

# ANSICHTSSACHE

*bewussterleben*

2. Jahrgang  
Frühjahr 2012



Das Magazin für ein bewusstes Miteinander  
in Bayerns Süden

A09

## Liebe Leserin, lieber Leser

die sibirische Kälte ist überstanden...

So langsam taut die Sonne uns auf - innerlich und äußerlich. Endlich!

In dieser Ausgabe haben wir einen Schwerpunkt auf Yoga gelegt und stellen Ihnen einige interessante Richtungen vor. Selbstverständlich hegen wir hier keinen Anspruch auf Vollständigkeit, hoffen aber, Ihnen eventuell eine kleine Entscheidungshilfe zu geben oder sogar einen Ansporn...

Auf der Titelseite begleitet uns Fulla - die Göttin der Fülle und Üppigkeit... passend zur Jahreszeit werden wir in 2012 weitere Göttinnen vorstellen - alle handgemalt von Andrea Amita Dechant aus Wien. Mehr dazu auf dieser Seite unten.

Ansichtssache geht in die zweite Runde. Ich möchte mich an dieser Stelle bedanken bei unseren Lesern und Kunden für die positive Unterstützung.

Nach wie vor freuen wir uns über Anregungen!

Viel Vergnügen beim Lesen!

Namasté, Aloha, Munay  
Sonqo, Salam oder  
Grüss Gott

*Ihre Ute Pohl*



## Inhalt

Plädoyer für die Wahrhaftigkeit von Christian Hilse	Seite 3
Indra's Netz - Jeder ist Mittelpunkt in der Unendlichkeit von Pyar	Seite 4
Green Smoothies	Seite 5
Yoga Yoga Yoga	S. 6-11
Veranstaltungen	S.12-19
Brauchtum - Der Johannistag	Seite 20
Der Bittersüße Nachtschatten	Seite 21
Lesbar - Buch-Vorstellungen	S. 22-23
Schaufenster	Seite 24
Holzer Permakultur	Seite 25
Symbolsprache der Symptome	S. 26-27
Frauenkräuter - Frauenkraft	S. 28-29
Die Magie des Medizinrades	Seite 30

### Impressum:

Holiday event Verlags GmbH  
Redaktion Ansichtssache  
Dr. August Einsele Ring 12, 82418 Murnau  
Tel. 08841-672722, Fax 672733  
ute@ansichtssache-magazin.de  
www.ansichtssache-magazin.de

Verantwortlicher Herausgeber: Rupert Reggel  
Anzeigenleitung, Grafik/Satz/Layout: Ute Pohl

Bilder: Titel: Andrea Amita Dechant, Archiv  
Holiday event Verlag, Ute Pohl, Kundenfotos  
oder Fotocredit angegeben, Seiten 12 + 14:  
Kirsten Luna Sonnemann

**Das Titelbild wurde uns zur Verfügung gestellt von Andrea Amita Dechant aus Wien. Schaut bitte auch mal auf ihre Seite [www.artedea.net](http://www.artedea.net) - die Seite der Göttin. Eine Seite, die sich rund um das Thema Göttin dreht mit vielen vielen Informationen, noch viel mehr handgemalten Göttinnen und tollen Veranstaltungen zum Thema.**



**Fulla, auch: Volla, Fylla** - nordisch-germanische Göttin der Fülle und Üppigkeit, Spendelerin von Segen und Reichtum, Göttin der Morgenröte

Sie ist eine Vegetations- und Fruchtbarkeitsgöttin, Göttin des Ackerbaus, des Überflusses der fruchtbaren Erde. Als Göttin der Edelsteine hütet sie die Schatzkammer, den Schmuck und die Schuhe der Frigg bzw. Freya und ist deren Beraterin. Als Hüterin von Geheimnissen, von Mysterien und Aufseherin über allen unentdeckten Reichtums ist sie die enge Vertraute von Frigg oder Freya und in deren heimlichen Pläne eingeweiht.

Sie gibt die Kraft des jungen Morgens, vertreibt böse Träume und düstere Erinnerungen. Sie schenkt Frauen blühendes Leben, zarte Haut, die schönsten Geschmeide, ein sinnliches und leichtes Leben in Fülle.

Fulla wird bei Ritualen zur Geld-, Glück- und Erfolgsanziehung angerufen.

# Frauenkräuter - Frauenkraft

Bereits unsere Vorfahren die Kelten, Germanen und in der Antike die Griechen, Römer und Ägypter verwendeten viele der noch heute bekannten Frauenheilkräuter. Traditionell wurden diese Kräuter von Frauen für Frauen gebraucht, denn Frauen waren meistens diejenigen, die heilkundig waren. Mit fortschreitender Christianisierung wurden diese Frauen mit dem Vorwurf der Zauberei belastet, man glaubte, dass sie mit Dämonen und dem Teufel im Bunde seien, man fürchtete sich vor ihrem Wissen und Können und bezeichnete sie als Hexen. Ab der frühen Neuzeit (Mitte des 13. Jh. bis Ende des 15. Jh.) begann man mit der Hexenverfolgung und -verbrennung.

Viele der traditionellen Frauenheilpflanzen sind Rosengewächse oder werden heute auch als Marienpflanzen bezeichnet. Astrologisch gesehen findet man oft die Venus- und Mondsignatur, die ausgleichende und harmonisierende Wirkung auf Frauen zeigt. Etliche der Frauenkräuter haben auch den Beinamen „Unser Liebfrauen Bettstroh“ weil sie als Bettstroh bzw. Unterlage in Frauenbetten sowohl zur Fruchtbarkeitssteigerung als auch bei der Geburt und im Wochenbett genutzt wurden.

Die wohl bekannteste Frauenheilpflanze ist der **Frauenmantel** oder im Gebirge der Silbermantel. Er ist ein Rosengewächs, das bei allen Frauenleiden hilfreich und unterstützend wirkt, angefangen bei Menstruationsproblemen bis hin zu ungewollter Kinderlosigkeit, von Wechseljahresbeschwerden bis zu Osteoporose oder von Myomen bis zu Bindegewebsstärkung. Er wirkt adstringierend, verdauungsfördernd, leberstärkend, zyklusharmonisierend und außerdem gegen Übergewicht. Er ist gut

bei allen Menses-Beschwerden, ebenfalls nach Absetzen der Pille (Postpillsyndrom zusammen mit Rosmarin und Eisenkraut) als Kraftpflanze zur Stärkung der Gebärmutter, besonders nach der Geburt. Er kann immer ergänzend mit anderen Pflanzen eingesetzt werden, egal ob als Tinktur oder Tee und sollte auch in geringer Menge in Tees für Männer gemischt werden.

Die **Schafgarbe**, die wegen der Signatur ihrer Blätter auch Augenbraue der Venus genannt wird, führt einen wieder in die eigene Mitte zurück, macht einen wahrnehmungsaktiv bis hin zu übersinnlichen Wahrnehmungen.

In der Naturheilkunde ist sie eines der beliebtesten Frauenheilkrauter. Durch ihren hohen Gerbstoffgehalt wirkt sie wundheilend, zusammenziehend und blutstillend. Bei zu starker Menstruation kann sie, mit Hirtentäschel gemischt, als Tee getrunken werden. Sie wirkt antibiotisch und ist ein unterstützender Tee (Blüte und Kraut) um nach Antibiotikagebrauch dieses auszuleiten. Die Hypophyse wird von der Schafgarbe angeregt und sie kann so bei zu kurzem Abstand der Regelblutungen helfend eingesetzt werden.

**Beifuss** oder Artemisia, wie er nach der griechischen Mondgöttin Artemis benannt ist, gehört zu den stärksten Schutzmitteln gegen Dämonen, Unwetter und Schwarzmagier. Wenn man ihn z.B. neben das Bett legt, fördert er Wahrträume und dient der Lust- und Fruchtbarkeitssteigerung. Man fand ihn auch mit verschiedenen Harzen zu Räucherkuchen gepresst bei keltischen Ausgrabungsstätten. Er wird sowohl als Tee, Wein, Tinktur oder zum Räuchern verwendet. In unseren Breiten ist er das am ältesten vorgefundene magisch verwendete Kraut. Beifuss wurde sowohl im Sonnwendgürtel, zur Förderung der Fruchtbarkeit, als auch als Schuheinlage zum ausdauernden Laufen der Gesandten getragen.





In großen Mengen eingenommen und mit Pflanzen wie Mutterkorn, Petersilie, Rainfarn, Rauten oder Sadebaum kombiniert, diente der „bifot“ in der Frühzeit sogar zur Abtreibung. Naturheilkundlich fördert und verstärkt er durch seine gute Wirkung auf die Hypophyse, je nach Dosis, die Menstruation, lindert Unterleibskrämpfe und beschleunigt die Geburt. Man sagt, er bringt alles in Fluss, er fördert die Östrogenproduktion und regt den Eisprung an. Beifuss, der Mond und Merkur zugeordnet ist, schmeckt außerordentlich bitter und enthält geringe Mengen an Thujon, deshalb sollte er nicht in der Schwangerschaft verwendet werden. Die beste Erntezeit ist kurz vor dem Öffnen der Blüten, wenn der Mond im Skorpion ist.

Im Mariengarten gilt die **Rose** als Blume der Keuschheit. Bis heute ist sie bei uns eine Blume der Liebe, ihre Schönheit, vor allem aber ihr wunderbarer, betörender Duft, erinnert an Aphrodite/Venus, die Liebesgöttin, die ihrem verwundeten Liebhaber Adonis zu Hilfe eilen wollte und sich dabei an den Dornen einer weißen Rose verletzt, die sich unter ihrem Blut rötete. In unserem Wort Aphrodisiakum, das liebesfördernde Mittel bezeichnet, steckt der Name dieser Göttin. Die Rose wurde in vielen Speisen bereits im alten Orient zur Steigerung der Liebesfähigkeit benutzt. Ihr Duft war Lockmittel für das andere Geschlecht.

In der Astromedizin ist sie sowohl Venus als auch Mars zugeordnet. Diese Pflanze wirkt harmonisierend und ausgleichend in allen Rezepten und Tees. Sie gilt immer als Balsam für die Seele. Der Duft zusammen mit Lavendel, in einer Traumölmischung, lässt einen gut schlafen.

Der Duft der Rose wirkt besonders heilend auf das Herzchakra und bringt alle widersprüchlichen Gefühle wieder in Einklang. Es öffnet das Herz wieder für die Liebe, Freundlichkeit und Mitgefühl.

Man kann die Rose wunderbar als kulinarische Begleitung zu einem Liebesmahl verwenden. Die Blütenblätter können kandiert werden,

türkische Rosenmarmelade ist wohlbekannt, Wein wurde mit Rosenblüten geschönt und Marzipan wird aus Mandeln, Honig (Zucker) und Rosenwasser hergestellt.

In der Kosmetik wird sowohl Rosenöl als auch Rosenwasser seit der Anike verwendet um die Haut frisch und gesund zu erhalten.

## Aphrodisierende Teemischung

20 g Frauenmantel  
20 g Rosenblüte  
20 g Brennnessel  
20 g Muskatellersalbei  
50 g Damiana  
20 g Gänsefingerkraut

Den Tee mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 - 6 Minuten ziehen lassen. Am Besten mit Honig süßen.

## Rosenlikör nach Mességué

150 g duftende Rosenblütenblätter (ohne Blütenboden)  
250 ml warmes Quellwasser  
250 ml Wodka  
250 g Zucker  
etwas Zimt, Korianderkörner

Die Rosenblütenblätter mit einem halben Liter warmen Quellwasser aufgießen und 2 Tage ziehen lassen. Währenddessen immer mal mit einem Holzlöffel die Blüten unterrühren. Dann das Ganze durch ein Gazetuch abfiltrieren. In eine Breithalsflasche mit der gleichen Menge Wodka und dem Zucker sowie den Gewürzen einfüllen. Alles noch mal 14 Tage ziehen lassen, dann die Gewürze abfiltrieren und in eine schöne Flasche einfüllen.

Multimediavortrag „Die Bedeutung der Hexenpflanzen in der Heilkunde“ an der vhs Peißenberg, Mi., 25. April; 19 - ca. 22 Uhr

Multimediavortrag „Einblicke in die Astrologie – Die vier Elemente“ an der vhs Peißenberg am Mi., 2. Mai; 19 - ca. 22 Uhr

Anmeldung an der vhs Peißenberg  
Tel. 08803-9211

Angelika Haschler-Böckle

