

## **Bekannte und Unbekannte Kräuter entdecken**

### **im Kräutergarten Begegnung auf der Liebfrauenhöhe**

Herzliche Einladung bei der Gläsernen Produktion am 20.07.2024 Kräuter-Expertinnen anzutreffen, eine Kräuterführung mitzumachen und sommerliche Getränke mit Kräutern ganz ohne Zucker zu genießen von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr im Kräutergarten Begegnung, Liebfrauenhöhe 1, Ergenzingen

Siehe auch:

<https://www.verlagsgruppe-patmos.de/lebe-gut/alle-beitraege/hildegard-von-bingen-und-die-heilkraft-des-lebens>

*Ringelblume – kleine Sonnen im Garten und im Tee ! Die Calendula finden wir mittlerweile als Patin in der Handseife und vielen Cremes. Sie ist die „Ahnen-Salbe“ für mich, weil Mama und Großmutter und Urgroßmutter bereits diese kostbare Salbe selbst hergestellt haben. Ich bekomme sie oft geschenkt und freue mich sehr an ihrer heilsamen Wirkung auf alle Wunden, die bereits eine kleine Haut gebildet haben. Für sämtliche Wickel im Halsbereich ist sie ein wunderbarer Träger um die ätherischen Öle des Eucalyptus oder Lemongras sanft aufzutragen. Hildegard von Bingen hat die Calendula im Mittelalter genutzt als entzündungshemmende, heilsame Blüte und sie bereits damals für die Haut, als auch für die inneren Organe als entgiftend empfohlen. Sie darf sich zwischen dem Salat in den Hochbeeten bei mir vermehren, weil ich Ihre Ausstrahlung genieße und mich gerne satt sehe an ihren Blüten (Juni bis November). Geerntet in der Mittagszeit, getrocknet im Dunkeln, sind die gelben und orangen Blütenblätter eine große Freude in jeder Teemischung oder im Blütensalz, auch für alle inneren Organe. Kleine Sonnen eben, die in ihrer Blüte die ganze Strahlkraft speichern. Samen findet man in jedem Kräutergarten und kann sie weitertragen im Säen oder Verschenken!*

*Sclarea-Wein empfiehlt Hildegard von Bingen in der Physika, welche Pflanze steckt dahinter?*

*„Wenn der Magen so schwach ist, dass er vom Essen leicht krank wird und dass er von Speisen eitrig wird, der nehme Muskateller-Salbei ... und koche das zusammen in gutem Wein unter Beigabe von etwas Honig. Er seihe es durch ein Tuch und trinke es oft nach dem Essen und zur Nacht, und sein Magen wird sanft gereinigt werden, und er wird Appetit zu essen haben, weil die gute Wärme dieser Kräuter, vermischt mit der Wärme von Wein und Honig, den alten und verklumpten Schleim im Magen austreibt.“*

*Die betörende Blüte des Muskatellersalbei als reines ätherisches Öl wende ich an bei Kopfschmerz zur Entspannung, oft auch mit einem Wickel, wie ihn Hildegard von Bingen beschreibt und bei Menstruationsbeschwerden. Die entspannende Wirkung des Öls ist erstaunlich. Wie klug die Menschen gerade mit so wertvollen Blüten und jeglichem Fett Kranke gesalbt haben. Angebaut wurde der Muskatellersalbei vor allem im 19. Jht., um manchen Weißwein in Geschmack und Geruch zu verfeinern und seine berauschte Wirkung zu verstärken. Suchen Sie einen geschützten Platz im Garten; warm und solitär, für Ihren Muskatellersalbei und sind Sie geduldig – er blüht wann er will ...*