



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Ostara – Die stille Kraft des Neubeginns

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide**

Wenn am 21. März Tag und Nacht gleich lang sind, beginnt der Frühling auf besondere Weise. Die Tag-und-Nacht-Gleiche markiert einen Wendepunkt im Jahreskreis.

Ein besonderer Moment im Jahreslauf

Die Tag-und-Nacht-Gleiche fasziniert Menschen seit jeher. In vielen Kulturen wurde sie nicht nur beobachtet, sondern gezielt in Bauwerke integriert, die auf diesen Zeitpunkt ausgerichtet sind.

Bei den Maya erzeugen Licht und Schatten an den Pyramiden das Bild einer sich bewegenden Schlange, in Ägypten markiert die Sphinx den Sonnenaufgang dieses Tages. Auch Stonehenge und Angkor Wat zeigen die weltweite Bedeutung dieses Moments und die enge Verbindung von Naturbeobachtung und Spiritualität. Im nordeuropäischen Raum war die Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche ein zentraler Bestandteil des Jahreslaufs.

Ursprung, Bedeutung und Symbolik

In der germanischen Tradition wurde die Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche als Ostara gefeiert. Der Name geht auf die Göttin Ostara zurück, die für Frühling, Licht und Erneuerung steht.

Bereits Beda Venerabilis (673–735) erklärte die Herkunft des Wortes Ostern. Jacob Grimm (1785–1863) griff diese Überlieferungen auf und ordnete sie ein.

Ostara markierte den Übergang aus der winterlichen Ruhe in eine aktivere Zeit. Die Natur erwacht, Wachstum und Fruchtbarkeit setzen ein: Samen keimen, Pflanzen beginnen zu wachsen, Knospen öffnen sich, erste Blüten erscheinen und die Welt gewinnt an Farbe. Die typischen Frühlingsfarben sind Grün für die sprießende Natur und Gelb für das Licht der warmen Sonnenstrahlen. Tiere erwachen aus dem Winterschlaf. Gleichzeitig steht dieser Zeitpunkt für das Gleichgewicht zwischen Licht und Dunkel, bevor das Licht zunehmend die Oberhand gewinnt.

Diese Bedeutung zeigt sich bis heute in den Symbolen: Das Ei steht für neues Leben, der Hase für Fruchtbarkeit, Frühlingsblumen für den Neubeginn.

Mit der Ausbreitung des Christentums wurden diese Elemente übernommen und Ostern als Fest zur Auferstehung von Jesus Christus gefeiert.

Zurück in den natürlichen Rhythmus

Der moderne Alltag lässt oft wenig Raum für natürliche Rhythmen. Dabei bleibt leicht unbemerkt, dass auch der Mensch Teil dieser Zyklen ist. Naturheilkundlich gesehen, könnten viele Zivilisationskrankheiten gebessert werden, wenn wir uns wieder mehr in die Rhythmen der Natur eingliedern. Frühere Generationen haben den Wechsel der Jahreszeiten bewusst wahrgenommen und gefeiert. Eine Haltung, die sich auch heute in den Alltag integrieren lässt. Die Natur liefert dafür sowohl symbolische als auch praktische Anregungen und unterstützt uns dabei, wieder in Balance zu kommen.

Impulse für Körper und Wohlbefinden

• **Bienensummen:** Bei dieser beruhigenden Atemübung (Bhramari) summt man wie eine Biene und bringt den Körper in Vibration. Das gibt Energie, fördert Ruhe und Entspannung.

In aufrechter, bequemer Sitzhaltung, an einem ruhigen Platz in freier Natur, mit geschlossenen Augen durch die Nase einatmen und mit der Ausatmung bei geschlossenem Mund summen. Das Zuhalten beider Ohren mit den Zeigefingern verstärkt die Wirkung. Acht Wiederholungen helfen zu entspannen, lenken die Wahrnehmung nach innen und stärken das innere Gleichgewicht.

• **Die „Grüne Neune“ – Heilkraft aus der Natur direkt vor der Haustür:** Rund um die Tag-und-Nacht-Gleiche beginnt die Zeit der Wildkräuter. In der Volksmedizin spricht man von der „Grünen Neune“.

Die Zahl Neun gilt in der germanischen Tradition als heilige Zahl der Vollständigkeit und des Übergangs. Neun Pflanzen, die bei uns im Garten oder vor der Haustür wachsen und den Körper nach dem Winter unterstützen. **1. Bärlauch:** antibakteriell und entgiftend. **2. Brennnessel:** reich an Eisen und Vitamin C. **3. Giersch:** besonders mineralstoffreich. **4. Gundermann:** stärkt die Atemwege. **5. Gänseblümchen:** stoffwechsellagernd und entzündungshemmend. **6. Löwenzahn:** regt den Stoffwechsel an. **7. Schafgarbe:** verdauungsfördernd.

8. Spitzwegerich: natürlicher Hustenstiller. **9. Vogelmiere:** entzündungshemmend.

• **Frühlingsalat** aus den frisch gesammelten Kräutern mit Dressing aus Oxymel und Olivenöl.

• **Gänseblümchentee mit Waldhonig:** 2 TL Blüten mit ca. 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10-15 Min. ziehen lassen und nach Wunsch mit Honig verfeinern. Er macht fröhlich, hilft bei Erkältung, entschlackt den Körper und reinigt die Haut von innen.

Rituale für den Übergang

Tanzen zum Frühlingsfest hebt die Stimmung, setzt Glückshormone frei und schenkt neue Energie. Osterfeuer steht für Transformation.

Das Färben und Suchen von Eiern zu Ostern greift alte Symbole auf, schafft Glücksgefühle bei den Kindern sowie Leichtigkeit und Freude in der Familie.

Auch ein persönlicher Ort mit gelben Blumen (Narzissen, Tulpen, Krokusse, Primeln, Gerbera) oder bedeutungsvollen Gegenständen kann helfen, sich neu auszurichten und den Übergang bewusst zu erleben.

Fazit

Ostara erinnert daran, dass Leben in Rhythmen verläuft. Wer sie wahrnimmt, kann sich leichter orientieren und Entwicklungen bewusster gestalten. Genieße die Kraft des Neubeginns und eine inspirierende Frühlingszeit.

Der Frühling bringt die Medizin, die wir gerade am meisten brauchen.

Schnapp Dir ein Körbchen und lass Dich von der Natur beschenken!

www.dr-voeller.de