



*Nordfrau*

WEISHEITEN



### **A – Rune Ansuz (𐌺)**

- **Bedeutung:** Eingebung, Sprache, Inspiration.
- **Kraut:** Salbei – klärt den Geist, stärkt die Stimme, reinigt.
- **Anwendung:** Räucherung oder Tee.
- **Nordfrauen-Weisheit:** „Du trägst die Stimme der Nordfrau in dir – klar, weise und voller Wahrheit.“

### **B – Rune Berkano (𐌲)**

- **Bedeutung:** Geburt, Neubeginn, Heilung.
- **Kraut:** Birkenblätter – sanft entgiftend, Symbol für Neubeginn.
- **Anwendung:** Tee oder Bad.
- **Nordfrauen-Weisheit:** „Wie die Birke bist du eine Nordfrau – weich im Herzen, doch stark verwurzelt im Leben.“

### **C – Rune Kenaz (𐌿)**

- **Bedeutung:** Feuer, Erkenntnis, innere Flamme.
- **Kraut:** Rosmarin – schenkt Energie und Lebensfreude.
- **Anwendung:** Öl oder Räucherung.
- **Nordfrauen-Weisheit:** „In dir brennt das Feuer der Nordfrau – leuchtend, klar und unerschütterlich.“





## **D – Rune Dagaz (𐌳)**

- **Bedeutung: Durchbruch, Hoffnung, neuer Tag.**
- **Kraut: Johanniskraut – Lichtpflanze, stimmungsaufhellend.**
- **Anwendung: Tee oder Öl.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Du bist wie die Nordfrau im Morgengrauen – jede Dunkelheit endet in deinem Licht.“**

## **E – Rune Eiwaz (𐌸)**

- **Bedeutung: Weltenbaum, Übergang, Balance.**
- **Kraut: Eibe – Symbol für Transformation.**
- **Anwendung: Symbolisch, Zweige als Amulett.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Wie die Nordfrau gehst du durch Wandel und bleibst doch ewig verbunden mit den Wurzeln des Lebens.“**

## **F – Rune Fehu (𐌸)**

- **Bedeutung: Reichtum, Lebenskraft, Fülle.**
- **Kraut: Brennnessel – Energie und Stärke.**
- **Anwendung: Tee oder Gemüse.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Du bist eine Nordfrau voller Fülle – dein Reichtum liegt in deiner Lebenskraft.“**





## **G – Rune Gebo (X)**

- **Bedeutung: Geschenk, Austausch, Verbindung.**
- **Kraut: Rose – Liebe, Herzöffnung.**
- **Anwendung: Öl, Tee oder Bad.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Wie die Nordfrau bist du ein Geschenk – in dir verschmelzen Geben und Empfangen.“**

## **H – Rune Hagalaz (H)**

- **Bedeutung: Sturm, Umbruch, Reinigung.**
- **Kraut: Beifuß – schützt und klärt.**
- **Anwendung: Räucherung.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Du bist eine Nordfrau im Sturm – unerschütterlich, standhaft, gereinigt von jedem Hagel.“**

## **I – Rune Isa (I)**

- **Bedeutung: Eis, Stillstand, innere Stärke.**
- **Kraut: Kamille – Ruhe und Gelassenheit.**
- **Anwendung: Tee oder Öl.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „In deiner Ruhe liegt die Kraft der Nordfrau – klar wie Eis, stark wie der Winter.“**





## **J – Rune Jera (𐌺)**

- **Bedeutung:** Zyklen, Ernte, Geduld.
- **Kraut:** Ringelblume – Regeneration und Heilung.
- **Anwendung:** Tee oder Salbe.
- **Nordfrauen-Weisheit:** „Du bist wie die Nordfrau des Jahreskreises – geduldig, rhythmisch, immer im Einklang mit dem Wandel.“

## **K – Rune Kaunan/Kenaz (𐌺)**

- **Bedeutung:** Erkenntnis, Licht, Heilung.
- **Kraut:** Thymian – Mut und Schutz.
- **Anwendung:** Tee oder Räucherung.
- **Nordfrauen-Weisheit:** „Dein Mut ist wie das Feuer der Nordfrau – ein Leuchten in dunkler Nacht.“

## **L – Rune Laguz (𐌽)**

- **Bedeutung:** Wasser, Intuition, Lebensfluss.
- **Kraut:** Melisse – beruhigend und klärend.
- **Anwendung:** Tee oder Öl.
- **Nordfrauen-Weisheit:** „Du bist wie die Nordfrau des Wassers – weich, intuitiv, und doch stark in deiner Tiefe.“





### **M – Rune Mannaz (𐌺)**

- **Bedeutung: Mensch, Selbst, Gemeinschaft.**
- **Kraut: Löwenzahn – Lebenskraft und Stärke.**
- **Anwendung: Salat oder Tee.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Wie die Nordfrau trägst du deine Stärke im Menschsein – stolz, aufrecht und einzigartig.“**

### **N – Rune Nauthiz (𐌺)**

- **Bedeutung: Prüfung, Notwendigkeit, inneres Feuer.**
- **Kraut: Wacholder – Reinigung und Schutz.**
- **Anwendung: Räucherung oder Beeren.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Du bist eine Nordfrau im Feuer der Not – geprüft, geläutert und stärker als zuvor.“**

### **O – Rune Othala (𐌺)**

- **Bedeutung: Heimat, Erbe, Wurzeln.**
- **Kraut: Eichenrinde – Erdung und Beständigkeit.**
- **Anwendung: Tee oder Bad.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Wie die Nordfrau stehst du fest in deinen Wurzeln – stark, stolz und voller Würde.“**





### **P – Rune Perthro (𐌺)**

- **Bedeutung: Schicksal, Mysterium, Geheimnis.**
- **Kraut: Schafgarbe – Weiblichkeit, Intuition.**
- **Anwendung: Tee oder Räucherung.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Du bist die Nordfrau des Geheimnisses – tief, mystisch und voller Magie.“**

### **Q – Rune (Kenaz/Perthro)**

- **Bedeutung: Erkenntnis oder Schicksal.**
- **Kraut: Lavendel – Ruhe und Klarheit.**
- **Anwendung: Öl oder Duftkissen.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „In deiner Ruhe liegt die Stärke der Nordfrau – friedlich und doch unbesiegbar.“**

### **R – Rune Raidho (𐌺)**

- **Bedeutung: Reise, Weg, Rhythmus.**
- **Kraut: Pfefferminze – erfrischend, bewegend.**
- **Anwendung: Tee oder Öl.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Wie die Nordfrau auf Reise gehst du deinen Weg – frei, stark und geführt von deiner inneren Wahrheit.“**





### **S – Rune Sowilo (𐌱)**

- **Bedeutung:** Sonne, Erfolg, Strahlkraft.
- **Kraut:** Johanniskraut – Licht und Freude.
- **Anwendung:** Tee oder Öl.
- **Nordfrauen-Weisheit:** „Du bist eine Nordfrau der Sonne – strahlend, leuchtend, voller Lebenskraft.“

### **T – Rune Tiwaz (𐌹)**

- **Bedeutung:** Mut, Gerechtigkeit, Ausdauer.
- **Kraut:** Brennesselsamen – stärken und beleben.
- **Anwendung:** Im Müsli oder pur.
- **Nordfrauen-Weisheit:** „Wie die Nordfrau des Kampfes trägst du Mut im Herzen und Stärke in deiner Seele.“

### **U – Rune Uruz (𐌿)**

- **Bedeutung:** Urkraft, Wildheit, Stärke.
- **Kraut:** Bärlauch – reinigend und vitalisierend.
- **Anwendung:** Frisch in Speisen.
- **Nordfrauen-Weisheit:** „Du bist die wilde Nordfrau – ungezähmt, kraftvoll und voller Leben.“





### **V – Rune Wunjo (𐀚)**

- **Bedeutung: Freude, Harmonie, Erfüllung.**
- **Kraut: Holunder – Freude, Schutz.**
- **Anwendung: Tee, Sirup oder Räucherung.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Wie die Nordfrau im Sommer bringst du Freude und Wärme, wohin du gehst.“**

### **W – Rune Wunjo (𐀚)**

- **Bedeutung: Freude, Gemeinschaft.**
- **Kraut: Lindenblüte – Herzöffnung, Harmonie.**
- **Anwendung: Tee oder Duft.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Dein Herz schlägt wie das der Nordfrau – warm, einladend und voller Freude.“**

### **X – Rune Gebo (X, Kreuzform)**

- **Bedeutung: Geschenk, Gleichgewicht.**
- **Kraut: Myrrhe – Schutz und Heilung.**
- **Anwendung: Räucherung.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Du bist die Nordfrau des Gleichgewichts – stark im Geben, reich im Empfangen.“**





## **Y – Rune Jera (𐌶)**

- **Bedeutung: Zyklen, Ernte, Balance.**
- **Kraut: Baldrian – Ruhe, Schlaf, Ausgleich.**
- **Anwendung: Tee oder Öl.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Wie die Nordfrau der Felder wächst du im Rhythmus der Natur – geduldig, beständig, sicher.“**

## **Z – Rune Algiz (𐌿)**

- **Bedeutung: Schutz, Verbindung zum Göttlichen.**
- **Kraut: Efeu – Symbol für Ausdauer und Stärke.**
- **Anwendung: Nur symbolisch, Kranz oder Dekoration.**
- **Nordfrauen-Weisheit: „Du bist die Nordfrau des Schutzes – erhoben, verbunden und stark in deiner Haltung.“**

**DIE RUNEN, KRÄUTER UND WEISHEITEN  
BEGLEITEN DICH NUN AUF DEINEM WEG. TRAGE  
DIE ZEICHEN DER NORDFRAU IN DIR, VERTRAUE  
DEINER INNEREN KRAFT UND ERINNERE DICH:  
DU BIST STARK, WILD UND LEUCHTEND – WIE  
DIE NORDFRAU SELBST.**

