

Die ersten 7 Tage = von der Föhre bis zum weissen Rosenbogen, die sieben Tage der Neugeborenen:

*Farbe Weiss: A = Ailm, Artemis-Schutz für Geburt, Zusatztag der 13 Monate plus 1 Tag*

Thema Quelle, Fruchtbarkeit, Gebären (Weiss)

**Valeriana off** (Baldrian) Blatt und Wurzel heiss übergiessen, als Badezusatz, beruhigend, Theriakwurz. **Lamium album** (weisse Taubnessel) als Salatzusatz, Tee zur Beruhigung, Darmpflege. **Dryopteris filix-mas** (Farne) Wasserauszug der Blätter für Bettwäsche, desinfiziert. **Föhre**: Nadeln für Atemwege.

Die ersten 7 Jahre = vom weissen bis zum rosa Rosenbogen, die sieben Jahre der frühen Kindheit:

Thema: sanfte Regulation (helles Grün)

**Artemisia abrotanum** (Eberraute) als Mundspülung bei Pilz und Aphten. **Fenchel** (*Foeniculum vulgare*) als Teezusatz zur Darmpflege, Verdauungsförderung, Sekretlöser. **Plantago lanceolata** (Wegerich) als Darm-, Blase- und Atemwegs-Beruhiger, **Thymus vulgaris** (Thymian) als Dampfbad, als Tee, zur Inhalation bei Atemwegsproblemen. **Calendula officinalis** (Ringelblume) als Hautpfleger.

7 - 14 Jahre = vom rosa Rosenbogen bis zum Geissblattbogen, die sieben Jahre des reifen Kindes:

*Farbe Gelb: O = On-Nion, Stechginster, erste Bienenweide, Frühling und Flamme*

Thema: Lebensfrühling, Reinigung, Stärkung, Wachstum (feuriges Gelb)

**Taraxacum off.** (Löwenzahn) zur Leberanregung als Salatzusatz, Wurzel als Tee. **Verbascum densiflorum** (Königskerze) zur Schleimlösung, erweichend, expektorierend, krampflösend, beruhigend. **Achillea millefolium** (Schafgarbe) zur Blutungsminderung und Kräftigung. **Agrimonia eupatoria** (Odermennig) als Badezusatz, als Komresse, als Tee zur Hautpflege. **Chrysanthemum parthenium** (Mutterkraut) bei Fieber, Kopfschmerzen als Blatt zum Kauen oder als Tinktur. **Cornus mas** (Kornelkirsche) zur Abwehrstärkung (Vitamin C).

14 – 21 Jahre = vom Geissblattbogen bis zum roten Rosenbogen:

*Farbe Rot: U = Uroika, Heidekraut, Kybele entfacht die Lust und verwirrt, Mitsommer*

Thema: Verwandlung in Frau und Mann, Verletzungen, Grenzziehung (helles Rot)

**Hypericum perforatum** (Johannis-Sonnwendkraut) als Salatzusatz, als Grünsaft-Bestandteil, als Abend-Tee zur Begleitung bei Verwandlungen. **Rosa gallica** (Rosenblatt) und **Monarda didyma** (Goldmelisse) besänftigen. **Rubus idaeus** (Himbeerblatt) ist ein starker Tumorchemmer und Abwehrstärker. **Rosa canina** (Hagebutten) und **Echinacea purpurea** (Sonnenhut) zur Abwehrstärkung. **Cistus incanus** (Zistrose) für Abwehrstärkung und Wundheilung.

21 – 28 Jahre = vom roten Rosen- bis zum Platterbsenbogen:

Thema: Selbstfindung, Aufbau von Gesundheit und Kraft (Violett-Braun)

**Pulmonaria off.** (Geflecktes Lungenkraut) bei Lungenleiden. **Symphytum off.** (Beinwell) Blatt bis Mitte Mai als Blatt-Salat und Blattpaste, Wurzel im Frühjahr und Herbst als Wurzelpulver, als Salbe bei Wundheilungsproblemen, stumpfen Verletzungen. **Viola odorata** (Veilchenblatt) zur Pflege von Haut und Schleimhaut. **Ribes nigrum** (Cassis) Blatt und Frucht zur Entzündungshemmung und Verjüngung.

28 – 35 Jahre = vom Platterbsen- bis zum Hopfenbogen:

Thema: Rhythmusfindung Fruchtbarkeit (Blau)

**Hamamelis virginiana** (Zaubernuss) als Blattzusatz, Tee, Salbe zur Gefässwandstärkung. **Glechoma hederacea** (Gundelrebe) zu Salat, Salbe, Tinktur für Ruhe. **Vitex agnus castus** (Mönchspfeffer) zur Zyklusregulierung, Ausgeglichenheit. **Daucus carota** (Wilde Möhre) als Tinktur für die Fruchtbarkeit.

35 – 42 Jahre = vom Hopfenbogen bis zum Weissdorn:

*Der Hopfen ist dem Buchstaben G (gort, Efeu) zugeordnet. Hopfen und Efeu machen fröhlich tanzend*

Thema: Genuss, Ruhe und Schönheit (helles Grün)

**Humulus lupulus** (Hopfenzapfen) zum Genuss, zur Beruhigung, Besänftigung. **Betonica officinalis** (Heilziest) zur Abwehrstärkung und als Schutzpflanze. **Artemisia vulgaris** (Beifuss) als Tee, Tinktur mit

Achillea für mehr Beckenfeuer. **Alchemilla vulgaris** (Frauenmantel) zum Schutz der Gebärmutter. **Leonurus cardiaca** (Herzgespann) als Tee, Tinktur zur Energiebalance, bei Herzbeschwerden, zur Schilddrüsenunterstützung. **Melissa off.** (Zitronenmelisse) zur Beruhigung und Entspannungsförderung.

42 – 49 Jahre = unter dem Weissdorn um die Zitterpappel (Espe) drehen:

*Der Weissdorn steht für H, Hawthorn, Rückzug in den Weissdornbusch. Reinigung und Dankbarkeit*

Thema: Besinnung und Neuorientierung, Suche nach Weisheit (herb duftendes Weiss)

**Crataegus oxyacantha** (Weissdorn) Blüten, Blatt und Zweige als Seelen-Geist-Ausrichter und Herzstärker.

**Populus tremuloides** (Zitterpappel, Espe) Blatt und Blattknospe als Badezusatz, Salbe bei Schmerzen.

49 – 56 Jahre = vom Weissdorn-Rund bis zum Birkenbogen:

*Farbe Silber-Weiss: Die Espe steht für E, Eadha, der Baum von Erkenntnis und Schutz. Espenlaub-Kränze*

Thema: Verwandlung, Metamorphose, Nervensystem-Pflege (Olivgrün)

**Cimicifuga racemosa** (Silberkerze) Wurzelauszug bei Gelenkschmerzen, Unruhe, Wallungen. **Salvia off.** (Salbei) als antivirale, antibakterielle und krampflösende Pflanze. Stabilisiert emotional, hilft bei starkem Schwitzen, vermindert Flüssigkeitsverlust, zentriert. **Verbena off.** (Eisenkraut) für Magen-Darm-Pflege, Grünsaft und Badezusatz. **Satureja montana** (Bergbohnenkaut) als Abwehrpflanze, **Ribes nigrum** (Schwarze Johannisbeere) als verjüngende Pflanze.

56 – 63 Jahre = vom Birken – bis zum Haselbogen:

*Birke = B (Beth), Grenzen setzend, schützend, strafend und klärend. Beginn des Mond-Sonnen-Jahres*

Thema: Freundschaft mit sich, der Natur, dem Wasser (Gelb-Orange)

**Betula alba** (Birke) Blatt, Saft und Zweige als Salatzusatz, Grünsaft, Tee, Badezusatz zur sanften Nierenanregung, Reinigung. **Tropaeolum majus** (Kapuzinerkresse) als prophylaktisches und kuratives Mittel bei Harnwegsinfektionen, **Salvia off.** (Salbei) zur Blasen-Stärkung, **Artemisia vulgaris** (Beifuss) als Tee und Tinktur für mehr Beckenfeuer. **Verbascum densiflorum** (Königskerze) Blüten in Salat, Grünsaft oder als Tee, Tinktur zur Pflege der Schleimhäute in Nase, Rachen, Bronchien und Blase.

63 – 70 Jahre = von der Hasel zur Rebe:

*Haselstrauch = C (Coll), der Baum der verbalen Meisterschaft, der Satire, der geistigen Klarheit*

Thema: Erkennen der Naturzyklen, des begrenzten und unbegrenzten Wachstums (Blauviolett)

**Corylus avellana** (Hasel) junges Blatt einmal pro Woche als Tumorphylaxe. **Rosmarinus off.** (Rosmarin) zur Abwehrstärkung, Blutdruckhebung. **Arctium lappa** (Grosse Klette), Blatt, Frucht und Wurzel als abwehrstärkende Pflanze. **Artemisia absinthium** (Wermut) als Mund- und Darmschutzpflanze.

70 - 77 Jahre = vom Reben- bis zum Clematisbogen:

*Rebe = M (Muin), die Bacchus-Pflanze der Heiterkeit, der Freude und des Zorns*

Thema: Vorbereitung auf das Alter, Schmerzreduktion (Lila)

**Vitis vinifera** (Rebe) Blatt, Saft, Trauben zur Schmerzlinderung. **Lavendula angustifolia** (Lavendel) zur Angstlösung. **Salix alba** (Weide), Kambrium und **Filipendula ulmaria** (Mädesüss), Blatt- und Blüten-Tee bei Rheuma, Fieber und Schmerzen. Stimmungsaufhellend, magenschonend, Duftstreu.

über 77 Jahre = vom Clematisbogen bis zur Eibe:

*Eibe = I (Idho), die Ewige, der Lebensrad-Baum, der Baum der Wintersonnwende*

Thema: Pflege in Liebe und Offenheit (alle Farben)

**Foeniculum vulgare** (Fenchel) als Dampfpfeger, **Silybum marianum** (Mariendistel) und **Cichorium intybus** (Zichorie) zur Leberanregung. **Carpinus betulus** (Hainbuche) zur Entzündungshemmung, Stärkung (Grünsaft). **Taxus brevifolia** (pazifische Eibe) äusserlich zur Tumorphemmung.