

Dagmar Schneider-Damm / Meike Dörschuck

Kräuter- Porträts

Die Kraft der Kräuter
naturheilkundlich und
energetisch nutzen

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion und Lektorat: Ute Orth, Freiburg

Korrektur: Adelheid Schmidt, Emmendingen

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss, Freiburg

Illustrationen der Kräuterporträts: Meike Dörschuck

Fotos: 123RF Stockfoto 21, 65, 66, 70, 72, 75, 80, 81, 84, 87, 89, 93, 97, 101, 106, 107, 110, 116, 121, 124, 128, 130, 133, 138, 142, 146, 149, 151, 153, 156, 160, 161, 165, 169, 173, 174, 189, 197; Rosi Weiss: 26, 103, 114, 119

Umschlaggestaltung: Peter Krafft Designagentur, Buggingen

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-259-5

Hinweis:

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden, deren Anwendung sowie Informationen und Hinweise dazu wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, sorgfältig recherchiert und überprüft. Die Autorinnen und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für die praktische Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten praktischen Hinweise sowie für Ansprüche, die aus der Anwendung der vorgestellten Methoden geltend gemacht werden. Dieses Buch ersetzt keine Diagnose oder Therapie im schulmedizinischen Sinne und auch keinen Besuch bei Ihrem Homöopathen oder Heilpraktiker.

Dank

Die beiden Autorinnen wissen, dass nur in einer starken Verbindung, in einer großen Gemeinschaft und einem tragfähigen Familien- und Freundeskreis solche Projekte wie dieses Buch verwirklicht werden können.

Danken möchten wir auch dem Verleger Hans Nietsch für seine grenzenlose Offenheit. Er lebt seine Träume und Visionen des Einheitsbewusstseins.

Inhalt

EINLEITUNG	10
DIE GESCHICHTE DER KRÄUTERHEILKUNDE	13
EINSSEIN MIT GAIA, DER GROSSEN MUTTER	22
PFLANZENSTRATEGIEN	27
KRÄUTER – INHALTSSTOFFE UND REZEPTE	35
GOETHE, STEINER UND DIE METAMORPHOSENLEHRE	50
DIE KRÄUTER-PORTRÄTS	66
Acker-Schachtelhalm, <i>Equisetum arvense</i>	66
Artischocke, <i>Cynara scolymus</i>	70
Bergwohlverleih, <i>Arnica montana</i>	75
Eibisch, <i>Althaea officinalis</i>	80
Fenchel, <i>Foeniculum vulgare</i>	84
Gänseblümchen, <i>Bellis perennis</i>	89
Gundermann, <i>Glechoma hederacea</i>	93
Hirtentäschelkraut, <i>Capsella bursa-pastoris</i>	97
Johanniskraut, <i>Hypericum perforatum</i>	101
Kapuzinerkresse, <i>Tropaeolum majus</i>	106
Königskerze, <i>Verbascum tapsiforme</i>	110
Lavendel, <i>Lavandula angustifolia</i>	114
Löwenzahn, <i>Taraxacum officinale</i>	119
Mädesüß, <i>Filipendula ulmaria</i>	124
Odermennig, <i>Agrimonia eupatoria</i>	128
Pestwurz, <i>Petasites hybridus</i>	133
Pfefferminze, <i>Mentha piperita</i>	138
Ringelblume, <i>Calendula officinalis</i>	142
Rotklee, <i>Trifolium pratense</i>	146
Schafgarbe, <i>Achillea millefolium</i>	151
Sonnenblume, <i>Helianthus annuus</i>	156

Tausendgüldenkraut, <i>Centaurium erythraea</i>	161
Walderdbeere, <i>Fragaria vesca</i>	165
Wegwarte, <i>Cichorium intybus</i>	169
Weidenröschen, <i>Epilobium angustifolium</i>	173

KRÄUTERREZEPTE VON MEIKES URGROSSMUTTER KATHARINA 177

Ampfersuppe	177
Arnikatinktur	178
Augentrosttee	178
Baldrianwurzeltinktur	178
Beinwelltinktur	179
Bibernellwurzelaufguss	179
Brennnesselaufguss	179
Brunnenkresseabsud	180
Ehrenpreistee oder auch Heil-aller-Welt-Tee	180
Eibischwurzelkaltauszug	180
Eisenkrautwein	181
Fencheltee	181
Frauenmanteltee	181
Gänseblümchenwickel	182
Goldrutentee	182
Hagebuttenlikör	182
Hagebuttentee	182
Hirtentäscheltee	183
Holunderblütentee	183
Johanniskrautöl oder auch Sonnenwendkrautöl	183
Kamillentee	184
Königskerzenauflage	184
Lindenblütentee	184
Löwenzahnblütentee	185
Meerrettichwurzelschleim	185
Odermennigtee	185
Ringelblumenblütentee	186
Schlüsselblumentee	186
Spitzwegerichtee	186
Taubnesselblütentee	187
Veilchensirup	187
Walderdbeeren	187

DIE PRAKTISCHE ARBEIT MIT DER QUANTEN-HOMÖOPATHIE	188
NACHLESE	205
ÜBER DIE AUTORINNEN	205
LITERATUREMPFEHLUNGEN	207

Einleitung

Seit Millionen von Jahren stellt uns Mutter Erde mit ihren Kräutern hochwirksame Heilmittel zur Verfügung, die wir nutzen können, um körperliches Unwohlsein zu kurieren und Krankheiten auf natürliche Weise zu heilen und zu lindern. „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ lautet das bekannte Sprichwort. Der Weisheit der Pflanzen-Apotheke von Mutter Erde dürfen wir vertrauen – weltweit und das schon seit Jahrtausenden.

Wir sind fest davon überzeugt, dass die Natur die stärkste Heilkraft hat. Und so haben wir den Entschluss gefasst, dieses Buch zu schreiben. Mit ihm wollen wir zugleich das alte überlieferte Kräuterwissen von Meikes Urgroßmutter Katharina, einer erfahrenen Hebamme und großen Kräuterkundigen, vor dem Vergessen bewahren. Diesen gut gehüteten Familienschatz möchten wir unseren Leserinnen und Lesern zugänglich machen. In *Kräuter-Porträts* stellen wir die wichtigsten heilsamen Kräuter ausführlich vor – in der Hoffnung, dass unsere Leserinnen und Leser aus diesem praktischen Leitfaden einen möglichst großen Nutzen ziehen mögen. Wir haben für die einzelnen Porträts in diesem Buch bewusst die Kräuter ausgewählt, die wir auf vielfältige Weise für unsere Gesundheit einsetzen können. Dabei geht es uns in erster Linie um Hilfe zur Selbsthilfe und darum, dass wir Menschen Eigenverantwortung für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele übernehmen und diese stärken.

Mit jedem einzelnen unserer Kräuter-Porträts wollen wir altes Kräuterwissen weitergeben und auf diese Weise bewahren. Wenn wir Menschen verstehen, dass alles mit allem verbunden ist, erkennen wir, dass wir von Mutter Erde getragen, genährt und zugleich geheilt werden. Durch dieses Verstehen öffnet sich uns eine neue Dimension: ein Leben mit und in der Natur. Das Wissen, dass wir mit der Natur untrennbar verbunden sind, führt uns zu einem Leben im Einheitsbewusstsein. Die Erde und ihre Rettung betrifft uns alle, denn wir selbst sind der Wandel.

Von diesem Einheitsbewusstsein zeugt auch die berühmte Rede des Indianerhäuptlings Seattle, „*Wir sind ein Teil der Erde*“ (siehe „Literaturempfehlungen“, Seite 207 ff.). Häuptling Seattle, Oberhaupt des Stammes der Duwamish, wollte nicht auf den Verkauf des Landes an die weißen Siedler eingehen, sah sich letztendlich jedoch dazu gezwungen. Doch er wollte eine friedliche Einigung zwischen seinem Indianerstamm und dem damaligen Präsidenten der Vereinigten Staaten, Franklin Pierce, erreichen. Und so hielt er 1855 seine berühmte Rede an den Präsidenten der Vereinigten Staaten, in der er unter anderen folgende Worte sprach:

„Der große Häuptling in Washington sendet Nachricht, dass er unser Land zu kaufen wünscht. ... Wie kann man den Himmel kaufen oder verkaufen – oder die Wärme der Erde? Diese Vorstellung ist uns fremd. Wenn wir die Frische der Luft

und das Glitzern des Wassers nicht besitzen – wie könnt ihr sie von uns kaufen? ... Wir sind ein Teil der Erde, und sie ist ein Teil von uns ... Was die Erde befällt, befällt auch die Söhne der Erde.“

Hauptling Seattle war ein weiser Mensch. Er erkannte die Probleme, aber auch die Chance, die sich mit jeder Veränderung bietet. Er wünschte sich ein brüderliches Miteinander mit dem weißen Mann und doch hatte er Bedenken. Und das zu Recht. Betrachten wir die heutige Zeit, so sehen wir, dass Natur und Erde inzwischen nur noch selten gewürdigt und mit Respekt behandelt werden. Natürlich gibt es unzählige Kämpfer für Gerechtigkeit und Menschenwürde sowie für Tiere und Pflanzen, doch das Bewusstsein und auch das entsprechende Handeln, dass alles mit allem verbunden ist, ist noch nicht in allen (führenden) Köpfen vorhanden.

Wer gibt uns das Recht, die Erde auszubeuten, die Natur zu zerstören oder Tiere zu töten? Durch eine bewusste Entscheidung kann jeder von uns einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten. Wir können uns beispielsweise dafür entscheiden, vegan zu leben. Die Natur hält so viele Köstlichkeiten bereit, mit denen wir uns gesund ernähren und auf Dauer vital bleiben können.

Pflanzen haben ein Überleben auf diesem Planeten erst möglich gemacht. Durch die Fotosynthese erschaffen sie Leben. Diese biochemische Reaktion ist die Voraussetzung für die Existenz aller tierischen Organismen – einschließlich des Menschen – auf der Erde, denn sie liefert den für Mensch und Tier lebenswichtigen Sauerstoff. Doch Pflanzen sind nicht nur gut funktionierende Organismen, sondern eigenständige, beseelte Wesen. Das Buch *Das geheime Leben der Pflanzen* von Peter Tompkins und Christopher Bird (siehe „Literaturempfehlungen“, Seite 207 ff.) ist eine wertvolle Bereicherung für jeden, der sein Naturverständnis vertiefen möchte. Die Autoren belegen mit bahnbrechenden wissenschaftlichen Experimenten, dass Pflanzen in einer emotionalen Beziehung zum Menschen stehen. Sie haben Gefühle und eine Art Erinnerungsvermögen, können zwischen Harmonie und Dissonanz unterscheiden und reagieren sowohl auf akustische als auch auf optische Reize. Doch diese Beziehung ist wechselseitig, denn viele Menschen spüren nicht nur die starke Ausstrahlung von Tieren, sondern auch von Pflanzen.

Wir möchten Sie dazu einladen, natürlich zu leben und die Schätze der Natur zu genießen. Darüber hinaus ist es uns ein Anliegen, die vielfältigen Kräuter von Mutter Natur in einem „neuen Licht“ darzustellen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um die einzigartige Form und Farbigkeit ihrer Blüten und Blätter zu erkunden und mit allen Sinnen zu erfahren.

Meikes gemalte Porträts zu jedem der Kräuter-Porträts wurden von Blumen- und Naturmalern inspiriert, insbesondere von Claude Monet und Günther Hermann. Der berühmte Garten von Claude Monet in Giverny (Normandie) ist immer eine Reise wert! Dieser am rechten Ufer der Seine von Monet angelegte und liebevoll gepflegte Garten besticht nicht nur durch seine einzigartige Gestaltung, sondern ist auch ein Stück Natur – geprägt durch seinen Reichtum an Pflanzen aller Art wie Bäumen, wilden Kräutern und Blumen, die zu einem harmonischen Ganzen komponiert wurden. Die magische Stimmung dieses je nach Jahreszeit in unter-

schiedlichen Farben schillernden Gartens spiegelt sich in den Werken des berühmten Impressionisten wider, denn hier ließ sich Monet einst zu Kunstwerken wie „Nymphéas“ (1914 und 1917) oder „Le Pont Japonnais“ (1899) inspirieren.

Auch in unseren Gärten wachsen wilde Kräuter. Manchmal streifen wir durch unseren Garten und finden etwas Essbares oder verweilen hier und da für einen Moment, um die Seele einer Pflanze wahrzunehmen. Wir haben den Wunsch, den Garten in seiner Natürlichkeit zu belassen und darin immer wieder etwas Neues zu entdecken. Doch die Magie eines Ortes in der Natur können wir natürlich auch im Wald und auf den Feldern entdecken. Besonders die zarten Kräuter, die mitunter auf den ersten Blick ganz unscheinbar wirken, offenbaren sich bei näherem Hinsehen als wahre Kunstwerke.

Wenn wir unseren Geist öffnen, können wir das Wesen der Pflanzen spüren. Dieses Verbundensein im Einheitsbewusstsein verändert nicht nur uns selbst, sondern auch die Welt, in der wir leben.

Dagmar Schneider-Damm
Meike Dörschuck
Heilpraktikerinnen

Kräuter – Inhaltsstoffe und Rezepte

Krautige Pflanzen und Stauden bezeichnen wir in der Regel als „Kräuter“. Ihre oberirdischen Teile sind nicht verholzt, sondern krautig weich. Sie bestehen also nur aus Stängeln und Blättern. Umgangssprachlich ist mit „Kräutern“ jedoch oft die gesamte Pflanze mit Wurzel und Blüte gemeint. Häufig bezieht sich der Begriff „Kraut“ oder „Kräuterpflanze“ aber lediglich auf ihren Nutzwert, also auf die Verwendung ihrer Blüten, Blätter, Stängel, Wurzel oder auch ihrer verholzten Teile für verschiedene Zwecke sowie auf ihre Wirkung.

Kräuter enthalten zahlreiche Inhaltsstoffe, die in unserem Körper jeweils eine bestimmte Wirkung hervorrufen. Wir wollen nun einige dieser Inhaltsstoffe genauer unter die Lupe nehmen, um unseren Leserinnen und Lesern ein besseres Verständnis der Wirkungsweise von Kräutern zu ermöglichen.

ÄTHERISCHE ÖLE

Bei ätherischen Ölen handelt es sich um pflanzliche Inhaltsstoffe mit intensivem Duft. Sie werden in den Öldrüsen der Pflanze gebildet und im Pflanzengewebe gespeichert. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben einen für die Pflanze charakteristischen Geruch und sind meistens leicht flüchtig und nicht wasserlöslich. Ätherische Öle sind laut Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, und anderen Kräuterexperten der Geist der Pflanze. Im Pflanzenreich kommen sie reichlich vor, wobei der Gehalt an ätherischen Ölen bei den meisten Pflanzen über 0,1 Prozent liegt, bei einigen kann er sogar bis zu 20 Prozent betragen. Sie werden als Ölverbindungen in nahezu allen Pflanzenteilen gebildet und entfalten sich beim Aufschließen der Pflanze.

Diese sekundären Pflanzenstoffe können entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, stärkend oder Auswurf fördernd wirken, aber auch Haut und Schleimhaut reizend. Daher sollten ätherische Öle nur in stark verdünnter Konzentration verwendet werden. Naturbelassene Öle können durch Quetschen oder Abbrechen von Pflanzenteilen direkt aus der Pflanze gewonnen werden. Lippenblüten-, Korbblüten-, Dolden- und Rosengewächse haben in der Regel einen hohen Anteil an ätherischen Ölen – fast alle von ihnen sind Blütenpflanzen. Aber auch Rauten-, Kiefern- und Lorbeergewächse enthalten die duftenden Pflanzenstoffe. Die besonders anziehend oder übel riechenden Substanzen dienen der Pflanze als Insektenlockstoff beziehungsweise als Schutz vor Fressfeinden. Kundige Gärtner pflanzen oft Lavendel neben Rosen, da der Duft des Lavendels Schädlinge von den Edelrosen fernhält.

Die wohlriechenden Pflanzendüfte werden zur Parfümherstellung genutzt. Zur Gewinnung der ätherischen Öle bedarf es eines besonderen Verfahrens, der Wasserdampfdestillation. Wenn wir sie in Kombination mit Wasser anwenden wollen, etwa als Badezusatz oder für kosmetische Zwecke, müssen wir sie zunächst emulgieren, indem wir sie vor der Weiterverarbeitung mit Öl oder Fett vermischen.

Ätherische Öle dringen besonders leicht durch Haut und Schleimhäute und erreichen so selbst die kleinsten Gefäße. Tragen wir ein mit ätherischen Ölen vermisches Massageöl auf die entsprechenden Hautpartien auf, so erreichen wir damit auch die darunter liegenden inneren Organe. Setzen wir ein Dampfbad mit Kamillenblüten oder Pfefferminze an, so unterstützen wir durch die Inhalation der heilsamen Däfte über die Atemwege das gesamte Bronchialsystem. Zu Zeiten der Pest schützten sich Heiler mit Schnabelmasken, die ätherische Öle enthielten. In der Maske lagen Essigtücher oder mit Kräuterölen benetzte Tücher zur Abwehr von eingeatmeten Keimen.

Auch in der Aromatherapie oder beim Räuchern entfalten ätherische Öle ihre wohltuende Wirkung. Beim Einatmen der duftenden Substanzen schüttet unser Körper verschiedene Endorphine aus, die beruhigend, anregend, den Schlaf fördernd oder stärkend wirken können. Die Duftmoleküle gelangen über die Nase an die Riechschleimhaut. Von dort werden Nervenimpulse über die Nervenbahnen und den Riechkolben direkt an das limbische System weitergeleitet – an den Teil unseres Gehirns, der unsere Motivation, unsere Konzentration sowie Gedächtnis, Kreativität, Lernbereitschaft, Gefühle, unsere vegetativen Körperfunktionen und viele andere Prozesse reguliert. Mit ätherischen Ölen können wir unsere Gefühlswelt und unser Befinden also direkt beeinflussen. Über die Nase atmen wir die Duftstoffe der ätherischen Öle aber auch ein. Diese gelangen über die Atemwege in den Blutkreislauf und entfalten so ihre Wirkung auf den gesamten Organismus. Ätherische Öle können wir für unser psychisches, mentales und körperliches Wohlbefinden nutzen. Fatal ist ihre Wirkung hingegen, wenn es sich um giftige Stoffe wie z. B. Terpentin handelt.

WIRKUNG ÄTHERISCHER ÖLE:

- Auswurf fördernd, z. B. Lavendel, Thymian
- beruhigend, z. B. Baldrian, Hopfen
- entzündungshemmend, z. B. Ringelblume, Kamille
- keimwidrig, z. B. Fichte, Knoblauch, Senf
- antirheumatisch, z. B. Teufelskralle, Kampfer, Rosmarin
- harntreibend, z. B. Birkenblätter, Goldrute, Hauhechel
- entblähend, z. B. Fenchel, Anis, Koriander
- entkrampfend, z. B. Rosmarin, Fenchel, Kümmel, Schafgarbe

Sie können ätherische Öle im Naturkostladen, in Kosmetikabteilungen oder -läden mit Bio-Sortiment oder auch in der Apotheke kaufen. Dabei sollten Sie unbedingt auf die Reinheit der Öle achten! Wählen Sie nur 100 Prozent naturreine ätherische Öle aus, die keine synthetischen Inhaltsstoffe enthalten!

BEISPIELE FÜR DIE VERWENDUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN:

Pfefferminztee: Nehmen Sie etwa 10 frische Blätter Pfefferminze und gießen Sie diese mit kochend heißem Wasser auf. Mindestens 10 Minuten lang zugedeckt in der Kanne ziehen lassen und in Gläser oder Tassen füllen. Der erfrischende Geschmack ist besonders in den heißen Sommermonaten wohltuend, da die Pfefferminze eine leicht kühlende Wirkung hat.

Heublumenbad: Auf einer ungedüngten und möglichst naturbelassenen Wiese einige Blüten sammeln, z. B. von Kornblume, Lein, Lavendel, Thymian etc. und daraus einen Aufguss zubereiten. Dieser wird dem Badewasser zugegeben. Das Heublumenbad beruhigt den Geist und entkrampft den Körper.

Holunderblütentee: Pflücken Sie im Frühling einige Blüten vom Schwarzen Holunder, übergießen Sie diese mit kochend heißem Wasser, lassen Sie sie zugedeckt ziehen und füllen Sie sie in Tassen. Der Tee dient vor allem zur Linderung und Vorbeugung von Erkältungskrankheiten. Er hat eine schweißfördernde und entgiftende Wirkung.

Johanniskrautöl/Rotöl: Die Johanniskrautblüten im Sommer, am besten im Juli oder August, sammeln. Ein dunkles Glasgefäß mit den Blüten füllen und so viel natives Olivenöl oder Sonnenblumenöl dazugießen, dass die Blüten bedeckt sind. Die Mischung nur mit Gaze oder einem dünnen Mulltuch bedecken und in der Sonne stehen lassen. Nach 4 bis 6 Wochen haben sich die Inhaltsstoffe miteinander verbunden und das Öl hat sich dunkelrot verfärbt. Die Blüten abseihen und das Rotöl in luftdicht verschließbare Flaschen oder Gläser füllen. Rotöl ist ein bewährtes Heilmittel – insbesondere bei Rheumaschmerzen und Depressionen.

HARZE

Harze sind sekundäre Stoffwechselprodukte von Pflanzen, insbesondere von Bäumen. Doch auch Kräuter sind harzhaltig. Der wie feines Gold schimmernde Bernstein besteht aus fossilen Harzen und weist oft kleine Einschlüsse, Insekten oder Pflanzenteile auf.

Die zähen, nicht wasserlöslichen und intensiv riechenden Naturharze kommen in Baumrinde und Knospen vor und treten besonders nach Verletzungen zur „Wundheilung“ des Baumes aus. Der Mensch machte sich diesen Umstand zunutze und ritzte die Rinde ein oder schälte sie ab, um an das ausblutende Harz zu gelangen. Im Hochschwarzwald wurden Harze insbesondere in der Nachkriegszeit von der Berufsgruppe der Harzer zur Herstellung von Terpentin, Pech und Teer gewonnen.

Kolophonium ist das bekannteste natürliche Harzprodukt. Es entsteht beim Erhitzen von Nadelbaumharzen durch Abdestillieren des Terpentins als fester Rückstand und wird vorwiegend aus dem Harz von Kiefern und Fichten gewonnen. Kolophonium wird für die Herstellung zahlreicher Produkte verwendet, so z. B. als Zusatz in Kaugummi, als Klebstoff für Heftpflaster sowie zum Einfetten der Bogenhaare von Streichinstrumenten. Naturharze fanden einst vielfältige Verwendung in

der Landwirtschaft, im Schiffsbau, in der Kerzenindustrie, bei der Papierherstellung, in der Fässerverarbeitung sowie als Badezusatz oder Heilmittel. Auch in der Ölmalerei, in der Medizin oder für Räucherrituale wurden die kostbaren Harze verwendet. Heute ersetzen in vielen Bereichen synthetische Harze das Naturprodukt. Pflanzenharze werden aber nach wie vor zur Herstellung von Farben, Lacken und Klebstoffen industriell genutzt. Und auch in der Naturheilpraxis finden sie noch immer Verwendung. Perubalsam (*Balsamum peruvianum*) enthält bis zu 30 Prozent Harze und wird beispielsweise gern zur Behandlung der oberen Atemwege auf Brust oder Rücken aufgetragen. Selbst Kinder empfinden dies als angenehm.

Harze sind im Gegensatz zu ätherischen Ölen kompakt und fest. Das in ihnen enthaltene schwerfällige Element verleiht Festigkeit, ist Verbindungsmittel, Klebe- und Füllsubstanz zugleich. Sobald man sie erwärmt, nehmen sie eine flüssige Konsistenz an. Sie verbreiten wie auch die ätherischen Öle beim Räuchern einen wohlduftenden Geruch. Myrrhe und Weihrauch sind die wohl berühmtesten Gaben der drei Weisen aus dem Morgenland.

Zu Zeiten Jesu Geburt waren diese Stoffe äußerst kostbar. Räucherharze wie etwa Weihrauch werden besonders in katholischen Kirchen bei feierlichen Anlässen verräuchert. Die entzündungshemmende Wirkung von Weihrauch wird beispielsweise zur Linderung verschiedener Rheumaformen genutzt, aber auch andere Harze aus Nadelbäumen wie Tanne, Kiefer, Lärche oder Zeder sowie Myrrhe und Styrax sind sehr heilkräftig.

WIRKUNG VON HARZEN:

- desinfizierend und antimikrobiell, Verwendung als antiseptischer Wundverschluss
- reizend und durchblutungsfördernd, Verwendung als Zugsalbe zur Öffnung von Eiterherden, Abszessen und Furunkeln
- wundheilungsfördernd, bei äußeren und inneren Wunden
- anregend oder entspannend, Nutzung in der Aroma- oder Räuchertherapie
- entzündungshemmend, bei chronischen und akuten Entzündungen

BEISPIELE FÜR DIE VERWENDUNG VON HARZEN:

Räucherduft: Weihrauch wird in gut sortierten Naturkostläden, im Reformhaus oder im Esoterik-Fachhandel in Form von Kügelchen angeboten. Man streut sie in die Glut oder gibt einige Kügelchen auf eine Räucherkohletablette. Der beruhigende Duft des Weihrauchs wirkt nicht nur auf das vegetative Nervensystem, sondern auf unseren gesamten Organismus sowie auf Geist und Seele. Andere Räucherharze wie Lärche, Zeder und Styrax können mit Weihrauch gemischt werden.

Fichtenharz als Zugsalbe: Man gebe Fichtenharz auf eine chronisch eiternde Wunde und bedecke diese mit einem Verband. Die Wirkstoffe des Harzes sind desinfizierend und beschleunigen den Heilungsvorgang.

BITTERSTOFFE

Bitterstoffe sind, wie der Name schon sagt, eine bitter schmeckende Arznei. Reine Bittermittel werden als *Amara pura* bezeichnet und sind insbesondere bei Magen-Darm-Erkrankungen wichtige Heilmittel. Bitterstoffdrogen, wie zum Beispiel Tausendgüldenkraut und Enzian, wirken kräftigend und stärkend, regen die Verdauung an, entschlacken und erwärmen. Aromatische Bitterstoffe (*Amara aromatica*) enthalten neben den Bitterstoffen auch ätherische Öle. Sie sind verdauungsanregend und tonisierend. Neben ihrer heilsamen Wirkung auf Magen-Darm-Erkrankungen harmonisieren sie auch die Leber- und Gallenfunktion. Darüber hinaus wirken sie antibakteriell, antiparasitär und harntreibend. Vertreter der aromatischen Bitterstoffe sind zum Beispiel Schafgarbe und Wermut.

Pflanzen schützen sich mit diesen Bitterstoffen vor lästigem Fraß- und Läusebefall. Eines der beeindruckendsten Bittermittel ist das Tausendgüldenkraut. Bereits 1 Messerspitze davon im Tee ist eine bittere Medizin. Und auch Schwedenbitter, die traditionellen Lebenselixiere sowie viele Aperitif sind vor allem eins: bitter. Um die verdauungsfördernde Wirkung von Bitterstoffen wussten bereits unsere Vorfahren und kredenzten Kräuterliköre oder -schnäpse. Viele Menschen schwören auch heute noch nach einem opulenten Mahl auf einen Verdauungsschnaps mit hohem Bitterstoffanteil (Magen- oder Kräuterbitter).

Heidelberger's 7 Kräuter-Stern®-Pulver enthält mit Wermut, Schafgarbe, Wacholder, Anis, Fenchel, Kümmel und Bibernelle eine hochwirksame Mischung aus verschiedenen Bitterstoffen. Die sieben Heilkräuter haben eine Gemeinsamkeit: Sie wirken schleimlösend und -absondernd. Auf diese Weise unterstützen sie den Stoffwechsel und entlasten Leber sowie Nieren. Dieses altbewährte Naturheilmittel wirkt daher blutreinigend sowie entgiftend und zudem ausgleichend, heilend und harmonisierend. Die enthaltenen Bitterstoffe stärken die Selbstheilungskräfte des Körpers und unterstützen die körpereigene Immunabwehr.

Aber auch Ingwer, Artischocke, Mariendistel, Engelwurz oder Andorn sind wirksame Bittermittel. Sie tonisieren den Magen und helfen bei Verdauungsproblemen. Ingwer steht für Wärme und Belebung des Geistes. Die frische Wurzel kann bei beginnenden Erkältungskrankheiten für einen frischeren Geist und eine freie Nase sorgen. Die aufgenommenen Nahrungsmittel werden mit Bitterstoffen besser resorbiert und Vitamine sowie Mineralstoffe werden besser aufgenommen. Übrigens: Da bittere Kräuter basische Eigenschaften haben, können Bittermittel eine wirksame Hilfe gegen Übersäuerung sein. Bitterstoffe sorgen dafür, dass der Säureüberschuss im Gewebe abgebaut und ausgeschieden werden kann. Auf diese Weise regulieren sie das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers. Darüber hinaus sind sie ausgezeichnete Entschlackungsmittel. Sie fördern auf sanfte Weise die Ausscheidung von Giftstoffen, von Wasseransammlungen, Schlacken und Verschleimungen. Bitterstoffe regen zudem den Energiestoffwechsel an und eine wohlige Wärme breitet sich in unserem Körper aus. Leber- und Gallenleiden können durch Bitterstoffe gelindert werden. Die Artischocke hat eine anregende, wärmende und zusammenziehende Wirkung

FENCHEL, *FOENICULUM VULGARE*



Familie: Doldengewächse, *Apiaceae*

Vorkommen: ursprünglich in Mittelmeerländern beheimatete Kulturpflanze

Beschreibung: bis zu 2 Meter hohe zweijährige, krautige Pflanze mit aromatisch-würzigem Geruch. Der spindelförmige, kriechende Wurzelstock treibt im zweiten Jahr einen aufrechten, bläulich gestreiften Stängel mit wechselständigen Verzweigungen hervor. An den Blattscheiden der Stängelbasis bildet sich eine knollenähnliche Zwiebel. Mehrfach gefiederte Laubblätter, gelbliche Doldenblüte

Blüte: von Juli bis September, bis zu 15 Zentimeter große gelbe Dolden mit zahlreichen winzigen Blüten

Früchte: bis zu 1 Zentimeter große längliche, eiförmige Spaltfrucht mit kleinen zylindrisch-gerillten Teilfrüchten (*Foeniculi fructus*). Die Samen werden aus den reifen Dolden herausgekämmt, getrocknet und später gedroschen.

Nutzbare Pflanzenteile: getrocknete reife Samen und das in ihnen enthaltene ätherische Öl, Wurzel sowie das gesamte Kraut; Speicherknolle

Verwendung: Bereits im Kleinkindalter kommen die blähungswidrigen Samen des Fenchels in Form von Fencheltee und -honig zum Einsatz. Sie sind in zahlreichen

Teemischungen, wie etwa in Hustentee, enthalten. Für die Zubereitung von Kräutertees gegen Husten und Blähungen werden neben den Samen auch die Wurzeln eingesetzt. Die Samen des Süßfenchels werden als Gewürz verwendet. Die blassgrünen Fenchelknollen werden roh oder gedünstet als aromatisches Gemüse geschätzt.

Wirkstoffe: ätherische Öle (Anethol, Fenchon), Schleimstoffe, Kampfer, Flavonoide, Phytoöstrogene, Zucker, Vitamin A, B und C

Wirkung: wärmend, schleimlösend, magenstärkend, entblähend, Durchfall und Verstopfung regulierend, Kolik mindernd, krampflösend, schmerzlindernd, Milch bildend, harn- und schweißtreibend, antibakteriell, entzündungshemmend, fiebersenkend, beruhigend, stärkend, appetitanregend, entschlackend

Geschichte und Mythologie

Die lateinische Bezeichnung „*Foeniculum*“ stammt etymologisch von *feniculum* (das kleine Heu, von lat. *fenum*, Heu) ab.

In Asien und Ägypten, der ursprünglichen Heimat des Fenchels, galt die aromatische Pflanze seit jeher als Heil- und Gewürzpflanze. Dort soll er bereits 3000 v. Chr. angebaut worden sein. Er wurde bei Blasen- und Nierenleiden und ebenso gegen Schlangenbisse sowie bei Hautparasiten und Vergiftungen eingesetzt. Fenchel soll aber auch bei Bauchschmerzen, Koliken und bei Husten sowie anderen Brust- und Lungenbeschwerden helfen. Sogenannte Windkrankheiten werden mit der Luft- oder Merkurpflanze Fenchel geheilt. Dioskurides empfahl die Verwendung des ganzen Krauts – von der Blüte bis zur Wurzel – für zahlreiche Krankheiten, darunter Magenschleimhaut-Entzündung, Blähungen oder Husten, aber auch zur Stärkung der Sehkraft und zur Förderung des Milchflusses.

Mit den Römern gelangte der Fenchel schließlich auch in nördlich der Alpen gelegene Gebiete und wurde als Gemüsepflanze kultiviert. Sie sahen ihn als Glücksbringer für Neugeborene an. Er stand in dem Ruf, ein langes Leben zu verleihen. Junge Frauen bekränzten sich mit seinen Blüten und weihten ihm dem göttlichen Jakchoskind. In den mittelalterlichen Klostergärten wurde das Kraut besonders in Ländern rund um das Mittelmeer selbst in milden Wintermonaten angebaut. Aber auch Hildegard von Bingen kannte und nutzte den Fenchel. Karl der Große erließ 812 ein Gesetz, das seinen Anbau regeln sollte. Im 16. Jahrhundert wurde durch Wasserdampfdestillation erstmals Fenchelöl gewonnen.

In der Volksmedizin wurden Fenchelsamen bei Augenschmerzen, Entzündungen von Bindehaut und Augenlidern, bei Sehschwäche sowie bei Rachenentzündungen, Bronchitis, Asthma, Verhärtungen von Leber und Milz, Erbrechen, ausbleibender Menstruation und Appetitlosigkeit eingesetzt. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wurden die Samen besonders bei Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen

angewendet. Das ätherische Öl des Fenchels kam bei Wurmleiden, Ekzemen und Augenentzündungen zum Einsatz.

Homöopathie: Die *Foeniculum vulgare*-Persönlichkeit



Der Fenchel:

Foeniculum vulgare

Meditation: Ich beruhige mich!

Erlöster Typ: In der Ruhe liegt die Kraft.

In den Wintermonaten ziehe ich mich in mein Häuschen auf Sardinien zurück. Dort kann ich Ruhe und Kraft tanken. Ich wünschte, viele Dinge auf dieser Welt wären anders, doch die Welt dreht sich einfach weiter und meine Erwartungen bleiben unerfüllt. Ich bin ein Handy-Gegner und will nicht ständig erreichbar sein. Sie werden es nicht glauben, aber ich freue mich sogar darüber, dass Mäuse in meinem Feriendomizil die Leitungen des noch bis vor Kurzem funktionierenden Telefons zerstört haben.

Ich gehe nur noch mit meiner getönten Brille vor die Tür, nicht nur weil ich etwas lichtempfindlich bin, sondern weil ich es nicht mag, wenn Menschen meine Gefühlsregungen an meinen Augen ablesen können. Ansonsten ist es mir wichtig, meinem Gegenüber mit Achtung zu begegnen – ganz gleich welche Hautfarbe oder welcher Beruf dieser Mensch hat. Meine Mutter hat mich so erzogen. Ich verehere sie noch immer, mag ihren Witz und ihren Humor. Sie hat mich auf die Kraft von Naturheilmitteln eingeschworen und mich von klein auf mit Fenchel und Rettich gesund gepflegt.

Als Kind habe ich oft unter Blähungen oder Magen-Darm-Erkrankungen gelitten. Meine Mutter ist die einzige Frau, die über Jahrzehnte hinweg an meiner Seite weilte. Alle anderen Frauen in meinem Leben waren irgendwie austauschbar.

Ich brauche keine permanente Geräuschkulisse um mich herum. Früher galt ich als Rocker und schaute mir gern Filme mit Schimanski an. Kurzum, ich lebe in meiner eigenen Welt und fühle mich in der Rolle des Eigenbrötlers wohl.

Nahrungsvorlieben: liebt entweder Fenchel oder verabscheut ihn, ernährt sich bewusst und trinkt viel Wasser, Unverträglichkeit von Kaffee und Alkohol

Erkrankungen: Lichtempfindlichkeit, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Entzündungen des Magen-Darm-Trakts, Milchbildungsstörungen

Besserung: im Liegen, Ruhe, Geborgenheit, Wasser, im Winter, bei Sonnenaufgang

Verschlechterung: Hitze, direkte Sonneneinstrahlung, Wind, Wandern, reichhaltiges Essen, Milch, Alkohol, Hektik, Stress, bei Sonnenuntergang

Weiteres aus der Naturheilkunde

Rudolf Steiner sah im Fenchel das väterliche Prinzip. Kraut und Knolle stärken den Menschen in seiner Selbstverwirklichung, die er mit Ruhe und Gelassenheit angeht. Er bejaht und lebt eigene Freiräume, ist aber dennoch präsent, wenn es die Situation erfordert. Gleichzeitig will er Verantwortung übernehmen, am liebsten gleich für das Geschick der ganzen Welt. Beide Geschlechter begegnen einander in Harmonie. Die Wurzel dieser krautigen Pflanze strotzt nur so vor Kraft. Fenchelsamen werden als Gewürz und auch als Heilmittel verwendet, um Verdauungsstörungen und unseren Appetit zu regulieren.

Fenchelsamen sind, als Tee zubereitet, während für eine Fastenkur bestens geeignet. Der Tee durchwärmt unseren Körper, reduziert lästigen Mundgeruch und reguliert die Verdauung. Seine Milch bildenden, blähungsmindernden und entkrampfenden Eigenschaften sind aber auch Schwangeren, Stillenden und Kleinkindern bestens bekannt.

Fenchelsamen finden nicht nur in Kräutertees Verwendung, sondern auch in Suppen, traditionellen Fleischgerichten und als aromatische Backzutat. Auch das ätherische Öl des Fenchels wird häufig als Aroma verwendet.

Der Gehalt an wichtigen Mineralstoffen, wie Kalium, Magnesium, den Vitaminen A, B und C



sowie die in ihm enthaltenen Aminosäuren machen den Fenchel zu einer gehaltvollen Pflanze, die auf keinem Speiseplan fehlen sollte. Die Kraft des grünen Fenchelkrauts sowie seine bioaktiven Stoffe bringen unsere Körpersäfte zum Fließen. Neben seinem hohen Vitamingehalt enthält es viel Folsäure, die besonders für Veganer und Vegetarier so wichtig ist. Fenchelkraut wird bevorzugt zu Fisch gereicht und besonders in Italien wegen seines aromatischen, anisartigen Geschmacks (ebenso wie der Rest der Pflanze) gern verwendet.

Die Knolle des Gemüsefenchels wird in Italien traditionell als Gemüsebeilage zu Fisch, Fleisch und Pilzen gereicht oder kurz in Salzwasser blanchiert und dann in der Pfanne mit Pfeffer, Butter und etwas Parmesankäse zu einem Fenchelschnitzel gedünstet. Als Rohkost schmeckt sie besonders geraspelt oder gerieben und mariniert. Zudem kann sie als Salat zubereitet werden. Dazu werden 3 Fenchelknollen, 2 süße Orangen, etwas Salz und Pfeffer sowie 2 Esslöffel Olivenöl vermischt. Auch in Italien wird Fenchel gern für Salate verwendet – entweder roh in hauchdünne Scheiben geschnitten und mit Parmesan angerichtet oder kurz blanchiert und mit einer Vinaigrette angemacht. Fenchel-Tomaten-Salat (*Insalata di finocchi e pomodori*) ist eine typisch süditalienische Spezialität mit hauchdünn geschnittenen Fenchel-, Tomaten- und Zwiebelscheiben. Übrigens: Die Fenchelknolle ist ein gesunder Schlankmacher. Sie gehört zu den bei Adipositas empfohlenen Gemüsesorten.

GÄNSEBLÜMCHEN, *BELLIS PERENNIS*



Familie: Korbblütengewächse, *Asteraceae*

Vorkommen: Mittel- und Nordeuropa, auf Wiesen und Weiden

Beschreibung: bis zu 15 Zentimeter hohe Pflanze mit kurzem Rhizom und dichter Blattrosette aus Laubblättern; dünner, blattloser Stängel mit leichter Behaarung und einzelner Blüte

Blüte: nahezu ganzjährig (bis November), Hauptblütezeit von April bis Mai; goldgelber, körbchenförmiger Blütenstand aus mehr als hundert einzelnen Röhrenblüten mit zweireihigen weißen oder an den Spitzen kräftig rosa eingefärbten Zungenblüten

Früchte: bis zu 2 Millimeter lange, gekrönte Schließfrüchte (Achänen) mit Pappus (federartigem Haarkranz)

Nutzbare Pflanzenteile: Blüten und Blätter

Verwendung: innerliche Anwendung als Tee, Absud, Gurgelmittel oder Tinktur; äußerlich als Wundauflage oder als Bestandteil von Salben. Blätter und Blüten sind essbar und ergeben eine leicht scharfe, bunte Salatbeilage. Ebenso delikate Dekoration von Suppen oder zum Verfeinern von Kräuterquark und Brotaufstrichen. Einlegen der Knospen als „falsche Kapern“.

Wirkstoffe: Gerb- und Bitterstoffe, Saponine, Schleimstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Inulin

Wirkung: Gallenfluss anregend, Leber entgiftend, schleimlösend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, haut- und wundreinigend, Gefäß entstauend, stoffwechselanregend, appetitanregend

Geschichte und Mythologie

Der Name *Bellis perennis* leitet sich vom Lateinischen *bellus* (schön) und *perennis* (ausdauernd) ab, bedeutet also frei übersetzt „die ausdauernde Schöne“. Das Gänseblümchen galt bei den Germanen als Kultiopflanze und war unter anderem der Göttin Freya geweiht. In der Tat ist das Maßliebchen, wie es früher oft genannt wurde, sehr ausdauernd. Es sprießt mit dem ersten Frühlingserwachen aus der Erde und blüht bis zum Frosteinbruch im frühen Winter. Gänseblümchen sind harmonisch geformt und finden mit ihren rundlichen, zarten Blättchen und ihrem angenehmen Geruch immer wieder neue Bewunderer, vor allem unter Kindern. In der Blumensprache steht das Gänseblümchen für kindliche Unschuld und Schönheit. Es galt seit jeher als Venuspflanze und ist die Heilpflanze schlechthin für Frauen.



Hildegard von Bingen erkannte die heilende Wirkung dieser Wildpflanze auf Haut und Schleimhäute. Immer wieder legte sie Gänseblümchen-Auflagen auf wunde Stellen. Sie sah aber auch Leber und Galle durch die Bitterstoffe des Gänseblümchens unterstützt. Meikes Urgroßmutter heilte mit Maßliebchen. Sie war als Hebamme tätig und nahm dafür oft die in ihrem Umfeld wachsenden Pflanzen. *Bellis* war fast das ganze Jahr über zu finden und ist besonders in der Frauenheilkunde unentbehrlich.

Kinder und selbst Erwachsene nutzen das Gänseblümchen auch heute noch als Liebesorakel, indem sie Hüllblättchen für Hüllblättchen abreißen und „Er liebt mich, er liebt mich nicht, er liebt mich, er liebt mich nicht ...“ abzählen oder indem sie aus Stängel und Blüte Kränze winden. Dieses kleine, aber feine Kräutchen ist eine der bekanntesten einheimischen Pflanzen, das selbst reine Stadtmenschen noch kennen.

Homöopathie: Die *Bellis perennis*-Persönlichkeit



Das Gänseblümchen:

Bellis perennis

Meditation: Ich heile meine verletzten Gefühle!

Erlöster Typ: Ich löse alles auf, was mich traumatisiert.

Mir geht alles sehr nah. Meist leide ich mit meinem Gegenüber, obwohl ich weiß, dass Mitgefühl angemessener wäre. Mir ist bewusst, dass die Traumata aus meiner Kindheit die Ursache dafür sein könnten. Schwere Autounfälle mit unzähligen Prellungen, Quetschungen und ein grässliches Zerschlagenheitsgefühl haben mich geprägt und mein Urvertrauen auch auf seelischer Ebene zerrüttet. Aus meiner Brustverletzung hat sich Brustkrebs entwickelt. Nach der Operation hatte ich ausgeprägte Schmerzen.

In der Geschichte meiner Familie liegt etwas Düsteres verborgen. Es ist, als gäbe es ein dunkles Familiengeheimnis. An der Oberfläche ist die heile Welt perfekt. Doch sobald emotionale Wellen emporschlagen, verspüre ich ein dumpfes, beängstigendes Grollen in mir.

Auf traumatische Erlebnisse reagiert mein Körper mit Lymphdrüsenanschwellung und kalten Gliedern. Durchnässung und kalte Getränke sind Gift für mich. Im Winter plagen mich zudem rheumatische Beschwerden. Die maligne Hautentartung, die bei mir diagnostiziert wurde, fühlt sich an, als brodele es unter meiner Hautoberfläche.

Das besondere Kennzeichen meiner Regel ist ihre Unregelmäßigkeit. In meinen beiden Schwangerschaften spürte ich ein Wundheitsgefühl im ganzen Körper und mein Bauch brannte wie Feuer.

Ich arbeite gern mit Menschen zusammen und meine Aufgabe sehe ich darin, anderen Frauen zu helfen. Das Frauenhaus in meiner Nähe kann voll und ganz auf meine Unterstützung zählen.

Nahrungsvorlieben: einfache Kost mit wenig Fleisch und Milchprodukten; mag gern Quark, Kartoffeln, Kräuter

Erkrankungen: Zerschlagenheitsgefühl aller Extremitäten nach Überanstrengung und Traumata, Verstauchungen, Prellungen, wundmachende Absonderungen, Heuschnupfen, Verschleimung oder Zerrungen der Brust, Mastitis (Brustdrüsenentzündung), Gastritis, Metorrhagie (Menstruationsstörungen, azyklische Blutungen), wehenartige Schmerzen, Senkungsbeschwerden, Gebärmuttererkrankungen, Unterleibsgeschwüre, Muskelkrämpfe und -schmerzen, rheumatische Beschwerden, Zysten, Furunkel

Besserung: Wärme, frische Luft, lokale Kälteauflagen, Bewegung, Essen, Zusammensein mit der Familie, Gespräche, Auflösen traumatischer Erlebnisse

Verschlechterung: Kälte, kalte Getränke, Völlerei, Durchnässung, Schwitzen, nach Operationen und Unfällen mit inneren und äußeren Verletzungen, nach der Entbindung, Berührung, durch mechanischen Druck. Zu enge Bekleidung am Oberbauch ist unerträglich.

Weiteres aus der Naturheilkunde

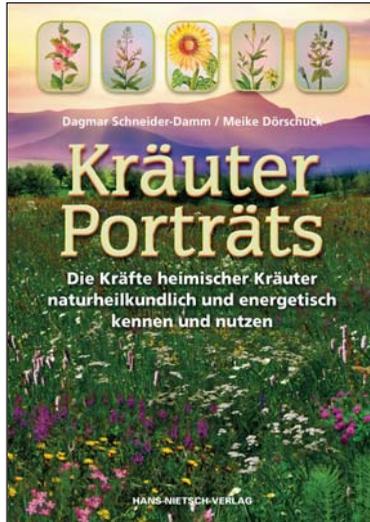
Das Gänseblümchen ist besonders bei Kindern sehr beliebt. Die kleine Sonne unterstützt das innere Kind, wenn wir uns schwach und klein fühlen. Nach seiner Pflanzensignatur stärkt das Gänseblümchen all die Menschen, die vergessen haben, dass alles Große im Kleinen beginnt und sich dort widerspiegelt, aber auch Menschen, die nach außen hin überheblich wirken, jedoch in Wahrheit schwach und unsicher sind. Gänseblümchen sind ein Bestandteil von Kräuterelixieren für Kinder.

Eine Mischung aus Erdbeerblättern, Fenchel, Gänseblümchen, Lindenblüten, Odermennig, Vanille und Zimt vereint laut Paracelsus alle Planetenkräfte. Sie stärkt die Abwehrkräfte und gleicht Stimmungsschwankungen aus. Die einzelnen Kräuter werden in unterschiedlichen Anteilen zu Pulver zerrieben und bei Bedarf in den Tee oder Fruchtsaft gegeben.

Bellis leistet uns wunderbare Hilfe bei körperlichen und seelischen Verletzungen. Es entfaltet große heilende Kräfte und hilft uns, nach Übergriffen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit die innere Unversehrtheit wiederzufinden.

Besonders heilkräftig ist die Wirkung der Gänseblümchen bei Verletzungen von weichem Gewebe, wie zum Beispiel dem Bauch und der weiblichen Brust. Nicht ohne Grund wird *Bellis* in der Frauenheilkunde auch als „Arnika der Gebärmutter“ bezeichnet. Seine Heilkräfte unterstützen uns während und nach der Schwangerschaft sowie während der Menses. Ein Tee aus den getrockneten Blüten des Gänseblümchens wirkt schmerz- und krampfstillend, aber auch leicht abführend.

Rudolf Steiner achtete die innere Essenz jeder Pflanze und sah in den Korbblütengewächsen, zu denen auch das Gänseblümchen gehört, große Leberheiler, da in dieser Pflanzenfamilie fest und flüssig sowie weich und kristallin im Gleichgewicht seien.



Dagmar Schneider-Damm/Meike Dörschuck
Kräuter-Porträts

Die Kraft der Kräuter naturheilkundlich und energetisch nutzen

Das Wissen um die Heilkraft von Kräutern wird seit Menschengedenken als wertvoller Schatz gehütet und weitergegeben. Seit jeher werden Kräuter in der Natur gesammelt oder in Gärten kultiviert. Mit ihnen stellt uns Mutter Natur hochwirksame Mittel zur Verfügung, die wir auf verschiedene Weise aufbereiten können, um körperliches und seelisches Unwohlsein und Krankheiten auf natürliche Weise zu behandeln.

Ein naturheilkundliches Praxisbuch und Nachschlagewerk für Laien und naturheilkundlich Erfahrene, das die Porträts der 25 wichtigsten mitteleuropäischen Kräuter und deren Nutzung in Homöopathie, Anthroposophischer Medizin, Bachblütentherapie und auf energetischer Ebene vorstellt.

In der Porträt-Reihe sind von den Autorinnen bereits die beiden Bücher Homöopathie-Porträts und Baum-Porträts im Hans-Nietsch-Verlag erschienen.

213 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-259-5