

Kräuterkraft für ein sensibles Nervensystem

Dein 7-Tage-Stärkungsritual
mit Pflanzen, die beruhigen, nähren



*Ein achtsamer Weg zurück
zu innerer Ruhe, Stabilität
und Selbstverbindung*



Heike Engel

Wildpflanzenfrau & Wegbegleiterin für *ein
naturverbundenes Leben*

Kräuterkraft für ein sensibles Nervensystem

**Dein 7-Tage-Stärkungsritual mit Pflanzen,
die beruhigen, nähren und schützen.
Ein achtsamer Weg zurück zu innerer Ruhe,
Stabilität und Selbstverbindung**

Mit Heike Engel

*Wildpflanzenfrau &
Hüterin alten Pflanzenwissens*

Impressum

Autorin: Heike Engel, Deutschland

Kontakt: support@strahlemensch.de

www.strahlemensch.de

Urheberrecht:

Alle Texte, Bilder und Gestaltungselemente dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe – auch auszugsweise – ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin gestattet.

Rechtlicher Hinweis & Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Sie dienen ausschließlich der allgemeinen Information und zur persönlichen Inspiration im Umgang mit Heilpflanzen.

Sie ersetzen keine medizinische Diagnose oder Therapie durch eine Ärztin, einen Arzt, Heilpraktiker oder sonstige medizinisch ausgebildete Fachperson.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, insbesondere bei chronischen oder psychischen Erkrankungen, wende Dich bitte an eine qualifizierte medizinische Fachkraft.

Die Anwendung von Heilpflanzen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Für mögliche gesundheitliche, psychische oder rechtliche Folgen aus der Anwendung der beschriebenen Pflanzen, Rezepte oder Impulse wird keine Haftung übernommen.

Insbesondere bei Schwangerschaft, Stillzeit, Einnahme von Medikamenten oder bekannten Vorerkrankungen ist vor der Anwendung eine medizinische Abklärung zwingend empfohlen.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden oder Nachteile, die aus der direkten oder indirekten Anwendung der im E-Book enthaltenen Informationen entstehen.

Bildnachweise:

Die Bilder sind eigene Fotografien bzw. KI-Grafiken und in Canva verarbeitet. Stand: Juli 2025

Widmung

*Für alle Menschen,
die viel spüren,
sich oft zu viel zumuten
und sich manchmal selbst vergessen*

*Möge dieses Ritual Dich erinnern:
Du bist nicht zu empfindlich.
Du bist durchlässig für das Leben.
Die Pflanzen stehen Dir zur Seite.
Sanft. Klar.
Wie alte Freunde, die Dich nicht retten,
sondern Dich zurückbringen zu Dir.*

In Liebe und Verbundenheit

Heike Engel

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Tag 1 – Melisse	3
Tag 2 – Lavendel	5
Tag 3 – Rose	7
Tag 4 – Brennnessel	9
Tag 5 – Johanniskraut	11
Tag 6 – Gundermann/ Gundelrebe	13
Tag 7 – Engelwurz & Wald-Engelwurz	15
Anwendungstipps	17
Geführte Pflanzen-Meditation	20
Abschluss & Einladung	22

Einleitung: „Wenn die Welt zu viel wird ...“

Es gibt Tage, an denen ist einfach alles zu viel.

Zuviel Lärm. Zuviel Druck. Zuviel Gefühl.

Und nichts scheint wirklich zu helfen – außer Rückzug,
Stille und ein tiefer Atemzug.

Wenn Du zu den Menschen gehörst, die besonders fein wahrnehmen, dann ist Dein Nervensystem wie ein hochsensibles Instrument. Es registriert Spannungen, Stimmungen, Disharmonien. Es reagiert schneller. Es erschöpft schneller. Und doch liegt genau darin eine besondere Gabe: Du spürst das Leben tief – tiefer als andere.

Dieses kleine Ritualbuch möchte Dich sieben Tage lang begleiten.

Mit Pflanzen, die nicht nur beruhigen, sondern Dich auch nähren und stärken.

Mit Impulsen, die Dich zurück in Deinen Körper, Deine Mitte, Deine Kraft führen.

Und mit Anwendungen, die einfach, wohltuend und alltagstauglich sind.

Du brauchst kein Vorwissen.

Nur ein bisschen Zeit. Einen offenen Geist.

Und vielleicht einen Becher Tee.

Ich wünsche Dir von Herzen eine berührende, stärkende und heilsame Woche.

Heike Engel



Tag 1 – Zitronenmelisse

„Die Pflanze der stillen Freude“

Pflanzenporträt

Die Melisse (*Melissa officinalis*) gehört zu den sanftesten Nervenkräutern überhaupt – und ist dabei erstaunlich kraftvoll. Ihre zitronig-frischen Blätter wirken entspannend, angstlösend, herzstärkend und ausgleichend. In der Volksheilkunde gilt sie als Kraut für das Herz und die Seele, vor allem bei innerer Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit und Schlafproblemen. Melisse beruhigt nicht durch Dämpfung, sondern durch liebevolle Rückverbindung – mit dem Körper, mit dem Atem, mit dem Hier und Jetzt.

Anwendungsempfehlung

Melissen-Tee am Abend

- 1–2 Teelöffel getrocknete oder frische Melissenblätter
- mit 250 ml heißem Wasser übergießen
- 5–8 Minuten ziehen lassen

☞ Trinke den Tee am besten langsam und bewusst, in ruhiger Umgebung, ideal vor dem Schlafengehen.

Alternative Anwendungen:

- Melissenhydrolat zum Einsprühen (z. B. aufs Kopfkissen)
- Bad mit Melissenblättern: 2 Handvoll frische Blätter als Sud ins Badewasser geben
- Melissentinktur: 10–20 Tropfen bei innerer Unruhe, mehrmals täglich

Impuls des Tages

Nimm Dir heute 10 Minuten Zeit. Setz Dich still hin.

Atme tief ein – und wieder aus.

Spür Deinen Herzschlag.

Stell Dir vor, wie sich in Deiner Brust ein weicher, zitronengelber Lichtkreis bildet – genau dort, wo die Melisse wirkt.

Lass ihn größer werden.

Mit jedem Atemzug strömt Ruhe in Deinen Körper.

Mit jedem Ausatmen darf Anspannung gehen.

Affirmation

„Ich atme Ruhe ein. Ich bin getragen. Ich darf loslassen.“



Tag 2 – Lavendel

„Der Hüter der inneren Ordnung“

Pflanzenporträt

Lavendel (*Lavandula angustifolia*) ist weit mehr als ein mediterranes Duftkraut. Er bringt Ordnung ins Chaos – auf körperlicher wie auf seelischer Ebene. Er beruhigt das vegetative Nervensystem, löst Spannungen, lindert Ängste und fördert den Schlaf. Gleichzeitig wirkt er klärend und stärkend – ein Kraut für Kopf und Herz zugleich.

In der Volksheilkunde gilt Lavendel als Schutzpflanze gegen schlechte Energien, bei Reizbarkeit, Gedankenkreisen und innerer Unruhe.

Anwendungsempfehlung

Lavendel-Ruhebad

- 2 Handvoll frische oder 4 EL getrocknete Lavendelblüten
 - mit 1 Liter heißem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen
 - Absieben und dem Badewasser zugeben
- ☞ Ideal für den Abend, nach einem anstrengenden Tag. Nicht zu heiß baden.

Weitere Anwendungen:

- Lavendelöl (ätherisch, in Bio-Qualität): 1 Tropfen auf ein Tuch oder Kopfkissen
- Lavendelkissen fürs Schlafzimmer oder Sofa
- Tee: ½ Teelöffel Lavendelblüten mit Melisse oder Hafer kombinieren

Impuls des Tages

Heute lade ich Dich zu einer kleinen energetischen Klärung ein:

Zünde eine Kerze an.

Halte ein Lavendelzweiglein in der Hand oder nimm ein Tropfen Öl auf Deine Handgelenke.

Schließe die Augen.

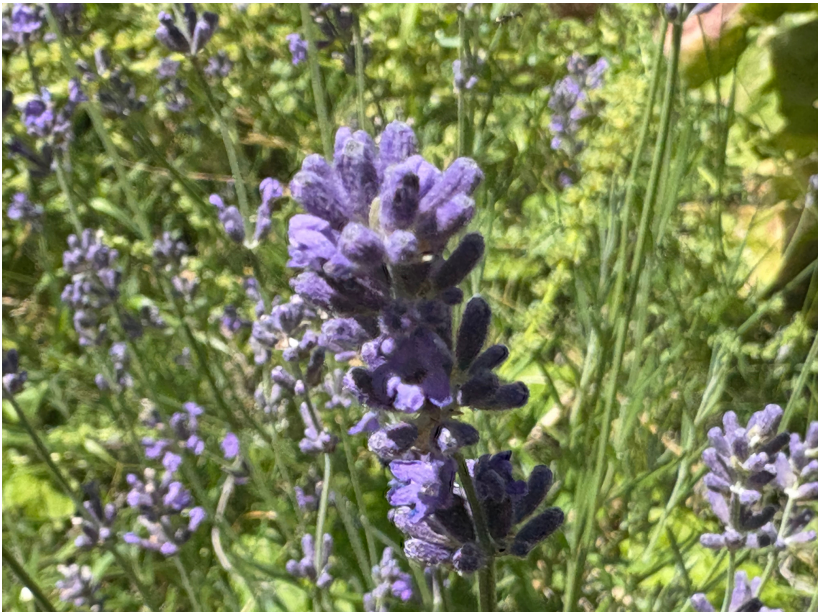
Stell Dir vor, wie der Lavendel mit seinem violetten Licht Deine Gedanken klärt.

Wie Nebel sich lichtet. Wie Ruhe sich ausbreitet.

Du musst heute nichts tun. Nur sein.

Affirmation

„Ich bin klar. Ich bin ruhig. Ich bin sicher in mir.“



Tag 3 – Rose

„Die Hüterin des Herzens“

Pflanzenporträt

Die Rose (*Rosa damascena* oder *Rosa gallica*) ist weit mehr als ein Symbol der Liebe – sie ist eine tief heilende Seelenpflanze. In der Pflanzenheilkunde gilt sie als sanfte Kraft bei seelischen Verletzungen, Herzschmerz, innerer Kälte oder Reizüberflutung.

Ihre Blüten wirken entspannend, herzöffnend, leicht stimmungsaufhellend – sie bringen Dich sanft zurück in Dein inneres Gleichgewicht. Die Rose tröstet, ohne zu beschönigen. Sie stärkt, ohne zu verhärten.

Anwendungsempfehlung

Herzöffnender Rosentee

- 1 TL getrocknete, ungespritzte Rosenblüten
- mit 200 ml heißem Wasser übergießen
- 8–10 Minuten ziehen lassen

☞ Genieße den Tee bewusst, langsam, in Stille oder mit leiser Musik. Er eignet sich auch als Begleiter für Journaling oder Herzensarbeit.

Weitere Anwendungen:

- Rosenwasser: als Körperspray oder Raumduft
- Rosenöl (hochwertig, verdünnt) auf das Herzchakra geben
- Fußbad mit Rosenblüten und Lavendel zur Erdung und Zentrierung

Impuls des Tages

Finde heute einen Ort der Stille.

Vielleicht draußen, unter einem Baum. Vielleicht auf
Deinem Lieblingsplatz zuhause.

Lege die Hände auf Dein Herz.

Atme sanft.

Stell Dir eine geöffnete, leuchtende Rose in Deiner Brust
vor – jede Schicht ein Teil von Dir.

Erlaube Dir, alles zu fühlen.

Und erinnere Dich: In Deinem Herzen liegt Deine Kraft.

Affirmation

„Ich öffne mein Herz. Ich bin zart – und stark zugleich.“



Tag 4 – Brennnessel

„Die Pflanze der Standkraft“

Pflanzenporträt

Die Brennnessel (*Urtica dioica*) ist eine der kraftvollsten heimischen Pflanzen überhaupt – oft verkannt, aber tief heilend. Sie wirkt stärkend, vitalisierend, blutreinigend und nerventonisierend.

Gerade bei Erschöpfung, Reizüberflutung, innerer Schwäche oder Antriebslosigkeit kann die Brennnessel helfen, wieder in die eigene Kraft zu kommen. Sie wirkt wie eine Erdungsschnur zur Natur – direkt, klar, unmissverständlich.

Ihr hoher Gehalt an Eisen, Silizium, Kalium und Vitamin C macht sie zu einer echten Aufbaupflanze – nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele.

Anwendungsempfehlung

Brennnessel-Tee zur Stärkung

- 1–2 TL getrocknete oder frische Brennnesselblätter
- mit 250 ml heißem Wasser übergießen
- 8–10 Minuten ziehen lassen

☞ Trinke den Tee am besten morgens oder mittags – nicht abends, da er auch anregend wirken kann.

Weitere Anwendungen:

- Frische Wildkräuterküche: Brennnessel als Suppe, Pesto oder im Smoothie
- Brennnesselsaft (aus jungen Blättern, frisch gepresst oder mit Apfel gemixt)
- Fußbad mit Brennnesselabsud bei Kreislaufschwäche oder „Energietief“

Impuls des Tages

Spür heute Deine Standkraft.

Steh barfuß auf die Erde – Wiese, Erde, Moos, was immer Du findest.

Atme tief. Stell Dir vor: Du bist ein Baum.

Die Brennnessel fließt durch Deine Wurzeln.

Sie richtet Dich auf – körperlich wie innerlich.

Affirmation

„Ich bin verbunden mit der Erde. Ich stehe aufrecht. Ich bin kraftvoll in mir.“



Tag 5 – Johanniskraut

„Sonnenkraft für die Seele“

Pflanzenporträt

Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) ist eine der bedeutendsten Pflanzen für das Nervensystem – ein Lichtbringer, der Körper und Seele durchflutet. Es wirkt stimmungsaufhellend, beruhigend, entzündungshemmend und stärkt die Nerven nachhaltig, vor allem bei Erschöpfung, Winterdepression, Reizbarkeit oder emotionaler Instabilität.

In der Volksheilkunde wurde es als „Arnika der Nerven“ bezeichnet – und als Schutzpflanze gegen dunkle Energien, Alpträume, Ängste und Schwermut. Es bringt Licht dorthin, wo es dunkel geworden ist – sanft, aber kraftvoll.

Anwendungsempfehlung

Johanniskraut-Tee

- 1 TL getrocknetes Johanniskraut
- mit 250 ml heißem Wasser übergießen
- 10 Minuten ziehen lassen

☞ Ideal am Morgen oder Mittag – nicht am Abend, da es aktivierend wirken kann.

Weitere Anwendungen:

- Johanniskrautöl (Rotöl): äußerlich bei Verspannungen, Narben oder seelischen Schmerzzonen (z. B. Solarplexus)
- Johanniskraut-Tinktur: bei nervöser Erschöpfung, Unruhe oder Stimmungstiefs

- Sonnenmeditation mit Johanniskraut in der Hand oder im Tee

Hinweis

Johanniskraut kann die Wirkung von Medikamenten beeinflussen – bitte bei Dauermedikation Rücksprache mit einem Therapeuten halten. Bei lichtempfindlicher Haut: Sonne meiden bei hoher Dosierung.

Impuls des Tages

Suche heute bewusst das Licht.

Geh für 10 Minuten in die Sonne – oder stell Dich ans Fenster, wenn das nicht geht.

Nimm Dein Johanniskraut (als Tee, Tinktur oder Öl) und schließe die Augen.

Atme ein – stell Dir vor, wie goldenes Licht durch Deinen Körper fließt.

Was darf heute heller werden in Dir?

Affirmation

„Ich bin durchlichtet. Ich lasse das Licht in mein Herz. Ich wähle Vertrauen.“



Tag 6 – Gundermann/ Gundelrebe

„Die Pflanze, die Dich einhüllt“

Pflanzenporträt

Der Gundermann (*Glechoma hederacea*) ist ein stiller, unterschätzter Helfer – oft kriechend, unscheinbar, aber mit großer Wirkung. In der Volksheilkunde gilt er als Pflanze, die seelische Verletzungen schützt, klärt und bei diffusem Unwohlsein hilft.

Er wird eingesetzt zur Ausleitung, bei chronischer Schwäche und als Begleiter in seelischen Übergangszeiten. Energetisch wirkt er umhüllend, abgrenzend und strukturierend – wie ein feines, schützendes Gewebe um das Nervensystem. Besonders hilfreich für Menschen, die sich ständig „leer gesaugt“ oder durchlässig fühlen.

Anwendungsempfehlung

Schutz-Tee mit Gundermann

- 1 TL frisches oder getrocknetes Gundermannkraut
- mit 250 ml heißem Wasser übergießen
- 8 Minuten ziehen lassen

☞ Auch gut kombinierbar mit Melisse oder Zitronenverbene. Ideal am Nachmittag oder als Tee für stille Momente.

Weitere Anwendungen:

- Gundermannöl zur sanften Einreibung im Herz- oder Solarplexusbereich

- „Wildkräutersuppe mit Gundermann für Erdung und Reinigung
- Gundermann in einem Räucherbündel für klärende Rituale

Impuls des Tages

Spür heute Deine Grenzen.

Was tut Dir gut? Was ist zu viel?

Stell Dir vor, der Gundermann wächst als schützender Teppich um Dich herum.

Du darfst wählen, was Du hereinlässt – und was nicht.

Affirmation

„Ich bin geschützt. Ich darf mich abgrenzen. Ich bleibe ganz bei mir.“



Tag 7 – Engelwurz & Wald-Engelwurz

„*Wurzelkraft & Schutz aus der Anderswelt*“

Pflanzenporträt

Die Engelwurz (*Angelica archangelica*) ist eine der kraftvollsten Schutz- und Heilpflanzen in der europäischen Tradition. Sie steht für innere Aufrichtung, Rückverbindung zur Seele und Erdung, wenn alles zu viel wird. Ihr Duft, ihre Gestalt, ihr Wesen – alles an ihr wirkt wie eine Brücke zwischen Himmel und Erde.

Die Wald-Engelwurz (*Angelica sylvestris*) ist ihre wildere, zartere Schwester. Sie wächst an Waldrändern, in Feuchtwiesen – nicht kultiviert, sondern ursprünglich. Sie bringt dieselbe fein schwingende, schützende Energie, aber auf sanftere Weise. Während die große Engelwurz Dich aufrichtet und schützt, begleitet die Wald-Engelwurz Dich in feinstofflichen Räumen: Träume, Rituale, Ahnenarbeit.

Beide stärken das Nervensystem auf energetischer Ebene – besonders bei Angst, Fremdenergien, Orientierungslosigkeit und seelischer Erschöpfung.

Anwendungsempfehlung

Engelwurz-Tee oder -Tinktur (aus der Wurzel)

- 1 TL getrocknete Engelwurz Wurzel
- mit 250 ml heißem Wasser übergießen
- 10 Minuten ziehen lassen

☞ Wirkt wärmend, klärend, stabilisierend – besonders bei innerer Kälte oder Seelenmüdigkeit.

„Weitere Anwendungen:

- Engelwurz-tinktur oder -öl auf Brust oder Nacken
- Waldengelwurz als Blütenessenz oder in Ritualen
- Räucherung mit Engelwurz-Wurzel für Reinigung & Schutz

Impuls des Tages

Zünde heute eine Kerze an.

Spür Deine Wirbelsäule – vom Steißbein bis zum Scheitel.
Stell Dir vor, sie wird gestützt von einer leuchtenden
Engelwurz-Wurzel.

Du darfst loslassen. Du bist gehalten – von der Erde, vom
Leben, von einer Kraft, die größer ist als Du.

Wenn Du magst, ruf still Deine geistige Begleitung. Die
Engelwurz öffnet den Raum.

Affirmation

„Ich bin aufgerichtet. Ich bin geschützt. Ich bin
verbunden mit Himmel und Erde.“



Anwendungstipps für Deinen Alltag

1. Tee – sanft, täglich, tief wirkend

Tee ist eine der einfachsten und zugleich wirkungsvollsten Möglichkeiten, Pflanzen regelmäßig in Dein Leben zu holen. Die sanfte Zubereitung mit heißem Wasser bewahrt viele Wirkstoffe – vor allem die wasserlöslichen wie Flavonoide, Gerbstoffe und ätherische Öle.

Wichtig:

- Immer mit heißem, nicht kochendem Wasser übergießen (ca. 90 °C)
- Ziehzeit einhalten – meist 8–10 Minuten
- Abdecken während des Ziehens, damit die ätherischen Öle nicht entweichen
- Möglichst frisch zubereiten – nicht auf Vorrat

☞ Für eine tägliche Kräuterbegleitung: 1–3 Tassen über den Tag verteilt trinken – nicht nebenher, sondern bewusst.

2. Tinkturen – konzentriert, praktisch, kraftvoll

Tinkturen sind alkoholische Auszüge aus Pflanzen – sie enthalten konzentrierte Wirkstoffe und sind besonders praktisch im Alltag. Sie eignen sich gut bei akuten Zuständen wie Unruhe, Schlafproblemen oder Stimmungstiefs.

Dosierung (allgemein):

- 10–20 Tropfen in etwas Wasser, 2–3× täglich
- Bei Bedarf auch direkt auf die Zunge oder unter die Zunge
- Am besten zwischen den Mahlzeiten

☞ Ideal für unterwegs, bei längeren Phasen der Erschöpfung oder zur Unterstützung bei emotionalen Prozessen.

3. Bäder – für tiefe Entspannung und Übergänge

Kräuterbäder wirken über die Haut, über den Duft, über das vegetative Nervensystem. Besonders bei Schlafproblemen, Verspannungen, emotionalem Stress oder in Übergangszeiten (z. B. nach einem anstrengenden Tag) sind sie kraftvolle Helfer.

Anwendung:

- 2 Handvoll frische oder 4 EL getrocknete Kräuter
- Mit 1 Liter heißem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen
- Absieben, dem Badewasser zugeben
- Badezeit: 15–20 Minuten, nicht zu heiß

☞ Danach warm einpacken, ruhen, nicht sofort aktiv werden.

4. Ätherische Öle – gezielte Impulse für Körper & Geist

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenkräfte. Schon 1 Tropfen reicht aus, um über den Geruchssinn das Nervensystem zu beeinflussen.

Wichtig:

- Immer naturrein und in Bio-Qualität verwenden
- Nicht unverdünnt auf die Haut (Ausnahme: Lavendel bei punktueller Anwendung)
- 1–2 Tropfen auf ein Tuch, ins Duftlämpchen oder verdünnt auf die Handgelenke

👉 Besonders empfehlenswert: Lavendel, Rose, Melisse, Engelwurz

5. Räuchern – Reinigung & Energiearbeit

Räuchern bringt nicht nur Geruch, sondern Veränderung: in der Atmosphäre, im Energiefeld, im Inneren. Besonders für sensible Menschen kann es helfen, Räume zu klären oder nach einem stressigen Tag wieder in die eigene Mitte zu kommen.

Geeignete Pflanzen:

- Lavendel, Melisse, Engelwurz, Johanniskraut, Gundermann
- Als getrocknete Pflanzenteile oder als Harz-Mischung
- Auf Räucherkohle oder Sieb erhitzen – bewusst, achtsam

👉 Während des Räucherns gut lüften – und stets auf die eigene Reaktion achten.

6. Deine Pflanze intuitiv wählen

Nicht immer brauchst Du die "richtige" Pflanze nach Lehrbuch.

Manchmal wählst Du intuitiv genau die, die jetzt wirkt.

Achte auf:

- Welche Pflanze zieht Dich an?
- Welche Bilder oder Düfte tauchen innerlich auf?
- Wo findest Du sie gerade oft – draußen oder in Gedanken?

👉 Lass Dich führen. Die Pflanzen wissen oft längst, was Du brauchst.

Bonus: Geführte Pflanzen-Meditation

„Spüre die Pflanze – in Dir“

Eine stille Atemreise mit Lavendel, Rose oder einer Pflanze Deiner Wahl

Vorbereitung

Wähle eine Pflanze, die Dich ruft – vielleicht Lavendel, Rose, Engelwurz oder Melisse. Du kannst sie als Tee, Duftöl oder getrocknetes Kraut bei Dir haben.

Mach es Dir bequem. Setz Dich aufrecht hin oder lege Dich entspannt hin. Stelle sicher, dass Du für ein paar Minuten ungestört bist.

Meditation

Schließe die Augen.

Spüre, wie Dein Atem kommt und geht – ganz von selbst. Atme ein ... und wieder aus.

Lass die Schultern sinken. Lass den Kiefer weich werden. Alles darf jetzt loslassen.

Stell Dir nun Deine Pflanze vor –

vielleicht siehst Du sie vor Dir in der Wiese stehen.

Vielleicht spürst Du ihren Duft.

Oder Du nimmst einfach nur die Energie wahr.

Ganz still. Ganz zart.

Diese Pflanze ist heute für Dich da.

Sie bringt Dir genau das, was Du jetzt brauchst.

Atme in ihren Rhythmus.

Spüre:

Wie ihre Kraft Dich umhüllt.

Wie ihre Weisheit durch Deinen Körper fließt.

Oder Klarheit.

Oder Schutz.

Verweile einen Moment in dieser Verbindung.

In tiefer, stiller Berührung.

Wenn Du magst, frage sie:

Was möchtest Du mir heute sagen?“

Und lausche. Ohne zu denken. Nur spüren.

Atme noch ein paar Mal tief ein ... und wieder aus.

dann danke der Pflanze für ihre Begleitung.

Komm langsam zurück – in Deinen Raum, in Deinen Körper.

Bewege sanft Deine Finger, Deine Zehen. Öffne die Augen.

Nimm dieses Gefühl mit in Deinen Tag.

Impuls danach

Schreib, was Du gespürt oder empfangen hast.

Manchmal kommt eine klare Botschaft – manchmal nur ein Gefühl.

Beides ist richtig

Abschluss & Einladung zur Weiterführung

Du hast Dir in den letzten sieben Tagen Zeit genommen.
Für Dich. Für Dein Nervensystem. Für eine neue
Verbindung zur Pflanzenkraft.

Vielleicht spürst Du:

Etwas hat sich verschoben.

Nicht laut, nicht spektakulär – aber spürbar.

Ein Hauch mehr Ruhe. Ein klarerer Atem. Eine leise Kraft,
die wieder da ist.

Diese Pflanzenreise war kein Ziel – sondern ein Anfang.

Ein sanftes Erinnern an etwas, das in Dir längst lebt:

Deine Fähigkeit, Dich selbst zu nähren, zu schützen, zu
regulieren.

Mit Hilfe der Pflanzen. Und mit Dir selbst.

Wie geht es weiter?

Wenn Du Lust hast, tiefer einzutauchen, begleite ich Dich
gern.

Ich biete Onlinekurse, E-Books, Naturrituale und echte
Begegnung mit Wildpflanzen an – für Menschen wie Dich:
feinfühlig, naturverbunden, auf der Suche nach dem
Wesentlichen.

Bleib in Verbindung

Trag Dich in meinen Newsletter ein – dort teile ich
regelmäßig:

- Wildpflanzenwissen & Rituale
- Heilpflanzenrezepte & stärkende Impulse
- Termine für Kurse, Wanderungen & Online-Angebote

 www.strahlemensch.de

Zum Abschluss

Wenn Du magst, wähle eine Pflanze dieser Woche, die Dich besonders berührt hat – und nimm sie mit in Deinen Alltag. Vielleicht als Tee. Vielleicht als Duft. Vielleicht einfach in Deinem Herzen. Sie begleitet Dich weiter. Still. Verlässlich. Wie eine alte Freundin.

In Verbundenheit

Heike Engel

Wildpflanzenfrau & Wegbegleiterin mit Herz



Quellen & Literatur

Wissenschaft & Pflanzenheilkunde

- Bühring, Ursel: Praxis-Lehrbuch der modernen Pflanzenheilkunde, Elsevier Verlag
- Beiser, Rudi: Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin, AT Verlag
- Berger, Maximilian: Heilpflanzenwissen für Körper und Seele, Natura Naturans
- Weiss, Rudolf Fritz: Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates Verlag
- Hensel, Andreas: Phytopharmaka – Wissenschaft und Praxis,

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

Volksheilkunde & Pflanzenwesen

- Storl, Wolf-Dieter: Pflanzen der Kelten / Heilkräuter und Zauberpflanzen aus dem Garten Eden, Kailash Verlag
- Fischer-Rizzi, Susanne: Blätter von Bäumen / Meine Heilpflanzenapotheke, AT Verlag
- Lüder, Rita: Pflanzen sehen – bestimmen – verstehen, Quelle & Meyer Verlag
- C. Ratsch & C. Müller-Ebeling: Pflanzen der Seele, AT Verlag

Energetische & spirituelle Pflanzenarbeit

- Cech, Claudia: Die Pflanzenflüsterin, Verlag Via Nova
- Maier, Margret: Die Sprache der Pflanzen – Heilung auf seelischer Ebene, Freya Verlag
- Gruber, Margret Madejsky: Pflanzenmedizin für die Seele, AT Verlag