



Was hätte Hildegard gesagt? „Wermut“

Was kann uns aktuell stärken? Zum Beispiel der Blick in die Natur – und auch die Geschenke der Natur. So finden wir in der Schöpfungsgeschichte, dass am 3. Tag die Pflanzen und Bäume mit ihren Samen und Früchten entstanden. Hildegard widmet sich in ihrer **Physica**, dem **Buch der „Heilkraft der Natur“**, eben auch den Pflanzen – überwiegend Heilpflanzen – von denen der **Wermut** (*Artemisia absinthium*) zu der am bekanntesten und meist verwendeten Hildegardischen Heilpflanze zählt, wie Dr. Michael Ptok in seiner „Hildegard-Hausapotheke“ schreibt. Und, so ist in der März-2021-Ausgabe des Hildegard-Magazins in vielen Erfahrungsberichten zu lesen, der Wermut hat durchaus auch in den vergangenen Monaten seine immunstärkende – neben Galgant und weiteren Mitteln – sowie aufbauende Kraft bewiesen.

Doch damit nicht genug... „Der Wermut ist sehr warm und sehr kräftig und ist der wichtigste Meister gegen alle Erschöpfung“, schreibt Hildegard von Bingen. So erläutert sie u.a. den Einsatz einer **Wermut-Salbe** bei „Gicht“ und schmerzenden Gliedern. Zum **Wermut-Wein** schreibt sie, dass er bei Melancholie eingesetzt werden kann, die Augen klar macht, das Herz stärkt, den Magen wärmt, die „Eingeweide reinigt“ und eine gute Verdauung bereitet. Weitere der vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Wermut finden sich z.B. in den oben genannten Werken.

Hochwertigen Wermut-Wein gibt es von namhaften Herstellern, **die sich mit der Ernte und Zubereitung auskennen**, fertig zu kaufen. Falls Sie sich selbst ans Werk machen:

- Kräuter wie Wermut werden üblicherweise bei zunehmendem Mond, kurz vor Vollmond geerntet werden, das ist die Zeit des „Aufbaus“ im Mondzyklus.
- Beachten Sie beim Sammeln auf jeden Fall die **Verwechslungsgefahr** sowie den wichtigen Hinweis aus Dr. Ptok's „Hausapotheke“ **zur Ernte**: Es darf nur die frische, junge Wermutpflanze vor der Blüte verwendet werden, wegen des sich danach entwickelnden Thujons!
Und auch beim Kauf von Wermut-Wein sollte u.a. aus diesem Gesichtspunkt auf fachkundige und zuverlässige Quellen gesetzt werden!

Dieser Wirkstoff hatte Anfang der 1900er den damals beliebten Absinth in Verruf gebracht bis hin zum späteren Verbot, wobei wohl auch andere Komponenten dazu beitrugen, wie ausführlich in Wikipedia zu lesen ist. Seit 1991 ist er in Deutschland mit Einhaltung von Thujon-Grenzwerten wieder erlaubt, andere Länder folgten.

Dennoch: Will man den **Wermut-Wein von Mai bis Oktober** anwenden, solle man ihn **nur jeden dritten Tag** nüchtern und kalt zu sich nehmen, so Hildegard. Neben den bereits erwähnten Einsatzmöglichkeiten heißt es in der Physica: „... es (der Wermut-Wein) lässt nicht zu, dass die Lunge krank wird.“

In diesem Sinne: Wenn wir gut auf uns selbst achten, auf die Stärkung unseres Körpers, unseres Geistes – und auf unseren Schöpfer vertrauen, können wir diese herausfordernde Zeit gut meistern.

(PS: Sämtliche hier zitierte Hildegard-Impulse sollten nur in Absprache mit einem Arzt angewendet werden und stellen weder eine Diagnose noch ein Heilversprechen dar.)

Ein Artikel von **Susanne Eva Oelerich**,
Zertifizierte Feng-Shui-Planerin &
Hildegard-Referentin

Kontakt:
Mobil: 0 178 – 811 89 98
www.fengshui8kunert.de