

## Heilkraft der Bäume

Dass Bäume dem Menschen Sauerstoff und Holz liefern, ist kein Geheimnis. Dass aber all die verschiedenen Bäume, die in unseren Breitengraden wachsen, auch noch auf andere Weise für den Menschen nützlich sein können, ist weniger bekannt. Andrea Huber, Kräuterkundlerin und Aromapraktikerin aus Kärnten, hat seit ihrer Kindheit viel Zeit in der Natur und insbesondere in den Wäldern ihrer Heimat verbracht und sich dabei ein breites Wissen über Bäume, ihre Heilkräfte und die Mythen, die sich um sie ranken, angeeignet.

In einem sehr persönlich anmutenden Ratgeber mit dem Titel "Kraftquelle Baum. Rezepte und Rituale für Geist und Körper" hat Huber neben ihrer ganz persönlichen Beziehung zu Bäumen 32 der bekanntesten und hierzulande am weitesten verbreiteten Baumarten beschrieben. Die Baumporträts erstrecken über zwei bis vier Seiten, enthalten ein vollseitiges, typisches Foto des jeweiligen Baums, einige botanische Informationen, einen kurzen Abriss über Brauchtum und Mythen sowie heilkräftige Anwendungen und Rezepte.

Die Rezepte reichen von Deos über Konfekt bis hin zu Ölen, Schnäpsen und Salben. Dass man aus Linden- oder Holunderblüten einen schmackhaften und wirksamen Tee gegen Erkältungskrankheiten aufbrühen kann, ist gemeinhin noch bekannt, aber einige der Rezepte sorgen mit Sicherheit für Überraschung: Wer hätte gedacht, dass sich Ahornblätter für ein erfrischendes selbstgemachtes Deo eignen? Oder Walnussblätter als wirksame Zutat für ein Insektenabwehrspray?

Zwischen den Baumporträts sind immer wieder Exkurse zu finden, die Tipps und Anregungen zu bestimmten Ritualen geben, z.B. dem Räuchern oder auch zu Fantasiereisen und Baummeditationen. Die verschiedenen Arten von Harz und ihre Verwendung erklärt Huber ebenfalls in einem dieser Exkurse.

Für Naturverbundene und solche, die gerne mit offenen Augen durch die Natur und insbesondere den Wald gehen, gibt die Autorin mit ihrem Ratgeber viele praktische Tipps, die Heilkräfte und Energien, die Bäume den Menschen bereitstellen, für sich zu nutzen. Doch bei aller Sammelleidenschaft und Begeisterung für die Ressourcen, die die Bäume darstellen, ist ein achtsamer und respektvoller Umgang mit der Natur nicht zu vergessen. Ein wichtiger Punkt, den Huber nicht vergisst zu erwähnen - denn: Geht man nicht vernünftig und achtsam mit dem kostbaren Gut Baum um, versiegt es bald als Ressource.

Sabine Mahnel 03.04.2018

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)