Freitag, 16. Dezember 2022, 13:00 Uhr
~1 Minuten Lesezeit

# Schätze der Natur

Im Rubikon-Mutmachgespräch erläutert die Kräuterfrau Christel Ströbel, wie uns heimische Wildkräuter in einer von Umwelt- und Stressbelastung geprägten Zeit unterstützen können.

von Friederike de Bruin
Foto: Natalia Lisovskaya/Shutterstock.com

*Die gesundheitliche Selbstermächtigung und Aneignung von Wissen über traditionelle Heilkunde kann als Akt der Befreiung aus Abhängigkeiten von*

*menschenverachtender Großindustrie verstanden werden und ist somit politischer, als manchem bewusst sein mag. In der Kolumne Mutmach-Gespräche werden daher regelmäßig auch solche Themen behandelt, die die gesundheitliche Selbstbestimmung fördern und unterstützen. Heute spricht Friederike de Bruin mit der Wildkräuter-Expertin und Kongress-Veranstalterin Christel Ströbel über die besonderen Heilwirkungen von Pflanzen, die jedem in der Natur kostenlos zur Verfügung stehen.*

**Wildkräuter sind seit einiger Zeit nicht nur sprichwörtlich in aller** Munde. In der gegenwärtigen, so fragmentierten und entfremdeten Welt hat diese Rückbesinnung auf die Heilkraft der Natur möglicherweise nicht nur gesundheitliche Ursachen — auch die seelische Anbindung, das Teilhaben und Wurzeln im natürlichen Ökosystem der Erde als Suche nach Heimat und Herkunft können Aspekte dieses Aufschwungs der Wildkräuter sein.

Im Rubikon-Mutmach-Gespräch mit Friederike de Bruin stellt die Wildkräuter-Expertin und Kongress-Veranstalterin **Christel Ströbel** (https://christel-stroebel.de) einige heimische Wildkräuter vor, die besondere Wirkungen auf unser Verdauungs- und Entgiftungssystem haben. Sie beschreibt, dass sich die Wirkung der Pflanzen nicht auf die körperliche Ebene allein beschränkt. Zusätzlich zu den wichtigen Bitterstoffen kann das Wesen der Pflanzen heilsam und regulierend auch auf seelisch-geistigen Ebenen Einfluss haben kann.

**Video**
(https://odysee.com/$/embed/@RubikonMagazin:d/+stroebel:0?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz)

> ***Friederike de Bruin im Gespräch mit Christel Ströbel***
> *(https://odysee.com/@RubikonMagazin:d/%2Bstroebel:0?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz)*

---

**Quellen und Anmerkungen:**

Wer regelmäßig „Kräuterpost“ von Christel Ströbel erhalten möchte, kann hier ihren **Newsletter abonnieren** (https://christel-stroebel.de/home/).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

---

**Friederike de Bruin**, Jahrgang 1982, hat viele Jahre reisend im Ausland sowie in verschiedenen Gemeinschaften gelebt. Sie arbeitete im Kulturbereich, in der Bestattung sowie als Doula. Sie ist Coach für Trauma- und Stressbewältigung, Prozessbegleiterin, Künstlerin und Menschenrechtsaktivistin und setzt sich mit ganzem Herzen für eine lebensfreundliche, menschliche Zukunft ein. Zuletzt erschien von ihr „Menschlichkeit von Anfang bis Ende“ in „**Die Zukunft beginnt heute** (https://www.oval.media/product/die-zukunft-beginnt-heute/)“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.