

## **Herbstliche Pflanzenkraft – Regeneration ist das Urrecht des Menschen**

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur in ihr goldenes Kleid schlüpft, beginnt eine stille Zeit der Rückkehr.

Nicht nur die Pflanzen ziehen sich zurück – auch wir spüren, dass es Zeit wird, innezuhalten.

Die Natur zeigt uns, wie Regeneration funktioniert:

Sie kämpft nicht, sie vertraut.

Blätter fallen, Säfte ziehen sich in die Wurzeln – alles geschieht mit einer ruhigen Selbstverständlichkeit.

So erinnern uns die Pflanzen an etwas Wesentliches:  
an unsere eigene Ordnung.

Sie wirken nicht medizinisch, sondern **energetisch unterstützend** – sie erinnern den Körper an seine ursprüngliche Kraft und Balance.

### **Wirkkräfte einiger ausgewählter Kräuter**

#### **Beinwell (Symphytum officinale)**

Der Beinwell ist seit Jahrhunderten bekannt als Pflanze, die auf den knöchernen Bereich wirkt – daher auch sein Name.

Er unterstützt Themen, die mit Knochen, Gelenken oder Muskulatur in Verbindung stehen, und hilft, dass der Körper in seine eigene Schwingung und Routine zurückfindet. Botanisch gesehen wirkt er **entzündungshemmend, abschwellend und durchblutungsfördernd** – ein bewährtes Mittel bei Prellungen, Zerrungen und Stauchungen.

Energetisch stärkt der Beinwell unser **Fundament**. Er führt alles, was in unserem Gerüst geschwächt ist, wieder zusammen und lässt Struktur und Energiefluss in Einklang kommen.

#### **Brennessel (Urtica dioica)**

Die Brennessel ist ein wahres **Superfood**, besonders ihre Samen.

Sie wirkt **entwässernd, stoffwechselanregend, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd**.

Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen – Eisen, Kalium, Vitamin C – schenkt sie neue Kraft nach intensiven Tagen oder Wochen.

Energetisch hilft sie, **alte Schlacken loszulassen** und den Energiehaushalt neu aufzubauen.

Wichtig: Wer Brennessel trinkt, sollte ausreichend mineralstoffreiches Wasser trinken, um den Fluss der Energien zu unterstützen.

Sie ist ein Kraut, das uns zur Ruhe bringt und uns lehrt, wieder in die eigene Mitte zu gehen.

#### **Lavendel (Lavandula angustifolia)**

Lavendel umhüllt, beruhigt und bringt Leichtigkeit ins Sein.

Er wirkt **ausgleichend auf die Psyche**, hilft bei innerer Unruhe, Ängsten und Schlaflosigkeit, und stärkt das Nervensystem.

Für mich ist der Lavendel eine **interne Pflanze** – sie führt uns zurück in unser Innerstes. Sie erinnert uns daran, dass Ruhe und Mut Hand in Hand gehen. Energetisch bringt Lavendel Harmonie in stürmische Zeiten und zeigt, dass Gelassenheit eine Form von Stärke ist.

### **Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)**

Das Lungenkraut, früher auch *Hänsel-und-Gretel-Kraut* genannt, unterstützt die Atemwege und Schleimhäute.

Es wirkt **reizlindernd, schleimlösend und auswurffördernd**.

Energetisch verbindet es uns mit der Kraft des Atmens – mit dem rhythmischen Ein und Aus, dem Leben selbst.

Wie seine Wurzeln, die tief in der Erde Halt finden, schenkt es auch unserer Lunge neue Weite und erinnert uns daran, **frei zu atmen und Lebensluft bewusst aufzunehmen**.

Seine Blätter und Blüten spiegeln das Zusammenspiel von Erde und Himmel – von Verwurzelung und Entfaltung.

### **Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)**

Der Spitzwegerich ist eine **Wunderpflanze**.

Er schützt, beruhigt und stärkt die Abwehrkraft gegen äußere Einflüsse.

Botanisch wirkt er **entzündungshemmend, antibakteriell und reizlindernd**, vor allem bei Atemwegs-Themen.

Seine lanzenförmige Gestalt erinnert an ein Schutzschild – ein Sinnbild für Klarheit und Abwehr.

In meiner Arbeit verbinde ich den Spitzwegerich gern mit **Erzengel Raphael** (Heilung) und **Erzengel Michael** (Schutz).

Energetisch wirkt er wie eine **sanfte Schutzummantelung**, die das Innere stabilisiert, während sich außen die Welt wandelt.

Er bringt unsere Zellen wieder in Kontakt miteinander – Wärme, Nähe und Schutz breiten sich von innen nach außen aus.

Erlaube dir, diese natürliche Bewegung mitzugehen.

Zieh dich an manchen Tagen bewusst zurück,  
atme die klare Herbstluft, spüre die Erde unter deinen Füßen  
und lass zu, dass dein Körper sich erinnert:

**Regeneration ist das Urrecht des Menschen.**

Wenn du Fragen hast oder dich für eine Anwendung interessierst, kannst du mir ganz einfach **eine Nachricht über WhatsApp** schreiben – der Button befindet sich direkt oberhalb dieses Newsletters.

Ich melde mich persönlich bei dir, sobald es mein Tagesrhythmus zulässt.

