



**Michelle
Luna**



Ravenwulf

Altes Wissen

Band 2

Kräuterwissen

Kostenlose Leseprobe



Was dich in diesem Buch erwartet

In **Altes Wissen - Band 2: Kräuterwissen** führt dich Michelle Luna Ravenwulf tiefer in die Welt der heimischen Kräuter, ihrer Heilkräfte, ihrer Geschichten und ihrer verborgenen Magie.

Dieses Buch ist kein trockenes Kräuterlexikon. Es ist eine Einladung, Pflanzen wieder als lebendige Begleiterinnen zu sehen - mit Körper, Seele, Mythos und Stimme.

Du findest darin unter anderem:

- Grundlagen zur Geschichte der Kräuterkunde
- altes Wissen über Kräuterfrauen, Hexen und Naturspiritualität
- Hinweise zum achtsamen Sammeln, Erkennen und Verarbeiten heimischer Pflanzen
- ausführliche Pflanzenporträts mit Inhaltsstoffen, Verwendung und Rezepten
- magische Signaturen, Pflanzengeister und Zaubersprüche
- Märchen und Märchendeutungen, die die Seele der Pflanzen sichtbar machen
- ein eigenes Kapitel über Sträucher und Bäume
-

Diese Leseprobe schenkt dir einen Einblick in das Pflanzenporträt des **Gänseblümchens - *Bellis perennis***, der kleinen Sonne im Gras.



Es ist eine unscheinbare und doch wundervolle Pflanze, die von Trost, Hoffnung, innerem Kind, Sanftheit und stiller Heilung erzählt. Gerade im Kleinen zeigt sie ihre Kraft: Sie erinnert uns daran, dass Licht nicht groß sein muss, um ein Herz zu berühren.



Schön, dass du hier bist.

Mit dieser Leseprobe öffnest du eine kleine, helle Tür zu meinem Buch **Altes Wissen - Band 2: Kräuterwissen**.

In diesem Auszug begegnest du dem Gänseblümchen, einer Pflanze, die mir persönlich sehr am Herzen liegt. Nicht, weil sie die mächtigste oder auffälligste Heilpflanze wäre, sondern weil sie über viele Jahre wie eine stille Seelenbegleiterin für mich war.

Das Gänseblümchen wächst dort, wo viele achtlos vorübergehen. Es duckt sich nicht vor dem Leben, sondern richtet sein kleines goldenes Herz immer wieder der Sonne entgegen. Genau darin liegt seine Magie.

In diesem Pflanzenporträt findest du nicht nur Wissen über Aussehen, Inhaltsstoffe, Verwendung und Rezepte, sondern auch seine magische Signatur, seinen Pflanzengeist, ein eigenes Märchen und eine Deutung, die tiefer blicken lässt.

Möge diese Leseprobe dich daran erinnern, dass auch das Kleine heilig sein kann.
Dass Trost manchmal mitten auf der Wiese wächst.
Und dass die Natur uns oft genau dort berührt, wo wir es am wenigsten erwarten.

Blessed be
Michelle Luna Ravenwulf



Gänseblümchen



Bellis perennis – die kleine Sonne im Gras



Meine Lieblingspflanze – nicht wegen ihrer Wirkung,
sondern weil sie mir über viele Jahre eine
Seelenbegleiterin war.

Immer dann, wenn es mir schlecht ging, war sie da: still,
hell, unbeirrbar.

Wie ein leises Lächeln, das sich über ganze Wiesen legt.

Inhaltsstoffe

Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Ätherische Öle,
Anthoxanthin, Flavonoide, Fumarsäure, Schleimstoffe,
Inulin

Erscheinungsbild

Was auf den ersten Blick wie eine einzige Blüte wirkt,
ist in Wahrheit eine **Scheinblüte**.

Ein Gänseblümchen besteht aus über hundert
Einzelblüten, die gemeinsam auf einem Blütenkörbchen
sitzen.

Die Pflanze richtet sich durch **Heliotropismus** stets nach
der Sonne und schließt ihre Blüten bei Nacht oder
schlechtem Wetter.

Sie ist mehrjährig und wird bis zu 15 cm hoch.

Im Frühjahr treiben zunächst verkehrt eiförmige Blätter
aus, die bodennah eine Rosette bilden.

Die Blüten erscheinen von **März bis November**, einzeln
auf dünnen Stängeln.

Charakteristisch sind:

- weiße Zungenblüten am Rand
- gelbe Röhrenblüten im Inneren



Vermehrung

Das Gänseblümchen vermehrt sich auf vielfältige Weise:

- durch Achänen, die durch Regen, Wind, Tiere und Menschen verbreitet werden
- durch ungeschlechtliche Vermehrung über Adventivwurzeln

Es ist eine Pflanze, die immer einen Weg findet.

Blütezeit März – November

Sammelzeit März – September

Verwendung

Kulinarisch: als Salatbeigabe, in Aufstrichen oder Dekoration

Heilkundlich:

Schleimlösend, blutreinigend, hautreinigend, entzündungshemmend

Gesundheitliche Aspekte

Atemwege: Husten, Erkältungen

Stoffwechsel: Appetitlosigkeit, Stoffwechselanregung, Gicht

Verdauung: Verstopfung, Darmentzündung, Nieren- und Blasensteine

Frauenheilkunde: Menstruationsbeschwerden, stockende Menstruation, Weißfluss

Haut & Gewebe: Hautausschläge, unreine Haut, Wunden, Ödeme

Bewegungsapparat: Rheumatismus, Verstauchungen, Zerrungen



Neuere Studien weisen zudem auf **antimikrobielle** und **antihyperlipidämische** Wirkungen hin.

Rezepte

Gänseblümchenkapern

2 Tassen geschlossene Knospen, ½ TL Salz, 125 ml Essig

Die Knospen salzen, einige Stunden ziehen lassen. Essig aufkochen, Knospen kurz aufwallen lassen, abseihen.

Vorgang wiederholen, alles in ein Glas füllen, verschließen.

Nach ca. zwei Wochen genussbereit.

Tee

1–2 TL Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen,

10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

Kur maximal 6 Wochen.

Tinktur

Blüten mit Alkohol bedecken,

2–6 Wochen ziehen lassen, abseihen.

Dosierung: 10–50 Tropfen, 1–3× täglich auch äußerlich anwendbar.

Salbe

Eine sanft einziehende Wund- und Hautsalbe

Zutaten:

100 ml Mandelöl (oder Olivenöl, Nachtkerzen Öl... ein gutes Öl)

50g Lanolin (Wollwachs)



80 ml Gänseblümchentee (kannst auch die gleiche Menge Gänseblümchentinktur nehmen, der Alkohol ist gleichzeitig ein Konservierungsmittel)
ca. 5 Tr. ätherisches Rosmarinöl oder Salbeiöl

Herstellung:

Mandelöl, Bienenwachs und Lanolin in ein Glas im Wasserbad erwärmen (nicht kochen, nur so warm, das sich die festen Bestandteile auflösen!) in einem zweiten Glas die Tinktur oder den Tee auf die selbe Temperatur bringen. Alles vom Herd nehmen und nun Teelöffelweise die Tinktur/Tee in das Ölgemisch träufeln und gut rühren bis alles sich gut verbunden hat. Langsam abkühlen lassen und immer wieder rühren, sonst trennt sich das Öl-Wasser-Gemisch wieder. Während der Abkühlphase noch das äth. Öl eintropfen. In einen Tiegel abfüllen und bitte im Kühlschrank aufbewahren. Hält nicht ganz so lange wie eine reine Salbe, zieht dafür schöner/schneller in die Haut ein und hinterlässt nicht ganz so einen öligen Film.
Anwendung: als Wundheilmittel ähnl. einer Ringelblumensalbe und bei Neurodermitis

Mythologie & Geschichte

Das Gänseblümchen ist seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt.

Es war der Göttin **Freya** geweiht – Hüterin von Liebe, Glück und Hausstand.

Bereits im 3. Jahrtausend v. Chr. fand man Gänseblümchenmotive in Königsgräbern von Ur.



Eine 16-blättrige Form schmückte das Ištar-Tor
Babylons als Zeichen der Göttin Ištar.
König Ludwig IX. von Frankreich führte das
Gänseblümchen gemeinsam mit der Lilie in seinem
Wappen.

Magische Signatur

Element: Luft & Wasser

Planet: Venus & Sonne

Krafttier: Reh

Themen: Neuanfang, Herzheilung, Kindlichkeit,
Freude, Selbstwert, Hoffnung, Schutz

Magische Anwendungen

Das Gänseblümchen ist eine Lichtbotin.

Es richtet sich immer wieder auf – egal, wie oft man es
niedertritt.

Es unterstützt:

- Selbstwert & Selbstliebe
- Heilung des inneren Kindes
- Neuanfänge & Übergänge
- Hoffnung in dunklen Zeiten

Zauberspruch

Kleine Sonne auf der Wiese,
sprich zu mir auf deine Weise.
Heil mein Herz mit deinem Schein,
lass mich wieder Kind nur sein.
Weck mein Lächeln, weich mein Leid,
blüh für mich in dunkler Zeit.



Pflanzengeist

Der Geist des Gänseblümchens erscheint als junges Mädchen mit goldenen Haaren und weißen Blüten im Zopf.

Sie tanzt barfuß über taunasse Wiesen und flüstert: „*Du bist liebenswert – genau so, wie du bist.*“

Märchen:

Wie das Gänseblümchen zu seinem Namen kam

(eigenes Märchen)

Die Tränen der Gänsemagd

Es war vor ungezählten Monden – lange, bevor Menschen Fernrohre bauten, den Himmel vermessen wollten oder Raketen die Lüfte durchbrachen. Damals, als das Land noch in Liedern lebte und die Sterne noch flüsterten, geschah ein Wunder: Der Himmel selbst begann zu weinen.

Doch es waren keine gewöhnlichen Tränen, die vom Firmament fielen – es waren Sternensplitter, leuchtende, silberne Funken, die in langen Bahnen über das nächtliche Firmament tanzten und zur Erde sanken.

Auch die kleine Gänsemagd Estrella, die mit ihren Tieren auf einer abgelegenen Lichtung lebte, wurde Zeugin dieses Himmelszaubers. Staunend und zugleich erschrocken warf sie sich ins Gras, während rund um sie leuchtende Funken zu Boden stoben.

Als der letzte Stern herabgerieselte war und Stille einkehrte, richtete sich Estrella langsam auf. Der



Schimmer auf ihrer Schürze zeugte noch vom kosmischen Ballett.

„Der Himmel muss heute besonders gnädig gewesen sein“, murmelte sie leise, „dass er mich verschont hat.“

Doch ihr Blick fiel auf die Wiese – überall lagen die kleinen Sternenbrocken, ihr Licht flackernd, erlöschend. Ein Kloß stieg ihr in den Hals, Tränen traten in ihre Augen.

„Oh nein ... ihr lieben Sternlein ... ihr sollt doch nicht sterben!“

Mit bebendem Herzen begann sie, die kleinen Splitter einzusammeln, einen nach dem anderen. Ihre treuen Gänse schnatterten mitfühlend und halfen ihr mit ihren Schnäbeln und Füßen, das Himmelsglitzern zu bergen. Es war ein mühsames Werk – sieben Tage und Nächte vergingen.

Am achten Morgen, als Estrella den allerletzten Sternenkümel in die Hände nahm, begann auch dieses Licht zu verblassen.

„Nein ... bitte, bleib bei mir“, flüsterte sie, „du bist der Letzte. Ich wollte euch alle wieder entzünden ... euch heimbringen zu eurer Heimat.“

Ihre Tränen tropften auf den kleinen Splitter. Und in diesem Augenblick begann das Unterholz am Rand der Lichtung zu rauschen. Aus dem alten Hollerbusch trat eine Frau – in ihr funkelte der Nebel der Zeit, ihre Augen wie tiefes Quellwasser, das uraltes Wissen in sich trug.



„Kind aus dem Licht“, sprach sie leise, „du kannst nicht rückgängig machen, was bestimmt ist. Die Sterne haben ihre Zeit gehabt. Aber deine Tränen, dein Herz – sie haben etwas Neues geboren.“

Estrella blickte um sich – und erst jetzt sah sie es: Überall, wo sie geweint hatte, wo ihre Hände die Splitter gehalten hatten, wuchsen kleine weiße Blüten, mit einem goldenen Herzen in ihrer Mitte.

„So viele ... so schön ...“ flüsterte sie.

„Deine Liebe hat aus Verlorenem Schönheit gemacht“, sagte die Fremde sanft. „Diese Blume wird den Menschen Trost bringen, wenn ihr Herz schwer ist. Sie wird Kindern Freude schenken, Kränze weben, Sorgen lindern. Sie wird sie an dich erinnern – und an den Mut, mit dem du aus Dunkelheit Licht geboren hast.“

„Wie soll sie heißen?“ fragte Estrella mit klopfendem Herzen.

Die Frau, deren Gewand im Licht des Morgens schimmerte, lächelte:

„Nach dir – und nach deinen Gänsen. Man wird sie Gänseblümchen nennen. Manche werden sie auch Tausendschön rufen. Und ihr Name soll ein Flüstern der Hoffnung bleiben.“

„Und wer seid Ihr, große Mutter?“ fragte das Mädchen ehrfürchtig.

Die Frau neigte den Kopf. „Manche nennen mich Frau Holle“, sprach sie. „Doch viele Namen hat das Licht, das durch die Dunkelheit führt.“

Und so verschwand sie wieder im Hollerbusch, der nun in silbrigen Blüten zu leuchten begann.



Estrella blieb zurück, umgeben von 999 kleinen Gänseblümchen, die aus ihren Tränen und aus Sternenstaub geboren waren.

Nur eines hatte Frau Holle mitgenommen – für die Wiese vor ihrem Haus in jener anderen Welt. Dort, so sagt man, blüht noch immer ein Gänseblümchenmeer, auf dem die Seelen ungeborener Kinder ruhen. Sie warten auf ihr Mutterherz – und werden vom Licht der Sterne getröstet, das niemals ganz verlöscht.

Märchendeutung

Was es uns wirklich lehren will

Dieses Märchen ist ein Herzensmärchen. Es entsteht aus Traurigkeit, aber es endet nicht im Verlust, sondern in Verwandlung.

Das Gänseblümchen erscheint hier als kleine Blume des Trostes – geboren aus Sternenstaub, Tränen und dem Wunsch, dass nichts Schönes umsonst vergeht.

1. Estrella trägt das mitfühlende Herz

Estrella ist ein Kind, doch ihre Seele hört bereits tief. Sie lebt nah bei den Tieren, nah bei der Erde und nah bei allem, was verletzlich ist.

Als die Sternensplitter fallen, schaut sie nicht weg. Sie sammelt sie ein, weil ihr Herz nicht erträgt, dass ihr Licht verlöscht.

Damit zeigt das Märchen:

Mitgefühl ist keine Schwäche.

Es ist die Kraft, die Schmerz erkennt und trotzdem Liebe hineinlegt.



Estrella erinnert uns daran, dass dort, wo ein Herz ehrlich fühlt, bereits Heilung beginnen kann.

2. Die Sterne zeigen, dass Licht seine Form verändern darf

Die gefallenen Sterne stehen für verlorene Hoffnungen, zerbrochene Träume und all das Schöne, das nicht bleiben konnte.

Doch das Märchen sagt nicht: Dieses Licht ist verloren. Es sagt: Dieses Licht sucht eine neue Gestalt.

Das Gänseblümchen entsteht genau aus diesem Wandel. Aus dem, was herabfiel. Aus dem, was betrauert wurde. Aus dem, was nicht einfach vergessen werden sollte.

So lehrt es: Nicht jedes Ende ist Zerstörung. Manches ist Verwandlung.

3. Tränen können schöpferisch sein

Estrellas Tränen sind der eigentliche Zauber des Märchens. Nicht ihr Wunsch, die Sterne zu retten, vollbringt das Wunder – sondern ihre Liebe, ihre Trauer und ihr weiches Herz.

Aus diesen Tränen wächst das Gänseblümchen.

Das Märchen zeigt: Trauer muss nicht hart machen.

Sie kann etwas Neues gebären, wenn sie aus Liebe kommt.

Das Gänseblümchen ist deshalb eine Blume der sanften Wandlung. Es heilt nicht durch große Macht, sondern durch Nähe, Trost und das stille Wissen: Auch Schmerz darf Blüten tragen.



4. Frau Holle schenkt dem Verlust eine neue Bedeutung

Frau Holle tritt aus dem Hollerbusch, als Estrella den Schmerz nicht mehr allein tragen kann. Sie ist die Hüterin der Schwelle – zwischen Himmel und Erde, Verlust und Neubeginn, Dunkelheit und Licht.

Sie erklärt dem Mädchen nicht, dass es nicht traurig sein soll.

Sie nimmt den Schmerz ernst.

Aber sie zeigt ihm einen neuen Weg.

Das ist ihre tiefste Botschaft:

Du kannst nicht alles Vergangene zurückholen.

Aber du kannst ihm Bedeutung schenken.

Das Gänseblümchen lehrt uns, dass auch aus Tränen Licht wachsen kann – klein, treu und hell genug, um das Herz wieder lächeln zu lassen.

Hat dich das Gänseblümchen berührt?

Dann warten in **Altes Wissen - Band 2: Kräuterwissen** noch viele weitere Pflanzenwesen auf dich - mit ihren Geschichten, Heilkräften, Rezepten, Zaubersprüchen, Märchen und alten Botschaften.

Dieses Buch möchte dich zurückführen zu den Wurzeln, zu den Kräutern und zu jenem stillen Wissen, das nie ganz verloren ging.

Blessed be

Michelle Luna Ravenwulf