Erfolg eingesetzt werden. Er unterstützt Intuition und Meditation.

#### 6. Zuordnung

Dieser Stein wird als Geburtsstein dem Mai zugeordnet und dem Sternzeichen Jungfrau. Er wirkt am besten auf das Stirn- und Herzchakra.

#### 7. Geschichten und Bräuche

„Weinender Edelstein“ wird der Diopsid auch genannt, weil er Traumata heilt, indem er reinigende Tränen hervorbringt.

In der Antike glaubte man, dass es sich bei dem Diopsid um vom Himmel gefallene Sterne handelt, die zu Stein geworden seien.

#### 8. Anwendungen und Rezepte mit Chromdiopsid

Im Bett oder im Körbchen des Tieres sorgt der Diopsid für Harmonie bei Mensch und Tier und sorgt für guten Schlaf.

#### 9. Einsatz bei Tieren und Pflanzen

Mit einem Diopsid lässt sich der Schlafplatz des Tieres sehr gut harmonisieren.



## Schlossfest Ambras 15.08.2012 ( Maria Himmelfahrt)



Zum 18. Mal veranstalten das Kunsthistorische Museum Schloss Ambras und die Innsbrucker Festwochen der Alten Musik am Hohen Frauentag einen aufregenden und unbeschwernten Tag für Familien im Schloss und Park von Ambras.

2012 steht das Fest ganz im Zeichen der Renaissance, der Zeit der fürstlichen Sammler, denen die diesjährige Sonderausstellung „Dresden & Ambras. Kunstkammerschätze der Renaissance“ gewidmet ist. Eine Vorstellung vom beschwingten Lebensstil in der Renaissance bieten zahlreiche Gaukler und Artisten wie die „Fahnschwinger“. Schwertkämpfer, Märchenerzähler und szenische Aufführungen begeistern die Zuschauer heute genauso wie vor 400 Jahren.

<http://www.khm.at/planen-sie-ihren-besuch/schloss-ambras/schlossfest-ambras/>







## Schloss Ambras

Schloss Ambras liegt weithin sichtbar oberhalb von Innsbruck in Tirol und zählt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Landeshauptstadt. Seine kulturhistorische Bedeutung ist untrennbar mit der Persönlichkeit Erzherzog Ferdinands II. (1529-1595) verbunden, der als echter Renaissancefürst die Künste und Wissenschaften förderte. Er begründete die bereits zu seinen Lebzeiten weltberühmten Ambraser Sammlungen und ließ dafür eine eigens konzipierte Museumsanlage errichten – eine Art Urform heutiger Museen.

<http://www.khm.at/ambras/>



Innenhof mit Malerei, die den kleinen Hof optisch stark vergrößert!



untere Teil ist der spanische Saal



Prinz Eugen, der edle Ritter





### Die Nordkette



Solltet ihr einmal am 15.08. dem österreichischen Feiertag " Maria Himmelfahrt" in der Tiroler Landeshauptstadt Innsbruck sein, dann solltet ihr unbedingt dem Schlossfest Ambras einen Besuch abstatten.

Für mich war es jetzt das 3. Mal - wenn das Wetter schön ist, dann ist es ein besonderes Erlebnis für Jung und Alt.

Vor allem dieses Vergnügen ist kostenlos!

Es grüßt euch Herzlichst

Eure

Borbeth, die Tiroler Kräuerfrau

## **Schamanismus ist „In“ – die Wahl des Richtigen Lehrers und Therapeuten**

Der Begriff „Schamane“ ist rechtlich nicht geschützt oder definiert und es gibt auch keinen Verband der die Lehrinhalte, Qualifikation und Leistungsqualitäten festlegt und prüft.

Die Globalisierung macht's möglich und so ist der Schamanismus im Sog der Esoterikwelle auch zu uns gekommen. Es hat sich ein regelrechter Hype entwickelt – Bücher, Zeitschriften und sogar Fernsehberichte zum Thema Schamanismus sind allgegenwärtig. Im Internet bieten Therapeuten 1000-fach ihre Dienste -für mehr oder weniger seriöse Preise- an. Alternative Heilmethoden aus den verschiedensten Kulturen schmücken die Portale und das Angebot an Seminaren, Kursen, Akademien usw. scheint unendlich.

Wie aber findet man jetzt heraus, welcher Lehrer, Heiler, Schamane und Therapeut vertrauenswürdig ist und vor allen Dingen seine „Kunst“ beherrscht und nicht nur auf das schnelle Geld aus ist? Für Hilfesuchende eine scheinbar unzulösende Aufgabe!

Bei der schamanischen Arbeit handelt es sich um Jahrtausend altes Erfahrungswissen (der Schamanismus lässt sich bis in die Steinzeit zurückverfolgen) im Umgang mit einer Welt von der die meisten nicht einmal zu träumen wagen. Es ist daher weder klug noch ratsam, aus bloßer Neugier oder weil es gerade „In“ ist sich dieser Welt und ihren Kräften ohne fachkundige Anleitung zu nähern. Ein Schamane ist mehr als nur ein spiritueller Heiler. Er kennt die Welten der Götter, Geister und Ahnen und vermittelt zwischen diesen Welten mittels der „schamanischen Reise“. Er ist auch ein Seelenführer und bringt Seelenanteile zurück, extrahiert Anteile und begleitet die „toten Seelen“ ins „Jenseits“. Er leitet Zeremonien und Rituale immer zum Vorteil und Nutzen des Klienten oder Stammes und nutzt niemals seine Fähigkeiten nur zum eigenen Gebrauch oder gar eigenen Vorteil. Er bewahrt die kosmische Ordnung zum Wohle aller!

Gemäß den Überlieferungen alter traditioneller Schamanen, ist Schamanismus kein Beruf, den man einfach so aussucht, sondern eine Berufung zu der man gerufen wird. Nach langjähriger Forschung des Anthropologen Michael Harner (Begründer des Core Schamanismus) allerdings, kam dieser zur Überzeugung, die Pforte zu den Welten »jenseits der alltäglichen Wirklichkeit« stehe keineswegs nur wenigen Auserwählten offen, sondern seine Untersuchungen ergaben, dass fast 90 % der Menschen der westlichen Welt leichten Zugang zu diesen Welten haben. Das heißt, Schamanismus ist entgegen den alten Traditionen tatsächlich erlernbar und steckt ein Stück in jedem von uns.

Aber wie finde ich jetzt eine vertrauenswürdigen Lehrer oder Therapeuten?

Am einfachsten ist es, die Erfahrungen von anderen zu betrachten. Aber aufgepasst!

**„Was dem einen gut tut, taugt nicht unbedingt für den anderen!“**

Am besten ist es, der eigenen Intuition zu folgen! Eine Faustregel der Intuition hilft hier am besten:

**„Hast du bei jemandem ein ungutes Gefühl- dann geh weg. Fühlst du dich wohl- dann bleib!“**

Überprüfe aber auch, ob dein Lehrer oder Therapeut ausreichend Zeit für dich hat. Stellt er dir Fragen zu deinem Gesundheitszustand? Zu deinem jetzigen Befinden? Ist er selbst bereit

sich befragen zu lassen? Bespricht er die anstehende Behandlung vorher und lässt dir eine Wahlmöglichkeit, ob du das willst oder nicht?

Wie ist das mit der Bezahlung? Besteht er auf ein festes Honorar oder kann er sich deiner finanziellen Situation anpassen; ist zB Ratenzahlung oder Zahlungsaufschub bei Zahlungsschwierigkeiten oder in finanzieller Notsituation möglich? Du solltest dich auf keinen Fall von „Fantasiehonoraren“ beeindrucken lassen- teuer ist nicht immer gut oder sogar besser!

Hält er die körperliche Distanz ein oder kommt dein Lehrer / Therapeut dir in unangemessener Weise zu nahe? Erwartet er vielleicht auch Nähe von dir? Bei schamanischer Arbeit und Heilung ist körperliche Nähe nicht zwingend nötig.

Bedenke: Du hast immer die Wahl aus einer Behandlung auszusteigen oder eine Ausbildung abzubrechen und zu beenden wenn du dich nicht wohlfühlst. Achte also immer darauf, ob dein Lehrer und die Behandlung dir gut tun oder nicht und folge deiner Intuition.

Gabriela Schloßmacher [www.wicca-praxis.de](http://www.wicca-praxis.de)



Shamrock-public-domain

## Die Sprache

Die „Sprache“ (ursprünglich Sprake – wahrscheinlich benannt nach einem in grauer Vorzeit in der Nähe gelegenen Thingplatz) ist ein Waldgebiet bei Celle, durch das schnurgerade die L 282 führt.

Dieser Straßenabschnitt durch den Wald hat für mich schon immer etwas nicht benennbar Unheimliches, egal ob ich per Fahrrad oder mit dem Auto unterwegs bin..  
Ich habe und hatte schon immer das Bestreben, von dort schnell wegzukommen.

Es passierten dort schon erstaunlich viele Unfälle, und die Straßenbaubehörde versuchte mehrfach, die Straße so umzubauen, daß dort nicht mehr gerast werden konnte, was nicht wirklich gelang, weil auf der einen Seite Moor, auf der anderen Seite ansteigendes Gelände ist.

Hinsichtlich der kursierenden unheimlichen Geschichten über die „Sprache“ gibt es mehrere Varianten:

In einer Version soll es sich hierbei um den Geist einer Frau handeln, deren Tochter dort von einem rücksichtslosen Autofahrer überfahren wurde. Nun erscheint ihre ruhelose Seele gegen Mitternacht auf der dort befindlichen blauen Brücke, um zu schnelle Autofahrer anzuhalten.

In einer anderen Version starben eine Frau und ihre beiden Kinder bei einem Unfall an dieser Stelle. Der Fahrer beging Fahrerflucht und nun will sich die Frau für ihren Tod und den ihrer Kinder rächen.

Um Mitternacht – wie aus dem Nichts – bildet sich leichter Nebel in der Nähe der blauen Brücke und es sind schemenhaft eine Frau mit Kindern mitten auf der Straße zu sehen, woraufhin sehr schnell fahrende Autofahrer verunglücken.

Dann gibt es noch die Erzählung, dass, wenn um Mitternacht die Kirchenglocke der Stadtkirche in Celle schlägt, man der weißen Frau begegnet, wenn man durch die Sprache fährt. Das Auto soll automatisch langsamer werden und hält dann genau neben der weißen Frau an. Sie bietet 2 Schlüssel zur Auswahl an. Wählt man den falschen, endet man an einem Baum, beim richtigen Schlüssel geht die Fahrt ungehindert weiter.

Vermutlich gibt es noch weitere Varianten dieser Geschichte, die nur eines gemeinsam haben, nämlich die weiße Frau, die des Nachts dort erscheint um Autofahrer ins Verderben zu locken.

Anna Pauli



Grafik: Sigma

## Vielfältiges Hexenöl a`la VanVan

Heute habe ich seit langem mal wieder eine Ölmischung gemacht. Inspiriert durch das VanVan Öl aus dem Hoodoo. VanVan Öl ist ein sehr vielseitiges Öl, ein richtiges "Allround Öl", es wird verwendet zur Reinigung, zur Verbannung von Negativen, zum Schutz, um zu segnen, um Gutes und Glück anzuziehen, für Erfolg, Wohlstand und selbst für die Liebe. Also ein wirkliches Allround Öl, das man für viele Zwecke verwenden kann.

Ursprünglich wurde VanVan Öl hauptsächlich aus Zitronenverbene gemacht, diese wird im englischen als Vervain bezeichnet. Von diesem Pflanzennamen leitet sie das VanVan ab. Heute wird VanVan Öl meist aus Zitronengras (Citronella) hergestellt und noch mit anderen Zitrusgräsern vermischt (Palmarosa, Vetiver, Ingwergras).

Meine Ölmischung orientiert sich an dem VanVan Öl und ist aus verschiedenen Kräutern, die nach Zitrus duften. Der Hauptbestandteil ist, genau wie in dem ursprünglichen VanVan Öl, die Zitronenverbene. Die auch Ausschlaggebend für die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten ist- denn sie ist genauso Vielseitig, wie das VanVan Öl.

Hier mein Rezept:

Mandelöl

Zitronenverbene als Hauptbestandteil

dann zu jeweils gleichen Teilen:

Zitroneneukalyptus,

Zitronengras,

Galangalwurzel,

Pelargonium Crispum (oder Citrosa),

Zitronenkatzenminze,

Zitronenmelisse

Vanille und Tonkabohne

Aus all diesen Kräutern wird ein starker Ölauszug gemacht. Entweder in dem man die Kräuter in dem Öl erhitzt, oder mehrere Wochen an einem warmen Platz stehen lässt. Diese werden aus dem Öl herausgefiltert, dann wird in das Öl wieder neue Kräuter gegeben. Das wird dann so lange wiederholt, bis das Öl den gewünschten Duft entwickelt hat.

Das fertige Öl wird dann aufgeladen und gesegnet. Das Öl kann dann in Ritualen verwendet werden, um Kerzen zu salben, Gegenstände zu salben, Talismane und Amulette zu salben und auch als Parfum verwendet werden.

Bis auf die Tonkabohnen und die Vanille, wachsen all diese Kräuter in meinem Hexengarten, daher mache ich dieses Öl sehr gerne und verwende es regelmäßig in meiner spirituellen Praxis.

Heberahelix

## Isa



Ist die elfte der germanischen Runen .

Gotisch = Eis

Altnordisch = Íss

Altenglisch = Is

Diese Rune zeigt den Stillstand im Leben an. Die Symbolisierung der Linie auf dieser Rune zeigt auf ein individuelles Ego eines Menschen hin mit Hang zum Selbsterhaltungstrieb in stressigen Situationen.

Bedeutung:

Zeit des Stillstands. Chance um Veränderungen/Erneuerungen herbeizuführen und sich auf die innere Stärke zu besinnen.

© by witchcraft 2011

## Jera



Ist die zwölfte der germanischen Runen und fehlt bei den nordischen Runen.

Die bezeichnet mit ihrem Symbol zwei Jahreshälften und wird vom Begriff *Jahr* abgeleitet.

Diese Rune weist auf einen Kreislauf der Jahreszeiten hin und veranlasst den Ratsuchenden die Zeit des Wartens hinzunehmen.

Gotisch = Jér

Altnordisch = Ár

Altenglisch = Gér

Bedeutung:

Lohn der Arbeit und Harmonie

© by witchcraft 2011

## Heilung & Geld

Oft höre ich, dass "richtige" Schamanen nie Geld verlangt haben und so wird auch schon mal gerne die These aufgestellt, dass solche wie ich demnach „Scharlatane“ seien.

Dazu eine Geschichte

"Ein Yuwipi-Mann [wie jeder Mediziner oder Schamane] erbittet nie etwas für sich selbst. Er hat die Macht zu heilen, und er muss sie benutzen. Er schickt Dir keine Rechnung. Doch wenn er alt ist und ihm die Zähne ausfallen, kann es geschehen, dass er ein kleines Paket ohne Absender erhält, in dem ein fabrikneues Gebiss liegt. Oder vielleicht fährt er sein Auto zu Schrott, es spricht sich herum, und am Morgen steht ein neues Auto vor seiner Tür, vollgetankt, fahrbereit. Oder vielleicht hängt ein halbes Rind an einem Baum neben seinem Haus. Das ist indianische Art."

Erschwerend kommt in unserer christlich geprägten Mentalität noch hinzu:

„Jesus hat ja auch umsonst geheilt.“

### Umsonst oder kostenlos?

Weder noch! Schon bei seiner Geburt, noch bevor er überhaupt irgendetwas geleitet hatte bekam er teure Geschenke

□ **Mt 2,11** Sie gingen in das Haus und sahen das Kind und Maria, seine Mutter; da fielen sie nieder und huldigten ihm. Dann holten sie ihre Schätze hervor und brachten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe als Gaben dar.

Später wurde er Zimmermann und konnte seinen Lebensunterhalt mit dem Familienbetrieb im Rücken selbst verdienen.

Und wie in der indianischen Geschichte von dem Yuwipi-Mann, lebte er auch später, als er loszog zu predigen und die Menschen heilte, von Geschenken, von denen sicher auch das ein oder andere Mal Geld dabei war.

□ **Lk 10,38** Sie zogen zusammen weiter und er kam in ein Dorf. Eine Frau namens Marta nahm ihn freundlich auf.

□ **Mt 22,4** Da schickte er noch einmal Diener und trug ihnen auf: Sagt den Eingeladenen: Mein Mahl ist fertig, die Ochsen und das Mastvieh sind geschlachtet, alles ist bereit. ....

...und das zog sich hin bis zu seinem Tod!

□ **Mk 15,43** ging Josef von Arimathäa, ein vornehmer Ratsherr, der auch auf das Reich Gottes wartete, zu Pilatus und wagte es, um den Leichnam Jesu zu bitten.

□ **Mk 15,46** Josef kaufte ein Leinentuch, nahm Jesus vom Kreuz, wickelte ihn in das Tuch und legte ihn in ein Grab, das in einen Felsen gehauen war (damalige Bestattung reicher und einflussreicher Persönlichkeiten).

Also auch Jesus fehlte es, wie unserem Yuwipi-Mann, an nichts und er ließ es sich den damaligen Gepflogenheiten entsprechend gut gehen.

Diese rechnungslose Versorgung in früherer Zeit funktioniert aber nur in einem sozialen System, das diese Spielregeln kennt und einhält. Im 21. Jahrhundert hat sich dagegen das gegen alles tauschbare Geld (€uros) etabliert und durchgesetzt.

**Was nix kostet ist nix wert; ist auch nix**

Leider musste ich in eigener Praxis immer wieder diese Erfahrung machen. Die Arbeit für Menschen, die ich "umsonst" behandelte, war tatsächlich umsonst. Da sie nichts in ihre Heilung investierten, haben sie aufgrund der geringen Wertschätzung dafür auch nichts für ihre Heilung getan. Heilung funktioniert aber nur unter Mitarbeit des Kranken. Wer seine Medizin nicht einnimmt, kann nicht erwarten, dass er gesund wird. So funktioniert das auch beim Arzt (...und der arbeitet auch nicht kostenfrei)!

Und mal ganz ehrlich....

...Geiz ist nicht geil; oder? Die von der Werbung suggerierte „Geiz ist geil“- Mentalität, die sich neuerdings entwickelt, hilft keinem wirklich weiter. Und mit Wertschätzung für das Erhaltene hat das auch nichts mehr zu tun.

Um zu heilen, muss ich als Heiler selbst ganz gesund sein, auch in Bezug auf Geld. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat schon vor Jahren Armut als Krankheit anerkannt. Wer kann schon anderen helfen, wenn unbezahlte Rechnungen ihn plagen. Ich bin doch nur dann authentisch, wenn es mir selbst gut geht und nur dann kann ich anderen erfolgreich auf ihrem Weg und bei ihrer Heilung helfen.

Wenn ich also ein Seminar gebe und damit mein Wissen zum Wohle aller teile, dann gebe ich dafür meine Zeit und meine Kraft. Und jedem Teilnehmer ist klar, dass auch der Seminarraum nur gegen €uros zur Verfügung steht.

Gabriela Schloßmacher [www.wicca-praxis.de](http://www.wicca-praxis.de)



## Schwarzkümmelöl

Der Echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa*), oft nur Schwarzkümmel genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae). Er ist also nicht mit Kümmel und Kreuzkümmel verwandt.

Der Echte Schwarzkümmel wächst als schlanke bis gedrungene einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 15 bis 50 cm. Die oberirdischen Pflanzenteile sind locker behaart, manchmal mit drüsigen Trichomen. Der aufrechte und einfache oder verzweigte Stängel ist im oberen Bereich gestreift. Die gefiederten Laubblätter besitzen 0,8 bis 2 mm breite Blattabschnitte mit spitzen oberen Enden.

Die ursprüngliche Heimat des Echten Schwarzkümmel ist in Westasien der Irak und die Türkei. Er gedeiht auch in Südeuropa, Indien und Nordafrika.

Bereits seit mehr als 2.000 Jahren wird Schwarzkümmel im Orient als pfefferartiges Gewürz und Medizin verwendet. Geschmacklich erinnert Schwarzkümmel leicht an Sesam mit einer leichten Kreuzkümmelnote. Auch heute noch streut man die schwarzen Samen, die im asiatischen Raum auch als "black onion seed" ("schwarzer Zwiebelsamen") bezeichnet werden, ähnlich wie Sesam auf Fladenbrot. Im deutschen Handel ist er oft unter der Panjabi-Bezeichnung Kalonji erhältlich.

Reines Schwarzkümmelöl wird in der Naturheilkunde als vermeintliches Heilmittel vor allem zur Linderung von Allergien, Neurodermitis, Psoriasis (Schuppenflechte), zur Regulierung des Immunsystems, gegen Asthma, in Begleitung von Chemotherapien zur Milderung der Nebenwirkungen, bei Verdauungsproblemen, Bluthochdruck sowie in der Tiermedizin verwendet. In der indischen Heilkunde gilt es als bevorzugtes Mittel zur Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden. Es wird in Flaschen abgefüllt oder verkapselt. Die Früchte lassen sich besser dosieren und sind länger haltbar. Schwarzkümmelöl ist in Apotheken und Reformhäusern erhältlich.

In anerkannten placebokontrollierten, randomisierten und doppelblinden Studien konnte bisher keine Wirkung beobachtet werden. Allerdings verzeichnet Pubmed eine Reihe von Studien, die für Thymochinon (engl. Thymoquinone, TQ), eine in *Nigella sativa* reichlich zu findende Substanz, verschiedene medizinische Wirkungen nachweisen.

Schwarzkümmelöl wurde im Orient ebenso geschätzt, wie von europäischen Ärzten anerkannt. Im Orient wurde die Heilpflanze zur Linderung von Allergien und Entzündungen, Menstruationsbeschwerden, Depressionen, Bronchitis, Asthma,

Neurodermitis verwendet. In Europa nutzte man die Wirkung des Schwarzkümmelöls, gegen Blähungen, zur Bekämpfung der Ruhr, bei Magen- und Lungenleiden gegen Gelbsucht, zur Vermehrung der Harnausscheidung, zur Stärkung des Milchflusses bei stillenden Müttern.

Reines Schwarzkümmelöl wird in der Naturheilkunde und vermehrt in der evidenzbasierten Medizin z.B. als Heilmittel zur Linderung von Allergien, Neurodermitis oder auch Psoriasis (Schuppenflechte) verwendet. Schwarzkümmelöl hilft bei der Regulierung des Immunsystems, in der Behandlung von Asthma und anderen Atemwegsbeschwerden und -krankheiten (Keuchhusten), da es bronchienerweiternd ist.

In Begleitung von Chemotherapien soll es die Nebenwirkungen mildern, damit es erst gar nicht so weit kommt, kann es prophylaktisch eingenommen werden, da es antioxidative Wirkung hat.

Auch bei Verdauungsproblemen (sekretionsfördernd), Magenschmerzen, Koliken, Krämpfen und Krampfzuständen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Eingeweidewürmer sowie in der Tiermedizin wird das Öl eingesetzt.

Die ätherischen Öle des Schwarzkümmelöls haben eine ausgleichende, stabilisierende Wirkung. Deshalb kann es auch als natürliches Mittel gegen Schlaflosigkeit verwendet werden. Auch hyperaktive Kinder werden Berichten zufolge ruhiger und ausgeglichener bei regelmäßiger Einnahme. Früher wurde das Schwarzkümmelöl auch bei Skorpionstichen und Schlangenbissen verwendet. Das kann sicher nicht schaden – aber man sollte in diesen Fällen auf jeden Fall einen Arzt konsultieren! In der Kosmetik werden Schwarzkümmelöl, Schwarzkümmelcreme oder Schwarzkümmelpaste als Haut- und Haarpflegeprodukte verwendet. Das Hautbild verbessert sich, worüber sich vor allem aknegeplagte Zeitgenossen freuen!

Sigma

## Impressum

Erika Patzer  
Müllerstrasse 120  
13349 Berlin  
[redaktion@hexenbote.de](mailto:redaktion@hexenbote.de)

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt Anna, Birgit, Borbeth, Gabriela, Heberahelix, Kerstin, Merle, Sigma, Witchcraft.

## Allgemeine Hinweise

Die hier beschriebenen Wirkungsweisen von Kräutern, Edelsteinen usw. beruhen auf Überlieferungen und eigenen Erfahrungen. Es wird keine Garantie für die Wirkung übernommen, eine gesundheitliche Wirkung ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Bei Erkrankungen ist in jedem Falle ein Arzt aufzusuchen.

Alle Beiträge unterliegen dem Urheberrecht und eine Verwendung ist nur nach schriftlicher Genehmigung des jeweiligen Autors oder Fotografen möglich.

Bastelvorschläge und Malvorlagen sind nur für den privaten Gebrauch freigegeben und dürfen nicht vervielfältigt oder anderweitig veröffentlicht werden. Danach hergestellte Dinge dürfen nicht verkauft werden.

