

# Die kleine Braunelle

Englisch: Self Heal

Die hübsche kleine Wiesenpflanze kennt wahrscheinlich bei uns fast jeder vom Sehen und doch kennen sie nur wenige Menschen näher. „Prunella“ – die kleine Braune/Pflaumenfarbige – heißt sie mit Vornamen. „vulgaris“ ist die nähere Beschreibung und bedeutet „gewöhnlich“ im Sinn von „wir sind an sie gewöhnt, weil sie so häufig vorkommt“.

Diese Eigenschaft teilt sich die Braunelle mit einer zweiten großen kleinen Heilpflanze, dem Gänseblümchen. Beide wachsen am liebsten ganz in unserer Nähe, in unseren Wohngärten, dort wo wir regelmäßig mähen und sie deshalb genug Sonnenlicht erwischen. So wie das Gänseblümchen hat die Braunelle eine außerordentliche Fähigkeit, sich nach Verletzungen, Beschädigungen, schnell wieder zu regenerieren, wieder heil (ganz) zu werden. Damit erzählt sie uns nicht nur ihre eigene Geschichte, sondern erinnert uns auch an ein prinzipielles Potential des Lebens, nämlich die Fähigkeit zur Selbstheilung, wenn etwas verletzt ist. **Wir haben vielfach durch unsere modernen Lebensumstände den Zugang zu diesem tiefen inneren Wissen und damit das Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte weitgehend verloren. Die Kleine Braunelle kann und möchte dieses Vertrauen in uns wieder zum Leben erwecken!** Besonders fein macht sie das in Form ihrer Blütenessenz auf der seelischen Ebene.



Jetzt lade ich Euch noch zu einer weiteren gedanklichen Reise der Vergleiche ein.

Wenn eine Pflanze klein ist, kriechend wächst und im hohen Gras leicht überwuchert wird und damit kaum mehr sichtbar ist, bietet es sich an, auch ihre besondere Heilkraft eher im Kleinen und eher im Verborgenen zu suchen. Und tatsächlich enthält die Prunella, die wie sehr viele andere und viel bekanntere Heilpflanzen (wie Oregano, Salbei, Rosmarin, Lavendel, Thymian) zur Familie der Lippenblütler gehört, heilsame Stoffe, die besonders im Verborgenen wirksam sind. Terpene, Lignane, Rosmarinsäure, Kaffeesäure, Vitamine, die zwischen unseren Zellen Bakterien, Pilze und Viren ausbremsen und dafür sorgen, dass unsere Zellen nicht verletzt werden! Zu Zeiten, wo es noch keine Antibiotika gab, hat man mit Braunellen-Tee die Diphtherie behandelt, neue Studien zeigen deutliche Wirksamkeit gegen Viren (v.a. Herpes), in der chinesischen Medizin ist sie stark in Verwendung.

Wir wissen, dass Viren in einem geschwächten Organismus in die Zellen eindringen, um sich dort zu vermehren. Das ist eine eindeutige Grenzverletzung! Vitale Zellen, die einen starken Energiestoffwechsel haben und gut gebaute Zellwände, lassen so ein Eindringen nicht so leicht zu. Die Helferzellen des unspezifischen Immunsystems, freie Radikale und Antioxidantien im Zusammenspiel, sowie Pflanzenextrakte wie die aus der Braunelle und ihren Pflanzengeschwistern bremsen die Viren noch im Blut und zwischen den Zellen. So sorgt ein vitaler Organismus für seine permanente Selbstheilung.

Und weil Pflanzen natürlich und lebendig sind und aus denselben natürlichen Stoffen gewachsen sind wie ein menschlicher Körper, passen sie gut mit uns zusammen, Pflanze und Mensch verstehen sich sozusagen. Und auch Bakterien und Viren verstehen die Sprache der Natur und wissen, wo sie nichts zu tun haben.