

**Sommersonnenwende am 21.Juni –Litha - Alban Hevin (keltisch) - Johanni -  
Mittsommer**

Eine Zeit der Freude, Besonnenheit und Unbeschwertheit. Eine Ode und ein Fest zu Ehren der Sonne und ein Fest des Lebens. Die höchste Sonnenkraft, Pracht, Fülle und Fruchtbarkeit in all seinen Erscheinungen. Früchte - wachsen und gedeihen, Sorglosigkeit und Überschwang, summende Bienen, Falter, Insekten – auf dem Höhepunkt Ihrer Aktivität, die Luft ist erfüllt von köstlichem Duft.

**Die Sommersonnenwende – astronomische  
Betrachtungen**



Am **Di. 21.06.2016** ist Sommersonnenwende, der längste Tag und die kürzeste Nacht.

Der Sommersonnenwendzeitpunkt ist die höchste Ausdehnung der Sonnenkraft. Der Sonnengott, der Herr des zunehmenden Jahres, ist am Höhepunkt seiner Kraft. Die Tageshelligkeit hat ihren absoluten Höhepunkt. In Deutschland geht die Sonne schon morgens gegen 5 Uhr auf, hat eine Tageslänge von ca.16-17 Stunden und geht gegen 21,45 Uhr unter. Der Sonnenbogen spannt sich weit. Der Sonnenaufgang befindet sich weit im Nordosten und der Sonnenuntergang weit im Nordwesten.

Mit diesem astronomischen Zeitpunkt findet auch ein Wendepunkt statt. Das Ausatmen in der Natur findet seine Vollendung. Mit diesem Zeitpunkt tritt die Sonne aus dem astrologischen Zeichen Zwilling in das Zeichen Krebs ein. Die aufsteigende Sonnenbahn hat Ihren Höchststand erreicht, jetzt beginnt die absteigende Sonnenbahn bis zur Wintersonnenwende zu wirken – die Tage werden wieder kürzer und die Nächte wieder länger.

Die Sommersonnenwende ist eines der vier großen Sonnenfeste, die astronomisch ausgerichtet sind. Die Wintersonnenwende (Jul) ist im Jahreskreis genau gegenüberliegend mit der längsten Nacht und dem kürzesten Tag – die Geburt der Sonne wird gefeiert. Dazwischen sind die zwei Tagundnachtgleichen, mit

denen der Frühling und der Herbst begrüßt und eingeleitet werden.

Wir können die längsten Tage und kürzesten Nächte durchleben. Die Natur ist in Ihrer extrovertierten Kraft zu sehen und zu spüren. Die Erde hat voll ausgeatmet und es ist die Zeit der vollen Entfaltung.

**Die Natur zur Sommersonnenwende**

Der Sommer beginnt und damit die Zeit der Reife, es kommt zum Fruchtansatz, zur Verinnerlichung, die Saat wird reif. Eine Zeit der Lebensfülle, Vitalität und Üppigkeit. Es ist ein Jubilieren über die überquellenden Gaben der Natur.

Wir Menschen können die Natur und die Elemente unmittelbar spüren. Durch die milden Temperaturen können wir ihnen ganz nah sein, ohne viele wärmespendende

Hüllen - barfuß den Morgentau begrüßen, Feuer, Wasser, Luft und Erde ganz elementar genießen und mit ihnen im Kontakt sein.

Wir können die Beschwingtheit, die Fülle und Leichtigkeit des Sommers in uns aufnehmen, Licht und Sonne tanken.

### Das Sonnwendfeuer

Es ist ein Freudenfest für die herrliche Sommerzeit mit all ihrer Fülle und dem Überfluss. Die sorglose Zeit ist gefüllt mit reichlich Speis und Trank, ausgelassen wird die Fruchtbarkeit des Landes gefeiert.

Es ist ein Fest mit Freudenfeuer, Tanz und Gesang. Lebensfreude wird zelebriert und das Feuer der Gemeinschaft entzündet. Bunte Kränze schmücken das Haupt, das Feuer wird mit Gaben von wohlriechenden Kräutern genährt und die würzigen Düfte aufgenommen.

Traditionell wird gemeinsam über das Feuer gesprungen um Freundschaft zu stärken und die Liebe zu entfachen. In manchen Gegenden werden brennende Feuerräder einen Berghügel hinab gerollt, was die ewige Drehung des Jahresrades symbolisiert.

Die Beziehung zum Element Feuer kann erneuert und verbessert werden. So besteht die Möglichkeit bewusst mit dem Feuer in Kontakt zu treten. Die Kraft des Feuers tanzen um die innere Flamme zu stärken.

Feuer ist Begeisterung, Tanz, Ektase, Lebenskraft, Lebensfreude, Leidenschaft, Inspiration. Feuer bedeutet Transformation, Umwandlung und Veränderung - die Basis für einen alchemistischen Prozess.

Feuer ist Energie, Hitze, Aktivität und Tatkraft. Feuer steht für die eigene Schöpferkraft.

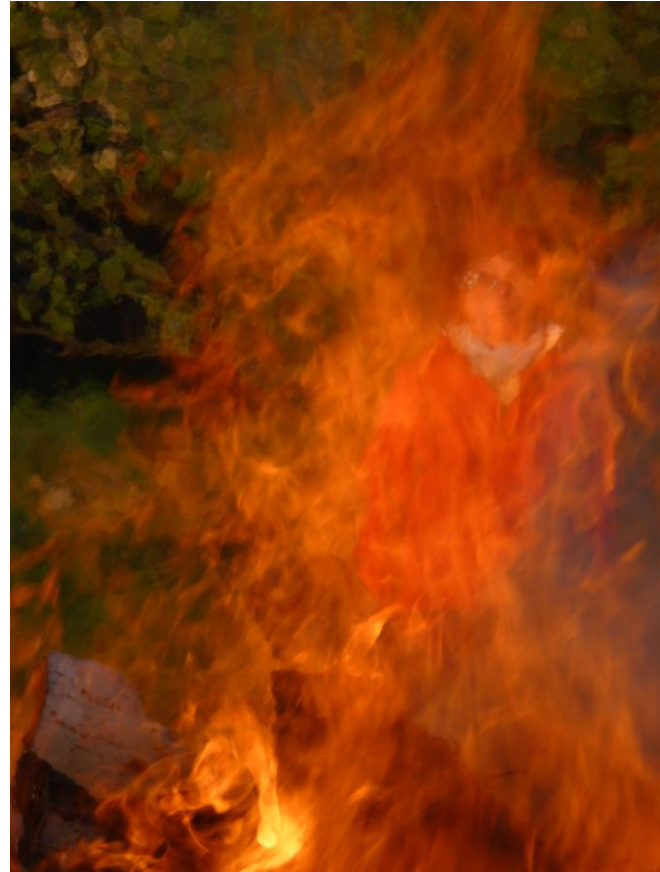
Das Feuer unterstützt uns in der Kraft unsere Aufmerksamkeit auf unser eigenes Potenzial und unsere eigenen Fähigkeiten zu lenken. Wofür und wann brennt meine innere Flamme? Wann leuchten unsere Augen? Was begeistert mich, was macht das Leben lebens- und liebenswert? Wofür lohnt es sich zu leben?

### Sonnwendkräuter

Zu dieser Zeit wachsen und gedeihen die vielen Heilkräuter, die zum richtigen Zeitpunkt geerntet werden wollen.

Für viele Pflanzen ist dieses Fest der Höhepunkt, sie blühen in den schönsten Sommerfarben. Die Sonnenenergie ist am höchsten in ihnen und besonders in der kalten dunklen Winterzeit sind es diese Pflanzen, die heilsam auf Körper, Geist und Seele wirken und ihr gespeicherte Sonnenenergie an uns abgeben.

Typische **Mittsommerkräuter** sind: Johanniskraut, Beifuß, Eisenkraut, Kamille, Lavendel, Holunderblüten, Schafgarbe, Gundelrebe, Blutwurz, Arnika, Ringelblume, Königskerze, Kümmel und Salbei.



## **Ein Sommersonnenöl selbst herstellen mit Johanniskraut, Sonnenblumenöl, edlen Steinen und ätherischen Ölen**

### **Die Ausrichtung des Heilpflanzenölauszuges mit Johanniskraut**

Alle Ingredienzien dieses Sommersonnenöl sind ausgerichtet, die Sonnenkraft einzufangen und zu speichern für die lichtarmen Tage des Winters.

Ein belebendes Öl zur Durchwärmung und Durchblutung. Unser inneres Feuer wird entfacht, der Kreislauf anregt und die Energie und Wärmeverteilung im Körper verbessert. Auch bei Neigung z.B. zu kalten Füßen ist es wunderbar wärmend, sich dieses Öl auf die betreffenden Körperstellen aufzutragen.

### **Edelsteine reinigen**

Bevor die Edelsteine in das ausgewählte Öl kommen, werden diese vor der ersten Verwendung gründlich gereinigt. Die Steine unter fließendem Wasser ca. 1-2 Minuten halten, dann auf ein Amethystrusensegment für 2 bis 3 Stunden legen. Eine weitere Methode ist es, die Steine in eine Klangschale zu legen. Schlagen sie die Klangschale mehrere Male, mit ruhigen Bewegungen, für ca. 3 Minuten an. Meist hört man auch die Veränderung des Klanges und die Harmonisierung die dadurch entsteht.

Diese Tiefenreinigung der Steine bewirkt, die ursprüngliche Grundinformation des Steines zu erwecken. Danach werden die Steine in das Öl gelegt.

### **Rezept für ein Sommersonnenöl mit Edelsteinen**

Zur Herstellung wird Herba (das blühende Kraut) ab Johanni gesammelt. Der größte Wirkstoffgehalt ist gegeben, wenn 2-3 Sonnentage vorausgegangen sind und um die Mittagszeit (Sonne im Zenit) gesammelt wird.

Johanniskraut und Blüten mit dem Mörser leicht anquetschen und zusammen mit den Edelsteinen über 4 Wochen in ein hochwertiges, kaltgepresstes Sonnenblumenöl in ein durchsichtiges Glas einlegen und der Sonnenkraft aussetzen.

Das Glas sollte an einen warmen, sonnigen Platz stehen und immer mal wieder umgerührt werden. In dieser Zeit gehen die Wirkstoffe des Johanniskrautes und die Informationen der Edelsteine in das Trägeröl über. Danach wird die Mazeration (Kräuterauszug) durch ein grobmaschiges Tuch abgeseiht, mit ätherischen Ölen abgerundet und in ein dunkles Glas gefüllt.

### **Sonnenblumenöl (Helianthus annuus)**

#### **Herkunft und Botanik**

Die Sonnenblume zählt zur Familie der Korbblütler und ist eine Verwandte der Topinambur, Margerite, dem Löwenzahn aber auch dem Salat. Die aus Mexiko und dem Süden der USA stammende Sonnenblume wurde von den indianischen Ureinwohnern seit Jahrtausenden angebaut und im 16. Jahrhundert durch die Spanier nach Europa eingeführt, wo sie zunächst als Zierpflanze diente. Als Öllieferant erlangte sie erst ab dem 19ten Jahrhundert in Russland Bedeutung. Die Sonnenblume gehört zu den wenigen Ölsaaten, die sowohl im kalten als auch im warmen Klima gedeihen.

Zur Familie der Korbblütler zählen 13 bis 14.000 Arten, zu denen viele unserer beliebten Blumen, aber auch viele Heilpflanzen gehören. Sie wachsen in den gemäßigten bis tropischen Regionen unserer Erde.

Auf die „Riesenblüte“ der Sonnenblume hin steigert sich das ganze Wachstum des die Senkrechte so mächtig betonenden Stängels. An diesem lässt er die langgestielten, rauhen, herzförmigen Blätter so um sich kreisen, dass sie sich spiralförmig nach oben zusammendrängen. Eigenartig ist es, dass die Blätter nach oben hin nicht kleiner, feiner und zarter werden, um in eine zarte Blüte zu gipfeln, sondern immer größer, und massiger werden. Um den Blütenkorb bildet sich ein Laubkreis der Kelchblätter, innerhalb dessen sich die leuchtend gelben, sonnenhaften Blütenblätter entfalten. Mit der Reife der Samen kommt dann eine irdene Schwere und der Kopf neigt sich mehr und mehr zum Boden hin.

### **Mythologie**

Blätter und junger Blütenkopf der Sonnenblume wenden sich stets der Sonne zu und folgen ihren Lauf.

Auffallend ist, dass die Sonnenblume in allen europäischen Sprachen einen Bezug zu unserm Zentralgestirn hat. Das Italienische Girasole „Wandernde Sonne“ ist Ausdruck der Bewegung der Blätter und der jungen Blüte im Verhältnis zum Tagesverlauf zur Sonne.

### **Wirkstoffe**

Aufgrund seines hohen Nährgehalts wird Sonnenblumenöl als eines der wertvollsten Speiseöle erachtet. Der hohe Vitamin E-Gehalt wirkt abwehrstärkend, zusätzlich wirkt Sonnenblumenöl allergiehemmend.

Sonnenblumenöl enthält zudem ausgesprochen hohe Anteile an essentiellen, ungesättigten Fettsäuren und reichlich Lecithin (bis zu einem Prozent). Das Öl wirkt stoffwechselanregend und cholesterinsenkend. Aus der Volksmedizin Russlands kommend, wird Sonnenblumenöl zum Ölziehen genommen, welches eine entgiftende, entschlackende Wirkung hat.

### **Anwendungen**

Aufgrund seiner Hautverträglichkeit findet Sonnenblumenöl oft eine Verwendung als Hautöl, als Emulsion im Badeöl (Öl-Sahne-Mischung) welches mit verschiedenen Kräutern angereichert werden kann. In der Naturkosmetik wird es auch geschätzt durch sein gutes Preis/Leistungsverhältnis.

Naheliegender ist die wärmende Wirkung, die von der Speicherung der Sonnenkraft herrührt.

### **Haltbarkeit**

bei kühler und dunkler Lagerung ca. 7- 9 Monate

### **Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)**

#### **Herkunft und Botanik**

Das echte Johanniskraut ist eine Pflanze aus der Familie der Johanniskrautgewächse - Hypericaceae (früher Hartheugewächse).

Das Johanniskraut trägt goldgelbe Blüten, mit schwarzen Punkten oder Strichen, die in einer rispigen Scheindolde stehen. Die Blüten verfärben sich rot, wenn man sie zwischen den Fingern verreibt. Die Blätter sind elliptisch-eiförmig. Der Stängel ist zweikantig, dies kommt im Pflanzenreich selten vor. Die Pflanze wird bis zu 60 cm hoch und blüht von Juni – September. In den Tagen um die Sommersonnenwende öffnet das Johanniskraut seine leuchtend gelben Blüten an sonnendurchflutenden Wegrändern, lichten Gebüsch, Böschungen, Kahlschlägen und sogar auf



Schutzplätzen. Merkmal des echten Johanniskrautes sind seine perforierten Blätter (Sitz der Öldrüsen, worauf sein botanische Name perforatum – durchlöchert hinweist). In den Öldrüsen befinden sich fette Öle, Harze und ätherische Öle. Zerreibt man die gelben Blütenblätter zwischen den Fingern zeigt sich das feurig-rote Öl durch die Färbung.

### Mythologie

Das Johanniskraut ist die bekannteste typische Mittsommerpflanze. Seinen deutschen Namen hat das Johanniskraut, das auch Sonnenwendkraut genannt wird, vermutlich, da es zur Sonnenwende (Johanni am 24. Juni) zu blühen beginnt. Wie kaum eine andere Pflanze wird das Johanniskraut mit der Sonne assoziiert, dessen Kraft sie an den längsten Tagen des Jahres aufnimmt, um sie in den dunkleren Tagen des Winters an uns Menschen abzugeben.

Das Johanniskraut bringt wärmende Sonnenstrahlen in depressive Gemüter. Der Name Hypericum (griech. hyper = über, eikon = Bild) leitet sich von einer früheren Aufgabe des Johanniskrauts ab. So wurde es lange Zeit zum Schutz vor Geistern oberhalb von Götterbildern angebracht.

### Wirkstoffe und Heilwirkungen

Als Hauptwirkstoff des Johanniskrauts gilt Hypericin. Ebenso wirkt es aufgrund des hohen Flavonidgehaltes entzündungshemmend, die Gerbstoffe wirken astringierend und das Hyperforin antibakteriell.

Johanniskraut ist eine Heilpflanze mit starkem Bezug zum Lichte. Sie ist hilfreich bei konstitutionsbedingtem oder situationsbedingtem Lichtmangel und daraus folgenden Symptomen wie Trübsinn, Depressionen und Winterdepression. Johanniskraut gilt als pflanzliches Antidepressivum. Die seelischen Heilkräfte sind durchwärmend, durchlichtend und stimmungsaufhellend.

Sie ist eine stabilisierend wirkende Nervenpflanze. Auch bei nervöser Unruhe, Erschöpfungszuständen, Ischias, Hexenschuss, Rückenschmerzen und Neuralgien wirkt sie lindernd. Aufgrund ihrer stimmungsaufhellenden Eigenschaften wird sie gerne in den Wechseljahren eingesetzt.

### Nebenwirkungen/ Gegenanzeigen

Intensives Sonnenlicht sollte während der Anwendungszeit gemieden werden. Bei hellhäutigen Menschen wurde bei Hochdosierungen eine Photosensibilisierung beobachtet.

### Edelsteine

Steine die den Wärmehaushalt unterstützen und fördern sind bestens geeignet.

Typische Edelsteine sind: **Obsidian, Feueropal, Granat, Rubin.**

**Obsidian** ist ein Vulkangestein und hat die Wärme aus den Tiefen der Erde gespeichert. Er verbessert die Energieversorgung und Durchblutung, z.B. bei kalten Händen und Füßen.

**Feueropal** ist wärmend, anregend, erotisierend und stärkt die bunten Seiten des Lebens.

**Granat** stärkt das Immunsystem und regt den Kreislauf an. Aufgrund der vielen Mineralstoffe aktiviert er den Stoffwechsel und wirkt belebend.

**Rubin** bringt Vitalität, Kraft und Dynamik. Er fördert Lebensfreude und Leidenschaft.



### Ätherische Öle

Ätherische Öle die den Wärmehaushalt unterstützen und anregend wirken sind bestens geeignet um das Sommer Sonnenöl in seiner Wirkung zu bereichern.

**Bergamotte** wirkt fröhlich, frisch, sonnig, lichtvoll, aufmunternd und erhellend.

**Pfeffer, schwarz** wirkt anregend und aktivierend.

**Ingwer** duftet feurig, süß-exotisch, aromatisch mit leicht citrus-artigem Geruch. Er wirkt durchwärmend, anregend, durchblutungsfördernd und lösend bei Verspannungen. Die ätherischen Öle und Scharfstoffe sind stark keimwidrig, antibakteriell und immunstärkend.

Genießen Sie die lichtvollen Sonnentage,  
ihre Franca Bauer

