

Dagmar Schneider-Damm / Meike Dörschuck

Baum-Porträts

Dagmar Schneider-Damm / Meike Dörschuck



Baum- Porträts

Die Kraft der Bäume
naturheilkundlich und
energetisch nutzen

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2013

Alle Rechte vorbehalten.

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

Redaktion und Lektorat: Ute Orth, Freiburg

Korrektorat: Ute Orth, Freiburg

Layout und Satz: Peter Krafft Designagentur, Buggingen

Illustrationen der Baum-Porträts: Meike Dörschuk

Illustrationen auf Seite 28, 33: Peter Krafft Designagentur

Fotos: Fotolia

Druck: FINIDR, s.r.o., Český Tešín/Tschechische Republik

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-233-5

Hinweis:

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden, deren Anwendung sowie die 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.

DANKSAGUNG

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
DAS GRÜNE WUNDER – DIE FOTOSYNTHESE	13
BÄUME UND IHRE PFLANZLICHEN WIRKSTOFFE	17
Sekundäre Pflanzenstoffe	17
Vitamine, Mineralstoffe und andere Bausteine	19
DIE SEELE DER PFLANZEN	27
DIE DRUIDEN UND DIE HEILKRAFT DER BÄUME	35
Das keltische Baumhoroskop	43
NATURHEILKUNDLICHE ANSÄTZE	51
Homöopathie	51
Anthroposophische Medizin	54
Bach-Blüten-Therapie	59
Blütenessenzen	68
Räucherungen mit Baumauszügen	70
DIE BAUM-PORTRÄTS	73
Ahorn, Acer	74
Apfelbaum, Malus domestica	79
Birke, Betula	85
Eibe, Taxus	90
Eiche, Quercus robur	96
Erle, Alnus	101
Esche, Fraxinus excelsior	105
Esskastanie, Castanea sativa	110
Feigenbaum, Ficus carica	114
Fichte, Picea	119
Ginkgo, Ginkgo biloba	123
Hainbuche, Carpinus betulus	128
Haselnuss, Corylus avellana	132
Kiefer, Pinus sylvestris	136
Kirschbaum, Prunus cerasifera	141
Lärche, Larix	146
Rosskastanie, Aesculus hippocastanum	151
Rotbuche, Fagus sylvatica	156

Schwarzer Holunder, Sambucus nigra	162
Sommerlinde, Tilia platyphyllos	167
Thuja occidentalis, Lebensbaum	173
Ulme, Ulmus	178
Walnuss, Juglans regia	182
Weide, Salix	186
Weißdorn, Crataegus	190
Zeder, Cedrus	195

HEILKRÄFTIGE ESSENZEN	201
Akazienlikör bei Magen- und Darmentzündung	201
Apfelsirup bei Bronchitis und Schnupfen	202
Apfelwein bei Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen und Verstopfung	202
Eichenwein bei Zahnfleiscentzündungen	202
Eschenwein bei Arthritis	203
Föhrensirup oder Kiefernknospensirup bei Rheuma	203
Heckenrosensirup bei Hals- und Darmentzündung	203
Holunderbeerenwein bei Neuralgien und Hexenschuss	203
Holunderblütenessig bei Gicht und Wassersucht	204
Holunderrindentinktur bei Blasenentzündung	204
Holunderwein bei Arthritis und Harnverhalten	204
Kiefernwein bei Harnverhalten	204
Lindenblütenlikör bei Verdauungsbeschwerden	205
Mispelkernsirup bei Verdauungsbeschwerden	205
Mispelwein bei Harnverhalten	205
Pflaumensirup bei Verstopfung und Verdauungsbeschwerden	205
Quittenlikör bei Husten und Schnupfen	206
Quittensirup bei Halsentzündung und Husten	206
Rosenblütenlikör bei Halsentzündung und Magenbeschwerden	206
Schlehenlikör bei Verstopfung	207
Wacholderelixier bei Appetitmangel	207
Wacholderelixier bei Harnverhalten, Verdauungsbeschwerden, Unruhezuständen und Einschlafstörungen	207
Wacholderlikör bei Verdauungsbeschwerden	208
Wacholderwein bei Asthma	208
Walnussbaumwein bei Gelbsucht	208
Walnussschalenlikör bei Magen- und Darmbeschwerden	208
Weißdorntinktur bei Schlaflosigkeit und Nervosität	209

WIRKSAME TEEMISCHUNGEN	211
Birkenblätterttee zur Wasserausscheidung	211
Edelkastanienblätterttee bei Atemwegserkrankungen	211
Eichenrindenabkochung bei Hämorrhoiden, Fisteln und Geschwüren sowie als Gurgelmittel bei Zahnfleischentzündungen	211
Eschenblätterttee bei Wasserstauungen und Nierenerkrankungen	211
Hagebuttenteemischung bei Erkältung	212
Holunderblütenttee bei Erkältung und zur Mobilisierung der Abwehrkräfte	212
Lindenblütenteemischung bei Erkältungskrankheiten	212
Ulmenrindentee bei Verdauungsbeschwerden, Entzündungen der Mundschleimhaut, Wunden, Hämorrhoiden oder nach der Entbindung	212
Walnussblätterttee bei Entzündungen von Rachen, Zahnfleisch und Augen	213
Weidenrindentee bei Fieber und rheumatischen Beschwerden	213
Weißdorntee bei Herzrhythmusstörungen und zur Herzstärkung	213
NACHLESE	214
ÜBER DIE AUTORINNEN	215
LITERATUREMPFEHLUNGEN	217
BUCHTIPP	220

EINLEITUNG

Bäume spenden uns den Sauerstoff, den wir zum Atmen brauchen. Ohne sie wäre kein Leben auf der Erde möglich. Bäume versorgen uns mit Nahrung, Baumaterial und Brennholz. Sie bieten Schutz für Mensch und Tier. Und sie eröffnen uns den Zugang zu einer heilsamen Medizin – zu einer ursprünglichen Gesundheit aus der Naturapotheke.

Die Geschichte der Bäume reicht etwa 360 Millionen Jahre zurück. Zu den ältesten Bäumen zählen der Ginkgo und die Nadelbäume. Laubbäume entwickelten sich erst vor rund 100 Millionen Jahren. Der Wald ist ein reichhaltiger Lebensraum, der von Bäumen, Sträuchern, Pilzen, Moosen, Flechten und vielfältigen Tierarten bewohnt wird. Wir unterscheiden in Mitteleuropa zwischen reinen Nadelwäldern, Laubwäldern, Mischwäldern, Auwäldern und Bergwäldern. Zu den häufigsten Baumarten in mitteleuropäischen Wäldern zählen Fichten, Tannen, Lärchen, Kiefern, Eichen, Eschen, Linden, Buchen, Hainbuchen, Birken, Weiden und der Ahorn. Sie werden in diesem Buch ebenso vorgestellt wie weitere Bäume und Sträucher mit großer Heilkraft.

Über viele Jahrtausende hinweg prägten riesige Waldflächen Mitteleuropa. Die Menschen lebten an Bächen, Flüssen, Seen und an der Küste. Stück für Stück rodeten sie jedoch diesen Urwald, um die entstehenden Flächen für ihre Zwecke zu nutzen. Zahlreiche Regionen und Orte weisen auch heute noch auf die einstige Rodung hin mit Silben wie „rod“, „roden“, „roda“ oder „reuth“. Beispiele dafür sind Rodgau, Oberroden, Niederroden, Walsrode, Wernigerode, Osterode, Bayreuth oder Konnersreuth. Mittlerweile gibt es in Mitteleuropa kaum noch Urwälder. Und auch weltweit sind die Ur- und Regenwälder bedroht – mit schwerwiegenden Folgen für das ökologische Gleichgewicht unseres Planeten und damit auch für die gesamte Tierwelt und den Menschen.

Viele Menschen haben keinen Bezug mehr zur Natur. Sie fühlen sich ohne die Anbindung an den Kosmos entfremdet und verloren. Dieses Buch möchte ein Bewusstsein für den Lebensraum Wald und seine Bäume wecken sowie einen neuen Zugang zu einer alten Quelle der inneren Tiefe, Weisheit, Liebe und Schönheit schaffen und so dem Leser von **Baum-Porträts** den Schlüssel an die Hand geben, der das Tor zur großen Kraft der Bäume öffnet.

Jedes Lebewesen besteht aus Körper, Geist und Seele – auch die Bäume. Und jedes Lebewesen hat einen Energiekörper mit einer ihm eigenen Schwingung und Ausstrahlung. Der Film „Avatar“ zeigt auf berührende Weise die Beseeltheit der Bäume, die Kontaktaufnahme mit Baumwesenheiten, die Verbundenheit aller Lebewesen und den daraus resultierenden respektvollen Umgang mit allem Lebendigen.

Auch wir können Kontakt mit Bäumen aufnehmen, indem wir auf unserem Waldspaziergang ganz bewusst in die Natur eintauchen. Wir dürfen innehalten, einen Baum liebevoll umarmen und seine Kraft und Energie spüren. Wir möchten die Leserin und den Leser unseres Buchs dazu ermutigen, sich unter einen Baum zu setzen und zu meditieren. Welche Botschaft des Baumes wartet dabei auf uns? Was möchte die Stille uns mitteilen? Welche inneren Bilder steigen dabei in uns auf? Welche Gefühle? Welche Inspirationen? Und wenn wir von den Blättern oder Früchten eines Baumes kosten, können wir unsere Sinne auf ganz neue Weise entdecken, indem wir lernen, achtsam zu riechen und zu schmecken. Bei der behutsamen Berührung eines Baumes schulen wir unseren Tastsinn und unsere Feinfühligkeit. Was geschieht dabei auf der feinstofflichen Ebene mit uns und dem Baum? Teilen wir miteinander einen gemeinsamen Rhythmus oder eine gemeinsame Frequenz? Welche inneren Qualitäten haben wir mit dem Bäumen gemein? Welche heiligen und heilsamen Energien stecken in uns selbst und in den Pflanzen?

Wir möchten Sie, liebe Leserin und lieber Leser, zu einer wunderschönen Entdeckungsreise in eine faszinierende Welt einladen. Finden Sie Ihren Baumliebbling im Garten oder in Ihrer Umgebung. Fragen Sie ihn nach seinem Namen und beginnen Sie eine faszinierende Freundschaft. Besuchen Sie Ihren Baum regelmäßig, öffnen Sie Ihr Herz und alle Sinne für seine Botschaften und Geschenke.

Wir alle dürfen die Natur besser kennenlernen und versuchen, die Sprache der Bäume, der Pflanzen und der Tiere zu verstehen. Wir sind davon überzeugt, dass jeder Mensch dabei seine eigene Weisheit auf ganz unterschiedlichen und persönlichen Wegen findet, denn jeder ist ein einzigartiges Individuum. Die Erkenntnisse von Rudolf Steiner (dem Begründer der Anthroposophie), von Samuel Hahnemann (dem Begründer der Homöopathie), von Paracelsus (Arzt und Naturheilkundiger) und von Edward Bach (dem Begründer der Bach-Blüten-Therapie) finden sich in diesem Buch ebenso wieder wie praktische Pflanzenkunde, geschichtliches, mythologisches und mystisches Wissen rund um den Baum sowie traditionsreiche überlieferte Rezepte aus der Natur- und Kräuterheilkunde. Dabei verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz, der eine Vielfalt an Informationen und praktischen Hinweisen zur Umsetzung und Nutzung der Heilkraft der Bäume vermittelt.

Bäume verbinden Himmel und Erde. Sie nähren, schützen, wärmen, inspirieren und heilen uns. Und sie sind eine Verbindung, ein Tor, zur Anderswelt. Der Baum steht als altes magisches Symbol für Fruchtbarkeit und Leben, für die Lebensachse dieser Welt. Seine Wurzeln graben sich in die Erde und seine Äste ragen in den Himmel. Er ist ein Mittler zwischen den Welten und, wie zahlreiche Mythen und Sagen belegen, auch die Behausung von Feen und Elfen. Baumgeister sind sehr würde- und liebevolle Wesen.

Viele Menschen haben bereits einen Lieblingsbaum in ihrer Umgebung oder verehren eine bestimmte Baumart. Mit **Baum-Porträts** möchten wir Sie dazu einladen, darüber hinaus auch die Nähr- und Heilkraft der Bäume kennenzu-

lernen. Wenn wir uns diese ursprüngliche und gesunde Nahrung einverleiben, verbinden wir uns mit der starken Energie der Pflanzenwelt. Auf wundersame Weise heilende Lebenselixiere, Allheilmittel und Zaubertränke waren bereits in der Naturapotheke der Druiden zu finden. Auch wir können in das alte Wissen um die Zauberkraft der Bäume eintauchen und es besonders in der heutigen Zeit zum individuellen und kollektiven Heilwerden und Heilsein nutzen.

Dagmar Schneider-Damm, Heilpraktikerin
Meike Dörschuck, Heilpraktikerin

DAS GRÜNE WUNDER – DIE FOTOSYNTHESE

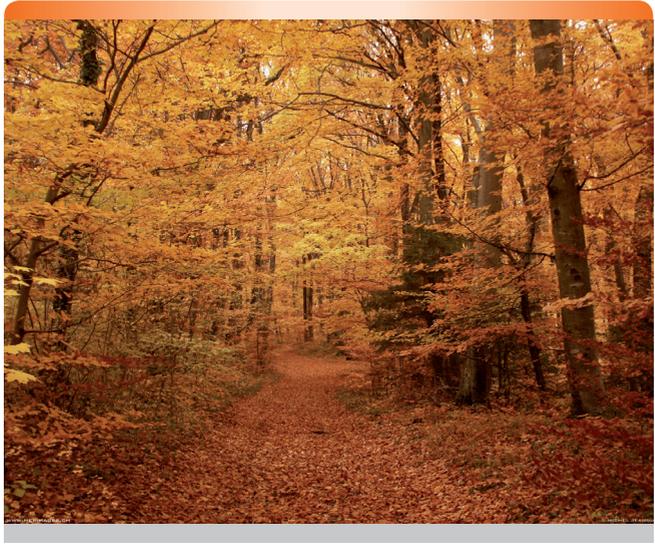
Bäume nehmen über die Wurzeln Wasser und Mineralstoffe auf. Im späten 18. Jahrhundert hat man zudem festgestellt, dass sie darüber hinaus Kohlendioxid aus der Luft aufnehmen und Sauerstoff abgeben. Dafür brauchen sie Licht. Dieser Vorgang, die sogenannte Fotosynthese (von griech. *phos* = „Licht“ und *synthésis* = Zusammensetzung), ist eine der bedeutendsten biochemischen Reaktionen in der Natur. Die Fotosynthese ist die Voraussetzung für das Leben der meisten tierischen und pflanzlichen Organismen – einschließlich des Menschen – auf diesem Planeten. Sie liefert den für Mensch und Tier überlebenswichtigen Sauerstoff. Daher werden Wälder oft auch als „grüne Lunge“ bezeichnet.

Ein Baum nimmt also wie jede grüne Pflanze Kohlendioxid auf und gibt Sauerstoff ab. Er feuchtet die Luft an und filtert sie zugleich von Schadstoffen. Möglich wird dieser Gasaustausch durch den grünen Blattfarbstoff Chlorophyll. Über die Spaltöffnungen der Blätter nimmt der Baum Kohlendioxid aus der Atmosphäre auf und verarbeitet es mithilfe von Sonnenlicht zu Glukose. Diesen Zucker braucht er als Energielieferant für seine Wachstums- und Stoffwechselprozesse. Gewissermaßen als „Abfallprodukt“ der Fotosynthese gibt der Baum den Sauerstoff frei, den alle Lebewesen zum Atmen brauchen.

Bäume sind also die Grundlage unserer Existenz. Für Mensch und Tier ist das Endprodukt der Pflanze – der Sauerstoff – das Lebenselixier. Ein Baumriese wie eine hundert Jahre alte gesunde Eiche liefert pro Stunde mindestens 1,7 Kilo Sauerstoff und deckt damit den Sauerstoffverbrauch von zehn Menschen. Pflanzen und insbesondere Bäume versorgen uns aber nicht nur mit Sauerstoff. Ihr Holz dient als wertvoller Rohstoff und spendet uns Wärme. Auch ihre Früchte, ihre Samen und ihre Blätter nähren uns. Bäume sind jedoch weit mehr als Rohstofflieferanten. Sie sind unsere kostbaren Freunde, Versorger und Beschützer. Und sie sind Wesenheiten. Deshalb sind wir eingeladen, verantwortungsbewusst und wertschätzend mit ihnen umzugehen.

Wir alle sind mit ALLEm verbunden. Das wird insbesondere durch die Fotosynthese deutlich. Es ist verblüffend, wie Pflanzen und insbesondere Baumriesen wie Alchemisten bloßes Sonnenlicht scheinbar aus dem Nichts in den lebensnotwendigen Sauerstoff umwandeln können. Jedes grüne Blatt vollbringt dabei ein Wunder. Durch die Fotosynthese wandelt jeder Baum Lichtenergie in Materie um. Licht ist Schwingungsenergie. Und jede Baumart hat eine eigene, für sie typische Schwingung. Sie vermag eine dieser Schwingung entsprechende Krankheit zu lindern und zu heilen, indem die Schwingungsenergie des Baumes die Schwingung des Patienten anhebt und ihn in einen Zustand höherer Ordnung überführt.

Jede wirkliche Heilung ist eine Selbstheilung. Bei allen therapeutischen Ansätzen geht es daher letztlich darum, den inneren Heiler des Patienten zu aktivieren. Dies geschieht, indem der Körper in den besagten Zustand höherer Ordnung gebracht wird. Wege dazu sind insbesondere Energiearbeit, Homöopathie, die Kraft unserer Gedanken und naturreine Nahrung – insbesondere von Bäumen – mit einem hohen Biophotonenanteil. Bio-



Bäume und Pflanzen sind mit der Erde und dem ganzen Kosmos verbunden.

photonen sind die Lichtträger unserer Nahrung. Sie sind in der Lage, das Sonnenlicht zu speichern und damit für mehr Vitalität in unseren Zellen zu sorgen. Je natürlicher und sonnenreicher unsere Nahrung ist, umso mehr Licht gelangt in unsere Zellen. Fritz-Albert Popp entdeckte vor nunmehr dreißig Jahren ein schwaches Leuchten in lebenden Zellen. Er nannte dieses Licht „Biophotonen“ oder „Lichtquanten“ – sie sind die physikalisch kleinsten Elemente des Lichts. 1975 gelang ihm schließlich der experimentelle Nachweis der Biophotonen, deren Existenz heute unumstritten ist.

Unsere Zellen nehmen Licht auf und strahlen zugleich Licht ab. Wir sind „Lichtsäuger“ und daher benötigt unser Organismus Nahrungsmittel, die reich an Sonnenlicht sind, das in Pflanzen gespeichert ist. Mit Smoothies aus Früchten, Blättern und Kräutern sowie Rohkost in Bioqualität – am besten frisch im eigenen Garten geerntet – können wir unseren Körper optimal mit „Lichtnahrung“ versorgen. Denn die darin in hohem Maße enthaltenen Biophotonen sorgen dafür, dass unsere Zellen in einen Zustand höherer Ordnung übergehen. Krankheit entsteht, wenn unsere Versorgung mit Biophotonen gestört ist. Die Quantenphysik hat gezeigt, dass Ordnung Gesundheit bedeutet und im umgekehrten Fall, dass Chaos Krankheit erzeugt. Wir kennen nun den Weg, um unseren Organismus in eine höhere Ordnung zu bringen, indem wir unseren inneren Heiler aktivieren und damit Gesundheit auf allen Ebenen erreichen. Besondere Helfer und Heiler dabei sind die Bäume.

Pflanzen und Bäume sind mit dem Kosmos, der Einen Kraft, verbunden. Über die Bäume haben wir die Chance, uns mit der Einen Kraft zu verbinden, heil zu

werden und uns als Teil des Kosmos zu erleben. Wir setzen uns auf diese Weise mit der Heilkraft der Erde in Verbindung. Dies geschieht, weil die Bäume durch die Wurzeln mit der Erde verbunden sind. Und zugleich kommen wir in Kontakt mit dem Himmel, mit den Sonnenstrahlen, die Bäume benötigen, um durch die Fotosynthese Lichtenergie in Nährstoffe und Sauerstoff umzuwandeln. Diese Verbindung kann auf vielfältige Weise erfolgen. Wir können uns in Gedanken mit einem Baum verbinden – oder durch den Atem, den wir unter einem Baum sitzend oder stehend, ganz bewusst in uns einströmen lassen. Wir können von seinen Früchten, Samen oder Blättern essen sowie daraus einen Tee oder eine Essenz zubereiten. Dadurch nehmen wir die Heilkraft des Baumes in uns auf und können unseren eigenen Weg der Heilung gehen. Unser Heilsein, das durch die Schwingungserhöhung bewirkt wird, gelangt dann wiederum als Information in das globale Gitternetz und trägt so zur kollektiven Schwingungserhöhung bei. Das globale Gitternetz ist ein elektromagnetisches Feld, eine alles verbindende Datenautobahn, die sich rund um die Erde spannt.

Wenn wir bewusst mit der Heilkraft der Bäume arbeiten, erleben wir uns als Teil der Natur. Mit dieser Rückverbindung bahnt sich gleichsam unser Weg zum Einheitsbewusstsein: Wir sind nicht länger getrennt von Pflanzen, Tieren, anderen Menschen, der Natur und dem gesamten Kosmos. Alles ist miteinander verbunden und wird eins. In diesem Zustand zu ruhen ist unsere tiefe innere Sehnsucht. Die meisten Menschen erleben sich als getrennt – von anderen und von ihrer Umwelt. Sie fühlen sich wie aus dem Paradies vertrieben, so als habe sie jemand mutterseelenallein auf diesem Planeten ausgesetzt. Dieses Gefühl der Getrenntheit und Isolation verursacht bei vielen Menschen einen Dauerzustand, den sie als nackte Angst spüren. Andere empfinden diese Angst eher als ein diffuses Gefühl von Unsicherheit, das sie wie eine Art Hintergrundrauschen ständig begleitet und sie vor möglichen Bedrohungen warnt. Die Folgen dieser unterschweligen Angst äußern sich als mangelnde Lebensfreude, Unbehagen oder Depression.

Unsere Verbindung mit der Pflanzenwelt und insbesondere mit den Bäumen gewährt uns Anschluss an und die Rückverbindung zu einem offenen System, denn Bäume sind offene Kanäle zu den Elementen der Natur: zu Licht, Luft, Wasser, Erde und zum Äther, dem transzendenten Bereich. Bäume sind Mittler zum Göttlichen. Sie treten nicht aus der kosmischen Einheit heraus, sondern verweilen quasi immer im Leib von Mutter Erde. Im Gegensatz zu ihnen sind Tiere und Menschen mit ihrer Individualisierung aus dieser Einheit herausgetreten. Ein hundert Jahre alter Baum ist nicht für sich definiert, sondern ist fest verwurzelt und eingebunden in den Kosmos. Er zeichnet sich in gewisser Weise durch seine Unsterblichkeit aus. Mit seinen Samen und Schösslingen sorgt er für die stetige Weitergabe seines Lebens. Wenn wir von seinen Früchten essen, kommen wir zugleich in Kontakt mit dem gesamten Baum, denn jede seiner Früchte trägt die vollständige Information des Baumes in sich. Naschen wir von einem Baum, kostet ihn das nicht das Leben. Er wächst weiter und nährt uns im nächsten Jahr erneut mit seiner Ernte.

Doch Baum ist nicht gleich Baum. Wichtig dabei ist, dass wir uns von Früchten wurzelechter Bäume ernähren. Wurzelecht bedeutet, dass die Bäume nicht veredelt, also nicht gepfropft sind. Zu den ältesten Veredelungsmethoden gehört das sogenannte Spaltpfropfen. Bereits vor 3.000 Jahren beherrschten die Phönizier diese Methode. Im Mittelalter gelangte sie nach Mitteleuropa. Dabei wird ein Edelreiser auf einen erwachsenen Baum aufgebracht, um einen Obstbaum nach Wunsch zu erhalten. Dieser Vorgang hat jedoch Auswirkungen auf das Energiesystem des Baumes. Durch die Pfropfung kommt es zu einer Störung: sein durchgängiger Energiefluss wird unterbrochen. Die Veredelung ist für den natürlichen, wild wachsenden Baum ein massiver Eingriff – eine Kränkung. Hybridpflanzen fehlt die Erdung: die Verbindung zwischen Mutter Erde (den Wurzeln) und Vater Himmel (Stamm, Ästen und Zweigen) ist unterbrochen. Veredelte Bäume sind daher energetisch geschwächte Pflanzen. Essen wir Menschen nun Früchte eines solchen Baumes, so hat das auch für unseren Körper Folgen. Es stört auch unsere energetische Durchlässigkeit und schwächt insbesondere unser Sakral- und Solarplexuschakra. Machen wir uns doch einmal bewusst, dass die Nahrung, die wir zu uns nehmen, unseren Körper formt und auch unsere Gedanken, unsere Sichtweise, unsere spirituelle Haltung und unsere Schwingung beeinflusst. Jedes Mahl ist eine Vermählung mit ALLEM und damit für uns eine Chance, uns mit der Erde und dem Himmel zu verbinden – und so eins zu sein mit den kosmischen Kräften.

Wenn wir die starke natürliche Kraft der Bäume in uns aufnehmen wollen, sollten wir sehr achtsam sein, mit welchem Baum wir in Kontakt treten und von welchem Baum wir uns nähren. Durch diese Achtsamkeit treten Mensch und Baum in einen gemeinsamen Austausch. Der Baum gewinnt an Bewusstheit, indem der Mensch sich ihm zuwendet. Zugleich erfährt auch das Bewusstsein des Menschen eine Veränderung. Er wird zurückverwiesen auf den Kosmos und die Elemente und bekommt so einen ganz neuen Zugang zu seinen Gefühlen. Wenn wir mit der Natur in Resonanz sind, befinden wir uns auf der Herzebene. Die Pflanzenwelt verbindet uns mit der Essenz der ALL-Liebe. Und Liebe hat bekanntlich die stärkste Heilkraft.

BÄUME UND IHRE PFLANZLICHEN WIRKSTOFFE

Welche Wirkstoffe sind in welchen nutzbaren Pflanzenteilen eines Baumes enthalten? Bei welchen Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen verschaffen sie uns Linderung und Heilung?

Um die heilende Essenz der Bäume gezielt einsetzen zu können, stellen wir im Folgenden ihre wichtigsten pflanzlichen Wirkstoffe und ihr Anwendungsspektrum sowie die Vertreter typischer Pflanzen vor.

Sekundäre Pflanzenstoffe

- **Ätherische Öle:** Diese pflanzlichen Inhaltsstoffe sind leicht flüchtig, aber nicht wasserlöslich. Ätherische Öle werden in den Öldrüsen der Pflanze gebildet und im Pflanzengewebe gespeichert. Sie haben einen für die Pflanze charakteristischen Geruch. 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 werden direkt aus der Pflanze gewonnen. Lippenblütengewächse, Korbblütler und Doldengewächse enthalten in der Regel ätherische Öle – fast alle davon sind Blütenpflanzen. Weiterhin gehören alle Rosengewächse dazu, also auch Apfelbaum, Weißdorn, Wildrose sowie Lavendel, Rosmarin und Geranie.
- **Alkaloide:** Alkaloide sind stickstoffhaltige Basen, die natürlich in Pflanzen entstehen. Diese meist giftigen sekundären Pflanzenstoffe dienen der Pflanze zur Entsorgung und Speicherung von überschüssigem Stickstoff. Alkaloide haben eine starke Wirkung. Sie eignen sich aufgrund ihrer Giftigkeit nur bedingt für eine Tee-Therapie, sind jedoch homöopathisch verabreicht oder als verdünnte Essenz ein unverzichtbares Heilmittel. Das Gift der Tollkirsche (Belladonna), Atropin, wird zum Beispiel in der Augenheilkunde zum Weiten der Pupillen verwendet.
- **Bitterstoffe:** Bitterstoffe sind eine bitter schmeckende Arznei. Sie werden oft auch als „*Amara pura*“ bezeichnet und sind insbesondere bei Magen-Darm-Erkrankungen wichtige Heilmittel. Reine Bitterstoffdrogen, wie zum Beispiel Tausendgüldenkraut und Enzian, wirken kräftigend und stärkend, regen die Verdauung an, entschlacken und erwärmen. Aromatische Bitterstoffe (*Amara aromatica*) enthalten ätherische Öle. Sie sind verdauungsanregend und toni-

sierend. 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.

- **Flavonoide:** Auch „Bioflavonoide“ genannt. Diese pflanzlichen Farbstoffe sind vor allem in Blüten enthalten, aber auch Blättern verleihen sie ihre charakteristische Färbung. Flavonoide sind hochwirksame Antioxidanzien, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend, stärken die Kapillargefäße und können vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Störungen, Verdauungserkrankungen und selbst Krebs wirken. Besonders Quercetin, der in vielen Pflanzenteilen enthaltene gelbe Farbstoff, wurde durch seine natürliche Histamin hemmende Wirkung bekannt.
- **Gerbstoffe:** Diese Pflanzeninhaltsstoffe helfen dem Körper, Proteine in Haut und Schleimhäuten einzulagern. Gerbstoffe entziehen der beschädigten Hautschicht oder Schleimhaut den Nährboden für Bakterien. Eichenrinde, Heidelbeere und auch Faulbaumrinde enthalten viele Gerbstoffe. Da sie den Magen reizen, empfehlen wir, von der Substanz einen Kaltauszug herzustellen. Gerbstoffe wirken zusammenziehend, blutstillend und entzündungshemmend.
- **Glykoside:** Glykosiddrogen sind in der Phytotherapie weit verbreitet. Durch eine chemische Reaktion hängen Glykoside Zucker an sonst fettlösliche Stoffe, wodurch diese wasserlöslich werden und als Stoffwechselendprodukt ausgeschieden werden können. Der Fingerhut (*Digitalis*) enthält zum Beispiel hochwirksame natürliche Glykoside, die durch ihre herzstärkende Wirkung zur Therapie von Herzerkrankungen eingesetzt werden. Auch in der Rinde des Faulbaumes sind herzwirksame Glykoside enthalten. Sowohl *Digitalis* als auch Faulbaumrinde sind jedoch giftig. Dennoch werden sie als schweißtreibende, schleimlösende, stärkende und abführende Heilmittel geschätzt.
- **Saponine:** Saponine (Seifenstoffe) sind pflanzliche Glykoside, die in Verbindung mit Wasser einen seifenartigen Schaum ergeben. Sie können Öl in Wasser emulgieren, besitzen eine hämolytische Wirkung, sind schleimlösend, hustenlösend, Wasser treibend, ausschwemmend und entzündungshemmend. Eine zu hohe Dosis an Saponinen reizt jedoch Magen und Darm. Seifenkraut ist ein Vertreter der saponinhaltigen Pflanzen und auch die Rosskastanie enthält Saponine.
- **Schleimstoffe:** Diese kohlenhydrathaltigen Stoffe quellen in Wasser auf und verwandeln es in eine gelartige Flüssigkeit. Sie mildern die Reizstoffe anderer Substanzen ab, legen sich als dünne Schicht auf Schleimhäute und Haut und wirken so lindernd und schützend. Schleimstoffe haben zudem eine husten-

stillende, quellende und auflockernde Wirkung und schützen den Körper vor Säuren. Flohsamen enthalten viele Schleimstoffe. Sie regulieren die Verdauung und nehmen Giftstoffe auf. Eibisch, Isländisch Moos und Lein sind weitere Vertreter dieser Gruppe.

Vitamine, Mineralstoffe und andere Bausteine

- **Kohlenhydrate:** Zu den Kohlenhydraten gehören Einfachzucker (Monosaccharide wie Glukose bzw. Traubenzucker), Mehrfachzucker (Oligosaccharide wie Maltose) und Vielfachzucker (Polysaccharide wie Stärke und Zellulose). Glukose ist der Treibstoff für unsere Zellen. Ohne Traubenzucker könnten wir nicht atmen, nicht denken und uns nicht bewegen. Dieser Einfachzucker gelangt über den Darm ins Blut und von dort aus direkt ins Gehirn. Er wird in der Leber und in den Muskeln gespeichert. Wenn wir jedoch mehr davon zu uns nehmen, als der Körper abbauen kann, wandelt dieser die Glukose schließlich in Fett um. Früchte wie Äpfel enthalten besonders viel Glukose. Davon werden wir aber sicherlich nicht dick! Zellulose ist besonders im Stamm und in den Blättern von Bäumen enthalten. Pflanzliche Zellwände bestehen hauptsächlich aus Zellulose. Der menschliche Körper kann diese Faserstoffe nicht abbauen. Sie regulieren die Verdauung und fördern die Ausleitung von Schlacken und Giftstoffen.
- **Fette (Lipide):** Lipide sind ölig, wasserabweisend und lipophil (Fett liebend). Sie dienen dem Körper besonders in Notzeiten als Energiespeicher. Lipide sind wichtige Strukturelemente unserer Zellmembran und schützen den Körper vor Kälte- und Hitzeeinwirkung sowie vor Erschütterungen.
- **Fettsäuren:** Es gibt gesättigte Fettsäuren (wie Stearinsäure oder Palmitinsäure) und ungesättigte Fettsäuren (wie Linol- und Linolensäuren). Wenn wir unsere Gesundheit erhalten wollen, sollten wir gesättigte Fettsäuren meiden und am besten zu den ungesättigten Fettsäuren greifen, wobei besonders die essenzielle Omega-3-Fettsäure eine Wohltat für unseren Körper ist. Diese sind in Walnüssen, aber auch in Haselnüssen, Eicheln und Bucheckern enthalten. Essenzielle Fettsäuren wurden früher als „Vitamin F“ bezeichnet. Sie schützen den Körper vor Thrombose und Herzinfarkt und sind zudem wirksame Antioxidanzien.
- **Eiweiße:** Proteine sind wichtige Grundbestandteile unserer Zellen. Als Enzyme steuern sie elementare chemische Vorgänge in unserem Körper. Sie bilden Antikörper und sind auf diese Weise an der Immunabwehr des Körpers betei-

ligt. Und auch für unseren Muskelaufbau sind sie unentbehrlich. Proteine sind reichlich in Walnüssen, Bucheckern und Eicheln enthalten.

- **Enzyme:** Enzyme steuern den Stoffwechsel aller Lebewesen auf elementare Weise. Sie sind die Biokatalysatoren unserer Zellen. Ohne sie würde in unserem Körper nichts geschehen. Enzyme stimulieren unser Immunsystem, hemmen Entzündungen, beschleunigen Heilungsprozesse, verbessern Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, wirken vorbeugend gegen Tumorerkrankungen und sind insbesondere bei chronischen Erkrankungen von großer Bedeutung.
- **Vitamine:** Es gibt fett- und wasserlösliche Vitamine. Die Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C sind wasserlöslich. Vom Körper nicht genutzte Mengen dieser Vitamine werden wieder ausgeschwemmt. Vitamin A, D, E und K sind hingegen fettlöslich. Bei ihnen ist Vorsicht geboten, da sie vom Körper eingelagert werden.
- **Vitamin A, Retinol:** Vitamin A schützt unsere Augen, ist am Aufbau der roten Blutkörperchen und an der Synthese von Eiweiß und Fett in der Leber beteiligt. Vitamin A ist zudem wichtig für Haut und Schleimhäute, für den Verdauungstrakt und unser Immunsystem. Es stärkt den Aufbau von Knochen und peripheren Nervenbahnen, unterstützt das Hormonsystem und sorgt für ein besseres Wachstum und eine gesunde Entwicklung.
Vitamin A ist enthalten in tierischen Nahrungsmitteln wie Rinderleber, Eiern, Käse, Butter und Vollmilch. Folgende pflanzliche Nahrungsmittel enthalten ebenfalls Vitamin A: Süßkartoffeln, Karotten, Melonen, Spinat und Aprikosen. Eine Vorstufe von Vitamin A sind das in Karotten enthaltene Betacarotin sowie verschiedene andere Karotinoide.
- **Vitamin B-Gruppe (B1 – Thiamin, B2 – Riboflavin, B3 – Niacin, B5 – Pantothenensäure oder Coenzym A, B6 – Pyridoxin, B7 – Biotin oder Vitamin H, B9 – Folsäure, B12 – Cobalamin):** Die Vitamine der B-Gruppe sind besonders bei Nervenentzündungen, verstärkter Müdigkeit, bei Muskelschwäche, Muskelverspannungen, Lähmungen, allgemeinem gesundheitlichen Verfall oder bei Wassersucht eine sinnvolle Ergänzung. Sportler, Schwangere und Leistungssportler verbrauchen vermehrt B-Vitamine. Und Vegetarier sollten darauf achten, dass sie ausreichend Vitamin B12 zu sich nehmen.
- **Vitamin B1, Thiamin:** Vitamin B1 gibt man bei Blutarmut, zur Verbesserung des gesamten Blutsystems, bei Herzversagen und chronischer Herzschwäche. Vitamin B1 ist enthalten in getrockneten Früchten und Vollkornreis.

- **Vitamin B2, Riboflavin:** Vitamin B2 ist ein Coenzym. Es wirkt als Antioxidationsmittel und ist wichtig für die Energieproduktion des Körpers, für den Muskelaufbau, bei Wachstumsstörungen, für die Entgiftung, bei Medikamenten-Missbrauch und bei chronischen Erkrankungen. Vitamin B2 ist reichlich enthalten in Kalbsleber, aber auch in Champignons, Bierhefe, Spinat, Joghurt und Käse.
- **Vitamin B3, Niacin:** Vitamin B3 kommt als Nikotinsäure oder Niacinamid vor. Ein Mangel dieses Vitamins kann zu Hauterkrankungen, geschwollenen Schleimhäuten, Beschwerden des Nervensystems, Verdauungsschwäche, Arteriosklerose, Arthritis, Diabetes und Kopfschmerzen führen. Vitamin B3 ist enthalten in Leber, Erdnüssen, Champignons, Maitake-Pilzen und in Heilbutt.
- **Vitamin B5, Pantothensäure oder Coenzym A:** Pantothensäure spielt eine wichtige Rolle für den zellulären Energiestoffwechsel, für die Energieproduktion des Körpers und für die Protein- und Fettsynthese. Ein Mangel an Vitamin B5 kann zu trockener, rissiger Haut und brüchigen Nägeln sowie zu Anämie, Arthritis, chronischen Entzündungen und zu Müdigkeit führen. Vitamin B5 ist enthalten in Leber, Erdnüssen, Erbsen, Soja, Reis, Wassermelonen, Brokkoli, Bierhefe und Eiern.
- **Vitamin B6, Pyridoxin:** Vitamin B6 ist wichtig für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels und für den Fettstoffwechsel unseres Körpers. Es senkt den Cholesterinspiegel und sollte bei Hautproblemen wie vermehrten Hautflecken, bei Anämie, Arthritis, bei geschwächtem Immunsystem und Beschwerden des peripheren Nervensystems ergänzt werden. Vitamin B6 ist enthalten in Kalbsleber, Kartoffeln, Bananen, Linsen, Bierhefe und Spinat.
- **Vitamin B7, Biotin oder Vitamin H:** Biotin brauchen wir für den Fettaufbau, für die Glukosesynthese, das Zellwachstum sowie für Haut, Haare und Nägel. Vitamin B7 ist enthalten in Leber, Soja, Bierhefe, Weizenkleie, Haferflocken, Pilzen, Eiern und Avocados.
- **Vitamin B9, Folsäure:** Folsäure ist wichtig für unser Zellwachstum. In der Schwangerschaft und im Alter braucht der Körper besonders viel von diesem Vitamin. Auch Extremsportler haben einen erhöhten Vitamin-B9-Verbrauch. Ein Mangel an Folsäure kann zu Anämie, Magen-Darm-Erkrankungen, erhöhter Reizbarkeit des Nervensystems, gestörtem embryonalen Wachstum, Angstzuständen und zu erhöhter Aggressivität führen. Folsäure ist enthalten in Brokkoli, Weizenkeimen, Bohnen, Spinat, Eiern, Soja, Bierhefe und Roten Beten.

- **Vitamin B12, Cobalamin:** Ein Mangel an Vitamin B12 kann bei Vegetariern und Veganern, im Alter, in der Schwangerschaft und bei Lebererkrankungen auftreten. Vitamin B12-Mangel kann zu Sehschwäche, Verdauungsproblemen, Anämie und Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes führen. Vitamin B12 ist enthalten in Kalbsleber, Käse, Vollmilch und Eiern.
- **Vitamin C, Ascorbinsäure:** Vitamin C ist ein bewährtes Antioxidationsmittel. Es spielt eine wichtige Rolle beim Abbau von Cholesterin, zur Entgiftung des Körpers, bei der Eisenresorption, für die Hormonproduktion und die Kollagensynthese des Körpers sowie beim Neurotransmitteraufbau. Es besteht ein erhöhter Bedarf bei chronischen Erkrankungen, im Alter, bei Medikamenten-Missbrauch, in der Wachstumsphase, bei Diabetikern, Rauchern und Alkoholikern. Bei Mangelzuständen kann es schnell zu Arteriosklerose, Diabetes, Hämorrhoiden, Knochenschmerzen, psychischen Störungen, Sehstörungen, verzögerter Wundheilung und Zahnfleischentzündungen kommen. Vitamin C ist enthalten in Obst- und Gemüse, vor allem in Papayas, Brokkoli, Rosenkohl, Orangen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Kiwis, Paprika, Kartoffeln und Aprikosen.
- **Vitamin D:** Vitamin D wird für den Knochenaufbau benötigt. Ein Mangel dieses fettlöslichen Vitamins kann zu Knochenverformungen (Rachitis) führen sowie zu erhöhtem Krebsrisiko, Multipler Sklerose, Hauterkrankungen wie Psoriasis, Immunschwäche oder zur Beeinträchtigung der Sinnesorgane wie etwa Tinnitus (Ohrgeräusche). Vitamin D wird im Körper durch Sonnenlicht gebildet. Es ist auch enthalten in Fisch, wie Seelachs und Aal, in Eiern, Leber, Käse, Butter und Sesamöl. Haselnussöl, Erdnussöl und Walnüsse enthalten Vorstufen von Vitamin D.
- **Vitamin E, Tocopherol:** Dieses fettlösliche Vitamin ist wichtig für die Ausleitung von Schwermetallen und Giftstoffen sowie bei Bindegewebserkrankungen, Hautverletzungen und Narbenbildung. Es ist ein natürliches Antithrombose- und Antioxidationsmittel. Vitamin E ist besonders in Samen und Keimen enthalten, ebenso in Kartoffeln, Distelöl, Maiskeimöl, Lachs und Eiern. Vitamin E kommt auch in Blättern, Rinde und Früchten von Bäumen vor.
- **Vitamin K, Phyllochinon:** Vitamin K benötigt der Körper für die Blutgerinnung und für ein stabiles Knochengestüt. Besonders viel Vitamin K wird verbraucht bei erhöhtem Alkoholkonsum und bei Medikamenten-Missbrauch. Vitamin K ist enthalten in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln, in Fleisch und in Eiern.
- **Vitamin P (OPC, Traubenkernextrakt):** Vitamin P oder OPC zählt zu den wichtigsten antioxidativen Mitteln. Es ist eines der wirksamsten Mittel gegen frühzeitiges Altern, Immunschwäche, Gefäß- und Herz-Kreislauf-Erkrankun-

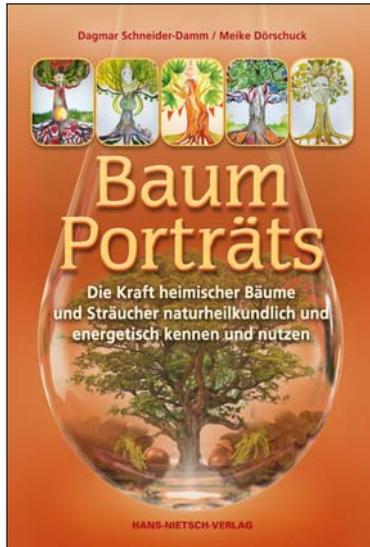
gen. OPC (Oligomere Procyanidine) gehört zu den natürlich in Pflanzen vorkommenden Stoffen und wird der Gruppe der Flavonoide zugeordnet. OPC findet sich nicht nur in der Rinde und in den Nadeln der Pinie sowie in Erdnüssen, sondern vor allem in roten Beeren wie Holunder, Johannisbeeren und in Traubenkernen.

- **Mineralstoffe:** Unser Körper benötigt Mineralstoffe, besonders Kalzium, Magnesium und Kalium, für elementare biochemische Abläufe. Sie sollten auf jeden Fall mit der Nahrung zugeführt werden, damit es nicht zu Mangelerscheinungen kommt. Ebenso brauchen wir in geringeren Mengen Phosphor, Schwefel und Chlor. In allen Pflanzen finden wir vielfältige Mineralstoffe, die wohltuend wirken. Mineralstoffe dienen dem Körper als „Baumaterial“ und sind vor allem zum Aufbau, Erhalt und Umbau der Knochen notwendig. Dafür sind Kalzium, Silizium, Phosphor und Fluor besonders wichtig. Kalium, Natrium und Chlorid benötigen wir für den Elektrolythaushalt unserer Zellen. Für das Nervensystem und seine Reflexe bedarf es Natrium, Kalium, Magnesium und Kalzium.
- **Spurenelemente:** Spurenelemente sind Bestandteile von Enzymen und Hormonen, die den Stoffwechsel sowie wichtige Regelkreisläufe des Körpers steuern. Zu den Spurenelementen zählen Eisen, Zink, Kupfer, Selen, Mangan, Jod, Molybdän, Chrom, Kobalt, Aluminium, Arsen, Bor, Cadmium, Germanium, Silizium und Thallium. In homöopathischer Aufbereitung oder als Schüßler-Salz verträgt und verarbeitet der Körper Spurenelemente besonders gut.
- **Chrom:** Chrom ist wichtig für den Kohlenhydrat- und den Proteinstoffwechsel sowie für die Zellteilung. Einen erhöhten Bedarf an Chrom haben Diabetiker, ältere Menschen, chronisch Kranke, Sportler, Stressgeplagte und Schwangere. Bei Chrommangel kann es zu verminderter Insulinwirkung, Kopfschmerzen, Energielosigkeit, neuralen Störungen sowie erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten kommen. Chrom ist enthalten in Schweinefleisch, Vollkornprodukten, Hühnerfleisch, Bierhefe und Rohrohrzucker.
- **Eisen:** Eisen ist als Bestandteil des Hämoglobins für die Blutbildung unentbehrlich und damit auch für den Sauerstofftransport in Blut wichtig. Eisen wird in der Leber, in der Milz und im Knochenmark gespeichert. Eisenmangel kann zu Anämie, Hautproblemen, kraftlosem Haar, Ermüdung, Appetitlosigkeit, Entwicklungsstörungen bei Kindern, Mundwinkelrhagaden, Entzündungen sowie Infektanfälligkeit und reduzierter Leistungsfähigkeit führen. Eisen ist enthalten in Austern, Soja, Hirse, Linsen, Bohnen, Haferflocken, Reis, Trockenobst, Fleisch, Vollkornprodukten und Zucchini.
- **Jod:** Jod ist zur Bildung von Schilddrüsenhormonen notwendig, die elementare Körperfunktionen wie den Fettstoffwechsel steuern. Jod ist ein wichtiges An-

tioxidans. Jodmangel kann Entwicklungsstörungen, Schilddrüsenunterfunktion, Schilddrüsenkropf, Gewichtszunahme und Hautprobleme verursachen. Eine Überdosierung von Jod kann jedoch zu Akne, Schilddrüsenüberfunktion und psychischen Störungen führen.

Jod ist in natürlicher Form enthalten in Fisch, Muscheln, Meersalz und Algen.

- **Kalium:** Kalium ist der Gegenspieler von Natrium und reguliert den Wasserhaushalt, den Säure-Basen-Haushalt, die Nervenreizleitung, die Muskelkontraktion und das Membranpotenzial unserer Zellen. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Verstopfung, Schwindel, Muskel- und Nervenschwäche, Arrhythmien des Herzens, Blutdruck- und Blutzuckerabfall führen. Bei einer zu hohen Zufuhr an Kalium kann es aber zu Herzrhythmusstörungen, Angstzuständen, Blutdruckabfall und Taubheit der Extremitäten kommen. Ein erhöhter Bedarf an Kalium entsteht durch Alkohol- und Kochsalz-Missbrauch, Verletzungen, chronische Erkrankungen, Stress, Diabetes, Nieren- und Lebererkrankungen, Erbrechen und Durchfall. Kalium ist enthalten in Soja, Bohnen, Linsen, Bananen, Spinat, Vollkorn, Kartoffeln, Säften wie Apfelsaft, Gemüse, Nüssen und Fisch.
- **Kalzium:** Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Kalzium ist besonders wichtig für gesunde Knochen und Zähne. Kalzium ist zudem an der Blutgerinnung beteiligt und spielt eine zentrale Rolle für die Funktion unseres Abwehrsystems. Es steuert Enzymreaktionen, ist an der Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts beteiligt und reguliert die Reizübertragung von Nerven auf Muskeln und die Wirkung von Hormonen auf die entsprechenden Körperregionen. Kalzium ist daher sowohl für unsere Muskelfunktion als auch für unser Nervenkostüm von großer Bedeutung. Kalzium ist enthalten in vielen Käsesorten, aber auch in Brennnesseln, Basilikum, Estragon und Salbei.
- **Kieselsäure:** Kieselsäure (Silicea) ist wasserlöslich und ein wichtiger Baustein des menschlichen Körpers. Sie spielt eine große Rolle beim Aufbau unseres Bindegewebes sowie unserer Haare und Nägel. Kieselsäure kommt besonders reichhaltig in Schachtelhalm vor.
- **Kupfer:** Kupfer brauchen wir für die Resorption und Mobilisation von Eisen, für unser Immunsystem und für den Aufbau von Melanin, das im Wesentlichen die Pigmentierung von Haut, Haaren und Aderhaut bewirkt. Kupfer ist Bestandteil des Enzyms Lysyloxidase, das auch für die Struktur von Knochen, Bindegewebe und Blutgefäßen wesentlich ist. Mangelzustände treten auf bei ungesunder Ernährung, Resorptionsstörungen des Verdauungstrakts, als Nebenwirkung bei falsch dosierter Zinktherapie, bei Nierenschwäche und Therapie mit Steroiden. Kupfermangel kann Anämie, Nervenzellstörungen, Haar- und Hautpigmentierungsstörungen, Arteriosklerose, Infektanfälligkeit,



Dagmar Schneider-Damm & Meike Dörschuck
Baum-Porträts
Die Kraft heimischer Bäume und Sträucher
naturheilkundlich und energetisch kennen und nutzen

Bäume wandeln mithilfe ihres Chlorophylls und der Energie des Sonnenlichts Kohlenstoff und Wasser in Sauerstoff und Zucker oder Öle um. Damit schaffen sie die Basis für das Leben auf diesem Planeten. Sie versorgen uns also mit Nahrung und mit Brennholz, sie sind Baumaterial, bieten Schutz für Mensch und Tier ... und sie eröffnen uns den Zugang zu heilsamer Medizin, zu ursprünglicher Gesundheit. Wenn wir mit den Bäumen Kontakt aufnehmen, uns energetisch mit ihnen verbinden, können wir außerdem von ihrer Kraft und Energie profitieren.

192 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-233-5