

Wolfgang Schröder

Die Meisterkräutertherapie

Die 24 kostbaren Kräuter aus Europa und ihr Nutzen in der Volksheilkunde

Wissenschaftliche Beratung: Monika Müller - Lochner



VERLAG DER HEILUNG

DIE MEISTERKRÄUTERTHERAPIE

Die 24 kostbaren Kräuter aus Europa und ihr Nutzen in der Volksheilkunde

Inhaltsverzeichnis

Prolog	18	Endlich im irdischen Paradies angekommen!	28
Danksagungen	20	Mehr Resonanz durch das Einlassen	
Geleitwort	22	auf Kräutertees	28
		Wie entstand die Therapie mit den	
Volksheilkunde ist Expertenheilkunde	24	24 kostbaren, europäischen Kräutern?	29
Das Modernste des Modernen	24	Kräuterlehrer Josef Erb	29
Tradition	25	Kräuterlehrer Dr. med. Fritz Friedl	29
Die Idee der Zusammenarbeit mit dem grünen Reich	25	Welche Verbindung habe ich zu „meinen Kräutern“?	29
Eigene Kräuterapotheke	25		
Kräutertees dankbar genießen	25	Selber forschen –	
Sind uns die Kräuter zu nah?	26	aus den eigenen Erfahrungen schöpfen	30
Ein Strukturiertes Heilkräutersystem	26	Wieso 24 Kräuter und warum gerade diese?	30
Was hilft uns dabei, immer besser mit den Kräutern umzugehen?	26	Unsere Erfahrungen und Ideen als Praktiker	31
Die Kräuter machen das schon!	26	Die Kräuter machen das schon!	31
Volksheilkunde und Expertenheilkunde	26	Was darf der Mensch, durch die Hilfe der Heilkräuter, an Gesundheit erwarten?	31
Eine persönliche transzendente Erfahrung	27	Wie glücklich darf der Mensch sein?	31

Meine Idee zur Pflanzenwelt und der Natur 34

Was können die europäischen kostbaren 24 Kräuter „intuitiv praktisch“	34	ins alltägliche Leben	36
Praktische Umsetzung der Kräuter	35	Kommunikation und Kontakt mit den Pflanzen	37
		Liebe und Ekstase sind in der Natur allgegenwärtig	37

Mit wem und womit will ich verschmelzen?	38	Voraussetzung für Kräuterheiler(innen)	42
Es ist erlaubt die Natur zu lieben	38	Wie werde ich am besten Kräuterheiler(in)?	42
Die Pflanzen geben bedingungslos	39	Erfahrungen machen – Tee kochen –	
Geist und Natur tanzen miteinander	39	Tee trinken – Wirkung spüren	42
Menschen sind reine Naturprodukte	39	Fachwissen speichern –	
Moderne Medizin –		Geschmäcker kennenlernen	43
Überlieferte Pflanzenkunde modern genutzt	40	Vertraue in die Schöpfung –	
Glaube und Vertrauen		Vertraue in die Heilkraft der Kräuter	43
an die Heilkraft der Pflanzen	40	Erkenne, dass wir die Kräuter nutzen dürfen	43
Das göttliche Gütesiegel ziert alle Heilkräuter	41		

Einführung in die Begrifflichkeit „Energie“ 44

Energiegesetze	44	Das Energieerhaltungsgesetz	48
Physikalisches Energiegesetz	44	Rohstoffe werden knapp –	
Spirituelles Energiegesetz	44	Energie wird nie knapp	48
Energetisches Heilgesetz	44	Lebensraum Stadt	50
Was bedeutet der Begriff „Energie“?	45	Hat bald jeder sein eigens Kraftwerk zu Hause?	51
Der Mensch besteht aus Energie	45	Die Pflanzen wandeln um	51
Der Mensch besteht aus Atomen	45	Das Magnetfeld der Erde	51
Wie benutzen wir den Begriff „Energie“?	46	Die Druiden haben sich für eine	
Der Weißdorn und seine energetische Kraft	46	gesamtheitliche Heilung verantwortlich gefühlt	52
Die Mistel und ihre energetische Kraft	46	Bekannte Kräuterheiler nutzen ihre	
Wer leitet und programmiert die Energie?	47	speziellen Kräuterfreunde	53
Der Wundergraben in Ruhpolding	47		

Klimatische Faktoren das Menschliche Wetter – das Innere Wetter 54

Temperaturverhalten der Kräuter	54	Wie stelle ich fest, ob eine Kälte vorliegt?	58
Ein kleiner Exkurs in die Physik zum		Lungenkälte	59
besseren Verständnis	54	Erwärmende Kräuter für den oberen Brustbereich	59
Hitze – schnellere Bewegung	55	Kälte im Verdauungsbereich	59
Temperatur und		Erwärmende Kräuter für den Verdauungstrakt	59
Fließgeschwindigkeit des Wassers	56	Kälte in Niere und Blase	59
Allgemeine Kälte – und Hitzeerscheinungen		Erwärmende Kräuter des Unterleibes	60
im menschlichen Organismus	56	Kälte durch Erschöpfung	60
Allgemeine Kälteerscheinungen	56	Säfte aufbauende Kräuter	60
Allgemeine Hitzeerscheinungen	56	Kälte entsteht durch Ängste	60
Was ist denn nun die richtige		Entspannende und bewusstseinsstärkende Kräuter	61
Betriebstemperatur eines Menschen?	57		
Kältetyp	57	Hitze	61
Hitzetyp	57	Die Wirkung warmer und/oder heißer Kräuter	61
Kälte	58	Wie kann ich schnell und sicher herausfinden,	
Die Wirkung kalter und/oder kühlender Kräuter	58	ob eine Hitze vorliegt?	61
		Verschiedene Hitzezustände des Körpers	61

Hitze im Verdauungs- und Ausscheidungsbereich – äußere Faktoren	61	Verschiedene „Wetterlagen“ bestehen gleichzeitig im Körper	66
Kühlende Kräuter	62		
Hitze durch innere Faktoren	62	Feuchtigkeit	66
Emotional entspannende Kräuter	62	Feuchtigkeit, die krank macht	67
Hitze im Dickdarm	62	Ansammlung von zu viel Feuchtigkeit im Gewebe	67
Kräuter, die Hitze ausleiten	62	Allgemeine Symptome, die durch Feuchtigkeit entstehen	67
Spontanes Schwitzen, ohne körperlich etwas Besonderes getan zu haben	62	Emotionale Erscheinungen bei zu viel Feuchtigkeit	68
Kräuter, die die Lunge stärken	63	Ausleiten der Feuchtigkeit	68
Emotionales Schwitzen	63	Kräuter, die Feuchtigkeit ausleiten	68
Kräuter, die die Leber entspannen	63		
Kräuter, die das Herz stärken und beruhigen	63	Schleim	68
Nächtliches Schwitzen	63	Schleimbrechende und -lösende Kräuter	68
Kräuter, die Essenzen aufbauen	64		
Klimakterium der Frauen: Spezialfall nächtliches Schwitzen	64	Trockenheit	69
		Allgemeine Symptome, die bei einer Trockenheit vorliegen	69
Neutral	64	Befeuchtende Kräuter	69
Neutral – keine besondere Kälte-, oder Hitze einwirkung	64		
Neutral wirkende Kräuter	64	Wind	69
		Innerer Wind	69
Inneres und äußeres Klima	65	Allgemeine Symptome, die durch Wind entstehen können	70
Jeder ist sein eigener Wetterspezialist	65	Äußerer Wind	70
Änderung der inneren Wetterlage durch die Kräuter	65	Kräuter, die Wind ausleiten	71
Kaltes, feuchtes Klima	65		
Heißes, trockenes Klima	65	Überblick: Kälte, Hitze, Neutral	72
Emotionale Auslöser beeinflussen das Klima	65	Überblick: Inneres und Äußeres Klima	73
Kalte Eifersucht	65		
Heiße Eifersucht	66		

Die Geschmacksenergien der Kräuter 74

„Was bitter dem Mund, ist dem Herzen gesund.“	75	Das Salz des Lebens	79
Die bittere Geschmackskraft	75	Die salzige Geschmackskraft	79
Leitgedanke, Wirkung, Kräuter	75	Leitgedanke, Wirkung, Kräuter	79
Einem das Leben versüßen	76	„Sauer macht lustig.“	80
Die süße Geschmackskraft	76	Die saure Geschmackskraft	80
Leitgedanke, Wirkung, Kräuter	76	Leitgedanke, Wirkung, Kräuter	80
Das Scharfe aktiviert die Energie	78	Überblick: Geschmacksenergien der Kräuter	82
Die scharfe Geschmackskraft	78		
Leitgedanke, Wirkung, Kräuter	78		

Welches Kraut verwende ich bei dieser Krankheit und jenem Symptom? 84

Was ist das richtige Kopfschmerzkraut?	84	Kopfschmerzen mit permanentem, leichtem Schwindel	86
Welche Art von Kopfschmerzen sind vorhanden?	85	Kopfschmerzen nach einer Feier	86
Emporschlagende, pochende Scheitelkopfschmerzen	85	Kopfschmerzen im Gehirn	86
Schlagartige Kopfschmerzen	85	Kopfschmerzen bei Rauchern	87
Stirnkopfschmerzen	85	Kopfschmerzen durch zu viel Denken	87
Migräne	85	Ich brauche ein Ordnungssystem	87
Hinterhauptkopfschmerzen	86	Welches Kraut gebe ich bei Müdigkeit?	87

In welchen Bereichen des Menschen wirken die lebendigen Pflanzen und/oder ihre Produkte? 88

Der Begriff Mensch	88	Drei Ausrichtungen des menschlichen Egos – des äußeren Selbst	91
Die drei Körper	91	Gesellschaftliches – äußeres Ego	91
Physischer Körper	91	Inneres Ego – die Intuition	91
Energie Körper	91	Erleuchtungs Ego	91
Ursachen-Körper	91		

Die fünf Wandlungsphasen 94

Zuordnung der Kräuter in den fünf Wandlungsphasen	95	Die fünf Elemente	96
Die elementaren Kräfte in der Natur	95	Organuhr und Kräuter	97
Wandlungsphasenlehre	95	Die fünf Elemente – Zuordnungen in den Wandlungsphasen	98
Jedes Kraut ist einem Element zugeordnet	95		

Das Feuerelement 100

Zuordnungen im Feuerelement	100	Die Hauptkraft des Feuers ist die Liebe	103
Was bedeutet der Begriff „Dreifacher Erwärmer“?	101	Liebe können wir nie zu viel geben	104
Das Feuerelement	101	Hormone: Die E-Mails des Körpers	104
Kommunikation	102	Die Beziehungen der Feuerkräuter zu den Körperzentren und zugehörigen Drüsen	105
Leitung und Koordination aller Vorgänge	102	Feuerelement Zusammenfassung	106
In der Zeit sein	102	Grundrezeptur des Feuers	107
Das Fragewort des Feuers	102	Das Feuerelement in Beziehung zu den anderen Elementen	108
Spontanität ist „im Jetzt zu sein“	103		

Das Erdelement 110

Zuordnungen im Erdelement	110	Was kann ich alles verändern?	113
Das Erdelement	111	Konzentration – die Stärke der Verdichtung	114
Aufgaben im Erdelement	111	Das Helfersyndrom	
Konzentration	111	ist eine Störung des eigenen Annehmens	114
Wodurch kommt die Erdenergie		Ich bin beschützt und behütet	115
im Menschen in Schwierigkeiten?	112	Zusammenfassung Erde	116
Die größte Verdichtung		Grundrezeptur der Erde	117
der Stofflichkeit bei Erkrankungen	112	Das Erdelement in Beziehung	
Die Erde muss entlastet werden	112	zu den anderen Elementen	118
In der Vergangenheit kleben	112		

Luft – das Metallelement 120

Zuordnungen im Luft – Metallelement	120	Allergien	123
Luft – Metall	121	Ordnungsliebe und Sauberkeitwahn	124
Aufgaben des Luftelements	121	Loslassen	125
Lunge und Dickdarm	121	Zusammenfassung Luft/Metall	127
In welchem Rhythmus atmen wir?	121	Grundrezeptur der Luft	127
Schwierigkeiten des Luftelements –		Das Luft-/Metallelement	
Zweifel und Zukunftsängste	122	in Beziehung zu den anderen Elementen	128
Die Hautbeschaffenheit			
wird von Lunge und Dickdarm beeinflusst	123		

Das Wasserelement 130

Zuordnungen im Wasserelement	130	Die Macht gehört zum Wasser	133
Aufgaben im Wasserelement	131	Zusammenfassung Wasserelement	134
Das Wasserelement	132	Grundrezeptur Wasser	135
Schwierigkeiten im Wasserelement	132	Das Wasserelement	
Die Angst im Wasser	133	in Beziehung zu den anderen Elementen	136

Äther – das Holzelement 138

Zuordnungen im Äther/Holzelement	138	Zusammenfassung Äther/Holzelement	142
Aufgaben im Holzelement	139	Grundrezeptur Äther/Holz	143
Äther/Holz	139	Äther/das Holz	
Leber und Gallenblase	139	in Beziehung zu den anderen Elementen	144
Die Wirkung von Wut und Ärger	139		
Schwächende und stärkende Auswirkungen		Überblick: fünf Wandlungsphasen	146
durch das Ärgern	141	Quintessenz der 5 Wandlungsphasen	148
Menstruationsprobleme	141		

DIE 24 KOSTBAREN KRÄUTER AUS EUROPA UND IHR NUTZEN IN DER VOLKSHEILKUNDE

Erklärungen zur Handhabung der Informationen der Einzelkräuterbeschreibungen 149

Allegorie	149	Bildimpression	150
Aquarell	150	Übungen	150
Details	150	Heilmeditation	150

Feuerkräuter

Weißdorn – „Meisterin des Herzens“	153	Welche Störungen des Herzens kann der Weißdorn erfolgreich behandeln?	154
Überblick: Weißdorn	153	Die Kontrolle über das Herz wieder erlangen	155
Name, Andere Namen, Familie	153	Wenn Ängste die Oberhand gewinnen	155
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	153	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	155
Geschmack, Temperatur, Dosierung	153	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	155
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	153	Heilmeditation: Weißdorn	156
Wirkung: Weißdorn	153	Die Wirkungen der süßen und sauren Geschmackskräfte des Weißdorns	156
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	153	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Weißdorns	156
Innere Anwendung – Physis	153	Heilamtung: „Der sich selbst heilende Heiler.“	156
Emotionale und geistige Aspekte	153	Heilmeditation: Weißdorn	156
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	154	Fakten und Erfahrungen zum Weißdorn	154
Fakten und Erfahrungen zum Weißdorn	154	Baldrian – „Meister des Gehirns“	159
		Überblick: Baldrian	159
		Name, Andere Namen, Familie	159
		Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	159
		Geschmack, Temperatur, Dosierung	159
		Gegenanzeigen, Nebenwirkung	159
Wirkung: Baldrian	159	Fakten und Erfahrungen zum Baldrian	160
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	159	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	162
Innere Anwendung – Physis	159	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	162
Emotionale und geistige Aspekte	159	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Baldrians	162
Äußere Anwendung	160	Die Wirkung der süßen Geschmackskraft des Baldrians	162
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	160	Die AnPiMoMai-Atemtechnik	164
		Heilmeditation: Baldrian	164

Tausendgüldenkraut – „Meister des Selbstwertgefühls“	167	Fakten und Erfahrungen zum Tausendgüldenkraut	168
Überblick: Tausengüldenkraut	167		
Name, Andere Namen, Familie	167	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	170
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	167	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	170
Geschmack, Temperatur, Dosierung	167	Die Wirkung der bitteren	
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	167	Geschmackskraft des Tausendgüldenkrauts	170
Wirkung: Tausengüldenkraut	167	Das Tausendgüldenkraut wirkt	
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	167	appetitanregend und vertreibt die Melancholie	170
Innere Anwendung – Physis	167	Heilatmung: Die geistige Augentechnik	172
Emotionale und geistige Aspekte	167	Heilmeditation: Tausendgüldenkraut	172
Äußere Anwendung	168		
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	168		
<hr/>			
Kamille – „Meisterin des Vertrauens“	175	Fakten und Erfahrungen zur Kamille	176
Überblick: Kamille	175		
Name, Andere Namen, Familie	175	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	177
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	175	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	177
Geschmack, Temperatur, Dosierung	175	Die Wirkung der süßen	
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	175	Geschmackskraft der Kamille	177
Wirkung: Kamille	175	Die Wirkung der bitteren	
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	175	Geschmackskraft der Kamille	177
Innere Anwendung – Physis	175	Eine überlieferte Inspirationsstellung	
Emotionale und geistige Aspekte	176	keltischer Barden	178
Äußere Anwendung	176	Heilmeditation: Kamille	178
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	176		
<hr/>			
Mistel – „Meister der Allheilung“	181	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	182
Überblick: Mistel	181		
Name, Andere Namen, Familie	181	Fakten und Erfahrungen zur Mistel	182
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	181	Die Mistel weiß, was zu tun ist!	183
Geschmack, Temperatur, Dosierung	181		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	181	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	184
Wirkung: Mistel	181	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	184
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	181	„Zu viel Arbeit und zu wenig Vergnügen“	184
Innere Anwendung – Physis	181	Das Tor durchschreiten	184
Emotionale und geistige Aspekte	181		

Die Wirkung der bitteren		Geschmackskraft der Mistel	185
Geschmackskraft der Mistel	185	Atem- und Konzentrationstechnik	
Die Wirkung der sauren		im Zentrum der Wirbelsäule	186
Geschmackskraft der Mistel	185	Heilmeditation: Mistel	186
Die Wirkung der süßen			

Rosmarin – „Meister/In der Leichtigkeit“	189	Fakten und Erfahrungen zum Rosmarin	190
Überblick: Rosmarin	189		
Name, Andere Namen, Familie	189	Fakten und Erfahrungen aus	
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	189	Sicht der chinesischen Medizin	191
Geschmack, Temperatur, Dosierung	189	Wirkungen der Geschmackskräfte	
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	189	und der Säfte aufbauenden Aspekte	191
		Die Wirkung der scharfen	
Wirkung: Rosmarin	189	Geschmackskraft des Rosmarins	191
Besonders gezielte Wirkungen bei		Die Wirkung der bitteren	
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	189	Geschmackskraft des Rosmarins	192
Innere Anwendung – Physis	189	Ein Part einer Technik	
Emotionale und geistige Aspekte	189	aus der Heiligen Geometrie	192
Äußere Anwendung	190	Heilmeditation: Rosmarin	192
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden			
Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	190		

Fenchel – „Meister des Bauchgefühls“	195	Anwendung als Gewürz	196
Überblick: Fenchel	195	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
Name, Andere Namen, Familie	195	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	196
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	195		
Geschmack, Temperatur, Dosierung	195	Fakten und Erfahrungen zum Fenchel	196
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	195		
		Fakten und Erfahrungen aus	
Wirkung: Fenchel	195	Sicht der chinesischen Medizin	197
Besonders gezielte Wirkungen bei		Wirkungen der Geschmackskräfte	
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	195	und der Säfte aufbauenden Aspekte	197
Innere Anwendung – Physis	195	Nabelatmung	198
Emotionale und geistige Aspekte	196	Heilmeditation: Fenchel	198
Äußere Anwendung	196		

Beifuß – „Meister des Energieflusses“	201	Wirkung: Beifuß	201
Überblick: Beifuß	201	Besonders gezielte Wirkungen bei	
Name, Andere Namen, Familie	201	folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	201
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	201	Innere Anwendung – Physis	201
Geschmack, Temperatur, Dosierung	201	Emotionale und geistige Aspekte	202
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	201	Äußere Anwendung	202
		Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
		Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	202

Fakten und Erfahrungen zum Beifuß	202	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Beifußes	205
Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	205	Die Wirkungen der bitteren und scharfen Geschmackskräfte des Beifußes	205
Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	205	Die Technik der „natürlichen Atmung“ Heilmeditation: Beifuß	206 206

Erdkräuter

Süßholz – „Meister der Entspannung“	209	Fakten und Erfahrungen zum Süßholz	210
Überblick: Süßholz	209		
Name, Andere Namen, Familie	209	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	212
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	209	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	212
Geschmack, Temperatur, Dosierung	209	Die Wirkung der süßen Geschmackskraft des Süßholzes	213
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	209	Die Wirkung der scharfen Geschmackskraft des Süßholzes	213
Wirkung: Süßholz	209	Buddhistische Erleuchtungsatmung	214
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	209	Heilmeditation: Süßholz	214
Innere Anwendung – Physis	209		
Emotionale und geistige Aspekte	210		
Äußere Anwendung	210		
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	210		

Engelwurz – „Meisterin des Annehmens“	217	Fakten und Erfahrungen zur Engelwurz	218
Überblick: Engelwurz	217		
Name, Andere Namen, Familie	217	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	219
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	217	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	219
Geschmack, Temperatur, Dosierung	217	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft der Engelwurz	219
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	217	Die Wirkung der süßen Geschmackskraft der Engelwurz	220
Wirkung: Engelwurz	217	Eine Bauchatmung, um den oberen Bauchbereich frei zu machen	220
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	217	Heilmeditation: Engelwurz	220
Innere Anwendung – Physis	217		
Emotionale und geistige Aspekte	217		
Äußere Anwendung	218		
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	218		

Eibisch – „Meister der Behütung“	223	Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	223
Überblick: Eibisch	223	Geschmack, Temperatur, Dosierung	223
Name, Andere Namen, Familie	223	Gegenanzeigen, Nebenwirkung	223

Wirkung: Eibisch	223	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	225
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	223	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	225
Emotionale und geistige Aspekte	223	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Eibischs	226
Innere Anwendung – Physis	223	Die „Lichtblasenübung“	226
Äußere Anwendung	224	Heilmeditation: Eibisch	226
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	224		
Fakten und Erfahrungen zum Eibisch	224		

Kalmus – „Meister des Verdauungsfeuers“	229	Fakten und Erfahrungen zum Kalmus	231
Überblick: Kalmus	229	Der Kalmus – als Aphrodisiakum verwendet	231
Name, Andere Namen, Familie	229		
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	229	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	231
Geschmack, Temperatur, Dosierung	229	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	231
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	229	Die Wirkung der scharfen Geschmackskraft des Kalmus	232
Wirkung: Kalmus	229	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Kalmus	233
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	229	Die Wirkung der süßen Geschmackskraft des Kalmus	233
Innere Anwendung – Physis	229	Hatha Yoga Übung	234
Emotionale und geistige Aspekte	230	Heilmeditation: Kalmus	234
Äußere Anwendung	230		
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	230		

Metallkräuter

Spitzwegerich – „Meister der Lunge“	237	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	239
Überblick: Spitzwegerich	237		
Name, Andere Namen, Familie	237	Fakten und Erfahrungen zum Spitzwegerich	239
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	237		
Geschmack, Temperatur, Dosierung	237	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	240
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	237	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	240
Wirkung: Spitzwegerich	237	Die Wirkungen der bitteren und salzigen Geschmackskräfte des Spitzwegerichs	240
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	237	Die Wirkungen der salzigen und süßen Geschmackskräfte des Spitzwegerichs	241
Innere Anwendung – Physis	237	Eine weitere AnPiMoMai – Atemtechnik	242
Emotionale und geistige Aspekte	238	Heilmeditation: Spitzwegerich	242
Spitzwegerichsirup gegen Husten	238		
Äußere Anwendung	238		

Thymian – „Meister der Reinigung“	245	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
Überblick: Thymian	245	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	246
Name, Andere Namen, Familie	245		
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	245	Fakten und Erfahrungen zum Thymian	247
Geschmack, Temperatur, Dosierung	245		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	245	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	248
Wirkung: Thymian	245	Wirkungen der Geschmackskräfte	
Besonders gezielte Wirkungen bei		und der Säfte aufbauenden Aspekte	248
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	245	Die Wirkung der bitteren	
Innere Anwendung – Physis	245	Geschmackskraft des Thymians	248
Emotionale und geistige Aspekte	246	Feuer Atmung	250
Äußere Anwendung als ätherisches Öl	246	Heilmeditation: Thymian	250
<hr/>			
Faulbaum – „Meister des Darms“	253	Loslassen ist einer der Schlüsselgedanken	254
Überblick: Faulbaum	253	Der Dickdarm ist einer der wenigen	
Name, Andere Namen, Familie	253	Handlungsorgane des Menschen	254
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	253	Es gibt verschiedene Möglichkeiten den	
Geschmack, Temperatur, Dosierung	253	Darm anzuregen	256
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	253		
Wirkung: Faulbaum	253	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	256
Besonders gezielte Wirkungen bei		Wirkungen der Geschmackskräfte	
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	253	und der Säfte aufbauenden Aspekte	256
Innere Anwendung – Physis	253	Die Wirkung der süßen	
Emotionale und geistige Aspekte	253	Geschmackskraft des Faulbaums	256
Äußere Anwendung	253	Die Wirkung der bitteren	
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden		Geschmackskraft des Faulbaums	256
Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	254	Übung aus dem „Buch der Heilung“ von Osho	258
		Heilmeditation: Faulbaum	258
Fakten und Erfahrungen zum Faulbaum	254		
<hr/>			
Kümmel – „Meister des Loslassens“	261	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
Überblick: Kümmel	261	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	262
Name, Andere Namen, Familie	261		
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	261	Fakten und Erfahrungen zum Kümmel	262
Geschmack, Temperatur, Dosierung	261		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	261	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	264
Wirkung: Kümmel	261	Wirkungen der Geschmackskräfte	
Besonders gezielte Wirkungen bei		und der Säfte aufbauenden Aspekte	264
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	261	Die Wirkung der süßen	
Innere Anwendung – Physis	261	Geschmackskraft des Kümmels	264
Emotionale und geistige Aspekte	262	Ein Part aus der dynamischen Meditation	266
Äußere Anwendung als Kümmelöl	262	Heilmeditation: Kümmel	266

Wasserkräuter

Brennnessel – „Meisterin der Essenzen“	269	Die sanfte Säftebringerin	272
Überblick: Brennnessel	269	Die Meisterin der Essenzen hilft bei „Burn out“	272
Name, Andere Namen, Familie	269		
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	269	Fakten und Erfahrungen aus	
Geschmack, Temperatur, Dosierung	269	Sicht der chinesischen Medizin	273
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	269	Wirkungen der Geschmackskräfte	
		und der Säfte aufbauenden Aspekte	273
Wirkung: Brennnessel	269	Die Wirkung der salzigen	
Besonders gezielte Wirkungen bei		Geschmackskraft der Brennnessel	273
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	269	Die Wirkung der süßen	
Innere Anwendung – Physis	269	Geschmackskraft der Brennnessel	274
Emotionale und geistige Aspekte	270	Die Wirkung der bitteren	
Äußere Anwendung	270	Geschmackskraft der Brennnessel	274
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden		Die Wirkung der	
Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	270	Brennnesselsamen und -wurzeln	274
		Übung aus der „Heiligen Geometrie“	274
Fakten und Erfahrungen zur Brennnessel	271	Heilmeditation: Brennnessel	274
Starke innere Ruhe	271		
<hr/>			
Wacholderbeere –		Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
„Meisterin des Nierenfeuers“	277	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	278
Wirkung: Wacholderbeere	277		
Name, Andere Namen, Familie	277	Fakten und Erfahrungen zur Wacholderbeere	278
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	277		
Geschmack, Temperatur, Dosierung	277	Fakten und Erfahrungen aus	
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	277	Sicht der chinesischen Medizin	279
		Wirkungen der Geschmackskräfte	
Wirkung: Wacholderbeere	277	und der Säfte aufbauenden Aspekte	279
Besonders gezielte Wirkungen bei		Die Wirkung der scharfen	
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	277	Geschmackskraft der Wacholderbeere	279
Innere Anwendung – Physis	277	Die Wirkung der bitteren	
Emotionale und geistige Aspekte	277	Geschmackskraft der Wacholderbeere	280
Äußere Anwendung	278	Saham-Yoga Übung – „Das kleine Kreisen“	280
		Heilmeditation: Wacholderbeere	280
<hr/>			
Schachtelhalm – „Meister der Struktur“	283	Besonders gezielte Wirkungen bei	
Überblick: Schachtelhalm	283	folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	283
Name, Andere Namen, Familie	283	Innere Anwendung – Physis	283
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	283	Emotionale und geistige Aspekte	283
Geschmack, Temperatur, Dosierung	283	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	283	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	284
		Fakten und Erfahrungen zum Schachtelhalm	284
Wirkung: Schachtelhalm	283		

Eine Pflanze, die viele Erfahrungen speichern konnte	284	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	285
Äußere Anwendung	284	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	285
Das Bindegewebe wird gestärkt	285	Eine Übung, die dem Kobold vom allgegenwärtigen Meister geschenkt wurde	286
Liegen zu verhärtete Lebensstrukturen vor?	285	Heilmeditation: Schachtelhalm	286

Liebstöckel – „Meister des Unterleibes“	289	Aphrodisiakum	291
Überblick: Liebstöckel	289	Nervöse Unruhe	291
Name, Andere Namen, Familie	289	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	291
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	289	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	291
Geschmack, Temperatur, Dosierung	289	Die Wirkung der scharfen Geschmackskraft des Liebstöckels	291
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	289	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Liebstöckels	292
Wirkung: Liebstöckel	289	Die Wirkung der süßen Geschmackskraft des Liebstöckels	292
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	289	Lobesstock	292
Innere Anwendung – Physis	289	Saham-Yoga Übung	292
Emotionale und geistige Aspekte	289	Heilmeditation: Liebstöckel	292
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	290		
Fakten und Erfahrungen zum Liebstöckel	290		
Anregung des Verdauungsfeuers	290		

Holzkräuter

Mariendistel – „Meisterin des Blutflusses“	295	Fakten und Erfahrungen zur Mariendistel	296
Überblick: Mariendistel	295	Giftstoffe herausfiltern – neue Stoffe aufbauen	297
Name, Andere Namen, Familie	295	Kreativität	297
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	295	Schutz der Leberzellen	298
Geschmack, Temperatur, Dosierung	295	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	298
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	295	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	298
Wirkung: Mariendistel	295	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft der Mariendistel	298
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	295	AnPiMoMai – Patientenübung	298
Innere Anwendung – Physis	295	Heilmeditation: Mariendistel	298
Emotionale und geistige Aspekte	295		
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	296		

Erdrauch – „Meister der Weitsicht“	301	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	302
Überblick: Erdrauch	301		
Name, Andere Namen, Familie	301	Fakten und Erfahrungen zum Erdrauch	302
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	301	Der Erdrauch reguliert die Gallenblase	302
Geschmack, Temperatur, Dosierung	301		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	301	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	303
Wirkung: Erdrauch	301	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	303
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	301	Die Wirkung der bitteren	
Innere Anwendung – Physis	301	Geschmackskraft des Erdrauchs	303
Emotionale und geistige Aspekte	301	Übung um den Gallenblasenmeridian zu öffnen	304
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden		Heilmeditation: Erdrauch	304
<hr/>			
Löwenzahn – „Meister der Gewebeentgiftung“	307	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
Überblick: Löwenzahn	307	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	308
Name, Andere Namen, Familie	307	Fakten und Erfahrungen zum Löwenzahn	308
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	307	Der Löwenzahn putzt alles durch	309
Geschmack, Temperatur, Dosierung	307		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	307	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	309
Wirkung: Löwenzahn	307	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	309
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	307	Die Wirkung der bitteren	
Innere Anwendung – Physis	307	Geschmackskraft des Löwenzahns	309
Emotionale und geistige Aspekte	307	Die Wirkung der süßen	
Äußere Anwendung	308	Geschmackskraft des Löwenzahns	309
Wichtiges Nahrungsmittel	308	Aktivierung der äußeren Energieschicht	310
		Heilmeditation: Löwenzahn	310
<hr/>			
Pfefferminz – „Meister der Entscheidungen“	313	Fakten und Erfahrungen zur Pfefferminze	314
Überblick: Pfefferminz	313	Die Pfefferminze	
Name, Andere Namen, Familie	313	fördert aktiv die Gallensekretion	315
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	313		
Geschmack, Temperatur, Dosierung	313	Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin	316
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	313	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	316
Wirkung: Pfefferminz	313	Die Wirkung der scharfen	
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	313	Geschmackskraft der Pfefferminze	316
Innere Anwendung – Physis	313	Die klassische Atmung durch die Hautporen	316
Emotionale und geistige Aspekte	313	Heilmeditation: Pfefferminze	316
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden			
Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	314	Übersicht:	
Äußere Anwendung	314	die 24 kostbaren Kräuter aus Europa	318
Anwendung als Öl zum Einreiben	314	Die glorreichen Kräuter – Die Ersatzspieler	320

Ein Tee, der in vielen verschiedenen Teekulturen lebt

322

Teekultur	323	Teekultur in China	325
Teetrinker	323	Teekultur in Japan	325
Teekultur in Ostfriesland	323	„Mut zum Tee“	326
Chai in Indien	324	„Kommission E“	327
Teekultur in Tibet	325		

Teemischungen – Rezepturen in der Volksheilkunde

329

Das grundsätzliche Konzept, eine Teemischung, im Sinne der Volksheilkunde, zu erstellen	329	in einem Mischungsverhältnis für ca. 14 Tage	338
		Was kann passieren, wenn die Entscheidung falsch war?	338
Das Erlernen einer Rezepturerstellung im Sinne der Volksheilkunde	331	Beispiel für die Erstellung einer Teemischung bei körperlichen und emotionalen Symptomen	339
Erstellung einer Kräuterrezeptur	332	Reaktionen nach der Einnahme des Tees	340
Eine Checkliste für die Erstellung einer Teerezeptur	332	Namensgebung	341
Was will der Patient?	332	Diagnostische Auswahlkriterien – Es ist alles erlaubt	341
Was will ich?	332	Menge der Kräuter	342
Der Stellenwert des einzelnen Krautes	333	Wie viele Kräuter sind sinnvoll in einer Mischung?	342
Titel in der chinesischen Medizin	333	Wie stark verbreitet sich der Geschmack eines Krautes in einer Rezeptur?	342
Die Titel der Kräuter sind in jeder neuen Rezeptur frei wählbar	333	Mengenangaben der Einzelkräuter in einer Mischung	343
Beispiel A (die Hitzesymptomatik steht im Vordergrund)	334	Der Mensch muss das, was er zu sich nimmt auch annehmen können	344
Beispiel B (die Kältesymptomatik steht im Vordergrund)	335	Abneigung gegen ein Kraut	344
Beispiel C (Kältesymptome und Spannungen stehen im Vordergrund)	336	Aufguss (Infus)	344
Symptome Beispiel C	336	Kräutermenge auf einen Liter Wasser	344
Wer die Wahl hat, besitzt viele Möglichkeiten	337	Tägliche Dosierung	345
Welche Mengen nehmen wir, von den ausgewählten Kräutern?	337	Zwei Teemischungen gleichzeitig	345
Wie lange soll der Tee getrunken werden?	337	Leit-Gedankengang	345
Hier nun die ausgewählten Kräuter		Kontraindikation	345
		Idee aus der chinesischen Medizin	345

Erfahrungsberichte

346

Baldrian	346	Erdrauch bei ausbleibender Menstruation	348
Kalmus	346	Weißdorn nach einer Erkältung	348
Faulbaumrinde	347	Kümmel bei Herzbeschwerden	348
Wacholder und Brennessel	347	Süßholz- und Eibischwurzel bei einer	348
Pfefferminze	348	Darmentzündung	348

Tausendgüldenkraut und emotionale Stabilität	348	Weißdorn bei Herzrasen	349
Rosmarin als Tee und Kaffeeersatz	348	Ein Beispiel für die äußere	
Entgiftungstee und Begleitung von schulmedizinischen Behandlungen	349	Anwendung der glorreichen Kräuter:	
Hustentee nach einer Lungenentzündung	349	Schöllkraut	349
Manchmal genügt schon Pfefferminz	349		

Wege der Heilung 350

Das Konzert der Heilung	350	Ein weiteres Beispiel	352
Medizin bedeutet „Heilkunst“	350	Die Mutter – die Heilerin	352
Gesetzmäßigkeiten der Heilung	351	Einige Gedankengänge aus dem Buch „Wissenschaftliche Heilmeditationen“	352
Drei verschiedene Ansätze, eine Heilung zu ermöglichen	351		
Medikamente – Heilmittel	351	Wer kommt zur Behandlung?	353
Homöopathie – Informationsmedizin	351	Unterschiedliche Kräuterheiler	354

Rezepturen in der Volksheilkunde Symptomliste A – Z 356

Aufguss (Infus)	356	Teemischungen für Kinder	400
Kräutermenge auf einen Liter Wasser	356	Element Mischung	400
Teemischungen für den Bewegungsapparat	395	Aphrodisierende Teemischungen	
Leitbahnenbehandlung	398	für Männer und Frauen	400
Teemischungen Für Schwangerschaft	399		

Stichwortverzeichnis und Anhang

Stichwortverzeichnis	401	„Heilige Geometrie“ – Wie geht das praktisch?	404
Inhaltsstoffe	401	Fernheilung	405
Alkaloide	401	Yin und Yang	405
Bitterstoffe	401	Die Leitbahnen- auch Meridiane genannt	406
Ätherische Öle	402	Leitbahnsystem	406
Flavonoide	402	Der Autor: Wolfgang Schröder	408
Gerbstoffe	402	Die Beraterin und Göttin: Monika Lochner	409
Glykoside	403	Kurs- und Kurangebote	
Saponine	403	der Akademie der Heilkunst	410
Schleimstoffe	403	Was haben diese Kunstwerke im Kräuterbuch zu suchen?	411
Anhang	404	Literatur	412
Die ausgleichende Punkt- und Meridianmassage „AnPiMoMai“	404	Bildnachweis	413

DIE MEISTERKRÄUTERTHERAPIE

Die 24 kostbaren Kräuter aus Europa



Liebe Leserin, lieber Leser,

Herzlich willkommen in der Welt der kostbaren Kräuter.

Um ihnen diese Welt näher zu bringen, bewege ich mich in zwei unterschiedlichen Rollen.

In der Rolle des Wolfgang Schröder, der eine geniale, klar zu erfassende Kräutertherapie erklären will und dem Kräuterkobold, der die Menschen schüttelt und ihnen einen betörenden Duft ins Hirn bläst, um ihnen die Erfahrung zu vermitteln, was alles mit Heilkräutern möglich ist.

Wer nun gerade spricht – Wolfgang oder der Kobold – ist in einigen Textpassagen klar und deutlich erkennbar und dann auch wieder nicht. Beide vereinigen sich in gewissen Situationen und sprechen mit einer gemeinsamen Stimme.

Wenn von Wahrheit und Wissen erzeugte Erkenntnisse vorliegen, ist es dann noch wichtig wer es sagt? Es gibt eine Weisheit die besagt:

„Jedes Ding, jede Situation hat drei Seiten: Eine die du siehst, eine die ich sehe und eine die wir beide nicht sehen. Es gibt demnach drei Wahrheiten: Meine Wahrheit, deine Wahrheit und die Wahrheit.“

Der Kräuterkobold ist ein Anarchist – für ihn gehört alles bedingungslos zusammen. Anarchie ist für mich, als Kobold, wie die Liebe. Auch die Liebe kennt keine Bedingungen. Der Kobold traut sich den Menschen zu sagen, dass sie

für sich selbst verantwortlich sind, sonst wären sie Sklaven und keine freien Menschen. Also spricht der Kobold mit freien Menschen, die er durch die Pflanzen immer wieder an ihre eigene Meisterschaft erinnert. Eine der Aufgaben des Kobolds ist es also, zwischen diesen beiden Welten zu vermitteln. Das Interessante am Wissen des Koboldes ist, dass er sich mit den Welten der Menschen und der Pflanzen nicht vollkommen auskennt. Für mich als Kräuterkobold reicht es klar zu erleben, dass beide Welten miteinander real existieren. Je besser die Kommunikation zwischen beiden Welten ist, desto mehr Wissen kann zugänglich gemacht werden.

Beide Welten, beide Realitäten, müssen in die Überlegungen der praktischen Anwendungen der Kräuter miteinbezogen werden, sonst fehlt Wesentliches. Es ist wie bei einem schräg stehenden Tisch, von dem immer etwas hinunter rutschen wird. Wollen wir so einen schrägen Tisch nutzen, müssen wir uns spezielle Konstruktionen ausdenken – ihn zum Beispiel mit einem Keil unterlagern – damit überhaupt etwas auf dem Tisch bleibt. Stellen wir ihn gerade hin und beachten wir alle Ecken gleichwertig, sieht die Nutzung des Tisches schon effektiver und einfacher aus.

Wie soll ich sie nun als Leserin, als Leser ansprechen? Als wohlzogener Norddeutscher spreche ich jeden Unbekannten mit „Sie“ an. Als Kräuterkobold mit „Du“. Doch auch als Norddeutscher würde ich den Sinn einer besonders distanzierten Anrede, bei so einem Thema,

nicht erkennen. Hiermit biete ich Ihnen das „Du“ an. Solltest du weiter lesen wollen, sei bitte in den Gedankenwelten von Wolfgang und des Kräuterkoboldes nochmals herzlich willkommen und erobere deine eigene Sicht der Kräuterwelt mehr und mehr. Wenn du von mir als Kobold sprechen willst, kannst du mich „den Grünen“ nennen. Die Absicht aller Beteiligten ist es, eine für jeden umsetzbare Kräuterheilkunde, verständlich darzustellen. Monika spielt auch noch eine wesentliche Rolle. Sie ist meine persönliche Kräuterfee, meine Kräuterlehrerin, die die Führung bei der Auswahl der Kräuter übernommen und die Symptomlisten mit sinnvollen Rezepturen verbunden hat. Da sie gerade mit Mutterfreuden beschäftigt ist, hat sie gelernt die Arbeit am „Projekt Kräutertherapie“ und Kräuterbuch in Ruhe zu beobachten und wenn nötig unterstützend einzugreifen. Ob es uns allen gelungen ist, etwas Nützliches und Wertvolles zu schaffen, entscheidest du für dich ganz alleine. Für uns gilt ein Gedankengang von Kalu Rinpoche:

„Gib einem Hungernden nicht einen Fisch, schenk ihm deine Angel.“

Die Fische, die wir weitergeben sind die langen Symptomlisten mit Rezepturen und die Angel sehen wir als die Fähigkeit eigene, individuell abgestimmte Kräutermischungen und Rezepturen zu erstellen, um damit erfolgreich zu heilen.

DIE GESCHMACKSENERGIEN DER KRÄUTER



bitter



süß



scharf



salzig



sauer

Wenn wir etwas essen, nehmen wir über unsere Geschmacksknospen verschiedene Geschmäcker wahr – bitter, süß, salzig, sauer, würzig und pikant – auch „amima“ genannt. Über die Nerven nehmen wir Schärfe, sowie Kälte und Hitze im Essen wahr.

Den Geschmack nehmen wir über die Sinne wahr und nutzen zur Verdauung die Kräfte und Fähigkeiten, die in den verschiedenen Geschmäckern stecken.

Es wird von der Geschmackskraft, oder den Geschmacksenergien gesprochen. Die Geschmackskräfte – scharf, süß, sauer, bitter und salzig – aktivieren, leiten und wandeln die Energien im Menschen.

Betrachten wir die unterschiedlichen Wirkmechanismen der Geschmackskräfte und verstehen die Wirkmöglichkeiten, können wir einen Teil der Wirkungen der Kräuter davon ableiten.

Jeder Koch kennt sich mit den Wirkungen der Geschmackskräfte, die in den Gewürzen enthalten sind, aus. Dadurch bekommen die Gerichte nicht nur ihren Geschmack, sie können auch dementsprechend gut verdaut werden.



Leitgedanke

Die bittere Geschmacksenergie diszipliniert den Geist.

Sie stellt die Kommunikation zwischen Körper, Seele und Geist wieder her.

Wirkung:

bitter
festigt
führt ab/leitet aus
senkt ab
trocknet aus
beruhigt
hemmt Entzündungen
klärt
drainiert
bindet die Säfte zur Ausleitung

thermisch:

meist kalt

Wirkrichtung:

nach unten

Kräuter:

Weißdorn, Baldrian, Tausendgüldenkraut, Kamille, Mistel, Rosmarin, Beifuß, Engelwurz, Eibisch, Kalmus, Spitzwegerich, Thymian, Faulbaum, Brennnessel, Wacholder, Schachtelhalm, Liebstöckel, Mariendistel, Erdrauch, Löwenzahn

„Was bitter dem Mund, ist dem Herzen gesund.“

Diese Volksweisheit schauen wir uns ein bisschen genauer an. Vielen Menschen wird bekannt sein, dass Bitterstoffe abführend wirken. Du wirst es in gewissen Lebenslagen auch schon selbst erfahren haben.

Die bittere Geschmackskraft senkt die Energie ab. Sie bindet auszuleitende Stoffe und führt sie dem Darm zur endgültigen Ausscheidung zu.

Im Zellzwischenraum putzt das Bittere alles weg, was dort nicht hin gehört. Es klärt und leitet Stoffe aus. Deswegen wirken Bitterstoffe entzündungshemmend. Beim Ausleiten geht Wärme verloren. Dadurch besteht eine thermisch kühlende Wirkung.

Mit dem Bitteren können wir also stoffliche Ablagerungen, unreine Säfte, Feuchtigkeit und Schleim, die sich in unserem Organismus angesammelt haben, beseitigen. Das Bittere umspült die Zellen und reinigt den Zellzwischenraum. So werden die negativen Kräfte – die pathogenen Energien – ausgeleitet. Je weniger Ablagerungen zwischen den Zellen eingelagert liegen, umso besser kann der klare Austausch von Informationen ablaufen. Somit kann die Kommunikation zwischen den Zellen wieder reibungslos verlaufen und der Organismus das ganze System wieder optimal nutzen. Das festigt uns und stellt die „weise Disziplin“ des Körpers und des Geistes wieder her. „Weise Disziplin“ bedeutet etwas zu tun, das einem gut tut. Das Potential kann wieder besser genutzt werden. Die Zellen sind am erfolgreichsten, wenn sie intelligent und geklärt zusammenspielen.

Ein Zuviel an Geschmackskräften ist genauso unerwünscht, wie ein Zuwenig.

Zu viel Bitteres trocknet beispielsweise das Gewebe aus und führt zu Brechreiz.



Leitgedanke

Das Süße bringt Potenz und überströmende Liebe. Es stärkt und entspannt.

Wirkung:

süß
versüßt
entspannt
stärkt
stützt
befeuchtet
reguliert den Flüssigkeitshaushalt
spendet Säfte
hygroscopisch
spendet aktive Energie
reguliert
puffert
regt die Ausscheidungen an
zentriert

thermisch:

neutral
alle thermischen Eigenschaften

Wirkrichtung:

nach oben

Kräuter:

*Weißdorn, Baldrian, Kamille, Mistel, Fenchel,
Süßholz, Engelwurz, Eibisch, Spitzwegerich,
Kümmel, Brennnessel, Wacholder, Liebstöckel,
Löwenzahn*

Einem das Leben versüßen

Mit der süßen Geschmackskraft verbinden wir alle höchstwahrscheinlich eine Menge verschiedenartiger Empfindungen. In Deutschland gibt es nach einer aktuellen Statistik ca. 8 Millionen Zuckerkrankte. Die Betroffenen befinden sich in unterschiedlichen Stadien dieser speziellen Erkrankung. Viele der Menschen entziehen sich, auf unterschiedliche Arten die „Süße des Lebens“.

Die süße Geschmackskraft ist heutzutage besonders beliebt. Zuckerhaltige Produkte haben einen großen Marktanteil. Das ist wohl mit ein Grund, wieso der natürliche Teegeschmack bei den ersten Schlücken ungewohnt ist und viele mit Ablehnung darauf reagieren.

Im wahrsten Sinne des Wortes „versüßt uns die süße Geschmackskraft das Leben“ – sie entspannt uns. Bei körperlicher und geistiger Spannung etwas Süßes zu essen, ist eine gute Strategie um sich zu entspannen. Natürlich müssen wir die Menge und die Verschiedenartigkeit der Produkte, in denen die süße Geschmackskraft enthalten ist, beachten.

Weiterhin baut die süße Geschmackskraft Säfte und Essenzen auf. Sie stärkt, stützt und reguliert unser körperliches und emotionales System.

Säfte aufbauen entspricht „befeuchten“. Das Süße regt die Ausscheidung an, aktiviert die aktiven Energien und bringt uns kurzfristig wieder in Schwung. Biochemisch wird dem Süßen eine ähnliche Reaktion nachgesagt, wie es physisch beim Verlieben beobachtet werden kann. Wer möchte nicht in einem Gefühl des „verliebt seins“ durch das Leben gehen?

Die schweren, unreinen Säfte sacken immer nach unten. Bei Fußpilz ist beispielsweise zu viel Feuchtigkeit im Gewebe.

Die energetische Bewegung der süßen Geschmackskraft ist spiralsch nach oben ausgerichtet. Sie bringt die Energie sanft nach oben und zentriert sie. Je zentrierter wir sind, umso

entspannter und stärker sind wir. In der ayurvedischen Medizin wird das Süße mit ausdrucksstarken Worten umschrieben:

„Die Tugenden und die Energien, die nur das Süße aufschließen kann und durch die Zeit mitbringt, sind: Potenz, überströmende Liebe, großer Reichtum und viel Güte.“

Mit Reichtum ist hier der innere Reichtum an Freude und Zufriedenheit gemeint, auch wenn unser Bankkonto nicht durch das Verzehren von Süßem gefüllt werden kann.

Hier gilt wieder, dass ein Zuviel an Geschmackskräften, genauso unerwünscht ist, wie ein Zuwenig.

Beispielsweise erzeugt zu viel Süßes viel Feuchtigkeit und Schleim, die den Körper verkleben.



Leitgedanke

*Das Scharfe belebt und kräftigt uns.
Es aktiviert uns, die Herausforderungen des
Lebens anzugehen, stärkt unseren Mut und hilft
uns dabei, uns zu entfalten.*

Wirkung:

scharf (pikant)
zerstreut
wärmt
bricht auf
entfaltet
löst
öffnet
mobilisiert die aktive Energie
wirkt an der Oberfläche

thermisch:

meist heiß

Wirkrichtung:

nach außen

Kräuter:

*Baldrian, Rosmarin, Fenchel, Beifuß, Süßholz,
Engelwurz, Kalmus, Thymian, Kümmel, Wa-
cholder, Liebstöckel, Pfefferminz*

Das Scharfe aktiviert die Energie

Es bringt sie in Bewegung. Die Energie steigt nach oben – zum Kopf und an die Hautoberfläche. Essen wir Pfeffer, merken wir, wie sich die Hautporen öffnen und wir zu schwitzen beginnen. Je nach Schärfegrad des Essens entsteht ein stärkeres, oder schwächeres Schwitzen.

Die Energie kann sich nach außen entfalten. Die scharfe Geschmackskraft öffnet und verteilt.

Sie bringt unsere Abwehrenenergie nach außen an die Hautoberfläche, so dass wir von Energie beschützt sind und genügend Energien – auch Mut genannt – haben, um nach vorne zu gehen. Das Schutzschild und die Bomben werden scharf gemacht. Sie sind bereit zu explodieren und zu verteidigen. Thermisch gesehen erzeugt das Scharfe Wärme und Hitze. Zweiteres ist eine sehr schnelle Energie. „Ich bin scharf auf dich. Ich habe sie scharf gemacht. Ich bin heiß auf ihn.“ Wir beschreiben den Vorgang mit diesen Worten, da die Wirkungen, die im Körper ablaufen, sich auf emotionale, sowie mentale Energiebewegungen beziehen.

Ein Pflanzenbeispiel: Pfefferminz birgt viel Geschmacksenergie der Schärfe in sich. Höchstwahrscheinlich kennt jeder von uns die porenöffnende Wirkung der Pfefferminze. Sie entspannt, da die Schärfe die gestaute Energie zerstreut. Die Schärfe kann gestaute Energien und stoffliche Ansammlungen aufbrechen und damit lösen. Die aktive Energie wird noch mehr mobilisiert. Es entsteht häufig ein Wärmegefühl, das über die Geschmackskraft der Schärfe erzeugt wird. Bei einer sehr scharfen Chilischote ist dieser Effekt noch deutlicher zu spüren. Wenn wir diese essen, schwitzen wir stark und es wird uns heiß.

Hier gilt wiederum, dass ein Zuviel an Geschmackskräften genauso unerwünscht ist, wie zu wenig. Zu viel Scharfes erzeugt beispielsweise eine Hitze im Körper, die krank macht.



Leitgedanke

Die salzige Geschmacksenergie hat die Fähigkeit, Energie und materielle Aufbaustoffe bis in die Zelle zu transportieren und dort zu sammeln. Sie kann die Körperzellen öffnen, um Energien und materielle Stoffe wieder zu lösen und dem Körper zur freien Verfügung zu stellen.

Wirkung:

salzig
macht weich
erzeugt, hält und sammelt Säfte
hygroskopisch
befeuchtet
senkt ab
laxierend
löst

thermisch:

entweder kalt, oder heiß

Wirkrichtung:

nach unten – innen

Kräuter:

Spitzwegerich, Brennnessel, Schachtelhalm

Das Salz des Lebens

Da ich in der Nähe von Salzburg und Bad Reichenhall lebe, werde ich auch äußerlich an den wirtschaftlichen Reichtum erinnert, der durch den Salzhandel entsteht. Die Wichtigkeit des Salzes für das menschliche Leben ist wohl unumstritten.

Was bietet uns das Salz? Wir können unseren Körper vom salzhaltigen Meerwasser tragen lassen, darin schweben. Wir nutzen das Salz im Winter, um das Eis auf den Wegen aufzulösen.

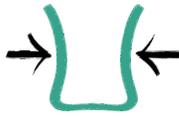
Salz als Geschmackskraft bewegt die Energie nach unten und nach innen. Die salzige Geschmackskraft ist in der Lage Säfte zu erzeugen, das Gewebe weich zu machen und die Energie abzusenken. Die abführende, laxierende Wirkung von Salz ist den meisten wohl bekannt.

Die salzige Geschmackskraft ist in der Lage die Körperzellen zu öffnen und Stoffe in die einzelnen Zellen gelangen zu lassen. Brauchen wir Stoffe, ist das Salzige auch in der Lage uns die, die in der Zelle gespeichert sind, zur Verfügung zu stellen. Das Salzige öffnet die inneren Türen der Zellen. Somit können Stoffe, sowie Essenzen gespeichert, und gelagerte Essenzen bereitgestellt werden.

Das Salzige gibt uns die Fähigkeit, selbst die kleinste Zelle unseres Körpers zu spüren und schafft damit die Voraussetzung bewusster zu leben.

Wieder ist hier ein Zuviel an Geschmackskräften genauso unerwünscht, wie ein Zuwenig.

Zu viel Salziges erzeugt beispielsweise, bedingt durch den Wasserentzug, eine Starre.



Leitgedanke

*Die saure Geschmacksenergie
fördert die Aktivitäten.*

Sie entspannt und gibt den Mut zur Leichtigkeit.

Wirkung:

sauer
verschließt
schnürt ein
adstringierend
zieht zusammen
hält zusammen
erhält Säfte
stopft
nur Essig löst auf

thermisch:

meist kühlend

Wirkrichtung:

nach innen

Kräuter:

Weißdorn

„Sauer macht lustig.“

Wenn wir etwas Saures zu uns nehmen, spüren wir, dass sich etwas zusammenzieht. Wir ziehen unsere Gesichtsmuskeln zusammen, da das Saure, wie gesagt, eine zusammenziehende einschnürende Wirkung hat. Dadurch kann der Inhalt besser geschützt und erhalten werden. Die säfteerhaltende Wirkung wird dadurch wohl deutlich. Geben wir etwas Saures ins Essen, kann es besser vom Körper gehalten werden. Das ist beim Aufbauen von Säften wichtig. Süß-saure Kost baut besonders Essenzen und Säfte auf.

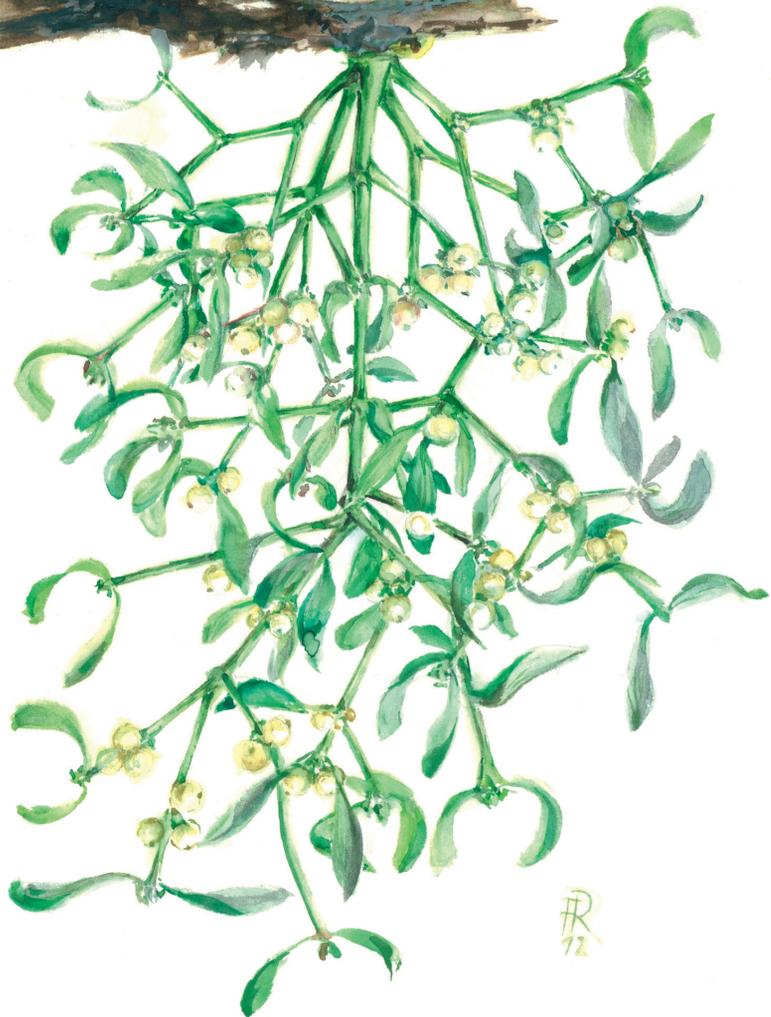
Das Einschnürende kann auch als „verstopfend“ bezeichnet werden. Wollen wir Säfte aufbauen, oder/und an Gewicht zunehmen, macht es Sinn, saure Geschmacksenergien in eine Teemischung dazu zu geben. Bei Reinigungen, oder beim Abnehmen ist es sinnvoll das Saure zu meiden, da sich sonst die Ausscheidung der Stoffe schwieriger gestaltet.

Wieso macht sauer lustig? Wenn wir uns anspannen und uns ärgern steigt die Energie nach oben. Sie steigt an die Körperoberfläche, in die Muskulatur und vor allem in den Nacken, in die Hände und auch gerne zu Unterkiefer und Mund. Dort entsteht eine hohe Spannung, genauso wie bei hochschlagenden Kopfschmerzen. Zu viel Energie, durch Ärger ausgelöst, steigt nach oben. Das Saure unterbindet den unkontrollierten Energiefluss und hindert die Energie durch das Einschnüren und Zusammenziehen am Aufsteigen. Es bildet sich weniger Spannung an der Oberfläche und es entsteht eine größere Entspannung. Sauer macht lustig, da ich wieder entspannter bin. Ich kann mich nicht anspannen, wenn ich lustig bin. Bin ich entspannt, habe ich auch Lust am Leben.

Weißdorn baut viel Energie und Säfte auf. Er besitzt eine ausgeprägte, saure Geschmackskraft, auch wenn es beim Trinken nicht ganz so deutlich, wie bei einer Zitrone, zum Vorschein kommt.

Wieder gilt, dass ein Zuviel an Geschmackskräften genauso unerwünscht ist, wie zu wenig. Zu viel Saures würde beispielsweise eine Entschlackung blockieren.





R
72

MISTEL – „MEISTER DER ALLHEILUNG“

Das allheilende Druidenkraut

Überblick: Mistel

Name: *Mistel* – *Viscum album*

Stammpflanze: *Viscum album* L.

Andere Namen: Hexenbesen, Kenster, Mispel, Nistl, Heiler aller Schäden, Drudenfuß, Heiligheu, Heilkreuzholz, das allheilende Druidenkraut, Leimmistel, Vogelmistel, Wintergrünholz

Familie: *Mistelgewächse* – Viscaceae;
Riemenblumengewächse – Loranthaceae

Verwendete Pflanzenteile: *Kraut* – *Visci herba*

Inhaltsstoffe: Eiweißkomplexe, Lectine, Polypeptide (Viscotoxine), Flavonoide, biogene Amine, Schleimstoffe, Lignane

Geschmack: süß, bitter, sauer

Temperatur: kühl

Dosierung: Variante A: Ein Teelöffel auf eine Tasse, bei Bedarf 2–4 Tassen pro Tag.

Variante B: ein Teelöffel pro Tasse, mit kaltem Wasser übergießen und 10 bis 12 Stunden stehen lassen; vor dem Trinken anwärmen; 1–2 Tassen täglich trinken.

Variante C: Pragmatische Tagesdosis: Zwei Esslöffel Mistel mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten, tagsüber trinken.

Gegenanzeigen: keine bekannt, Aufgrund nicht ausreichender Untersuchungen bei Kindern, Schwangerschaft und Stillzeit nicht besonders empfohlen. Manchmal angegebene Gegenanzeigen beziehen sich nur auf Injektionstherapien

Nebenwirkungen: keine bekannt!

Wirkung: Mistel

- senkt den Blutdruck
- fördert die Durchblutung
- steigert die Abwehr

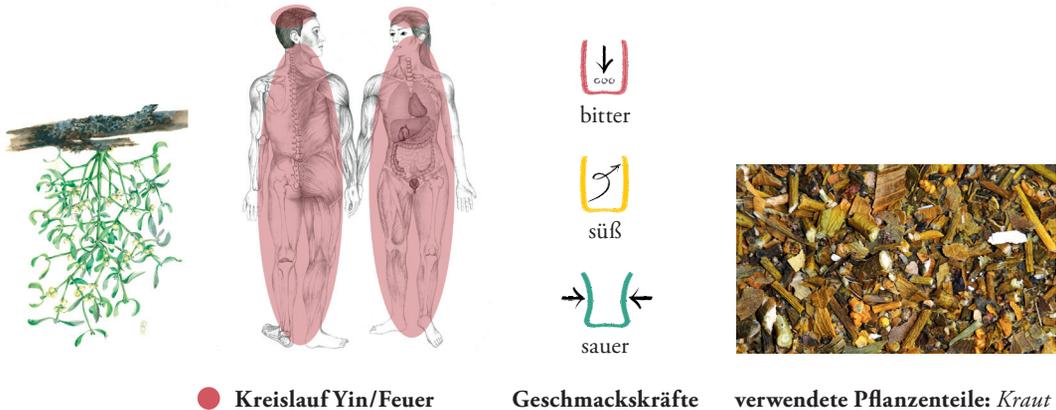
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern

Innere Anwendung – Physis

- Bluthochdruck
- stärkt Herz und Kreislauf
- Herzrhythmusstörungen
- Blutdrang zum Kopf
- Kopfschmerz, Migräne
- Schwindel, Ohrensausen
- Arteriosklerose
- Durchblutungsstörungen, Gelenkserkrankungen
- wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten
- Wechseljahrsbeschwerden, Amenorrhoe
- reguliert den Drüsen- und Hormonhaushalt
- Injektionstherapie: Arthrose und Muskelverspannungen
- Injektionstherapie: begleitend bei bösartigen Tumoren als Injektionstherapie. Je nach Krebserkrankung wird ein anderer Baum gewählt auf dem die Mistel gewachsen ist.

Emotionale und geistige Aspekte

- bringt die innere Stille zurück
- hilft die eigene Mitte wieder zu finden
- beruhigt schwache Nerven
- Angstzustände
- Nervosität



● Kreislauf Yin/Feuer

Geschmackskräfte

verwendete Pflanzenteile: *Kraut*

Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin:

- Herz-Yin-Mangel
- Herz-Hitze
- Stagnation des Herzblutes
- aufsteigendes Leber-Yang
- Leber-Wind
- Nieren-Yin-Mangel
- mangelhafte Nieren-Essenz

Fakten und Erfahrungen zur Mistel

Die Mistel ist eine immergrüne Pflanze, die auf Bäumen wächst. Sie bildet eine klar erkennbare Form, die in sich abgeschlossen zu sein scheint. Sie kann ein paar hundert Jahre alt werden und wächst erstaunlicherweise in alle Richtungen und gleichzeitig harmonisch um ein Zentrum herum.

Grundsätzlich zerstört sie die Bäume nicht. Im Gegenteil – die Kranken, auf denen sie sich niederlässt, werden durch die Anwesenheit der Mistel häufig in eine ausgeglichene, gesunde Lebensposition geführt. Es gibt auch Fälle, wo zu viele Misteln einen Baum besiedeln, so dass der Baum überfordert ist. Die Mistel ist kein Schmarotzer, der andere mit seiner Anwesenheit zerstört. Sie lebt in einer symbiotischen Beziehung, die allen gut tut. Die Bäume leben ja auch von der Erde, ohne dass sie als Schmarotzer bezeichnet werden. Die Misteln haben keinen direkten Kontakt zur Erde.

Sie, die auf Eichen wachsen, waren und sind die beliebtesten Pflanzen der Druiden. Sie galten und gelten als die mit der meisten Kraft. Die Bezeichnung Druide soll vom Wortstamm „Dru“ kommen, was Eiche bedeutet. „Vid“, soll aus

dem indogermanischen stammen und wird von „Veden“= Wissen abgeleitet. Der Druide wird auch als Wächter der Eiche bezeichnet. Die Misteln wurden und werden von weiß gekleideten Druiden mit einer goldenen Sichel geschnitten. Sie wurden mit Tüchern aufgefangen, so dass sie nicht direkt den Erdboden berührten.

Diese einmalige Art eine Pflanze aus der direkten Wachstumsverbindung zu lösen, lässt ahnen, welchen Stellenwert diese Pflanze bei den Druiden hat. Sie wussten und wissen um die Kraft und Fähigkeiten der Mistel, der Pflanze, die zu jeder Jahreszeit, unabhängig von verschiedenen klimatischen Phasen, immergrün ist, Bescheid.

Sie wurde von ihnen als „allheilend“ bezeichnet. Dieser Pflanze wurde von den weisen, eingeweihten, keltischen Heilern eine hohe Ehre entgegen gebracht. Das besondere an Druiden ist, dass sie immer gesellschaftliche Verantwortung übernommen haben und die Rituale der damaligen Lebensgemeinschaften anleiteten. Die Bezeichnung „allheilend“, rührt aus der praktischen Erfahrung und den Erfolgen, die sie mit dieser Pflanze hatten. Heute würden wir von einer erfolgreich durchgeführten Langzeitstudie sprechen.

Die anthroposophische Medizin nutzt Mistelextrakte bei Krebsbehandlungen. Es wird in diesem Zusammenhang immer wieder von erstaunlich guten Resultaten gesprochen. Die anthroposophische Medizin unterscheidet auch auf welchem Baum die Mistel gewachsen ist, um sie gezielter zu verwenden.

Die Mistel weiß, was zu tun ist!

Beim Trinken eines Misteltees fällt als erstes auf, wie weich und leicht schmeichelnd sie den ersten Kontakt zu den Geschmackssinnen, im Mundinnenraum des Menschen, herstellt. Wird die Dosierung sehr klein gehalten, können wir von einem fast geschmacksneutralen Empfinden

sprechen.

Bei Magenschmerzen räumt die Mistel auf und entspannt die angespannte Gallenblase. Sie beruhigt das zu schnell schlagende Herz und verändert den hochgefahrenen Blutdruck. Die Mistel ist, wie gesagt, allheilend. Sie weiß, was als Erstes zu tun ist. Sie beginnt dort, wo es nötig ist, reguliert selbst und erkennt den Schwerpunkt. Unsere Vorfahren wussten schon, warum sie dieser Pflanze die Krone eines allheilenden Krautes aufsetzten.

Wie macht die Mistel das?

Die Mistel hat unter anderem die Fähigkeit, den Zugang zu unserem inneren Empfinden herzustellen.

Sie ist in der Lage die inneren Tore zu öffnen, die Verbindung zwischen unserer Seele – unserer Intuition und dem Überbewusstsein – der Überseele herzustellen.

Nach dem Trinken können wir gut spüren, wie sich um und in der Wirbelsäule eine spiralisch bewegende Energie aktiviert. Die Energie kann wieder ungehinderter aufsteigen. Das Großhirn wird aktiviert, so dass die inneren Tore zur Überseele, zum Überbewusstsein, geöffnet werden.

Konzentriere dich in Ruhe darauf. Wenn man sich selten nach innen ausrichtet, kann es ein bisschen dauern, bevor es wahrgenommen wird. Es funktioniert trotzdem, auch wenn nicht alle Energiebewegungen gespürt werden.

Oben am Schädel, an der Fontanelle, kribbelt es. Es ist ein Gefühl, als ob zusätzlich, in diesem Bereich, ein leichter Strom angeschaltet wurde, der nun spürbar fließt. Es entsteht kein Rauschgefühl (sonst wäre diese Pflanze wohl auch schon längst verboten worden), sondern ein Neuanschluss an die Energie des inneren Kosmos, des Alls. Das All-heilende-Druidenkraut. Wir Menschen kommen wieder besser in Kontakt mit unserem eigenen Bewusstsein. Doch

handeln müssen wir selbst. Einer der Schlüssel zur Heilung liegt im Umsetzen der uns gegebenen und gebotenen Möglichkeiten.

Damit steht das ganze System Mensch wieder mehr unter der weisen Kontrolle des Großhirns, der Seele, der Intuition. Die Impulse die von dort ausgehen, sind sinnvoll und damit natürlich heilend. Das physische System bekommt wieder einen klaren Kontakt nach innen und dadurch bessere Anleitungen, was und wie es die anstehenden Angelegenheiten organisieren und klären kann.

Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin

Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte

Feuer-Kreislauf-Yin

Die Zuordnung der Mistel zum Kreislauf Meridian erklärt sich recht schlüssig, aus einer der Hauptfunktionen dieser Leitbahn.

Der Meridian bildet mit dem Meridian des „Dreifachen Erwärmes“ die „Innere Palastwache“, die die inneren, ganz privaten und geheimen Gemächer schützt.

Als Beispiel sollen uns in unseren Wohnungen und Häusern die Schlafzimmer dienen. In unser Schlafzimmer lassen wir auch nicht jeden, oder jede. Wenn sich doch einer unerlaubter Weise Zutritt verschafft und mit Gewalt sexuellen Kontakt erzwingt, sprechen wir von Vergewaltigung, von dem Gefühl begleitet, dass wir in unseren eigenen Räumen nicht mehr sicher sind. So ist es auch beim Einbruch. Ein Einbruch in unsere Räume kann auch ein schweres Trauma auslösen. Bei allen intensiven Schockzuständen kann unser Schutzsystem den inneren Raum verriegeln. Die innere Palastwache verschließt

und verrammelt alles nach innen. „Um Gottes Willen! Da darf keiner wieder rein! Das könnte wieder so schmerzhaft werden.“

„Zu viel Arbeit und zu wenig Vergnügen“

Wir arbeiten so viel, dass wir gar nicht bemerken, dass der Zugang zu uns selbst immer geringer wird. „Zu viel Arbeit und zu wenig Vergnügen“, heißt der Punkt auf der Handinnenfläche des Kreislauf Meridians, der in diesem Fall zu behandeln wäre.

Eine Störung bemerken wir Menschen erst, wenn wir endlich alleine sind und mit uns alleine keine Freude mehr haben. Wir sind am Boden zerstört, erschöpft, es wird alles immer anstrengender und macht immer weniger Spaß. „Erste Hilfe Maßnahmen“ sind Alkohol, oder andere Rauschmittel, wie Beruhigungstabletten, Blutdrucksenker etc. Weiters wird sehr gerne durch zu viel Essen, Fernsehen und Schlafen, sofern diese Fähigkeit noch vorhanden ist, kompensiert. Wir träumen davon auszuschlafen, oder dass wir überhaupt wieder schlafen können.

Wir finden die Tore zum Inneren geschlossen vor. Der Kreislauf Meridian hat diesen Bereich versiegelt.

Das Tor durchschreiten

Die Mistel ist in vielen Fällen in der Lage die „innere Palastwache“ zu motivieren, den geheimen Zugang zu uns selbst wieder zu öffnen. Dann liegt es bei uns, uns ein Herz zu fassen und das Tor zu durchschreiten.

Die Spontanität sich zu trauen jetzt zu leben, den Zeitdruck vermindern, oder sogar ganz abzugeben, wird mit einem durch die Mistel geöffneten Meridian realistischer. Wie gesagt – das Pferd kann zur Tränke geführt werden, trinken muss es selbst.

Die Mistel kühlt die emotionale Hitze, die sich auch in Herz-Hitze, Leber-Hitze und brennendem Nierenfeuer zeigen kann. Das wird

○ Wirkung der Geschmackskräfte der Mistel

heute auch treffend mit dem Begriff „Burn out“, bezeichnet.

Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft der Mistel

Das Bittere leitet Hitze und Schlackenstoffe aus. In diesem Fall vorwiegend emotionale Verklebungen, mit Ansammlungen von bedrückenden Gedanken.

Die Wirkung der sauren Geschmackskraft der Mistel

Die saure Geschmackskraft erhält die Säfte, durch ihre zusammenziehende Wirkung. Die zusammenhaltende Wirkung der sauren Geschmacksenergie vermeidet ein hochschlagendes unkontrollierbares Gefühlsenergie.

Die Wirkung der süßen Geschmackskraft der Mistel

Mit den süßen Geschmackskräften werden, bei Säfte- oder Yinmangel, neue, stärkende, substanzialle Säfte und neue Kräfte, neue Hoffnungen, neue Zugänge zu den lebensbejahenden Ideen erzeugt.



Mistel –
„Meister der Allheilung“

Atem- und Konzentrationstechnik im Zentrum
der Wirbelsäule

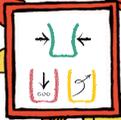
Heilmeditation:
„Ich bin mein bester Freund.
Ich bin frei.
Ich bin meine beste Freundin.
Ich bin frei.“

Stelle dir vor, dass du vom Steißbein bis zum geistigen Auge, genau durch die Mitte der Wirbelsäule, atmest. Bleibe einen Augenblick oben, im geistigen Auge, konzentriert. Dann atme beim Ausatmen durch die Wirbelsäule, vom geistigen Auge bis zum Steißbein hinunter. Der Ausatemungs- und Einatemungsvorgang sollten gleich lang sein, in einem Tempo und einer Länge, die einem angenehm ist. Die Konzentration liegt während der Atmung in der Führung der Energie.

Danach stelle dir eine silberne Schnur, genau in der Mitte der Wirbelsäule, vor. Das ist eine der Grundtechniken, die eine bewusste Befreiung von der Körperlichkeit hervorrufen können. Das heißt, wir können uns leichter und angenehmer fühlen. Wir befinden uns mit der Aufmerksamkeit in unserem Energiezentrum, unserem Energiekern. Wir sind zentriert.



Kreislauf
Yin
kühl





FENCHEL – „MEISTER DES BAUCHGEFÜHLS“

Der erneuert und verjüngt

Überblick: Fenchel

Name: *Bitterer Fenchel* – *Foeniculum vulgare*

Andere Namen: Bitterfenchel, Brotanis, Brot-samen, Femis, Fenikel, Fraunfenchel, Kinderfenchel, Kammfenchel, langer Anis, Fennekel, Fennichl, Fennkol, Finkel

Familie: *Doldenblütler* – Umbelliferae

Verwendete Pflanzenteile: *Früchte* – *Foeniculi amari fructus*

Inhaltsstoffe: ätherische Öle vor allem Anethol, fettes Öl, Flavonoide, Spuren von Cumarinen

Geschmack: scharf, süß

Temperatur: heiß

Dosierung:

Variante A: ein Teelöffel pro Tasse (150ml); 2–3 mal täglich eine Tasse trinken; am besten erst kurz vor Gebrauch anstoßen und zugedeckt ziehen lassen.

Variante B: *Pragmatische Tagesdosis:* Zwei Esslöffel Fenchel mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca.10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten, tagsüber trinken.

Gegenanzeigen: als Tee keine bekannt; das Fenchelöl sollte nicht in der Schwangerschaft eingenommen werden

Nebenwirkung: sehr selten kommt es zu allergischen Reaktionen

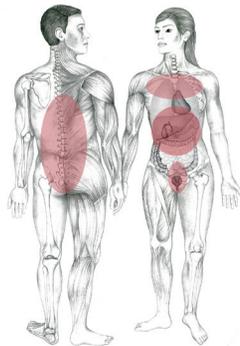
Wirkung: Fenchel

- hemmt Blähungen
- löst Krämpfe
- regt den Appetit an
- fördert Auswurf
- hemmt Keime im Bronchialbereich, wirkt schleimlösend

Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern:

Innere Anwendung – Physis

- Schmerzen und Krämpfe im Bauchbereich
- Blähungen, Völlegefühl und Koliken im Verdauungstrakt
- Appetitmangel, Aufstoßen und Müdigkeit, die aus dem Verdauungstrakt kommt
- Verstopfung – unterstützt die Magen-Darmtätigkeit
- Bronchitis – erhöht die Aktivität der Flimmerhärchen in den Bronchien
- Entkrampfung der Bronchien z.B. bei Asthma, Keuchhusten und Krampfhusten
- Entzündungen im Bronchialbereich
- tonischer Blase (Patient kann nicht Wasserlassen, friert ständig)
- Kälte im Unterleib bei Frauen und Männern (z.B. Hodenschmerzen, Hernien, Menstruationsbeschwerden)
- Hexenschuss, Kälteschmerz im Rücken
- Säuglingsblähungen mit Durchfall (Mischung z.B. mit Kümmel)
- besonderes in der Kinderheilkunde viel verwendet z.B. auch als Fenchelhonig
- als Geschmackskorrigens in Teemischungen
- fördert die Milchbildung bei stillenden Frauen, gegen Milchstau
- entspannt die Blase



scharf



süß



● Mittlerer Dreifacher Erwärmer/Feuer

Geschmackskräfte

verwendete Pflanzenteile: Früchte

- Kälteschmerz im Unterbauch und den Genitalien
- in frisch gepressten Gemüsesäften gut bei chronischen Nierenleiden

Emotionale und geistige Aspekte

- löst Verbitterung und hilft sich wieder für die Liebe zu öffnen
- bringt Freude durch ein Gefühl der Dankbarkeit zurück
- ich fühle mich genährt

Äußere Anwendung:

- für Waschungen bei Augenlidentzündungen, Bindehautentzündung
- am besten mit Hilfe der Augenbadewanne (in der Apotheke erhältlich). Zur Keimabtötung: den Tee vorsichtshalber kurz (1–2 Min.) aufkochen und etwas abkühlen lassen. Stets frisch zubereiten!
- als Salbe oder Öl bei Bauchschmerzen

Anwendung als Gewürz:

- man würzt Brot und andere Backwaren, eingemachte Früchte und Krautgerichte mit

Fenchel. Es sei noch erwähnt, dass es eine Fenchel-Varietät gibt, die als Gemüse sehr beliebt ist.

Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin:

- Magen-Qi-Mangel
- Magen-Yang-Mangel
- Milz-Qi-Mangel
- Milz-Yang-Mangel
- Leber-Qi-Stagnation
- Lungen-Qi-Mangel
- Nieren-Yang-Mangel

Fakten und Erfahrungen zum Fenchel

Der Fenchel wird nicht nur als Gemüse und Gewürz verwendet. Seine Früchte werden auch als Heilmittel genutzt. Er ist das Mittel der Wahl, wenn der Bauch kalt, oder kühl beim Anfassen ist, oder ein inneres Kältegefühl vorliegt.

Der süßlich, nach Anis schmeckende Fencheltee, wird schon in einem frühen Stadium des Lebens bei Blähungen, Verdauungsbeschwerden

und Unruhezuständen eingesetzt.

Eventuell ist er bei vielen von uns der erste Heiltee gewesen, den wir kennenlernen durften. Der Fenchelgeschmack polarisiert häufig. Entweder gefällt er uns sehr gut, oder die Geschmacksempfindungen signalisieren ein abscheuliches Gefühl. Selbst wenn der Geschmack als „nicht angenehm“ empfunden wird, kann der Fenchel in einer Gesamtmischung geschmacklich versteckt werden.

Die Wirkung des Fenchels ist so sanft, so zart, so versüßend, so entspannend und so wärmend, dass es verständlich wird, dass Säuglinge ihn schon so früh, in einem verdünnten Tee, zu trinken bekommen. Es bekommt ihnen einfach sehr gut. Der Fenchel hat eine langsam einschleichende, harmonisierende Wirkung. Er zentriert uns und damit sind wir schnell entspannt. Die Energien sind zentriert, wir haben unsere Kraft und damit innere Ruhe. Ich fühle mich befriedigt und entspannt.

Wenn Säuglinge durch den Fencheltee eine Besserung ihrer Beschwerden verspüren, ist die sanfte und intensiv entspannende Wirkweise gut zu bemerken. Die Säuglinge schwimmen noch im Meer des Vertrauens. Die Mutter, oder die Therapeuten entscheiden was der Säugling bekommt und er nimmt es an. Stillende Mütter trinken Fencheltee, um die Milchbildung anzuregen.

Der Fenchel wärmt den Bauchbereich und regt durch eine sanfte Anfeuerung des Stoffwechsels die Umwandlung der aufgenommenen Nahrung an. Am Anfang des Lebens müssen wir uns noch auf viele neue Lebensmittel einstellen. Dabei hilft der Fenchel. Er wärmt. Diese Wirkung ist auch im Erwachsenenalter noch aktiv und beispielsweise bei einem kalten, oder „gluckernden“ Bauch, oder wenn sich eine Kälte im Verdauungsbereich befindet, die sich mit Schmerzen Ausdruck verschaffen kann, bemerkbar.

Der Fenchel entspannt bei Menstruationsschmerzen und Periodenkrämpfen, die durch eine Kälte verursacht wurden.

Weiterhin wärmt der Fenchel Blase und Nieren. Er ist durch seine wärmende Kraft in der Lage einen Kälteschmerz im Rücken, durch den ein Hexenschuss ausgelöst werden kann, zu lindern, oder ganz aufzuheben. Der Fenchel entspannt Blase und Genitalbereich.

Durch ihn wird die Aktivität der Flimmerhärchen in den Bronchien erhöht. Er wirkt auf sie entkrampfend und ist deshalb sehr hilfreich bei Asthma, Keuchhusten, Krampfhusten und Bronchitis.

Fenchel wird auch in einigen Spirituosen verwendet. Er dient dabei zur geschmacklichen Abrundung eines Getränkes, beispielsweise in Absinth und Patis.

Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin

Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte

Feuer-Mittlerer Erwärmer

Durch die entspannende Wirkung der süßen Geschmacksenergie, lassen sich muskuläre Spannungen lösen. Das bringt wieder Leichtigkeit bei Schwermut, entkrampft den gesamten Verdauungsbereich, löst Verstopfungen und wirkt galletreibend. Man kann den Fenchel ebenso bei Augenerkrankungen in eine Teemischung miteinbeziehen.

Die besondere Kombination der Geschmacksenergien scharf und süß, besteht auch beim Kümmel. Diese beiden werden gerne als Tee-Team verwendet. Beide wärmen, beide entspannen, beide bauen Säfte auf. Der Fenchel mehr in Verdauungsbereich und Lunge, der

Kümmel mehr im unteren Verdauungsbereich. Der Kümmel ist sehr hilfreich bei der Ausscheidung. Er wirkt noch intensiver im Darmbereich. Beide bilden ein gutes Team für Säuglinge und geschwächte Personen. Zu bedenken ist die ganz eigene Geschmacksentfaltung. Für alle, die den Anisgeschmack mögen, ist diese Mischung ideal.

In China hat der Fenchel eine sehr lange Anwendungstradition und auch in Indien ist er in täglich genutzten Gewürzmischungen enthalten. Nach dem Essen, essen ihn viele Inder als Munderfrischer und Verdauungshilfe, sowohl mit, als auch ohne Zuckerummantelung.

Fenchel – „Meister des Bauchgefühls“

Nabelatmung

Stelle dir vor, wie beim Einatmen die Energie durch den Nabel in den Bauchraum strömt. Beim Ausatmen verteile die Energie im gesamten Bauchbereich. Der Nabel trägt auch den Namen „Pforte der irdischen Entfaltung“. Hier haben wir unsere erste physisch sichtbare Narbe, die beim Durchtrennen der Nabelschnur entstanden ist. Atme ruhig, bedächtig und entspannt ein und aus. Lass nochmals beim Einatmen die Energie durch den Nabel einströmen und fülle beim Ausatmen den ganzen Bauchraum mit Energie aus. Praktiziere dies einfach so lange, wie es dir angenehm ist. Danach triumphiere in der wohligen Entspannung.

Heilmeditation:
„Ich habe ein gutes Gefühl im Bauch
und freue mich auf das Neue.“



Mittlerer
Dreifacher
Erwärmer
heiß



LÖWENZAHN – „MEISTER DER GEWEBEENTGIFTUNG“

Der löwenstark den Stoffwechsel anregt

Überblick: Löwenzahn

Name: *Löwenzahn* – Taraxacum officinale

Andere Namen: Pustelblume, Seicherwurzel, Wiesenlattich, Bettpisser, Ackerzichorie, Butterblume, Kettenblume, Milchblume, Kuhblume, Pfaffendistel, Pferdeblume

Familie: *Korbblütler* – Asteraceae

Verwendete Pflanzenteile:

Ganze Pflanze – Taraxaci radix cum herba

Wurzel – Taraxaci radix

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Triterpenen, Flavonoide, Sterole, Gerbstoffe, Kalium (4,5% beim Kraut), Zucker, Inulin (Wurzel), Schleimstoffe

Geschmack: süß, bitter

Temperatur: kühl

Dosierung:

Variante A: ein bis zwei Teelöffel pro Tasse, 2–3 Tassen täglich trinken (Tagesdosis 10–15g).

Variante B: *Pragmatische Tagesdosis:* Drei Esslöffel Löwenzahn mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten, tagsüber trinken.

Gegenanzeigen: Entzündungen, oder Verschluss der Gallenwege, Darmverschluss

Nebenwirkung: Nicht bekannt

Wirkung: Löwenzahn

- appetitanregend, verdauungsfördernd
- Galle treibend
- entkrampfend
- Wasser treibend
- regt den Stoffwechsel an
- regt die Verdauungssäfte an
- leicht abführend

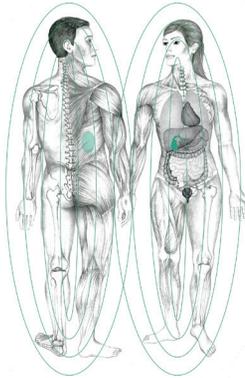
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern:

Innere Anwendung – Physis

- Appetitlosigkeit
- Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen
- leichte Verstopfung
- Störungen im Gallenbereich oder bei Fettverdauung; regt den Gallenfluss an
- anregend auf die Ausscheidungsfunktion von Niere und Leber
- vorbeugend bei Steinbildung in Niere und Galle
- bei leichten Wasseransammlungen im Gewebe, Anregung der Wasserausscheidung; wirkt ohne Nierenreizung
- Entgiftung, Entschlackung
- Rheuma, Gicht
- Erkrankungen der Haut und Ausschläge, Akne
- Beschwerden der weiblichen Brust

Emotionale und geistige Aspekte

- Kritikhaftigkeit; kann andere gut so sein lassen, wie sie sind. Hier auch wieder die Gabe, mit den Umständen zurechtzukommen



● Gallenblase Yin/Holz



bitter



süß



Geschmackskräfte

verwendete Pflanzenteile:

ganze Pflanze, Wurzel

- beruhigt hitzige Gemüter, auch bei Schlafstörungen
- leichte Erregbarkeit
- bei Ermüdung und Lustlosigkeit
- mangelnde Flexibilität; Löwenzahn fördert die Anpassungsfähigkeit

Äußere Anwendung:

- Warzen öfter mit frischem Milchsft bestreichen
- gegen Geschwüre und Hautausschläge; Breiumschlag aus gehackten Blättern und Blüten

Wichtiges Nahrungsmittel:

- Löwenzahnblätter enthalten die Vitamine A, B, C, D, Kieselsäure und viele Mineralien wie Kalium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Zink. Sie sind eine wertvolle Zutat in Suppen und Salaten.

Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin:

- feuchte Hitze der Gallenblase und Leber

- Leber-Qi-Stagnation
- loderndes Leber-Feuer
- aufsteigendes Leber-Yang
- bewegt die Säfte
- ausleiten von Feuchtigkeit in Niere und Blase
- Feuchtigkeit, Hitze der Blase
- kühlt Hitze
- Milz-Qi-Mangel

Fakten und Erfahrungen zum Löwenzahn

Er ist ein sonnengelb leuchtendes Kraut, das sich auf Wiesen, Weiden, Feldrändern und zum Ärger vieler Hobbygärtner, auch im Garten einen Platz zum Leben erobert.

Beim Trinken des Tees umspielt zuerst ein milder, leicht süßlicher Geschmack den Gaumen. Danach ist ein leichter strohiger, heuähnlicher Geschmack zu bemerken. Das Bittere ist nicht wirklich zu schmecken, sondern wird nur leicht, durch die strohigen Geschmacksnuancierungen, angedeutet. Auf leisen Sohlen schleicht sich der löwenstarke Appetitanreger an. Seine Kraft ist in einer sanften, milden Form zu spüren,

doch bei der Reinigung gibt es den festen Biss.

Die meisten von uns werden die verblühten Pflanzen in ihrer Fortpflanzungsphase schon als Pusteblythe benutzt haben. Andernfalls schickt der Wind die jungen Pflanzen auf die Reise. Das ist eine sehr effektive und einfache Methode, um neue Gebiete zum Siedeln zu erreichen. Diese Leichtigkeit kann symbolisch auf die spürbare und nachhaltige Wirkung des Löwenzahns auf das menschliche Gewebe und damit auf unsere Empfindungen im Gewebe übertragen werden. Der Löwenzahn schafft Platz im Gewebe, ohne die Niere zu reizen.

Der junge, frische Löwenzahn wird im Frühjahr gerne als Salat verwendet.

Der Löwenzahn putzt alles durch

Der Löwenzahn zeichnet sich durch seine besondere Reinigungskraft zwischen den Zellen des gesamten Gewebes aus. Grundsätzlich putzt er alles. Der Löwenzahn ist für uns der Experte für eine allgemeine Gewebereinigung. Er reinigt so intensiv, dass die innere Sonne, das innere Licht, wieder zum Leuchten gebracht werden kann. Ballaststoffe und Wasseransammlungen werden im Gewebe gelöst und durch die Anregung der Gallensäfte verdaut, oder zur endgültigen Ausscheidung zur Verfügung gestellt. Durch die Reinigung und Entlastung des gesamten Gewebes, nimmt der Appetit wieder zu.

Der Appetit auf das stoffliche Essen, der Appetit auf das Leben. Wenn der Appetit verschwunden ist, macht das Leben nicht wirklich Freude. Ein ständiges Völlegefühl, ein unterschwelliges Unwohlsein, ein immer wiederkehrendes Erschöpfungsgefühl macht sich breit. Extremere sind dann die Entzündungen der Schlackenstoffe, die wir bei Gelenkentzündungen, Entzündungen der Muskulatur, also Rheuma und Gicht bemerken. Da kann der Löwenzahn kräftig zubeißen, die Schlacken zermalmen und bei der Ausscheidung dieser Stoffe

beihilflich sein. Es bleibt keine Leere zurück, da der Löwenzahn hilft, neue Säfte zu bilden, die eine neue Aktivität zwischen und in den Zellen hervorrufen.

Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin

Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte

Holz-Gallenblase-Yin

Die Einordnung in Gallenblase Yin leitet sich einerseits aus der starken Anregung der Gallensäfte und andererseits aus der Säfte erzeugenden Wirkung ab. Das Yin der Gallenblase (Säfte, Essenzen) wird aufgebaut. Der Löwenzahn trocknet nicht die Galle aus. Somit kann er auch über längere Perioden angewendet werden. Er sorgt für eine Entschlackung des Gewebes, die mit einem Säfteaufbau einhergeht.

Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Löwenzahns

Die bittere Geschmacksenergie reinigt den Bereich zwischen den Zellen von Schlacken und Wasseransammlungen. Sie bringt die Energie nach unten, hilft bei der Ausscheidung und kühlt die erhitzte Gallenblase.

Die Wirkung der süßen Geschmackskraft des Löwenzahns

Die Niere wird vom Löwenzahn geschont. Durch die süße Geschmacksenergie ist der Löwenzahn in der Lage neue Säfte zu bilden, so dass beim Aus- und Aufräumen der Schlackenstoffe auch gleich neue, stärkende Säfte gebildet werden.

Heilmeditation:
„Ich bin stark.
Ich bin unbezwingbar.
Ich kann mich entscheiden.“

Löwenzahn –
„Meister der Gewebeentgiftung“

Aktivierung der äußeren Energieschicht

Stell dich hin. Klopfe deinen Körper ab – von oben bis unten – die gut zugänglichen Haut und Muskulaturareale. Das Abklopfen geschieht am besten mit einer „weichen Faust“. Erzeuge beim Klopfen ein „Wohlweh“. Anschließend reize, leicht und angenehm, mit den Fingernägeln, die gut erreichbaren Stellen. Dann tromme dir auf die Brust, wie es ein Gorilla tut, der sich als das stärkste Leittier zeigt. Zu guter Letzt, bleibe wieder ruhig stehen und spüre in dich hinein. Dann tue, was zu tun ist.



Gallen-
blase
Yin
kühl

Die Meisterkräutertherapie: Lesen – Praktizieren – Erfolgreich sein

„Gib einem Hungernden nicht einen Fisch, schenk ihm deine Angel.“
Kalu Rinpoche

Dieser Gedankengang beschreibt sehr gut die Idee des Buches, in der Volksheilkunde die Fähigkeit zu vermitteln eigene, individuell abgestimmte Kräutermischungen und Rezepturen zu erstellen, um damit erfolgreich zu heilen.

- Eine Heilpflanze ist wie eine Frau, die mit Liebe und Respekt behandelt werden muss, indem sie umworben wird. Sie hat viele Geheimnisse und große Heilkräfte, die hier im Buch zu entdecken und erfahren sind.
- Dieses Buch ermöglicht es, auf sehr einfache Art und Weise, die Meisterkräutertherapie zu erlernen, die die Sicherheit gibt, alles bestmöglich umzusetzen. Sie ist für jeden zugänglich, gleich ob es sich um einen Experten der Kräuterkunde, einen Mediziner, oder einen Nichtmediziner handelt.
- Die verwendeten kostbaren Kräuter sind im europäischen Raum beheimatet und können dadurch kostengünstig erworben, oder auch einfach selbst gepflückt werden. Sie sind frei zu erwerben, sie sind nicht rezeptpflichtig.
- Diese 24 Heilpflanzen erreichen, als ausgewiesene Expertenkräuter, grundsätzlich alle physischen, emotionalen, gedanklichen und geistigen Ebenen und Bewusstseinsschichten, die wir kennen. Jedes dieser Kräuter ist in seinem Spezialgebiet ein Meisterkraut, ein Hexenkraut, ein magisches Kraut, eine funktionierende Energieeinheit, ein ausgewogenes pharmakologisches Produkt.
- Durch ein überschaubares System wird es leicht, selber Mischungen zu kreieren, oder auch fertige Rezepturen für diverse Krankheitsbilder zu nutzen, bzw. sich daran zu orientieren. Bei 24 Meisterkräutern ergeben sich unglaubliche 600 Trilliarden Kombinationsmöglichkeiten für Tee-Mischungen.
- Wolfgang Schröder und der Kräuterkobold, eröffnen ihren intimen, liebevollen Zugang zur Pflanzenwelt und lassen den Leser die Liebe und den Respekt für die Pflanzen fühlen, die sie selbst empfinden. „Nutze die Meisterkräuter mit Freude und Dankbarkeit, denn dafür sind sie da“, ist eine der Botschaften, die vermittelt wird.
- Es besteht die Möglichkeit selbst herauszufinden, wie machtvoll es ist, über das eigene Forschen und Praktizieren zum (zur) Kräuterheiler(in) zu werden.

Volksheilkunde und Expertenheilkunde sind eins

Lesen – Praktizieren – Erfolgreich sein

