

MIT GEWINNSPIEL: Buch „VIRUSERKRANKUNGEN NATÜRLICH BEHANDELN“

Natürliche und effektive Heilmethoden

DEINE
Gesundheit

DEINE Gesundheit

Pflanzliche
Verbündete
gegen
Angst



Nr. 5 | Oktober-November 2022 | 4,90 (D) | 5,40 (AT) | sfr 7,80 (CH) | 5,90 (BeNeLux) | 6,90 (I, E)

www.deine-gesundheit-online.de



Probleme in **Beziehungen**
und **Beruf?**

**Blockaden erkennen
und lösen**



**Natürliche
Wirkstoffe
gegen Viren**

Die Heilkräfte
der Pflanzen nutzen



**Heilendes
Yin Yoga**

Wecken Sie
Ihre **Heilkraft**

**Belastendes
loslassen**

Energie tanken
am persönlichen Kraftort

**Blockaden lösen
Kraft tanken**



SERIE TEIL 3

**Hausapotheke selbst gemacht:
Herbstgeflüster – Die Kraft der Wurzeln**



Lungenkraut –

stärkt Lunge
und Atemwege



A woman with long brown hair, wearing a tan beret, a thick tan cable-knit sweater, a matching fringed scarf, and brown leather gloves, is laughing joyfully with her arms raised. She is standing in a sunlit forest with trees having bright yellow autumn leaves. The background is a soft-focus bokeh of light and foliage.

„Der Optimist
hat nicht weniger
oft unrecht als
der Pessimist,
aber er lebt
froher.“

José Andreo
„Charlie“ Rivel

Liebe Leserinnen und Leser,



Welch' doppeldeutige Weisheit steckt doch im Zitat des weltberühmten spanischen Clowns! Einerseits betont er die Tatsache, dass ein Optimist durch seinen Frohsinn mehr vom Leben hat als der Pessimist. Andererseits weist er mit verstecktem Zeigefinger aufs Rechthaben hin. Will er uns damit sagen, dass es im Grunde gar keine Rolle spielt, wer im Recht oder Unrecht ist? Vielleicht ist der bessere Ausweg bei sich aufheizenden Diskussionen ein Beenden. Mit einem Lächeln mag der Optimist den Pessimisten anstecken und so zur allgemeinen Entspannung beitragen. Entspannt lebt es sich nämlich nicht nur froher, sondern auch gesünder!

Klare Sache, dass sich unsere Autoren zur Kategorie „Optimisten“ zählen. Dr. Gabriele Feyerer und Dr. Andrea Flemmer zeigen, wie man in Tibet heilt und wie sich Virus-Erkrankungen natürlich behandeln lassen. Schließlich wollen wir fit durch den Winter kommen und zwar ohne Husten-Schnupfen-Heiserkeit! Christine Baumann verrät Tipps und Rezepte für ein starkes Immunsystem. Wozu gibt es auch das Lungenkraut, das, wie der Name schon sagt, Programm ist? Seine Vorzüge stellt uns Thomas Dunkenberger vor. Nichts geht jedoch über einen Spaziergang! Wenn man ihn – zusammen mit lieben Menschen – auch noch zum Sammeln von Heilpflanzen kombinieren kann, umso besser! Vorschläge dazu liefert Christine Goerlich, die die Serie „Die Wald-und Wiesen-Apotheke“ diesmal unter die Überschrift „Herbstgeflüster“ gesetzt hat. Vielleicht finden Sie bei dieser Gelegenheit sogar Ihren ganz persönlichen magischen Ort? Wie man dazu kommt, erzählt Tanja Dränert im Interview. Angst – wer hat sie nicht! Was tun, wenn einem dieses Gefühl Lebensfreude nimmt und um den Schlaf bringt? Viola Schalski kennt Heilpflanzen, die uns wieder „aufblühen“ lassen. Ja, die vergangenen beiden Jahre haben uns viel abverlangt. Strategien zur Bewältigung von Stress und Schock beschreibt Dr. Gabi Pörner. Hilfreiche Methoden zu einer erfüllten Beziehung und einem befriedigenden Berufsalltag liefern in der Herbst-Ausgabe auch Abbas Schirmohammadi und Philipp Feichtinger. Ein Puzzle-Teil dazu sind Klänge, wie letztgenannter Autor in einem eigenen Artikel erklärt. Musik – die Sprache des Herzens! Probieren Sie doch gern die Empfehlungen von Friederike Reumann aus: Sie kennt Übungen gegen Stress und Schlafstörungen, Rückenschmerzen oder Verdauungsprobleme aus dem Heilenden Yin-Yoga. Und will MANN/FRAU sich selbst verwöhnen – was ist schöner als ein heißes Bad? Serien-Autorin Silke Rothenburger-Zerrer weiß, wie „es“ sich fröhlich schnuppert. Schließlich lebt ein Optimist froher... Bleiben Sie stets bei Laune, das wünscht Ihnen herzlich

Ul. Waldhauser-Künlen

Christine Waldhauser-Künlen

DEINE Gesundheit

Oktober-November 2022

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 PROBLEME IN BEZIEHUNG UND BERUF
ERKENNEN UND LÖSEN

10 PFLANZLICHE VERBÜNDETE GEGEN ANGST

14 IMMUNFIT DURCH DEN WINTER
Tipps für ein wehrhaftes Immunsystem

19 BÜCHER

20 NATÜRLICHE WIRKSTOFFE GEGEN VIREN
Die Heilkräfte der Pflanzen nutzen

26 WUSSTEN SIE SCHON?
• Ayurveda-Medizin bei Diarrhö
• Hirnvolumen
• Taigawurzel
• Adaptogen

28 BELASTENDES LOSLASSEN
Energie tanken
am persönlichen Kraftort



6

PROBLEME IN BEZIEHUNG UND
BERUF ERKENNEN UND LÖSEN



10

PFLANZLICHE VERBÜNDETE
GEGEN ANGST



20

NATÜRLICHE WIRKSTOFFE
GEGEN VIREN





© New Africa / Adobe Stock



© Microgen / Adobe Stock

BELASTENDES LOSLASSEN



© Josu O'Leary / Adobe Stock

HEILENDES YIN YOGA



© Hans Arnold Eberlein / Adobe Stock

LUNGENKRAUT

33 SERIE ZUM SAMMELN NACHHALTIGE PFLEGE FÜR HAUT UND HAUS Herbst – Raumdufte, Bade- kugeln und Aromatabletten

38 HEILENDES YIN YOGA Wecken Sie Ihre Heilkräfte

42 KURZ UND KNAPP

- Apfelessig bei Hustenreiz
- Süßstoffe erhöhen Krebsrisiko
- Kokosöl beugt Alzheimer vor
- Nährstoffreich und kalorienarm: Raw vegan

44 TIBETS KRÄUTERMEDIZIN Altes Heilwissen für eine neue Zeit

48 LUNGENKRAUT stärkt Lunge und Atemwege

52 WEGE AUS DER ANGST Innere Sicherheit in herausfordernden Zeiten

56 SERIE: DIE WALD- UND WIESEN-APOTHEKE Herbstgeflüster – Die Kraft der Wurzeln

60 MUSIK UND KLANG Kraftvoller Begleiter für Wohlbefinden und Harmonie

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM



© Davizro Photography / Adobe Stock

© nikolaydonetsk / Adobe Stock



Probleme

Bereich Liebe und Partnerschaft

Die Partnerschaft ist ein spannender Bereich unseres Lebens, schließlich suchen wir alle die Person, die für uns bestimmt ist. Manche finden sie, andere nicht. Es gibt viele verschiedene Partnerschaftsmodelle, dazu Millionen Singles, die einfach nicht fündig werden (wollen). Wir alle kennen das Ende einer Beziehung: In der Regel verläuft dieses nicht sehr schön. Gründe für eine Trennung sind meist Untreue, Liebesverlust, andere Lebensvorstellungen oder ähnliches. Oft herrscht Monate vor der Trennung massiver Streit, es wird mit Aggression, Sexentzug, Ignoranz, Respektlosigkeit, sogar Gewalt gearbeitet, um seine Position zu behaupten.

Irgendwann knallt's und einer geht. Wird das Ende der Beziehung nicht verarbeitet, kann dies eine lebenslange Blockade nach sich ziehen. Zu düster liegt der Schleier des Vorgefallenen über einem, sodass eine neue Partnerschaft nicht gelingen kann, da die alten Erinnerungen die neue Beziehung lähmen.

Es gilt den Rucksack des Leides loszulassen. Dies ist der Weg, um neues Liebesglück geschehen lassen zu können. Hast du in deiner Vergangenheit unschöne Beziehungs- und Trennungserlebnisse gehabt, solltest du diese aufarbeiten und dich von ihnen verabschieden.

Es kann auch sein, dass du einmal eine supergeniale Beziehung hattest, der du immer noch hinterher trauerst. Du warst so glücklich,

doch diese rosa Seifenblase ist leider – warum auch immer – zerplatzt. Noch heute denkst du häufig an die so fantastische Zeit, erinnerst dich daran, wie alles war, die Berührungen, der Sex, die Zweisamkeit mit diesem Menschen. Vielleicht schaust du dir regelmäßig eure Fotos und Urlaubsvideos an, liest euren Schriftverkehr nach etc. Hier besteht die Gefahr, dass – so schön diese Erinnerungen sind – sie dich negativ beeinflussen, da du in der Vergangenheit und nicht in der Gegenwart lebst. Kein neuer Partner hat eine echte Chance. Du bist so auf diesen für dich so perfekten Menschen fixiert, dass jeder andere nicht gut genug sein wird. In diesem Fall gilt es, diese Erinnerungen anzunehmen, aber nicht darin zu baden. Lasse

Blockaden sind Teil des Lebens. Jeden Lebens. Manchen Menschen gelingt es, sie zu lösen. Andere jedoch verzweifeln daran. Doch wie lassen sich Hemmnisse erkennen und lösen? Alte Regel: Stellt man sich nicht den Herausforderungen, treten sie immer wieder auf. Unsere Autoren geben wertvolle Tipps für eine erfüllte Beziehung und einen befriedigenden Berufsalltag.

Von Abbas Schirmohammadi, Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach und Mentaltrainer, Erding und Philipp Feichtinger, Heilpraktiker, Riedau/Österreich

in Beziehung und Beruf

erkennen und lösen

Vergangenes ruhen, konzentriere dich auf das Jetzt. Das neue Liebesglück kann hinter jeder Ecke warten. Lasse fixe Vorstellungen und Vergleiche mit Vergangenem los, öffne dich Neuem und sei bereit, jedem Beteiligten so eine faire Chance zu geben.

Übung 1: Dem Ex vergeben

Überlege, welche deiner ehemaligen Partnerschaften dir übel nachschwingt. Mit wem bist du im Streit auseinandergegangen? Nun hast du die Chance, dir alles, was dich belastet, von der Seele zu schreiben. Formuliere einen Brief an deinen Ex und teile ihm das mit, was dir noch auf der Seele brennt. Den Brief kannst du abschicken oder ver-

brennen. Schließe so mit den negativen Erinnerungen ab, vergib ihm und lasse los.

Übung 2: Das Beziehungs-Meeting

Wir empfehlen dir ein Wochen-gespräch mit deinem Partner. Definiert einen fixen Wochentag und eine Uhrzeit, wo ihr euch zusammensetzt und über das Leben und eure Beziehung spricht. Viele bevorzugen den Freitag-abend, um danach friedlich und gelassen ins Wochenende starten zu können. Beide berichten über ihre Woche, was gut war, was nicht so gut gelaufen ist, worüber sie glücklich sind, was sie aktuell an der Partner-

schaft stört. Es gilt: Zuhören, annehmen, verstehen, Lösungen finden. So können Probleme früh-estmöglich geklärt werden.

Bereich Job & Beruf

Ein Arbeitsalltag beinhaltet die Gesundheit und die Psyche schädigende Belastungen wie Stress, Mobbing, Über-/Unterforderung. Frage dich: Bist du mit deinem Gehalt zufrieden, wirst du wertgeschätzt, ist der Chef fair, hast du Aufstiegsmöglichkeiten, wie ist der Umgangston am Arbeitsplatz? Nicht viele Menschen sind glücklich in ihrem Job. Einige schuften rund um die Uhr und lassen sich ausbeuten, weil sie ihren Job nicht riskieren wollen oder nie gelernt haben, auch mal „NEIN“ zu sagen. Das kann auch mit mangelndem Selbstwert zu tun haben. Grundsätzlich gilt: Mache dich nicht zum Arbeitsklaven! Wenn du Morgen für Morgen wenig oder keine Lust hast deinen Job zu erledigen, wenn du von Kollegen schlecht behandelt wirst, zu wenig verdienst für deine Leistung, wenn der ganze Job negativ beladen ist,

*Lasse Vergangenes ruhen,
konzentriere dich auf das Jetzt.*

trenne dich davon. Ein schlechter Arbeitsplatz macht dich krank. Lasse los. Jobangebote gibt es zur Genüge. Sei neugierig und gönne dir Besseres. Schluss mit dem täglichen Leid, sei mutig und orientiere dich neu. Gleichzeitig solltest du nicht ständig auf etwas zurückblicken, was zu gut war, um wahr zu sein: den perfekten Job in der perfekten Firma. Ja, vielleicht hattest du diesen mal. Ein Top- Gehalt, die besten Kollegen, viel Spaß bei der Arbeit. Du verhängst dich dabei in der Erinnerung und wirst nie zufrieden sein können in deinem aktuellen Job. Höre auf zu vergleichen und lasse das Perfekte los. Sei dankbar, dass du es erleben durftest, aber fokussiere dich auf

dein Jetzt. Was kannst du jobtechnisch optimieren? Vielleicht ein ergonomischer Arbeitsplatz, mit den Kollegen etwas trinken gehen, dem Chef deine innovativen Ideen vorlegen, neue Kunden ansprechen, eine Weiterbildung machen etc. Lasse Altes los und gib deiner Gegenwart die Chance beruflich glücklich zu sein.

Übung 1: Aktueller Job-Status

Erstelle eine Pro/Kontra-Liste. Auf die Pro-Seite schreibst du alle Vorteile, die dir dein aktueller Job bietet. Auf der Kontra-Seite vermerke die Dinge, die dich daran stören. Wenn du fertig bist, überprüfe, welche Seite mehr Argumente hat. Überwiegen die

Vorteile, ist alles gut. Befinden sich aber mehr Nachteile in deinem Fokus, wird es Zeit, etwas zu verändern. Entweder du versuchst die Dinge, die nicht gut laufen, zu optimieren, oder wenn das nicht geht, solltest du über einen Jobwechsel nachdenken.

Übung 2: Ressourcen bündeln

Kannst du bei deiner Arbeit all deine Fähigkeiten nutzen? Überlege, welche Aufgaben zu deinem Job gehören, schreibe sie stichpunktartig auf. Nun notiere in einer zweiten Spalte deine größten Talente. Was kannst du am besten? Starte dann einen Abgleich, inwieweit deine Ressourcen zum Einsatz kommen. Schöpfst du dein

Wir beenden diesen Artikel mit einer speziellen Meditation, mit der du deine Belastungen loslassen kannst.

Meditation

um Blockaden loszulassen

Lege dich entspannt hin und schließe deine Augen. Atme ruhig ein und aus. Lockere alle Muskeln, entspanne dich. Visualisiere einen hohen Berggipfel. Du befindest dich auf der Spitze, geschützt von einer Reling. Eine grandiose Aussicht hast du hier oben. Doch es herrschen mächtige Winde, die dir um die Ohren wehen. Dies sind deine Belastungen, dein Stress. Sie toben frei herum und geben laute Geräusche von sich: pfeifende, dampfende, zischende, kreischende, jaulende. Nun gehe ein paar Schritte tiefer. Ein sicherer Weg führt dich in eine geschützte Berghöhle.

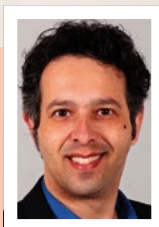
Als du sie betrittst, verschwinden die Winde und ihre tobenden Geräusche. Eine beruhigende Stille umgibt dich. Hier in der Berghöhle kannst du deine Seele hören und erkennen, was im Getöse draußen wichtig und was unwichtig ist. Betrachte deine Belastungen. Welche kannst du loslassen? Welche wollen dir etwas sagen? Lasse zuerst die überflüssigen sowie die erledigten Dinge los. Du brauchst sie nicht mehr. Nun widme dich den Hinweisen. Betrachte diese Belastungen liebevoll und schicke ihnen Licht und Liebe. Gehe nun wieder zurück an den Gipfelpunkt des Berges. Höre erneut den Winden zu. Sie sind jetzt deutlich friedvoller, ihre Melodien schöner. Nimm die Klänge als heilsame Impulse auf. Während sich der Berggipfel zurückzieht, reist du ins Hier und Jetzt. Öffne deine Augen, im Wissen, dass du jederzeit den Berggipfel und die Berghöhle besuchen, deinen Winden zuhören und nach Lösungen lauschen kannst, die deine Seele für dich bereithält.

Potenzial aus? Wenn nein, überlege, wie du deinen Job umstrukturieren könntest, sodass du deine Talente besser zum Einsatz bringst.

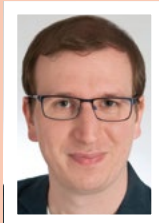
Loslassen beginnt im Kopf

Die Entscheidung, Altes loszulassen, wird im Kopf getroffen. Das heißt: Du kannst dich jeden Moment aufs Neue dafür entscheiden, etwas abzuhaken. Dabei sind folgende Punkte wichtig: Konsequenzen hinterfragen – das Festhalten an Erinnerungen kann negative Auswirkungen haben. Stelle dich diesen. Schreibe auf, welche Leiden diese Erinnerungen bei dir auslösen. Nun überlege, ob du weiterhin daran festhalten möchtest.

Wovor habe ich Angst? Viele Menschen lassen nicht los, weil sie Angst davor haben. Auch Angst vor Neuem. Schreibe deine Ängste auf und überprüfe, ob sie wirklich begründet sind. Lasse positive Folgen zu – gehe in dich und finde heraus, wie dein Leben an Qualität zunimmt, wenn du dich von Belastendem löst. Was gewinnst du? Stelle dir deinen Tag ohne die Erinnerungen an dein Trauma vor. Sage JA zum Loslassen – die Entscheidung zum Loslassen muss deine sein. Schließe das Alte ab, um dich Neuem öffnen zu können. Je klarer du bist, desto besser wird dir das gelingen. Akzeptiere die Vergangenheit – alles, was war, wird Teil von dir bleiben. Du hast stets dein Bestes gegeben. Manchmal waren die Gegebenheiten mies, manchmal kam Pech hinzu. Akzeptiere deine Vergangenheit und richte deinen Blick nach vorne. DG



Abbas Schirmohammadi ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach. Der Experte für Stressprävention und Entspannung vermittelt seit über 15 Jahren sein Wissen in Coachings, Seminaren, Fachartikeln und über zahlreiche Audioprogramme. Er ist Chefredakteur des Gesundheitsmagazins „Paracelsus“ und Assistent der Geschäftsleitung der Paracelsus Heilpraktikerschulen für Naturheilverfahren.
kontakt@abbas-schirmohammadi.de,
www.abbas-schirmohammadi.de, www.gesundheits-cds.de



Philipp Feichtinger ist Heilpraktiker und hat sich auf Entspannung und ganzheitliche Gesundheit spezialisiert. Er arbeitet als Kursleiter für Autogenes Training sowie Progressive Muskelentspannung, Burnoutberater und AMQ-Mentalcoach und führt seine eigene Naturheilpraxis in Riedau/Österreich. Er ist zudem Autor mehrerer Entspannungs- und Gesundheits-CDs.
www.nhp-feichtinger.at

Anzeige

Heilpraktikerin

Viola Schalski

Naturheilpraxis in der Altstadt Spandau:
www.hauptstadt-heilpflanzen.de
 EMail: vi.schalski@gmx.de, Tel: 030 / 35 30 36 53

Heilpflanzenkurs live:
www.hauptstadt-heilpflanzen.de

Heilpflanzenkurs Online:
<https://www.nanuu.net/heilpflanzen-kurs-detailseite>

Anzeige

TESLA PURPUR PLATTE

Nutzen Sie die Urkraft des Universums

Wiederverkäufer willkommen! - 3 Monate Rückgaberecht!

Dr. Nikola Tesla

Entdecken Sie die faszinierende **Tesla Purpur Platte** – eine Erfindung des genialen Physikers Nikola Tesla. Seit 30 Jahren nach Originalpatent in der Schweiz hergestellt, funktioniert sie als Empfänger für die **kosmische Energie!** Nutzen Sie ihre energetischen Eigenschaften zur:

Kirlian-Fotografie

vor Anwendung nach Anwendung

- ✓ Förderung des CHI-/Prana-Flusses
- ✓ Anregung der Selbstheilungskräfte
- ✓ Energetisierung von Chakras & Aura

JETZT: Kennenlern-Set
 nur € 99,90
 statt 141,-

Jetzt zum Kennenlern-Preis!
 1 gr. Tesla Purpur Platte 21x21 cm
 1 kl. Tesla Purpur Platte 8,5x5,5 cm
 1 96s. Broschüre TESLAWORLD

Rosen Herz Verlag · Postfach 510 · CH-8708 Männedorf · ☎ 0041 443 400 435

www.tesla.ch · www.teslaworld.de



Pflanzliche Verbündete gegen Angst

Ängste gehören zum Leben wie Trauer, Freude und Dankbarkeit. Doch was tun, wenn sie einem die Luft zum Atmen nehmen, die Nachtruhe rauben und kein Ausweg in Sicht ist? Um aus dem Teufelskreis herauszukommen, braucht es Unterstützung aus der Natur, die sanft, aber wirksam zur nötigen Erdung führt.

Von Viola Schalski, Heilpraktikerin und Dozentin, Berlin

Angst ist die schlechteste Beraterin, die wir haben können. Sie lähmt und behindert uns. Zum Glück gibt es aber viele erfolgreiche Möglichkeiten der Therapie. Im Anhang finden sich dafür eini-

ge nützliche Hinweise, denn an dieser Stelle soll es ausschließlich um unsere pflanzlichen Verbündeten gehen!

Dazu ist mir eines sehr wichtig: Ich empfehle nicht, die Angst

mit (pflanzlichen oder chemischen) Medikamenten „weg zu machen“, zu unterdrücken. Das ist nur in wenigen sehr schweren Ausnahmefällen nötig und birgt Gefahren – nicht zuletzt die Suchtgefahr. Es behindert auch die Entwicklung.

Es gibt verschiedene Formen der Angst und viele mögliche Auslöser und Ursachen für Angst und Panik. Finde heraus, woher Deine Angst kommt, womit sie zusammenhängt und welche Situationen die Angst hervorrufen. Dann lassen sich passende Pflanzen-Begleiter finden, die dir sozusagen als Entwicklungshelfer zur Seite stehen, deine Resilienz stärken und das ermöglichen, was wirklich hilft: Gute Selbstfürsorge und eine Vernetzung mit Menschen, die wohlwollend sind und sich gegenseitig unterstützen.

Viola Schalski ist eine Berliner Pflanze: Jahrgang 1962, geboren in Spandau, Abitur 1981, Krankenschwester seit 1986, Heilpraktikerin seit 1999 (in beiden Berufen tätig), Kräuterwanderungen seit 1999, Heilpflanzenkurs seit 2012, Dozentin für Krankenpflege, Gesundheitsberater und Heilpraktikerschulen.

Sie ist erste Vorsitzende des „Vereins zur Förderung der traditionellen Heilkunde – Die Kräuterleute“ seit 2017 (www.kraeuterleute.de)

Infos unter: www.hauptstadt-heilpflanzen.de

Autorin mit einer Engelwurz-Pflanze



© Dirk Hoffmann, www.hoffmann-photografien.pictures



Bestbewährte Angst-Löser:

Aus einer großen Auswahl an angstlösenden Heilpflanzen stelle ich hier meine beliebtesten und bestbewährten Helfer vor:



Engelwurz (*Angelica archangelica*):

Bist du außer dir? Stehst du völlig neben dir? Fühlst du dich der Außenwelt ausgeliefert? Hast du Magenschmerzen von dem ganzen Stress?

Dann ist die Engelwurz deine Pflanze! Sie hilft dir einen inneren Raum zu schaffen, in dem du zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden kannst. Sie ist ein Stärkungsmittel bei allen Schwächezuständen physischer und psychischer Natur! Ein Superdünger für alle mickrigen Pflänzchen, bei Mutlosigkeit, Verlassenheitsängsten und Nervosität. Sie ist ein erstklassiges Erste-Hilfe-Mittel bei Panik!

Für die innere Anwendung gibt es die Engelwurz-Urtinktur von Ceres, die mit etwas Wasser eingenommen wird. Zwei bis drei Tropfen reichen! Äußerlich bietet sich das ätherische Öl an. Achtung: Nie pur verwenden! Es verursacht eine starke Lichtempfindlichkeit, die bei Sonnenbestrahlung zu Verbrennungen führen kann. In einer 10%-igen Mischung mit Olivenöl auf die Haut aufgetragen (an den Unterarmen, wo es die Haut schnell aufnimmt) hilft sie schnell und riecht gut. Als Teedroge erhält man getrocknete Wurzeln, die ich gerne als Bestandteil einer Teemischung verordne. Tee dann mindestens 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Bryophyllum (*Kalanchoe pinnata*)

auch Goethepflanze, Bryophyllum, Brutblatt und Keimzumppe, genannt.



Sie wird in der Anthroposophischen Medizin wegen ihrer entspannenden und krampflösenden Wirkung sehr geschätzt und erfolgreich eingesetzt: Bei Verstimmungs-, Unruhe- und Erregungszuständen. Bei Bluthochdruck, besonders, wenn er durch Aufregung ausgelöst wurde. Bei vorzeitigen Wehen (zur Wehenhemmung). Bryophyllum schenkt Gelassenheit, ohne müde zu machen! Daher kann man sie auch tagsüber gut verwenden. Sie hat sich vielfach bewährt, auch bei Panikattacken. Diese werden dann schneller wieder handhabbar. Es gibt verschiedene Darreichungsformen:

Das Pulver (Verreibung mit Milchzucker), Bryophyllum 50 % (Wala) wird messerspitzenweise eingenommen. Bryophyllum Argento cultum Rh D3 (Weleda), das sind Tropfen ohne

Anzeige



LEBENS KRAFT
FÜR BEWUSSTSEIN, GESUNDHEIT & SPIRITUALITÄT

33. Erlebnismesse und Kongress

06. - 09. Oktober 2022 /
Messe Zürich-Oerlikon

www.lebenskraft-messe.ch

Messe-Highlight

Engel-Symposium

- 3 Konzerte
- 70 Vorträge
- 2 Symposien
- 25 Workshops
- Live Channeling
- 35 Gastreferenten



Alkohol. Hier wurde die Keimzume zusammen mit Silber kultiviert und dann verarbeitet. So verstärken sich die beruhigenden Wirkungen der Pflanze und vom Silber gegenseitig. Bryophyllum comp. Globuli (Wala), praktisch für unterwegs.

Lavendel (*Lavandula officinalis*)

Lavendel gilt als beruhigend, kann aber noch viel mehr:

Er wirkt vor allem ausgleichend sowie antidepressiv, krampflösend, lindert Nervenschmerzen, körperlichen und seelischen Schmerz, hilft bei Ängsten, Schlafstörungen, Herzklopfen, Hysterie, psychischer Überanstrengung, nervöser Anspannung, Kopfschmerzen und Migräne. Verwendet werden die Blüten und es gibt viele Möglichkeiten, sie zu nutzen:

Duftkissen, nicht nur für die Nacht – im Schrank halten sie die Motten fern. In Form von Kapseln: Die Firma Schwabe bezeichnet ihre Lasea-Kapseln als „Ruhestifter“.

Das ätherische Öl ist unglaublich vielseitig! Es lohnt sich, darüber zu lesen siehe Bücher von Susanne Fischer-Rizzi und

bei Senti (siehe unten.). Als Tee ist Lavendel auch sehr schmackhaft. Da das

Aroma so intensiv ist, würde ich eine Mischung mit anderen Kräutern empfehlen. Aurum/Lavandula comp. Salbe bei vegetativen Herz-Kreislaufstörungen, Herzklopfen, Herzangst und Herzleid. Sie enthält auch Gold und Rose. Das Gold hat eine aufhellende Wirkung, der zarte Duft der Rose berührt und tröstet das Herz, deshalb wird sie auf ein kleines Baumwoll-Läppchen aufgetragen und aufs Herz gelegt. Die Salbe wird unter anderem zur Behandlung nach Herzinfarkt auf dem Puls eingerieben.

Hafer (*Avena sativa*)

Kennst du das? Du bist erschöpft, überfordert, belastet und alles ist dir zu viel.

Dann kommt noch der Schlafmangel hinzu und macht es auch nicht besser...

Hafer beruhigt und stärkt die Nerven. Er erdet uns, so dass wir wieder Boden unter den

Füßen haben. Ganz besonders nach schweren Erschütterungen und Krankheiten hilft Hafer unsere Belastbarkeit wieder herzustellen. Haferflocken essen (am

besten Bio und frisch gequetscht); grünen Hafertee trinken; Calmedoron Globuli (Weleda), mit Hopfen, Passionsblume und Baldrian, 10 Globuli zur Nacht; Haferkraut-Urtinktur (Ceres), 1 bis 3 x täglich 2 bis 5 Tropfen.

Kava-Kava (*Piper methysticum*)

Die Wurzel dieser auch Rauschpfeffer genannten Pflanze wurde von pazifischen Inselbewohnern zu einem berausenden Zeremonial-Getränk zubereitet. Sie wirkt stark angstlösend, entspannend, beruhigend und schmerzlindernd, weshalb sie auch bei uns als Medikament bei Erregungs- und Erschöpfungszuständen großen Zuspruch fand. Mittlerweile ist sie nur noch in homöopathischer Dosierung erlaubt.

Es gibt gute Fertigpräparate, die Kava-Kava enthalten: Metakaveron Globuli: akut alle 30 Minuten 5 Globuli, maximal 6 x täglich.

Metakavernit Tropfen: 3 x 20 bis 30 Tropfen täglich.

Kava Hevert Entspannungstropfen: 3 x 5 bis 10 Tropfen, maximal 12 x täglich.

Weitere Verbündete, die sich mit der Angst gut auskennen und uns gerne unterstützen, sind unter anderem Baldrian, Brennnessel, Eisenkraut, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Mistel, Passionsblume, Rosenwurz, Thymian und Veilchen.

DG

Bezugsquellen:

- ▷ Urtinkturen: Ceres
- ▷ Tee-Drogen, Heilpflanzen, Tinkturen, Salben und mehr: Kasimir/Lieselotte (www.kasimirlieselotte.de)
- ▷ Tinkturen: Firma Naturarznei Klein www.klein-naturarznei.de
- ▷ Komplexmittel: Meta Fackler www.metafackler.com)
- ▷ Anthroposophische Präparate: Wala, Weleda
- ▷ Ätherische Öle: Senti Berlin vertreibt lebendige ätherische Öle, die nicht künstlich standardisiert werden www.senti-berlin.de

Quellen und Literaturhinweise:

- ▷ Fischer-Rizzi, Susanne: himmlische Düfte Irisiana, ISBN: 3-88034-777-8
- ▷ Kalbermatten, Hildegard und Roger: Pflanzliche Urtinkturen, AT-Verlag, ISBN: 978-3-03800-601-5
- ▷ Frohn, Birgit, Handbuch der psychoaktiven Pflanzen, Weltbild, ISBN 3-89604-741-8
- ▷ Wege aus der Angst, E. Roediger, ISBN 978-3-7725-5019-5
- ▷ Traumatherapeutin Luise Reddemann: www.luise-reddemann.de



Von Christine Baumann,
Heilpraktikerin und Buchautorin,
Mittenwald

Aufgabe des Immunsystems ist es, Eindringlinge wie beispielsweise Viren oder Bakterien abzuwehren. Je kompetenter das Immunsystem ist, desto schneller erkennt es etwaige Gefahren, je wehrhafter es ist, desto besser können Krankheitserreger unschädlich gemacht werden.

Darum sollte man viel trinken

Die erste Barriere, die Erreger passieren müssen, ist unsere Haut bzw. Schleimhaut. Wir tun also gut daran, unsere Schleim-

häute zu pflegen. Damit ausreichend Sekrete gebildet werden können, die keimfeindliche Stoffe enthalten, muss dem Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung stehen. Außerdem erreichen wir durch regelmäßiges Trinken eine zuverlässige Durchspülung

der „Eintrittspforten“, über die sich Infekte anschleichen.

Tipp: Ein Glas Wasser pro Stunde erschwert Atemwegsinfekten, sich über den Rachen auszuweiten und auch die Harnwege werden so laufend gereinigt. Eine Trinkmenge von 30 bis 40 ml pro



Immunfit durch den Winter

Tipps für ein wehrhaftes Immunsystem

Ein schlagkräftiges Immunsystem ist ein hervorragender Schutz vor Infekten, die uns in den Herbst- und Wintermonaten üblicherweise vermehrt heimsuchen. Zum Glück gibt es jede Menge Mittel, um unser Immunsystem optimal bei seiner Arbeit zu unterstützen.

kg Körpergewicht (das entspricht etwa 2 bis 3 l Wasser oder ungesüßtem Tee) ist also bereits eine Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern.

Auch die Pflege der durch die Heizungsluft ausgetrockneten Nasenschleimhäute zum Beispiel mit Hilfe von Nasensalben oder regelmäßiger Nasendusche hilft die Ansteckung mit Atemwegsinfekten zu reduzieren. Lutschtabletten oder -pastillen mit einer Kombination aus Vitamin C und Zink helfen ebenso den Rachen von potenziellen Eindringlingen zu reinigen, wie auch Mundhygiene-Sprays oder 1- bis 2-mal täglich angewendete Gurgellösungen, wenn man zu Infekt-

Hoch-Zeiten enge Räume und Menschenansammlungen nicht vermeiden kann.

Nix wie raus an die frische Luft

Spaziergänge im Freien befeuchten und belüften die Schleimhäute und stärken aufgrund der Bewegung das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte. Außerdem helfen sie, Gute-Laune-Hormone auszuschütten und wir wissen heute, dass eine gesunde Psyche eine wichtige Grundlage für ein starkes Immunsystem ist.

Eine ausgewogene Ernährung mit mindestens fünf Portionen Gemüse (und Obst) pro Tag,

möglichst saisonal und regional, aus biologischem und schadstoffarmem Anbau, die mit viel Abwechslung bunte Variationen auf den Teller liefern, versorgt den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem kompetenter und schlagkräftiger machen. Eine Portion ist dabei so groß wie das, was in Ihre eigene Hand passt. Wenn Sie zu Mittag einen bunten Gemüseeintopf verspeist haben und als Nachspeise einen Apfel, dann haben Sie also schon drei Portionen geschafft.

Ideal ist es, wenn ab und zu fermentierte Speisen wie beispielsweise Sauerkraut auf dem Speiseplan stehen. Diese pflegen unseren Verdauungstrakt, entlang dessen 80 % unserer Immunzellen sitzen und sie liefern große Mengen an Vitamin C und anderen Mikronährstoffen.

Vitamin C – mehr als eine Prophylaxe

Vitamin C wird zur Aktivierung von Fresszellen und zur Bildung von Abwehrzellen und Immunglobulinen benötigt. Das wasserlösliche Vitamin wirkt direkt bakterienfeindlich und hindert auch Viren an ihrer Ausbreitung. Außerdem ist es ein echter Jungbrunnen für alle Zellen des Körpers. Besonders während der Abwehr eines akuten Infektes und der anschließenden Regeneration wird jedoch sehr viel davon verbraucht. Die einzigen Zellen, die überhaupt nennenswerte Mengen an Vitamin C im Körper speichern, sind die weißen Blutkörperchen, die Schutzpolizei unseres Körpers. Bereits in den ersten Stunden

Beispielrezept: Buntes Gemüse



¼ Sellerieknolle, 3 bis 4 Karotten,
½ Hokkaidokürbis, ½ Fenchelknolle,
1 Kohlrabi in Würfelchen schneiden.

Mit Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräutern der Provence, etwas Majoran und einer Mischung aus Muskat, Kreuzkümmel und Koriander würzen.

Etwas Olivenöl zugeben und alles gut vermengen.

Nach Geschmack können auch stückige Tomaten aus dem Glas zugegeben werden. Als kleine Superfood-

Ergänzung eignen sich Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne, die eine gute Portion Zink liefern, was unser Immunsystem vor allem im Hinblick auf Viren kompetent macht.

Eine klein geschnittene Mozzarellakugel und ein bisschen Parmesan drüber verteilen.

Für 30 bis 40 Minuten bei 180 Grad in den Ofen schieben.



© Maria Brzostowska/Adobe Stock

eines Infekts reduziert sich ihr Vitamin-C-Gehalt etwa um die Hälfte. Es ist also wichtig, diesen schon während der Erkrankung gezielt wieder aufzufüllen. Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel wie Fenchel, Kohlrabi, Beerenfrüchte oder Sauerkraut sollten dann auf dem Speiseplan stehen.

Da das hitzeempfindliche Vitamin bei der Nahrungszubereitung oftmals verloren geht und nur begrenzt über die Darmschleimhaut aufgenommen werden kann, bieten einige Arzt- und Heilpraktikerpraxen Kuren mit hochdosiertem Vitamin C per Infusion an. Diese haben sich auch in der Nachbehandlung von viralen Erkrankungen als sehr hilfreich erwiesen. Insbesondere Langzeitfolgen von Infekten, die einen außergewöhnlich hohen oxidativen Stress verursachen, wie das beispielsweise bei Covid-19 der Fall zu sein scheint,

lassen sich mit Vitamin C sehr gut begleiten. Infusionen können dabei den Start einer Kur einleiten. Eine Vitamin-C- und insgesamt Antioxidantien-reiche Ernährung mit vielen bunten sekundären Pflanzenstoffen verbessert die Aussichten auf vollständige und rasche Regeneration. Diese Empfehlung gilt übrigens nicht ausschließlich für Erkrankungen mit Corona-Viren. Infekte verursachen generell eine vermehrte Entstehung freier Radikale, wenn auch in etwas geringerem Maße als im Rahmen einer Infektion mit Covid-19.

Radikalfänger und Co.

Sekundäre Pflanzenstoffe wirken immunstimulierend und teilweise antimikrobiell. Außerdem sind sie hervorragende Radikalfänger. Sie sollten also reichlich und vielfältig in unserem Menüplan

vorkommen, wenn wir unsere Abwehrkräfte über die Ernährung stärken wollen. Sulforaphan aus Brokkoli beispielsweise wirkt abwehrsteigernd und beschleunigt Entgiftungsprozesse im Körper. Beta-Carotin aus Karotten, Kürbis oder Rote Beete ist ein echter Superheld unter den Radikalfängern. Kurkumin wirkt Entzündungen entgegen, reduziert oxidativen Stress und stärkt die Schleimhäute. Anthozyane aus Beeren helfen dem Immunsystem bei der Abwehr von Eindringlingen und oxidativem Stress.

Abwehrsteigerung durch richtige Ernährung

Das Spurenelement Zink wirkt direkt antiviral. Im Rahmen der Infektabwehr wird es für die Produktion von Abwehrenzymen

Anzeige

Eine Woche nur für dich!

Hast du das Gefühl, es geht nicht wirklich weiter in deinem Leben? Steckst du fest in deinen eigenen persönlichen Schwierigkeiten oder machst dir die Situation von Außen Angst und Kummer? Hast du das Gefühl, es geht um mehr in deinem Leben und möchtest du dein eigener Autor in deinem Leben sein?

Dann lade ich dich auf den Weg deiner eigenen Befreiung ein. Wir lassen die Vergangenheit los, transformieren, lösen Glaubenssätze und Blockaden auf und kommen somit zu unserem wahren Selbst. Ich zeige dir einfache Schritte, wie du dich befreien kannst und dein Leben so lebst, wie es dir gefällt. Denn Glück und Unglück sind kein Zufall! Erlebe eine Woche Workshop am Meer mit gleichgesinnten tollen Menschen und mache damit deine Weiterentwicklung zu einem einmaligen Erlebnis. **Info Hotline: 0152/55125905.** Ich freue mich auf eine zaubertolle Zeit. Eure Vesna Zimek



verbraucht. Fehlt Zink, arbeitet unsere zelluläre Abwehr nicht optimal. Eine erhöhte Infektanfälligkeit, eine verminderte Impfantwort und ein größeres Risiko für Langzeitfolgen, wie beispielsweise nach Covid-19 oder EBV bekannt, werden von Zink-Mangel-Zuständen begünstigt. Zu den abwehrsteigernden Zinklie-

fettlöslichen Vitamin A. Mit seiner Hilfe werden Immunglobuline produziert und verschiedene Abwehrzellen aktiviert. Fehlt es, steigt die Infektanfälligkeit und insbesondere virale Angriffe können schlechter abgewehrt werden. Niedrige Vitamin-A-Spiegel führen dazu, dass sowohl bei einem Infekt als auch nach einer

kels in unseren Breiten kein Vitamin D über die Haut produzieren können, kommen wir um eine Ergänzung mit dem Mikronährstoff kaum herum. Ein 70 kg schwerer Erwachsener sollte dabei nach aktuellen Erkenntnissen zwischen 4000 und 6000 IE täglich in Form einer öligen Lösung zu einer fetthaltigen Mahlzeit einnehmen.

Selen stimuliert die Antikörperfunktion und aktiviert natürliche Killerzellen.

feranten gehören Erbsen, Nüsse, Hirse, Hafer oder Sesam. Die Aminosäure L-Lysin regeneriert unsere Schleimhäute und ihre Abwehrfähigkeiten und wirkt außerdem allgemein antiviral. In pflanzlichen Lebensmitteln ist sie nicht sehr weit verbreitet. Quinoa, Erbsen oder Linsen bilden hier die Ausnahmen, die uns mit der Aminosäure versorgen können. Käse oder Ei liefern den begehrten Vitalstoff ebenfalls. Die Stabilität und die intakte Funktion unserer Schleimhäute sind abhängig von einer ausreichenden Versorgung mit dem

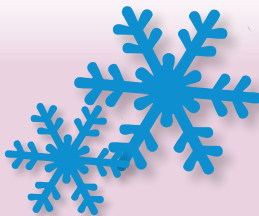
Impfung weniger Antikörper gebildet werden können. Vitamin A erhalten wir überwiegend aus tierischen Lebensmitteln wie Käse oder Eiern, aber auch aus hochwertigem Olivenöl. Im Rahmen einer veganen Ernährung kann eine Ergänzung mit Vitamin-A-Tropfen in Erkälungszeiten sinnvoll sein. Auch das fettlösliche Vitamin D ist essentiell für die Stärke unseres Immunsystems. Da wir es über die Ernährung schlecht aufnehmen können und wir in der Zeit von Oktober bis März aufgrund des Sonneneinfallswin-

Ein weiteres wichtiges Spurenelement für das Immunsystem ist Selen. Es stimuliert die Antikörperproduktion und aktiviert natürliche Killerzellen. Als unverzichtbarer Bestandteil diverser Enzyme und starker Radikalfänger ist das Halbmetall ein wichtiger Verbündeter in der schlagkräftigen Abwehr viraler und anderer Erkrankungen. Da wir von dem Spurenelement nur sehr wenig aufnehmen müssen, reichen zwei Paranüsse pro Tag, um unseren Bedarf zu decken. Größere Mengen dieser Nüsse sollte man nicht verzehren, da

Immunfit Teerezept

25 g Odermennig
25 g Schafgarbe
25 g Cistuskraut
25 g Lindenblüten

Alles mischen, von dieser Mischung 1 TL pro Tasse mit heißem Wasser überbrühen, ca. 10 Min. ziehen lassen, 1 bis 2 Tassen täglich trinken.



sie die Neigung haben, radio-aktives Radium anzureichern, so dass außerdem auf die Herkunft der Nüsse zu achten ist. Pilze, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Zucchini und alle Kohlgewächse reichern gerne Selen an, sofern es im Boden vorhanden ist. In Deutschland ist es jedoch in vielen Gegenden Mangelware.

So sorgen Sie für Darm-Gesundheit

Da der Darm eine große Rolle für unsere Gesundheit und insbesondere für unser Immunsystem spielt, lohnt es sich, ihn durch ballaststoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu pflegen. In naturheilkundlich orientierten Praxen kann mittels einer Stuhlanalyse geprüft

© Vroni Freudling



www.jump-on.eu



Buchtipps

Christine Baumann, „Darm-natürlich gesund“, AT Verlag, ISBN: 3038008941, 23 Euro

Christine Baumann, „Gesund mit Vitalstoffen“, AT Verlag, ISBN: 3039020684, 24 Euro



werden, wie fit Schleimhaut und Verdauungsleistung sind und ggf. ein Konzept zu deren Unterstützung erstellt werden. Ein Kraut, das hilft die Darmgesundheit zu erhalten, ist der Odermennig. Das Rosengewächs ist aufgrund seines rekordverdächtigen Gerbstoffgehaltes ein Durchfallmittel erster Güte. Die wertvollen Katechine des Odermennigs werden außerdem mit denen des japanischen grünen Tees verglichen, für dessen bekannte krebsfeindliche Wirkung sie verantwortlich sind. Der Odermennig wirkt antimikrobiell und wundheilend und pflegt so die Darmschleimhaut und hält Eindringlinge fern. Er ist angenehm im Geschmack und sehr bekömmlich, was ihn alleine oder beispielsweise in Kombination mit Schafgarbe zu einem guten Teekraut zur Pflege des Verdauungstraktes macht.

Erste-Hilfe-Kräuter bei einem akuten Infekt

Hat uns ein Infekt akut erwischt, können wir pflanzliche Helfer zur Unterstützung rufen. Kapuzi-

nerkresse pflegt die Schleimhäute und wirkt als pflanzliches Breitband-Antibiotikum. Thymian und Salbei vertreiben Eindringlinge, beruhigen den Hustenreiz und regulieren die Schleimbildung. Lindenblüten oder Holunder unterstützen Fieberprozesse und helfen, über den Schweiß auszuleiten.

Mädesüß und Weidenrinde lindern Kopf- und Gliederschmerzen und senken die Temperatur. Storchschnabel, Melisse und Einjähriger Beifuß liefern Wirkstoffe, denen antivirale Eigenschaften nachgewiesen werden konnten. Erschöpfungszustände kann man mit Taigawurzel, Meisterwurz oder Wermut begegnen sowohl während als auch nach einer Erkrankung. Die Natur bietet uns einen großen Blumenstrauß an freundlichen Helfern an – wir müssen uns nur an sie erinnern. Wir können unseren Körper also mit einfachen Mitteln und vor allem grundlegend mit unserer Ernährung in seiner Abwehrkraft unterstützen.

Lassen Sie es sich also schmecken und bleiben Sie gesund!

DG

Anzeige

Meditieren Sie sich schmerzfrei



NEU

Abbas Schirmohammadi
Philipp Feichtinger

**Entspannungsübungen
und Meditationen
gegen Schmerzen**

TRIAS

Entspannungsübungen und Meditationen gegen Schmerzen (Audio-CD mit Booklet)
Abbas Schirmohammadi/
Philipp Feichtinger
2022.
14,99 € [D] / 14,99 € [A]
ISBN 978-3-432-11620-4

Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

TRIAS



Qigong für Frauen

Sanfte Übungen für das hormonelle Gleichgewicht

Die hier vorgestellten sanften Qigong-Übungen gehen speziell auf den weiblichen Körper und seine energetische Beschaffenheit ein. Sie sind besonders bei weit verbreiteten gesundheitlichen Themen wirksam von denen Frauen betroffen sind. Diese reichen von Menstruationsproblemen über hormonelle Störungen, wie dem Polyzystischen Ovar-Syndrom, bis hin zu unerfülltem Kinderwunsch und Wechseljahresbeschwerden.

Die Autorin Bernadett Gera ist als Qigong-Lehrerin und Therapeutin tätig. Sie kann aus ihrer persönlichen Erfahrung bestätigen, wie wirksam die in diesem Buch präsentierten kurzen Übungssequenzen sind. Sie helfen Frauen unterschiedlichen Alters bei einer großen Bandbreite an Beschwerdebildern und Erkrankungen, indem sie den Energiehaushalt regulieren und für das seelische Gleichgewicht sorgen.

Bernadette Gera: „Qigong für Frauen – Sanfte Übungen für das hormonelle Gleichgewicht“, 127 S., Taschenbuch, 10,-, ISBN 978-3424153576, Irisana Verlag, München 2019.

Gesunde Augen trotz Computer

Wie man Sehproblemen effektiv vorbeugt und die Augen trainiert

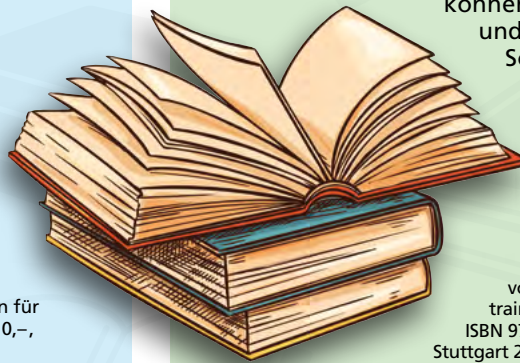
Müde Augen, verschwommene Sicht, Kopfschmerzen – wer viel am Bildschirm arbeitet, kennt diese Symptome. Leo Angart hat ein Sehtraining speziell für Computer-Nutzer zusammengestellt.

Es werden die typischen Probleme behandelt und Maßnahmen zur Entspannung der Augen und Linderung von Beschwerden erläutert. Er geht auf Sehschwächen ein, die sich durch die

Arbeit am Bildschirm verschärfen können, bietet Sehtests und effektive Übungen.

So kann man direkt am Arbeitsplatz sein Sehvermögen trainieren und verbessern.

Leo Angart: „Gesunde Augen trotz Computer – Wie man Sehproblemen effektiv vorbeugt und die Augen trainiert“, 58 S., geb., 12,-, ISBN 978-3776628548, Herbig Verlag, Stuttgart 2019.



Natürliche Antidepressiva

Sanfte Wege aus dem Stimmungstief

Seit der Antike bezeichnet „Melancholie“ eine durch Schwermut und Trübsinn geprägte seelische Stimmung, die Dichter und Denker zu düsteren Selbstbeschreibungen inspiriert hat. Als Krankheitsbild spricht man heute von „Depression“ und kann dabei einen weltweiten Trend feststellen: Neben einem alarmierenden Anstieg der Depressivität, der mit gesellschaftlichen Einflussfaktoren in Zusammenhang gebracht wird, nehmen auch die Folgekosten – etwa in Form von Arbeitsunfähigkeit, stationärer Behandlung und Frühverrentung – dramatisch zu. Gesundheit und Lebensqualität der Betroffenen werden leider allzu leicht aufs Spiel gesetzt, wenn vorschnell

starke Psychopharmaka verordnet werden. Liegen psychischen Beschwerden unerkannte Mangelzustände zugrunde, bleiben chemische Antidepressiva meist wirkungslos. Nebenwirkungen belasten das gefährliche Stimmungstief zusätzlich. Der Kompakt-Ratgeber befasst sich sowohl mit dem Symptom „depressive Verstimmung“ als auch mit der psychischen Erkrankung „Depression“; dabei stellt er vor allem zahlreiche nicht-pharmakologische, gut verträgliche Antidepressiva und alternative Therapiekonzepte in den Mittelpunkt: Anzeichen, Diagnosen und Ursachen der Depression; Chancen und Risiken der pharmakologischen Behandlung- körpereigene und pflanzliche Antidepressiva; antidepressive Maßnahmen, Nährstoffe, Heilkräuter und Pilzmedizin.

Dr. med. Eberhard J. Wormer: „Natürliche Antidepressiva – Sanfte Wege aus dem Stimmungstief“, 158 S., Taschenbuch, 12,-, ISBN 978-3863746643, Mankau Verlag, Murnau a. Staffelsee 2022.





Natürliche Wirkstoffe gegen Viren

Von Dr. Andrea Flemmer,
Diplom-Biologin und
Fachautorin für Ernährungs-
und Gesundheitsthemen,
München



Die Heilkräfte
der Pflanzen
nutzen

Ein Blick in die Hausapotheke der Natur zeigt uns, dass es viele Phytotherapeutika, also pflanzliche Arzneimittel, gibt, die sehr effektiv gegen die viralen Plagegeister helfen. Viren verursachen nicht nur Atemwegsinfekte oder Grippe, sondern auch Herpes, Warzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Gürtelrose und Windpocken oder Pfeiffersches Drüsenfieber, um nur einige wenige zu nennen.

Pflanzliche Mittel haben in der Regel weniger bis keine Nebenwirkungen. Dies ist besonders interessant, wenn man weiß, dass pro Jahr mehr als 25 000 Deutsche aufgrund von Neben- oder Wechselwirkungen sterben! Erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts konnte man Bakterien als Krankheitserreger identifizieren, bei Viren dauerte es noch länger. Heilkundige Frauen als sogenannte „Hexen“ zu verbrennen war dafür wenig hilfreich und warf die Medizin als Wissenschaft um Jahrhunderte zurück. Tatsache ist, dass das Gebiet rund um die Viren noch nicht intensiv erforscht ist.

Kleinstlebewesen – Verursacher unangenehmer Beschwerden

Für Laien ist es schwer die Verursacher von Virenerkrankungen

richtig einzuschätzen. Folgendes ist dafür interessant:

Das Reich der Lebewesen gliedert sich grob in

1. Lebewesen, die aus Zellen mit Zellkern aufgebaut sind: Tiere, Pflanzen, Pilze und einzellige Lebewesen (zum Beispiel der Malariaerreger),
2. Bakterien ohne Zellkern,

3. Viren,
4. sonstige Lebewesen wie Viroide, Prione und alle, die wir noch gar nicht kennen.

Ein großer Unterschied zwischen den Einzellern mit Zellkern, Bakterien und Viren ist die Größe: Einzeller sind zwischen 2 und 70 µm lang (µm = Tausendstel Millimeter), Bakterien in der Regel maximal 5 µm. Viren sind deutlich kleiner: In der Regel zwischen 10 und 250 nm (1 nm = 1 Millionstel Millime-

ter), so dass sie von einem Lichtmikroskop nicht mehr erfasst werden können. Das heißt, um sie sichtbar zu machen, benötigt man ein Elektronenmikroskop. Viren sind ganz einfach aufgebaut. Sie bestehen meistens nur aus ihrem Erbgut, das in einer Hülle aus Eiweiß, dem Capsid, eingeschlossen ist. Manchmal

Pflanzliche Mittel 
haben in der Regel **weniger**
bis **keine** Nebenwirkungen. 

haben sie eine zusätzliche Membran um das Capsid, die unter anderem aus speziellen Fetten besteht.

Bakterienzellen vervielfältigen sich – genauso wie auch menschliche Zellen im Übrigen – in der Regel durch Zellteilung. Bevor sich eine Bakterienzelle teilt, kopiert sie ihr Erbgut. Dann schnürt sie sich in der Mitte durch und aus einer Mutterzelle werden zwei Tochterzellen. Viren können dies nicht.

Die Natur weist eine große Vielfalt auf – im positiven wie im negativen Sinne. Zum eher negativen Bereich gehören Viren, zum positiven diejenigen Organismen, die uns Hilfe gegen die mehr als unangenehmen Krankheiten, die sie verursachen, bieten. Es ist einfach verblüffend, welche Werkzeuge uns die Natur in die Hand gibt, um gegen ihre Plagegeister vorgehen zu können. Das ist auch bitter nötig, denn die Pharmaindustrie hat gegen Viren die wenigsten registrierten Arzneimittel parat. Von den damit einhergehenden Nebenwirkungen gar nicht zu sprechen...



Welche Wirkungen kann man mit natürlichen Präparaten erzielen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Viren zu „bremsen“:

1. Hemmung der Neuraminidase. Das Enzym Neuroaminidase benötigen manche Viren, um sich von der befallenen Wirtszelle zu befreien. Wird das Enzym gehemmt, bleiben die Viren in der infizierten Zelle. Das führt zu ihrer Inaktivierung. Damit wird auch der Virenbefall benachbarter Zellen verhindert und eingedämmt.

2. Steigerung der Interferonbildung. Interferone sind eine Familie funktionell verwandter Proteine, die von eukaryontischen Zellen als Antwort auf Viren und eine Reihe natürlicher und synthetischer Stimuli produziert werden.

3. Steigerung der Phagozytenfunktion. Phagozyten sind Bestandteil unseres Immunsystems. Sie „fressen“ sozusagen die Viren und andere Krankheitserreger. Eine deutliche Verbesserung der Funktion dieser Zellen im Blut konnte für Umckaloabo® nachgewiesen werden.

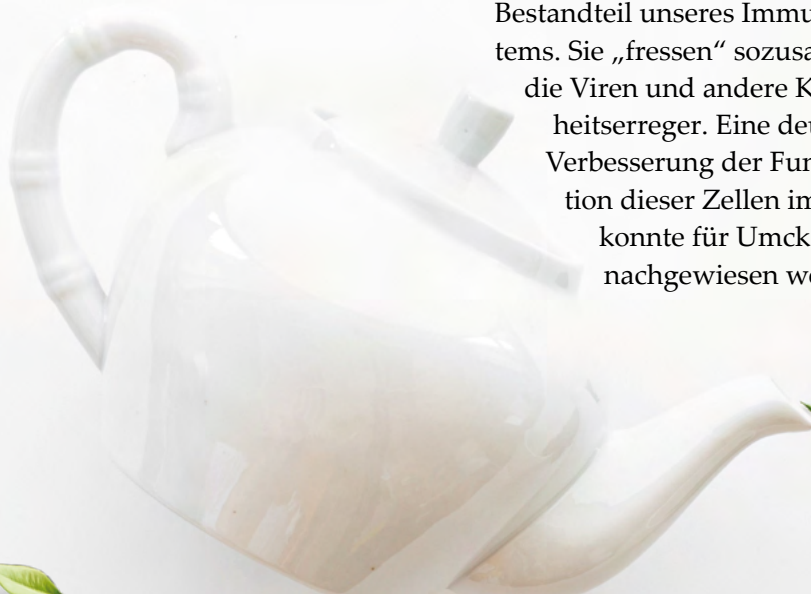
► Gegen einfache Erkältungen helfen zum Beispiel:

Anisöl
Eukalyptusöl
Fenchel
Grapefruitkernextrakt
Holunderblüten
Kamillenblüten
Katzentrappen-Dorn
Knoblauch
Madagaskar-Immergrün etc.

► Gegen Lippen- und Genitalherpes

helfen zum Beispiel:

Aloe vera
Anisöl
Galgant
Melissenblätter
Minze
Pasuchaca
Salbeiblätter
(als Rhabarber-Salbeicreme)
Süßholzwurzel
Tawari amarillo
und negro
Teebaumöl



Dosierungen

Bei Kindern wird die empfohlene Dosierung bei Fertigarzneimitteln angegeben. Bei den anderen Heilmitteln gilt aus Faustregel: Für Säuglinge und Kleinkinder ein Drittel der Menge von Erwachsenen, Schulkinder die Hälfte und Jugendliche erhalten dieselben Konzentrationen wie Erwachsene.

Natürliche Wirkstoffe gegen Viren

Es gibt eine ausführliche Liste diverser Pflanzen, Pilze und Gewürze, die sanft und nahezu nebenwirkungsfrei bei zahlreichen Erkrankungen eingesetzt werden können. Auch Kinder, die besonders häufig von viralen Infekten betroffen sind, profitieren von solch einer natürlichen Behandlungsweise.



Erstattungsfähigkeit

Viele der pflanzlichen Virenmittel haben keine oder nur geringe Nebenwirkungen beim sogenannten „bestimmungsgemäßen Gebrauch“. Das bedeutet aber auch, dass sie nicht der Verschreibungspflicht unterliegen und somit die Kosten von den Kassen nicht übernommen werden. Eine Ausnahme sind versicherte Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr und versicherte Jugendliche mit Entwicklungsstörungen bis zum 18. Lebensjahr. Voraussetzung ist, dass das Präparat nicht mehr als fünf Prozent (V/V) Alkohol enthält bzw. die Einzeldosis nicht mehr als 0,5 g davon. Gibt es Kinderstudien zum jeweiligen Präparat, müssen die Kosten von den Kassen übernommen werden.

► Teebaumöl gegen Warzen

Bei manchen Warzen hilft es, reines Teebaumöl oder eine zehnprozentige alkoholische Lösung einzusetzen. Man trägt das Öl bzw. die Lösung zweibis dreimal täglich auf – mehr nicht.

Erkältungs-erkrankungen

Erkältungstees haben den Vorteil, dass die heilenden Substanzen immer in derselben Dosierung verwendet werden können und sie gleichzeitig die wasserlöslichen, wirksamkeitsmitbestimmenden Inhaltsstoffe enthalten. Kräutertee-Fertigarzneimittel, deren Einzelbestandteile aus biologischem Anbau stammen, sollten bevorzugt werden. Tassen fertige Instanttees sind nicht immer die qualitativ besten Medizinaltees. Das Problem ist, kariesfördernde Kohlenhydrate als Inhaltsstoffe zu vermeiden und eine möglichst hohe Konzentration der Heilkräuterextrakte (40 bis 50 Prozent) zu erreichen. Dagegen erhält man im Handel oft genug Präparate, die zu 95 Prozent aus Zucker und nur zu fünf Prozent aus wirksamen Substanzen bestehen. Pflanzen-

presssaft wäre ideal, unter anderem deshalb, da er im Gegensatz zu den reinen Teezubereitungen auch fettlösliche wirksame Bestandteile (zum Beispiel ätherische Öle) enthält. Er sollte weder Weißzucker noch Konservierungsmittel enthalten. Meist kann man ihn mit Obstsaft geschmacklich verbessern. Auch Lutschpastillen oder Zäpfchen kommen in Frage. Bei Erkrankungen des Atmungstraktes wie zum Beispiel Schnupfen oder Bronchitis bietet sich eine Raumverdampfung ätherischer Öle mit Aroma-Duftlampen oder Heizkörperbefeuchtern an. Auch die Vernebelung von maximal fünf Tropfen ätherischen Öls mit einem Ultraschallvernebler ist zu empfehlen.

► Schweißtreibender Tee

bei einfacher Erkältung
70 g Lindenblüten,
10 g Mädesüßblüten,
15 g Pfefferminzblätter,
5 g Pomeranzenschalen.
Einen Esslöffel dieser Mischung mit etwa 150 ml kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, absieben. Davon mehrmals täglich eine Tasse möglichst heiß trinken und anschließend warm einpacken. Für eine

WIRKSTOFFE GEGEN VIREN

Gewinnspiel



Gewinnen Sie

mit **Deine Gesundheit** eines der Bücher „Viruserkrankungen natürlich behandeln“ von Dr. Andrea Flemmer!
Wir verlosen 5 Exemplare.

Beantworten Sie einfach folgende Frage:

Wie lassen sich einfache Erkältungen naturkundlich zum Beispiel behandeln?

- A. Mit Kaffee.**
- B. Mit Cortison.**
- C. Mit Knoblauch.**

Ihre Antwort senden Sie bitte an:
ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14e,
82515 Wolfratshausen
oder schicken Sie uns eine E-Mail an:
gewinnspiel@deine-gesundheit-online.de

▶▶▶ **Einsendeschluss ist der 30.11.22** ◀◀◀

Die Gewinner werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit mittels eines unabhängigen Losverfahrens ausgelost.

Datenschutzinformationen und Einwilligung für Gewinnspiele und Verlosungen in Deine Gesundheit

Liebe Leserinnen und Leser, Datenschutz ist uns wichtig!

Die Ehlers Verlag GmbH verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail) ausschließlich zum Zwecke der Ziehung sowie Benachrichtigung der Gewinner und der Zustellung des Gewinns. Rechtsgrundlage hierfür ist Ihre Einwilligung. Mit der Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten (per E-Mail oder postalisch) bestätigen Sie, dass Sie am Gewinnspiel freiwillig teilnehmen und mit der absendenden Person identisch sind. Ihre Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben und auch nur solange gespeichert, wie es für die Abwicklung des Gewinnspiels notwendig ist. Selbstverständlich können Sie jederzeit Ihre Einwilligung unter zentrale@ehlersverlag.de widerrufen, sich über die bei uns gespeicherten Daten Auskunft geben lassen sowie die Herausgabe, Löschung oder Berichtigung Ihrer Daten beantragen. Ihnen steht ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde zu. Unsere ausführlichen Datenschutzinformationen finden Sie auch unter www.deine-gesundheit-online.de/datenschutz/

Schwitzkur 1 ¼ bis zwei Tassen möglichst heiß trinken und anschließend in Decken hüllen. Da der Tee recht gut schmeckt, ist er auch sehr gut für Kinder geeignet.

! Wichtig: Bei Kindern unter zwei Jahren darf man im Bereich des Gesichtes kein Eukalyptusöl anwenden.



► Schnupfen

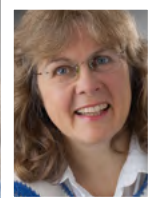
Rezept zur Herstellung einer antiviralen Inhalationslösung:

4,5 g Eukalyptusöl,
4,5 g Latschenkiefernöl,
1 g Pfefferminzöl.

Von dieser Mischung kann man drei bis fünf Tropfen in einen Liter kochendes Wasser geben und die Dämpfe mehrmals inhalieren. Kleinkindern unter zwei Jahren und Säuglingen verdampft man je nach Größe des Kinderzimmers fünf bis zehn Tropfen zweimal täglich im Raum.

Wichtig: Bei Kindern unter zwei Jahren darf man im Bereich des Gesichts kein Eukalyptusöl anwenden, da dies bei ihnen zum Katschmer-Reflex mit Atmungsunterdrückung bis hin zum Erstickten führen kann.

► **Mandelentzündung** (Tonsillitis) und andere virusbedingte Erkrankungen der oberen Luftwege: Sinnvoll ist hier die Anwendung von Salbeiblättern, Spitzwegerichkraut und afrikanischer Umckaloabowurzel.



Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Fachautorin für Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Nach der Promotion begann sie als kommunale Umweltschutzbeauftragte und hielt Vorlesungen zu Umweltschutzthemen an der FH München. 2002 erhielt sie den Neubiberger Umweltpreis. Inzwischen sind zahlreiche Werke von ihr erschienen, darunter das „Anti-Krebs-Kochbuch“ oder „Nervennahrung“. Ihre Fernsehauftritte im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München machten die Bücher der Autorin einem größeren Publikum bekannt.

► Husten & Bronchitis

Bei trockenem Husten helfen Eibischwurzel- und -blätter und Spitzwegerichkraut.

Folgende Tees können auch Kinder trinken

Eibischwurzeltee

50 g Eibischwurzel,
je 20 g Spitzwegerich- und Thymiankraut,
10 g Süßholzwurzel.

Diese Heilpflanzen mischen und einen Esslöffel davon mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, absieben und drei bis fünf Tassen davon über den Tag verteilt möglichst heiß zu trinken geben.

Süßholzwurzeltee

50 g Süßholzwurzel,
30 g Eibischwurzel,
je 10 g Primelwurzel und Anisfrüchte.

Von dieser Teemischung einen Teelöffel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und absieben. Davon über den Tag verteilt drei

bis fünf Tassen möglichst heiß zu trinken geben. Dieser Tee ist für Kinder sogar erstattungsfähig.

Thymiantee

je 30 g geschälte Süßholzwurzel und Thymiankraut, je 20 g Fenchelfrüchte und Spitzwegerichkraut. Von dieser Kräutermischung einen Esslöffel entnehmen und mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, absieben. Mehrmals täglich eine Tasse frisch zubereitet körperwarm trinken.

Gut zu wissen: Die Zutaten für diesen Hustentee sind für Kinder erstattungsfähig. Bei einem Husten, der mit Schleimbildung verbunden ist, helfen Efeublätter (Vorsicht giftig), Süßholzwurzel und afrikanische Umckaloabowurzel.

DG



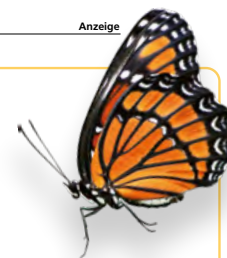
Buchtipps

Weitere
Therapiemöglichkeiten
finden Sie im

Buch von Dr. Andrea Flemmer, **Virus-erkrankungen natürlich behandeln**, Mit effektiven Wirkstoffen gegen Erkältung, Grippe, Herpes, Warzen, Magen-Darm-Infekt, Pfeiffersches Drüsenfieber und vieles mehr, 3. Auflage erschienen 2020 im VAK-Verlag, Kirchzarten, ISBN 978-3-86731-187-8, 16,90 Euro.

lebe natur® Natursubstanzen

Hochwertige Nahrungsergänzung achtsam in Handarbeit hergestellt in Österreich!



Löwenzahnwurzel-Extrakt

Kapseln

Die Löwenzahnwurzel enthält dieselben Wirkstoffe wie das Löwenzahnblatt, jedoch in größerer Dichte. Sie ist eine der beliebtesten reinigenden heimischen Pflanzen. Hier wird das Wurzelpulver mit dem Wurzelextrakt gemischt verwendet.



Grapefruitkern-Extrakt

Kapseln

Grapefruitkern-Extrakt wird am besten durch Kaltwasserauszug schonend und ohne jegliche Zusätze gewonnen. Kapseln (aus getrocknetem Extrakt) sind angenehmer einzunehmen als der bittere Flüssigextrakt. Das vielleicht wichtigste Qualitätsmerkmal eines erstklassigen Grapefruitkern-Extrakts ist neben der garantierten Reinheit und Unverfälschtheit ein hoher Anteil an Bioflavonoiden, wie die Flavonoide der Zitrusfrüchte genannt werden. Herausragend sind 40-50 % Bioflavonoide. Sollte man für eine Anwendung flüssiges Grapefruitkern-Extrakt benötigen, kann man die Kapsel öffnen und den getrockneten Extrakt in Wasser vollständig auflösen.



Acerola Vitamin C + Zink

Reines natürliches Acerola Vitamin C kombiniert mit organischem Zink deckt den Tagesbedarf von beiden Nährstoffen auf natürliche Weise.



Acerola Pur Vitamin C

lebe natur® Acerola, der natürliche Vitamin C-Lieferant, auch für alle, die keine Zitrusfrüchte vertragen. Deckt den Tagesbedarf an Vitamin C.

Granatapfel

Kapseln

Der Granatapfel ist im Orient seit Jahrtausenden ein Symbol für Jugend, Fruchtbarkeit, Langlebigkeit und Schönheit. Ebenso lange wird er schon wegen seiner vielen guten Eigenschaften, etwa seiner antioxidativen Kraft, als Nahrungsmittel genutzt. Anders als herkömmliche Granatapfelextrakte, die auf die schwer lösliche Ellaginsäure standardisiert sind, enthält der Granatapfelextrakt Pomella die gut löslichen Punicalagine des Granatapfels, eine spezielle Form der Ellaginsäure, die vom Körper wesentlich besser aufgenommen und im Körper in die hochwirksame Ellaginsäure verwandelt wird. Sie ist bereits 48 Stunden nach der Einnahme im Körper nachweisbar.



Mate Tee BIO

Tee

Mate ist die heilige Pflanze der Guarani, ein indigenes Volk, das in mehreren südamerikanischen Ländern beheimatet ist. Der Matetee ist im Kontinent des Kaffees sogar noch beliebter als Kaffee. Sein Matein ist ein sehr sanftes Coffein, das dieselben Vorteile wie Kaffee mitbringt, jedoch seine Nachteile abschwächt. Mate ist ein gutes Elektrolytgetränk, wichtig, wenn man viel schwitzt. In seinen Heimatländern wird er nahezu rituell getrunken, aus einer Kalebasse und bei jedem Anlass.



Löwenzahnwurzel-Extrakt 190 Kapseln à 470 mg: Best.-Nr. L11301 / Preis 26,90 €
Acerola Vitamin C + Zink, 90 Kapseln à 577 mg: Best.-Nr. L11113 / Preis 26,- €
Acerola pur Vitamin C, 180 Kapseln à 570 mg: Best.-Nr. L11278 / Preis 41,90 €
Granatapfel, 60 Kapseln à 498 mg: Best.-Nr. L11112 / Preis 28,40 €
Grapefruitkern-Extrakt, 90 Kapseln à 560 mg: Best.-Nr. L11123 / Preis 28,40 €
Mate Tee BIO, 1 Packung à 250 g: Best.-Nr. L11229 / Preis: 18,90 €
 jeweils zzgl. 6,90 € Versandkosten (EU-Ausland 13,90 €)

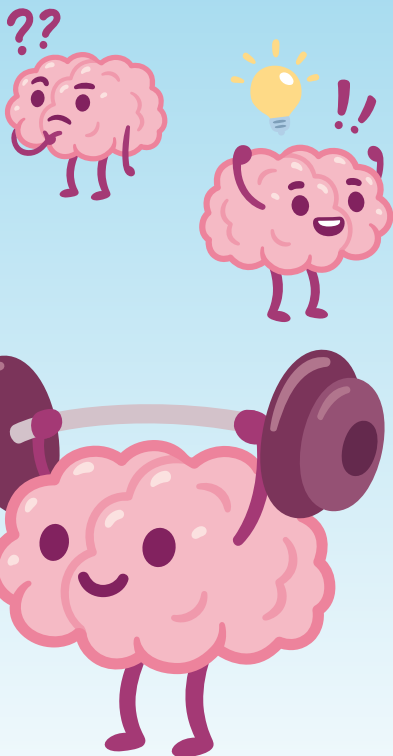
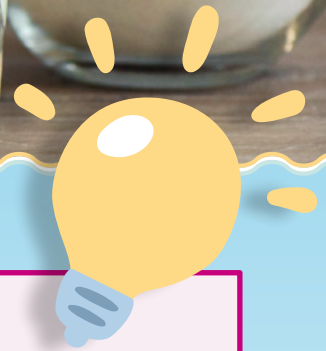
naturwissen GmbH & Co. KG

Geltinger Str. 14e
 82515 Wolfratshausen
 08171/41 87-60, Fax: -66
 vertrieb@natur-wissen.com
www.natur-wissen.com

**natur
wissen**

Wussten Sie schon...?

...dass in der **Ayurveda-Medizin** bei Diarrhö Buttermilch oder Molke verordnet wird? Dazu sollte man $\frac{1}{2}$ bis 1 Liter in kleinen Portionen (125 ml) über den Tag verteilt zu sich nehmen. In jede Trinkportion kann man obendrein 1 Msp. naturbelassenes Steinsalz und 2 Msp. gerösteten und fein zermahlenen Kreuzkümmel geben. Warum diese empfehlende Ergänzung? Salz wirkt sich ausgleichend auf den Elektrolythaushalt aus und Kreuzkümmel normalisiert den Stoffwechsel. Generell gilt es als nicht besorgniserregend, wenn Erwachsene 1-mal pro Jahr und Kinder etwa 2-mal jährlich unter Durchfall leiden. Meist normalisiert sich der Stuhlgang nach ein paar Tagen wieder. Im Ayurveda wird Diarrhö im Anfangsstadium nicht medikamentös unterdrückt. Sie gilt als Abwehrmechanismus des Körpers, der sprichwörtlich etwas loswerden muss. Hält Durchfall länger als zwei Tage an, ärztlicherseits abklären lassen.



...dass unser **Hirnvolumen** und die Zusammensetzung aus weißer und grauer Substanz bis ins frühe Erwachsenenalter steigen, bevor ein allmählicher Rückgang einsetzt? Es gibt zwar Wachstumstabellen für Körpergröße, Gewicht und Kopfumfang, sie wurden erstmalig gegen Ende des 18. Jahrhunderts erstellt und sind noch heute ein wichtiger Parameter zur Beurteilung der kindlichen Entwicklung, doch eben keine entsprechenden für das Hirn. Das ändert sich: Die Hirnforscher Jakob Seidlitz, er arbeitet an der Universität von Pennsylvania, und Richard Bethlehem von der Universität Cambridge sammelten für ihr Projekt „Brain Chart“ weltweit Daten. Auf der Basis von Magnetresonanztomografien von über 100 000 Menschen, die über einen Zeitraum vom 115. Tag nach der Befruchtung bis zum Alter von 100 Jahren umfassen, erstellten die Wissenschaftler Wachstumstabellen für das Gehirn. Sie fanden heraus, dass das Volumen der grauen Substanz bis zum sechsten Lebensjahr seinen Höhepunkt erreicht, das der weißen hingegen bis zum 29. Ab dem 50. Geburtstag beschleunigt sich der Rückgang.

...dass die **Taigawurzel** (*Eleutherococcus senticosus*) in der russischen Volksmedizin zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt wird, was gerade im Herbst wichtig ist? Sie stammt aus Nordostasien, wächst dort vor allem in Sibirien, aber auch in China, Japan und Korea und lässt sich als Pulver, zerkleinertes Material für Teeaufgüsse, in Kapsel-Form und als Tinktur erwerben. Doch das als Sibirischer Ginseng bekannte Gewächs kann noch mehr: Es unterstützt die Genesung, regt abnehmende physische wie geistige Fähigkeiten an, steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und gilt in der Erfahrungsmedizin als probates Mittel gegen Müdigkeit und Schwächezustände. So wurde es bei der Olympiade 1984 russischen Sportlern als natürliches „Doping-Mittel“ verordnet. Noch ein Pluspunkt: Das Gewächs unterstützt den Körper, besser mit Stresssituationen umzugehen. Gegenanzeigen: Die Taigawurzel kann den Blutdruck erhöhen und zu Wechselwirkungen mit Medikamenten führen. Auch sollte sie bei Allergien gegen Pflanzen aus der Familie der Efeugewächse nicht verwendet werden. Gleiches gilt während der Schwangerschaft und Stillzeit, da keine Studien und Daten dazu vorliegen.



©tomodating, Татьяна Любимова/Adobe Stock

...dass **Adaptogene** Pflanzen sind, die in besonders widrigen Umgebungen wachsen und die ihre Widerstandskraft weitergeben können? Sie sollen dem Organismus helfen, sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen anzupassen. Der Begriff leitet sich aus dem Lateinischen „adaptare“ ab und bedeutet auf Deutsch „anpassen“. Die Wirkungen der Adaptogene zielen daher darauf ab, die Anpassungsfähigkeit des Körpers an bestimmte Situationen zu steigern. Derartige Heilpflanzen finden sich vermutlich in vielen Haushalten, auch wenn sie nicht unter Adaptogene bekannt sind. Denn grüner und schwarzer Tee zählen ebenso wie der weniger bekannte Maté-Tee oder Guaraná-Samen dazu. Beispiel: Die leicht anregende Wirkung von einer Tasse schwarzen Tee tritt rund 15 bis 30 Minuten nach dem Genuss ein. Danach fühlen sich die meisten Menschen ein wenig vitaler. Auch bei grünem Tee und Maté-Tee ist dies der Fall. Hier handelt es sich um Adaptogene mit Kurzzeitwirkung. Demgegenüber stehen Adaptogene mit langfristiger Wirkung. Ihr Effekt setzt erst nach und nach ein – frühestens wenige Tage nach der ersten Anwendung oder nach mehreren Wochen. Zu ihren bekanntesten Vertretern gehören Ginseng und Ginkgo, aber auch die Taigawurzel (siehe oben).



© chandlervid85/Adobe Stock

Wie findet und erkennt man persönliche Kraftorte? Wie lassen sich ihre Energien nutzen? Tanja Dränert verrät, wie man den für sich richtigen Platz findet, um den nötigen Abstand vom Alltag und ein Gespür dafür zu bekommen, wie es sich anfühlt, wenn wir in unserer inneren Mitte, in unserer Kraft sind. Denn dieses Gefühl können wir in unseren Alltag mitnehmen und uns immer wieder damit verbinden. Welcher Ort jedoch diese Wirkung auf uns ausübt, hängt sehr stark von unseren individuellen Bedürfnissen und Konditionierungen ab.

Deine Gesundheit: *Sie verstehen Ihr Buch als eine Einladung, den ganz persönlichen magischen Platz zu finden. Bitte erzählen Sie uns, wie Sie Ihren eigenen Kraftort gefunden haben, und welche Wege Sie dorthin führten?*

Tanja Dränert: Anfangs hat mich diese mystische Aura, die Kraftorte umgibt, interessiert und angezogen. Ich begann, mich mit ihnen zu beschäftigen und viele der allseits bekannten Plätze aufzusuchen. Bald merkte ich, dass sie sich sehr unterschiedlich anfühlen und nicht unbedingt so, wie sie beschrieben werden. Ich stellte fest, dass wir in Resonanz gehen mit den Orten und es letztendlich sehr stark von unserem inneren Zustand

unterschiedliche Lieblingsplätze, die ich regelmäßig besuche – je nach Stimmung und persönlichen Bedürfnissen.

DG: *Wer „Kraftort“ hört, denkt wahrscheinlich zuerst an alte Kultstätten oder religiöse Heiligtümer. Was kann überhaupt alles ein Kraftort sein, und was verbindet diese verschiedenen Plätze miteinander?*

T. D.: In der gängigen Auffassung wird als Kraftort ein Platz bezeichnet, der eine im positiven Sinne beruhigende und stärkende, manchmal auch bewusstseinsweiternde Wirkung hat. Meistens suchen wir in ihm einen Ort, an dem wir zur Ruhe kommen und wieder zu unserer inneren Mitte zurückfinden können. Welcher Ort diese Wirkung auf uns ausübt, hängt sehr stark von unseren individuellen Bedürfnissen und Konditionierungen ab. Während der eine Kraft schöpft beim stillen Gebet in der Kirche, besteigt der andere vielleicht lieber einen Berggipfel, und der nächste badet im See. Aus Sicht der Geomantie, der Lehre, die sich mit der Energie von Orten beschäftigt, gibt es allerdings tatsächlich Plätze, die sich besser zum Krafttanken eignen als andere. Sie identifiziert ganz bestimmte Punkte mit einer aufbauenden Energie, ebenso solche mit einer abladenden oder einer neutralen Energie. Die alten Kultstätten und

Meine Kraftplätze helfen mir, mich wieder mit mir zu verbinden.

abhängt, wie wir einen Platz empfinden. Die für uns passenden Orte finden wir am besten ganz intuitiv. Schließlich geht es darum, unsere innere Mitte wahrzunehmen und so in Kontakt mit der Magie in uns, unserem wahren Selbst zu kommen. Meine Kraftplätze helfen mir, mich wieder mit mir zu verbinden, aufzuladen, neue Energie zu schöpfen und dann die Themen, die mich beschäftigen, genauer unter die Lupe zu nehmen. Dabei habe ich einige Orte in meinem unmittelbaren Umfeld, an die ich mich gerne zurückziehe wie meinen Meditationsplatz zu Hause, meinen Balkon oder den Park um die Ecke. Und dann gibt es noch

religiösen Heiligtümer befinden sich meistens auf Kraftfeldern mit einer sehr hohen Schwingung. Das heißt aber nicht zwangsläufig, dass diese Plätze für jeden von uns gleichermaßen geeignet sind. Wir empfinden sie in der Regel sehr unterschiedlich, denn wir gehen mit diesen Orten in Resonanz mit all dem, was wir mitbringen. Deshalb ist es meines Erachtens so wichtig, selbst ein Gespür dafür zu bekommen, welcher Platz für die eigenen Bedürfnisse am besten passt. Frühere Zeiten und traditionelle Kulturen hatten ihre heiligen Orte, denen gleichsam eine eigene Seele und besondere Kräfte zugesprochen wurden.

Belastendes loslassen

Energie tanken
am persönlichen
Kraftort

Ausgepowert, müde und schlapp? Tanja Dränert, Kraftort- und Naturcoach, Kinesiologin und Buchautorin, München, erklärt im Interview mit *Deine Gesundheit*, wo sich die ganz persönlichen „Batterien“ aufladen lassen.

DG: Was ist davon in der heutigen Zeit noch übriggeblieben?

T. D.: Ich denke, dass viele von uns diese Seele und Magie, die beispielsweise der Natur innewohnt, nicht mehr so recht wahrnehmen. Wir sind zu abgelenkt von den Eindrücken, die sekundlich auf uns einprasseln. Unsere Welt ist heutzutage so laut und grell geworden, so stark von Äußerlichkeiten geprägt, dass viele Menschen den Sinn für das Subtile, Spirituelle, Energetische verloren haben. Und dennoch üben die Natur und auch die religiösen Heiligtümer oder Kultstätten eine gewisse Anziehungskraft auf uns aus. Zu manchen Orten gibt es ja regelrechte Massenwallfahrten. So scheinen die Menschen in ihrem Unterbewusstsein doch noch diesen gewissen Zauber zu spüren. Sie merken,

DG: Ihr Buch „Dein magischer Platz“ gibt u. a. Tipps, wie bestimmte Landschaftsformen dabei helfen können, besondere Themen zu bearbeiten. Welche Erscheinungen sind hiermit gemeint, und wie muss man sich das vorstellen?

T. D.: Die Eigenarten der unterschiedlichen Landschaftsformen in der Natur können wir sehr gut auf Situationen in unserem Leben übertragen. Es ist, als ob uns die Natur einen Spiegel vor Augen hält. Wir lassen uns auf eine Art Frage-und-Antwort-Spiel mit den Landschaftsformen ein und können so wichtige Erkenntnisse erhalten. Berge und Täler weisen uns beispielsweise auf die Höhen und Tiefen im Leben hin. Um manche Höhen zu erreichen, ist es notwendig, gewisse Anstrengungen in Kauf zu nehmen, und der Erfolg tritt erst nach beständigem

*Während der eine Kraft schöpft
beim stillen Gebet, besteigt der andere
vielleicht lieber einen Berggipfel,
und der nächste badet im See.*

dass ihnen diese Orte Kraft geben. Manche von ihnen dienen sicherlich auch als Fixpunkt, der uns Halt gibt.

DG: Als systemische Kinesiologin und Kraftort-Coach begleiten Sie Menschen auf einem Stück ihres Lebenswegs und helfen ihnen dabei, ihre Glaubenssätze, Ängste, Verstrickungen und Blockaden hinter sich zu lassen. Warum können Kraftorte diese Arbeit unterstützen?

T. D.: Der Aufenthalt an Kraftorten hilft uns, Abstand zu gewinnen zu unserer Alltagswelt. Dort fällt es uns leichter, die äußeren Einflüsse, die uns tagtäglich umgeben, loszulassen und wirklich bei uns selbst anzukommen. Wir erhalten gewissermaßen einen besseren Zugang zu unserem Inneren. Das unterstützt uns dabei, uns zu öffnen, die Essenz unserer Themen zu erkennen und eine neue Sicht auf die Dinge zu gewinnen.

Schritt-für-Schritt-Vorgehen und Dranbleiben ein. Ein Fluss hingegen kann uns dazu einladen, auch das Leben als im Fluss zu betrachten und Hindernisse, die sich uns in den Weg stellen, entweder zu umfließen, ohne uns groß darüber aufzuregen, oder sie achtsam anzugehen und so beiseitezuschaffen. Eine Quelle kann uns dabei unterstützen, die Potenziale zu erkennen, die in uns schlummern und ans Licht gebracht werden wollen. Und Wege erzählen uns viel über die Pfade, die wir im Leben einschlagen. Auch bei Entscheidungen können wir sie zu Rate ziehen. Ganz besonders am Herzen liegen mir die Bäume, die uns daran erinnern, wie wichtig es ist, uns gut zu verwurzeln, um unsere Krone weit in den Himmel strecken zu können. Jede Baumart hat ihre ganz eigenen Qualitäten, an denen wir wiederum Botschaften ablesen können. So steht etwa die Linde für Frieden, Freude und Liebe und die Buche für Klarheit und Geborgenheit.

Der Aufenthalt an Kraftorten hilft uns, Abstand zu gewinnen zu unserer Alltagswelt.

DG: Die Natur und das Zu-Fuß-unterwegs-Sein spielen eine ganz besondere Rolle beim Finden und Gestalten des persönlichen Kraftorts. Wie bereitet man sich am besten auf die Suche nach den geeigneten Plätzen vor?

T. D.: Beim Finden und Gestalten des persönlichen Kraftorts sind Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung besonders wichtige Voraussetzungen. Es geht also darum, uns selbst in diesem Moment wahrzunehmen, ohne Wertung, ohne etwas verändern zu wollen. Und uns dabei zu öffnen für das,

was uns begegnet, neugierig zu sein. Ich vergleiche es gerne mit einem Kind, das gerade die Welt entdeckt. Diese Haltung hilft uns, möglichst offen und unvoreingenommen zu sein. Wenn wir zu Fuß unterwegs sind, nehmen wir einfach mehr wahr und bekommen ein Gespür für die kleinen Wunder am Wegesrand. Wenn wir beginnen, uns in dieser Haltung auf unsere Umgebung einzulassen, werden wir recht schnell unsere Plätze mit ihrer ganz eigenen Magie entdecken.



DG: Die Kraft, die wir an diesen Orten zu tanken meinen, kommt letztendlich nicht von außen, sondern aus uns selbst. Wie kann es gelingen, dieses Wissen auch im Alltag und für unsere eigene Weiterentwicklung zu nutzen?

T.D.: Die Aufenthalte an Kraftorten schenken uns den nötigen Abstand vom Alltag, um ein Gespür dafür zu bekommen, wie es sich anfühlt, wenn wir in unserer inneren Mitte, in unserer Kraft sind.

Dieses Gefühl können wir in unseren Alltag mitnehmen und uns immer wieder damit verbinden. So gelingt es uns immer mehr, in unserer inneren Mitte zu bleiben und aus ihr heraus zu agieren. Die eigene Weiterentwicklung passiert dann sozusagen von alleine. Denn je mehr wir uns selbst beobachten, merken wir, was uns aus unserer inneren Mitte herauskatapultiert. Dann können wir uns das näher anschauen. DG



Tanja Dränert beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Kraftorten und ihren Eigenschaften. Dieser Weg führte sie zur Auseinandersetzung mit sich selbst – vom Achtsamkeitstraining und der Meditation über die systemische Aufstellungsarbeit und ganzheitliche Therapien bis hin zur Kinesiologie und zum Naturcoaching. Als systemische Kinesiologin und Naturcoach bietet sie anderen Menschen ihre Unterstützung und Begleitung an auf dem Weg zu innerer Kraft und Balance. Ihr Angebot umfasst Entdeckertouren und Naturerlebnisse für Gruppen, virtuelle Reisen wie auch Einzelcoachings in und mit der Natur. www.kraftort-coaching.de

Buchtipp

Tanja Dränert, „Dein magischer Platz. Das Kraftort-Coaching. Stärkende Plätze für jede Lebenssituation finden. Die Energie des Kraftorts gezielt nutzen.“ Mankau Verlag, ISBN 978-3-86374-638-4, 20 Euro.



Anzeige

lebe natur® Natursubstanzen

Hochwertige Nahrungsergänzung achtsam in Handarbeit hergestellt in Österreich!

Cistus BIO

Badezusatz

Cistus incanus oder auch Zistrose wächst im Mittelmeerraum und bildet rosenähnliche zarte Blüten. Ihre Blätter und Knospen haben eine harzige, klebrige Oberfläche, die in der Antike als Labdanum bekannt war.



Eisen-Chelat

Kapseln

Bei Blässe, Müdigkeit und nachlassender Leistungsfähigkeit aufgrund von Eisenmangel. Beachten: Bei chronischem Eisenmangel kann auch Vitamin B-Mangel eine Rolle spielen. Eisen-Chelat belastet weder den Magen noch hemmt es die Aufnahme anderer Nährstoffe oder wird durch sie gehemmt. Eisenmangel gehört zu den häufigsten Mangelerscheinungen weltweit.



Vulkanmineral

Badezusatz

Das Vulkanmineral Klinoptilolith aus der Gruppe der Zeolithe bindet aufgrund seiner besonderen „Käfigstruktur“ Säuren, Schwermetalle und andere Gifte. Besonders wirksam ist Vulkanmineral, wenn seine Teilchen mit einem besonderen patentierten Gegenstrahlverfahren in Kugelform gebracht wurden. Reines Vulkanmineral kann als Badezusatz im Vollbad oder Fußbad angewendet werden. Es zieht Säuren aus dem Gewebe und entlastet den Organismus bei Übersäuerung. Die Haut wird zart und glatt ohne auszutrocknen.

Vulkanmineral tribomechanisch aktiviert

Tribomechanisch aktivierter Klinoptilolith als Badezusatz
• Durch Gegenstrahlverfahren aktiviert

Cistus BIO Badezusatz, 80g: Best.-Nr. L51135 / Preis 20,90 €
Eisen-Chelat, 90 Kapseln à 560 mg: Best.-Nr. L11122 / Preis 21,90 €
Vulkanmineral Badezusatz, 1 Dose à 120 Gramm: Best.-Nr. L51111 / Preis 21,90 €
Vulkanmineral tribomechanisch aktiviert Badezusatz, 1 Dose à 45 Gramm: Best.-Nr. L51119 / Preis 29,00 €
Jeweils zzgl. 6,90 € Versandkosten (EU-Ausland 13,90 €)

**natur
wissen**

naturwissen GmbH & Co. KG
Geltlinger Str. 14e
82515 Wolfratshausen
08171/41 87-60, Fax: -66
www.natur-wissen.com



Nachhaltige Pflege

für Haut
und Haus

- Herstellung von Naturkosmetik, Waschmitteln, Shampoo, Seife etc.

Raumdüfte, Badekugeln und Aromatabletten selber herstellen – natürlich und nachhaltig

Heute schon fröhlich geschnuppert? Längst ist bewiesen, dass schöne Düfte die Stimmung heben und positiv unser Wohlbefinden beeinflussen. Wenn Ihnen der Herbst aufs Gemüt schlägt, probieren Sie doch die Rezepte unserer Expertin Silke Rothenburger-Zerrer aus. Sie sind wie immer frei von schädlichen Inhaltsstoffen. Dass allein schon die Zubereitung Spaß macht, ist garantiert!

Von Silke Rothenburger-Zerrer, Buchautorin und Bloggerin, Backnang

Sicherlich kennen Sie das Phänomen, dass beim Hauch eines Duftes ein Erlebnis vor Ihrem inneren Auge auftaucht und es sprichwörtlich zurückbringt? Richtig: Gerüche lösen Emotionen und Erinnerungen aus.

Deshalb zeige ich Ihnen, wie sich feine Düfte einfangen lassen und Sie bei Bedarf eine Nase voll davon schnuppern können. Düfte in Badekugeln, Raum-sprays und Kopfkissensprays zu konservieren ist einfacher als gedacht.

© Silke Rothenburger-Zerrer



Duftende Badekugeln

► Das wird benötigt:

- 500 g Natron
- 250 g Zitronensäure (oder auch Weinsäure, Apfelsäure, Essigsäure)
- 120 g Stärkemehl
- 140 g Kokosöl
- ca. 20 Tropfen ätherisches Öl nach Wunsch
- Lebensmittelfarbe
- getrocknete Blütenblätter
- Kugelform oder Eiswürfelform

► So wird es gemacht:

1. Das Kokosöl bei geringer Hitze schmelzen und leicht abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und sehr gut miteinander vermischen.
3. Die Masse in die Eiswürfelformen geben und gut andrücken.
4. Bei Verwendung von Kugelformen die Masse einfüllen und die Formen zusammensetzen.
5. 2 bis 3 Tage trocknen lassen.
6. Jeweils eine Kugel im Badewasser sprudeln lassen.

Die Badekugeln können nach Lust und Laune beduftet werden: Mit Lavendelöl wirken sie beruhigend, mit Zitronen-, Orangen- oder Grapefruitöl stimmungsaufhellend.

Raumspray aus Blüten und Blättern

► Das wird benötigt:

- 4 Handvoll frische Blüten, Gräser, Beeren, Kräuter
- 100 ml Alkohol (90%)
- 20 ml Jojobaöl
- 1 größeres Glas
- 1 Stück Zellstoff oder Musseline
- Sprühflasche

► So wird es gemacht:

1. Zuerst Blüten, Gräser, Beeren und Kräuter etwas abschütteln, um kleine Krabbeltiere zu entfernen und dann alles zusammen in ein Glas geben.
2. Nun werden Alkohol und Öl beigelegt und gut verrührt.
3. Jetzt das Glas mit einem Zellstofftuch abdecken und an einen kühlen, dunklen Ort stellen.
4. Diese Mischung sollte täglich umgerührt werden.
5. Sobald der Alkoholgeruch verflogen ist, kann das Raumspray durch ein Mulltuch abgeseiht und in kleine Sprühflaschen gefüllt werden.



6. Nun die Flasche nur noch beschriften und schon ist der frische Raumduft einsatzbereit.
7. Das Raumspray vor dem Benutzen gut aufschütteln.

Aromatabletten für die Dusche

► Das wird benötigt:

- 200 g Soda
- 100 g Zitronensäure
- 50 g Stärkemehl
- 2 TL ätherisches Lavendelöl
- 1 TL Wodka
- Pflanzensprüher mit Wasser
- Getrocknete Lavendelblüten
- Kunststoffschale
- Runde Ausstechform
- Teller oder Kuchenplatte
- Schraubglas

► So wird es gemacht:

1. Die trockenen Zutaten bis auf die Lavendelblüten in einer Schüssel miteinander vermischen.
2. Wodka untermischen und alles mit Wasser einsprühen, bis die Mischung feucht ist. Sie sollte sich jetzt wie feuchter Sand anfühlen.
3. Nun wird die Ausstechform auf den Teller gelegt und mit einer dünnen Schicht Lavendel ausgestreut.
4. Anschließend das Förmchen bis knapp unter den Rand mit der angerührten Mischung füllen und festdrücken.



5. Nun kann die Aromatablette vorsichtig aus dem Förmchen gedrückt werden.
6. Genauso wird die restliche Masse verarbeitet.
7. Die Aromatabletten müssen einige Stunden lang trocknen.
8. Zum Aufbewahren können sie in ein Schraubglas gegeben werden.

Diese Aromatabletten verbreiten herrlichen Duft in Ihrer Dusche. Die Tabletten werden so in der Dusche platziert, dass ab und zu Wasser darauf spritzt. Die Tablette zischt dann etwas und der herrliche Duft der ätherischen Öle wird freigesetzt.

Extratipp: In der Erkältungszeit kann statt Lavendelöl auch Pfefferminzöl genommen werden.



Kissenspray für süße Träume

► Das wird benötigt:

60 ml Wodka
120 ml Wasser
15 Tropfen ätherisches Bio-Lavendelöl
15 Tropfen ätherisches Bio-Zitronenöl
30 Tropfen ätherisches Bio-Zirbenöl
Zerstäuberflasche

► So wird es gemacht:

Alle Zutaten in die Zerstäuberflasche geben, mischen und gut durchschütteln.
Anwendung:
Vor dem Schlafengehen auf das Kissen sprühen.



Silke Rothenburger-Zerrer lebt mit ihrer Familie in Backnang. Sie arbeitet dort als Sekretärin an einem Gymnasium. In ihrer Freizeit fotografiert, bastelt und kocht sie gerne. Das Tun und Werkeln mit den Händen ist ihr kreativer Ausgleich. Ihre Ideen und Rezepte teilt sie unter anderem auf ihrem Blog www.houseno37.de. Da ihr das Thema Nachhaltigkeit sehr am Herzen liegt, hat sie viele Rezepte, Anleitungen und Upcycling-Ideen in ihrem neuen Buch „Natürlich & nachhaltig“ veröffentlicht.

Vorschau



Für die nächste Ausgabe hat **Silke Rothenburger-Zerrer** kulinarische Geschenke aus der eigenen Küche zusammengetragen.

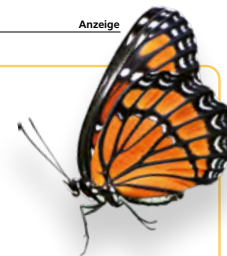
Buchtipp:

Silke Rothenburger-Zerrer:
„Natürlich & nachhaltig“, Thorbecke, ISBN: 3799515313, 24 Euro.



lebe natur® Natursubstanzen

Hochwertige Nahrungsergänzung achtsam in Handarbeit hergestellt in Österreich!



Curcumin (Curcugreen™)

Kapseln

Curcumin ist als Hauptwirkstoff des indischen Gewürzes Curcuma (Gelbwurz) für das Aroma sowie für die intensiv gelb-orange Farbe verantwortlich. Daher ist ein hoher natürlicher Curcumingehalt (je nach Anbaugebiet 2 bis 8 Prozent) ein wichtiges Qualitätskriterium beim Einkauf des Gewürzes. Curcumin ist aber auch für sich allein ein Nahrungsergänzungsmittel. Allerdings ist entscheidend, wie bioverfügbar das an

sich schwer aufnehmbare Curcumin ist. Curcumin (Curcugreen™) ist ein patentierter Extrakt, bei dem die natürlichen ätherischen Öle nach dem Extraktionsprozess wieder hinzugefügt werden. Dadurch werden die Curcuminolide besser lösbar. Studien zeigen eine extrem gute Resorption. Curcumin (Curcugreen™) ist außerdem lange, bis zu 8 Stunden, im Blut nachweisbar.



Curcuma BIO

Kapseln

Als Hauptbestandteil des Currypulvers wurde das stark färbende Gewürz Curcuma weltbekannt. Curcuma oder Gelbwurz, ein indisches Ingwergewächs, ist aber nicht nur zum Würzen von Gerichten hervorragend geeignet, sondern auch als vielseitiges Nahrungsergänzungsmittel. Am besten natürlich in Bio-Qualität. Durch die Verwendung der ganzen Wurzel samt ihrer ätherischen Öle, so wie die Natur sie anbietet, ist kein Extra-Zusatz von Pfefferextrakt für eine gute Aufnahme des natürlichen Wirkstoffs Curcumin notwendig.



Aminosäure Lysin

Kapseln

Aminosäuren sind Grundbausteine des Lebens. Der Körper nimmt Aminosäuren aus tierischer und pflanzlicher Nahrung auf und wandelt sie in etwa 100.000 neue Eiweißverbindungen um, die die vielfältigsten Aufgaben erfüllen. Für Nahrungsergänzung können Aminosäuren fermentativ aus Pflanzen oder aus Federn gewonnen werden. Sie sind sofort bioverfügbar ohne dass die Verdauung sie erst aufspalten muss.

Zink

Zink spielt unter anderem bei der Eiweißsynthese, bei der Immunkontrolle, bei der Speicherung von Insulin so- wie bei der Bildung von Verdauungsenzymen, beim Energiestoffwechsel und beim Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel eine Rolle. Ohne genügend Zink als Aktivator von 300 Enzymen läuft auch die Hormonproduktion auf Sparflamme, praktisch braucht jedes Hormon Zink! Es ist an der Produktion von roten Blutkörperchen beteiligt.



Vitamin D 1000 IE aus Champignons + Vitamin K2

Kapseln

Lichtgetrocknete Champignons sind eine vegane Vitamin D-Quelle. Denn Pilze haben eine interessante Fähigkeit, die Bauern immer schon nutzten, um gut über die lichtarme Winterzeit zu kommen: Trocknet man Pilze - wie etwa Champignons - bei UVB-Bestrahlung, reichern sie pflanzliches Vitamin D2 an. Und das ist nach neuesten Studien genauso wirksam wie tierisches Vitamin D3. Beide werden im Körper in die aktive Form umgewandelt. Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung und im Immunsystem. Vitamin D trägt bei zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor sowie zur Erhaltung von Knochengewebe, Zähnen und der Muskelfunktion.



Vitamin D3 + Vitamin K2 liposomal

Vitamin D 3

wird mit Hilfe der UVB-Strahlung des Sonnenlichts in der Haut erzeugt. Menschen über 65 können jedoch kaum noch Vitamin D bilden. Selbst wenn sie genügend in die Sonne gehen. Auch Dunkelhäutige bilden viel weniger Vitamin D in der Sonne aus.

Vitamin K 2 liposomal

Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und arbeitet dabei eng mit Vitamin D zusammen. Im Zusammenspiel mit Proteinen, Magnesium, Kalzium, Silizium und Vitamin D beeinflusst K2 die Knochenbildung.

Besonders wichtig ist Vitamin K2, wenn Vitamin D-Präparate hochdosiert angewendet werden. Im Gegensatz zu Vitamin K1 muss bei Vitamin K2 keine Wechselwirkung mit manchen blutverdünnenden Medikamenten (Vitamin K-Antagonisten wie Marcumar) befürchtet werden. Es hat keinerlei Einfluss auf den Quick-Wert.



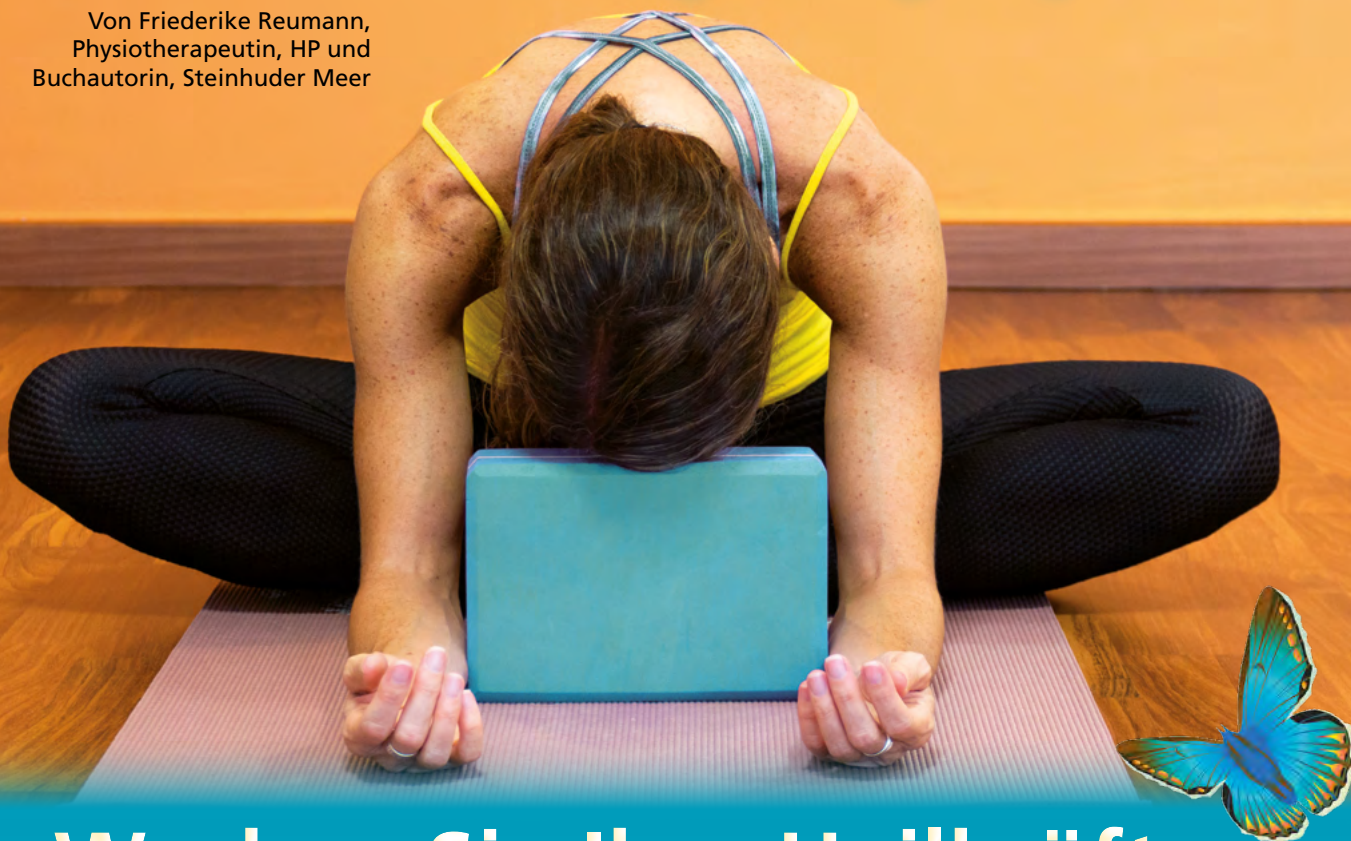
Curcumin (Curcugreen™), 90 Kapseln à 570 mg: Best.-Nr. L11297 / Preis 41,60 €
Curcuma 90 Kapseln à 450 mg: Best.-Nr. L11121 / Preis 27,00 €
Aminosäure Lysin, 180 Kapseln à 516 mg: Best.-Nr. L11329 / Preis 28,40 €
Zink, 90 Kapseln à 570 mg: Best.-Nr. L11359 / Preis 27,00 €
Champignon Vit. D3 + K2, 90 Kapseln à 493 mg: Best.-Nr. L11162 / Preis: 41,90 €
Vitamin D3 + K2 liposomal, Flasche à 60ml: Best.-Nr. L11327 / Preis 28,90 €
 jeweils zzgl. 6,90 € Versandkosten (EU-Ausland 13,90 €)

naturwissen GmbH & Co. KG
 Geltinger Str. 14e
 82515 Wolfratshausen
 08171/41 87-60, Fax: -66
 vertrieb@natur-wissen.com
www.natur-wissen.com

**natur
wissen**

Heilendes Yin Yoga —

Von Friederike Reumann,
Physiotherapeutin, HP und
Buchautorin, Steinhuder Meer



Wecken Sie Ihre Heilkräfte

Heilendes Yin Yoga ist ein sanfter und ruhiger Yoga-Stil mit Einflüssen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der die Haltungen (Asanas) mit Akupressur-Punkten kombiniert. Genau wie im klassischen Yin Yoga werden die Asanas während der Akupressur lange gehalten und durch Hilfsmittel wie Blöcke und Kissen unterstützt. So kann der Körper passiv und ohne Muskelaktivität in die Asana sinken und seine Spannung loslassen. Sobald wenig Muskelaktivität im Spiel ist, erreicht der Yin Yoga-Im-

puls tiefere Körperschichten und reguliert Faszien, Gelenke und Sehnen.

Neben der langen Haltedauer und der Akupressur spielen die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit für das Körper-Geist- und Seele-System eine große Rolle. Denn erst in einem entspannten Zustand gelingt es, körperliche Symptome bewusst wahrzunehmen, sie zu spüren und individuell auf sie einzugehen anstatt sie im herausfordernden Alltag einfach wegzudrücken.

Sich entspannen und Körperzeichen wahrnehmen

Im heilenden Yin Yoga beginnt das Übungsprogramm immer mit einer kurzen Anfangsspannung in der Rückenlage (alternativ im Sitzen). Mit der Entspannung soll ein friedliches Ausruhen erreicht werden, bei dem sich unnatürliche Spannungen in Faszien, Sehnen und Gelenken zeigen und lösen. Diese kleine Auszeit vor den eigentlichen Übungen ermöglicht es, ein besseres Körpergefühl zu

Natürliche Selbsthilfe gegen die häufigsten Beschwerden

Leiden Sie unter Stress und Schlafstörungen? Haben Sie Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme oder Kreislaufbeschwerden? Dann kann Ihnen heilendes Yin Yoga helfen, gesundheitliche Probleme in den Griff zu bekommen. Probieren Sie es aus!

bekommen und unnatürliche Anspannung überhaupt wahrzunehmen. Außerdem dient sie als Vorher-Nachher-Vergleich, mit dem Übungsfortschritte und Beschwerdelinderung überprüft werden können. Als leicht zu erlernende Entspannungsmethode empfehle ich das Shavasana aus dem klassischen Yoga. Shavasana heißt übersetzt „Totenstellung“: Wie bei einem Toten entspannen sich alle Muskeln. Wenn der Körper entspannt ist, fällt es leichter, all die Gedanken der prägenden Themen des Lebens zurückzuziehen und sich innerlich zu sammeln. Shavasana ist wie eine Auszeit, in der sich der Alltag strukturiert und neu ordnet. Nach der Entspannung befindet sich der Körper im Ruhemodus und

ist optimal vorbereitet, die heilenden Impulse der folgenden Übungen aufzunehmen.

Ausgangsstellung:

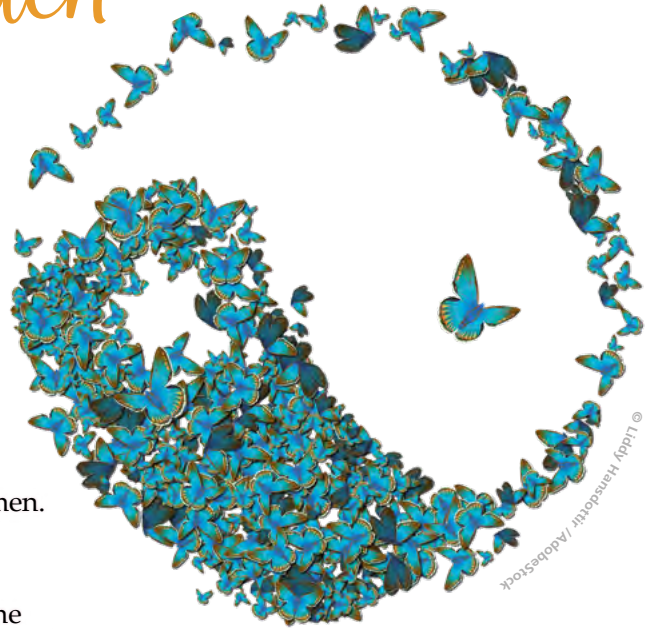
In der Rückenlage sind die Augen geschlossen. Die Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind leicht geöffnet und die Füße zeigen nach außen. Wenn Sie möchten, können Sie sich zudecken oder Hilfsmittel dazu nehmen.

Ausführung: Spüren Sie den Boden, auf dem Sie liegen. Lassen Sie den Körper vertrauensvoll in die Erde sinken. Stellen Sie sich vor, dass alle Anspannung und all der überflüssige Ballast in die Erde abgegeben werden können. Geben Sie sich die Zeit, die intuitiv gerade notwendig ist.

Fünf bis zehn Minuten sollten es auf jeden Fall sein. Spüren Sie anschließend in den ganzen Körper und in die Seele hinein. Vergleichen Sie das Vorher- mit dem Nachher- Gefühl und atmen Sie ein paar Mal tief durch.

Endposition: Beginnen Sie sich zu strecken, zu räkeln und kommen Sie dann in das Hier und Jetzt zurück.

Nach der Entspannungsphase schließen sich heilende Übungen und Atemtechniken an, die je nach Beschwerdebild ausgewählt werden können und als Komplettprogramm ungefähr 45 Minuten in Anspruch nehmen. Mit ein bis zwei Mobility-Posen wird der Körper nach den Asanas immer wieder gelockert. Abschließend bekommt der Körper Gelegenheit, mit Shavasana oder einer Meditationstechnik





Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass der menschliche Körper neben einem Blutkreislauf auch von einem, dem Körper innewohnenden Energiekreislauf, gespeist wird. Sogenannte Meridiane (Energiebahnen) durchziehen paarweise den ganzen Körper und versorgen die Organe mit Energie (Qi). Auf den Meridianen befinden sich Druckpunkte, die genau bezeichnet und festgelegt sind. Sie werden als Zugang zum Meridiansystem angesehen und entsprechen meistens Durchtrittsstellen zu Gefäß- und Nervenbündeln oder Ansatzstellen von Muskeln und Sehnen. Über die Druckpunkte (Akupressur) kann überschüssige Energie in einem Organ abgeleitet oder ein Energiemangel ausgeglichen werden.



© robliankanobi/Adobe Stock

die heilenden Impulse in sein Körper- Geist- und Seelensystem zu integrieren.

In diesem Artikel stelle ich beispielhaft zwei hocheffektive, leicht zu erlernende Übungen bei Schmerzen im unteren Rücken vor, denn jeder kennt es, wenn die Lendenwirbelsäule zwickt und schmerzt. Die beiden Haltungen können symptomatisch als Einzelübungen bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden angewendet werden, wirken jedoch integriert in einem Kompletprogramm ganzheitlich und nachhaltiger bei Rückenbeschwerden.

Ausgleichen und Beschwerden lindern

Übung eins: Blockaden in der Wirbelsäule auflösen

Ausgangsstellung: Kommen Sie in die Rückenlage und breiten Sie die Arme etwas unter Schulterhöhe neben sich aus. Die Handflächen zeigen nach oben. Ausführung: Stellen Sie die Füße auf und lassen Sie die Beine zusammen nach rechts Richtung Boden sinken. Drehen Sie den Kopf achtsam und nur so weit wie möglich nach links. Legen Sie die Arme nun nach oben über den Kopf. Lenken Sie die Atmung in die gedehnten Bereiche der Flanke.



He 7



© Trias Verlag

Akupressur- Impuls Herz 7:

Nehmen Sie sich die linke Handgelenksfalte auf der Seite der Handfläche zur Orientierungshilfe. Unter der Falte (Kleinfingerseite) finden Sie den Punkt Herz 7. Drücken Sie ihn mit dem Zeigefinger oder dem kleinen Finger wie auf der Abbildung. Wechseln Sie nach drei Minuten die Position der Beine und des Kopfes und drücken Sie Herz 7 an der anderen Hand.

Endposition: Kommen Sie mit den Beinen und dem Kopf zur Mitte zurück. Strecken Sie die Beine nacheinander lang zum Boden aus, entspannen Sie die Arme und nehmen Sie sich einen kurzen Moment zum Nachspüren.

Wirkung: Die Übung löst knöcherne und emotional verursachte Blockaden in der Lendenwirbelsäule. Gleichwohl dehnt sie bestimmte Darmanteile, die an der Wirbelsäule über Faszien und Bänder befestigt sind und aktiviert die Darmbewegung für eine bessere Verdauung.

Übung zwei: Entspannung der Körperrückseite

Ausgangsstellung:

Kommen Sie ins Sitzen und strecken Sie die Beine lang aus.

Ausführung: Entspannen Sie den Rücken und neigen Sie den Oberkörper so weit wie möglich Richtung Schoß. Legen Sie die Hände bequem und locker dort ab, wo Sie natürlich auf den Beinen ankommen. Bleiben Sie für drei Minuten in der Position und folgen Sie der Einladung des Körpers, Stück für Stück immer tiefer zu sinken.

Akupressur-Impuls Blase 40: Orientieren Sie sich beidseits an den Kniekehlen. Mittig der Beugefalten finden Sie den Akupressur Punkt Blase 40. Legen Sie hier je einen Tennisball (oder eine Alternative) in die Kniekehle. **Endposition:** Richten Sie sich Wirbel für Wirbel wieder auf. Zum Nachspüren begeben Sie sich mit geschlossenen Augen in die entspannte Rückenlage. **Wirkung:** Die Übung mobilisiert alle Rückenstrukturen: Faszien, Muskeln, Rückenmark und knöcherne Strukturen. Darüber hinaus dehnt sie den Blasenmeridian und den großen Ischias-Nerv.

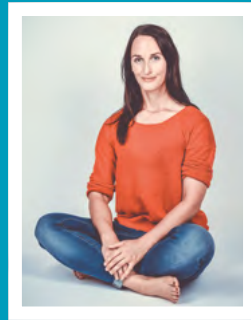
Blase 40 ist in der TCM der

Friederike Reumann ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Osteopathin mit eigener Praxis und Yogaloft am Steinhuder Meer. Sie hat unter anderem Ausbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin und Yoga absolviert und mehrere Bücher über Selbstbehandlungsmöglichkeiten geschrieben. Wer mehr über ihre Arbeit wissen möchte, findet weitere Informationen, Podcastbeiträge und einen Gesundheitsblog auf der Website ihrer Praxis PhysioPlus. Mehr Infos unter: www.physio-plus-neustadt.de und www.yoga-am-steinhuder-meer.de



Hinweis und Buchtipp

Komplette Übungsprogramme und zusätzliche Selbsthilfetipps wie Moxen (Wärmebehandlung), Tapen (Pflasterstreifen) oder Schröpfen (ein Ausleitungsverfahren), finden Sie im Buch von Friederike Reumann mit dem Titel: „Heilendes Yin Yoga. Asanas und Akupressur wirksam kombiniert: Mit fernöstlicher Heilkunst die Yoga-Praxis vertiefen“. TRIAS Verlag, ISBN:9783432115139, 22,99 Euro.

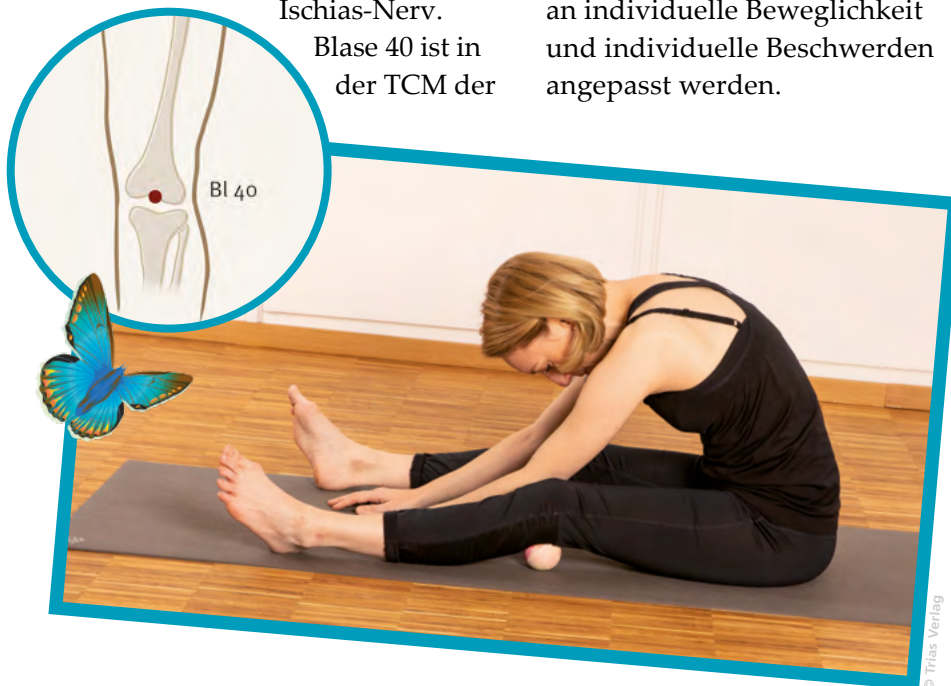


© studio line hammer

Meisterpunkt bei allen möglichen Rückenschmerzen und stärkt die Kraft in den Knien und das Immunsystem.

Heilendes Yin Yoga ist für alle da!

Heilendes Yin Yoga ist für jeden geeignet. Die lang gehaltenen Positionen ermöglichen vor allem Anfängern und älteren Menschen einen leichten Einstieg in das Yoga. Durch Hilfsmittel und die Übungsvariationen kann die Haltung jederzeit an individuelle Beweglichkeit und individuelle Beschwerden angepasst werden.



Selbst Dauergestresste und Sportler profitieren von den Übungen: Sie können sich schneller regenerieren, ein überreiztes Nervensystem entspannen und mehr körperliche und geistige Flexibilität erreichen. **DG**

Anzeige

Philipp Feichtinger:
health-Audios
für mehr
Entspannung!

Von Montag bis Sonntag
fit und entspannt

Feichtinger's
Entspannungswoche

Weitere Audio-Workshops von
Philipp Feichtinger finden Sie unter:
www.healthstyle.store

healthstyle
Entspannt machen. Gelassener leben.

Kurz und Knapp

Apfelessig bei Hustenreiz

Jetzt ist Erkältungszeit! Ein natürlicher Schleimlöser mit bakteriziden Eigenschaften ist Apfelessig. Das Abhusten wird durch Inhalation von mit Essig angereichertem Dampf gefördert. Dazu Apfelessig und Wasser zu gleichen Teilen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. So weit abkühlen lassen, dass man den mit einem Handtuch abgedeckten Kopf darüber beugen kann, ohne sich zu verbrühen. Abwechselnd durch Mund und Nase inhalieren.

Um Krankheitserreger im Hals zu eliminieren, hilft zudem ein Gemisch aus gleichen Teilen Wasser und Apfelessig, mit dem mehrmals gegurgelt wird. Aufgepasst: Die Säure greift den Zahnschmelz an. Deshalb danach nicht gleich die Zähne putzen, sondern erst den Mund mit Wasser ausspülen und noch eine halbe Stunde damit warten.



© New Africa/Adobe Stock

Süßstoffe erhöhen Krebsrisiko

Künstliche Süßstoffe sollten möglichst vom Speisezettel gestrichen werden. Warum? Charlotte Debras und Mathilde Touvier vom French National Institute for Health and Medical Research und der Sorbonne Paris Nord University fanden heraus, dass Aspartam und Acesulfam-K mit einem erhöhten Krebsrisiko in Zusammenhang stehen. So hatten Menschen mit einem reichlichen Süßstoffkonsum ein höheres Gesamtkrebsrisiko sowie ein um 13 Prozent höheres Risiko für Krebsformen, die mit Übergewicht in Verbindung stehen, als Personen, die keine Süßstoffe zu sich nahmen und auch keine mit Süßstoffen gesüßten Fertigprodukte aßen. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass künstliche Süßstoffe keine sichere Alternative für Zucker darstellen“, so die Feststellung der Forscherinnen. Gut zu wissen:

Mit Süßstoffen gesüßte Getränke gelten außerdem als Risikofaktor für Demenz und Schlaganfall.



© roblan/Adobe Stock



Kokosöl beugt Alzheimer vor

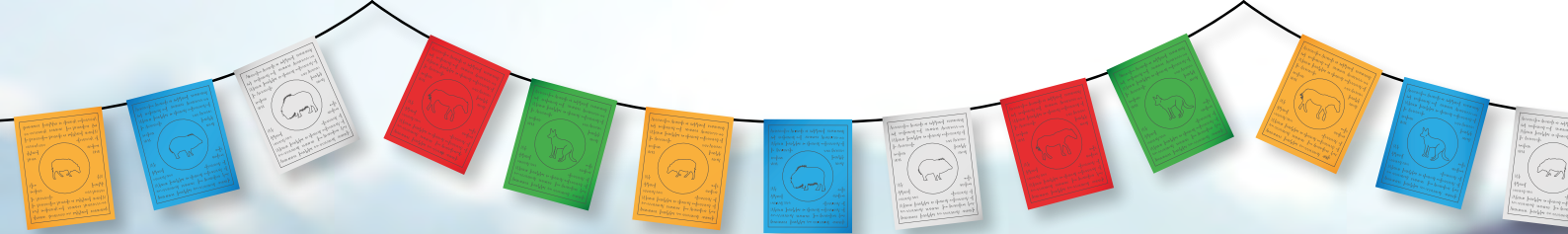
Die Alzheimer-Krankheit stellt unter den neurodegenerativen Erkrankungen die häufigste Demenzform der älteren Bevölkerung dar. Weltweit sind davon derzeit ca. 50 Millionen Menschen betroffen. Heilen oder stoppen lässt sich die Erkrankung bis dato nicht. In der im Fachmagazin „Cells“ veröffentlichten Studie von Prof. Dr. habil. Marcus Grimm, Studiengangsleiter im Bachelor-Studiengang Ernährungstherapie und -beratung am Campus Rheinland der SRH Hochschule für Gesundheit in Leverkusen, zeigte sich, dass mittelkettige Fettsäuren wie sie zum Beispiel in Kokosnuss-Öl vorkommen,

einen wichtigen Baustein zur Prävention der Alzheimer-Erkrankung darstellen könnten. Insbesondere das sogenannte „Insulin-Degrading Enzyme“ (IDE), ein eiweißspaltendes Enzym, wird durch Kokosnuss-Öl in seiner Aktivität gesteigert. In Experimenten kam heraus, dass Mäuse, die auf eine Kokosöl-reiche Diät gesetzt wurden, einen gesteigerten A β -Abbau aufwiesen. Zu den wichtigsten Gewebeveränderungen im Gehirn von Alzheimer Patienten zählen die „senilen“ Plaques, also Proteinablagerungen, die aus dem Eiweiß A β -Peptid bestehen. Doch klinische Studien müssen den therapeutischen Nutzen, der in Zellkultur und Tiermodell zu sehen war, noch belegen.

Nährstoffreich und kalorienarm: Raw vegan

Roh-vegan, auch Raw vegan genannt, ist eine Ernährungsform, bei der auf alle gekochten, gebackenen und gebratenen Lebensmittel verzichtet wird und nur solche, die nicht über 42 °Celsius erhitzt werden, auf dem Speisezetteln stehen. Erlaubt sind Obst, Gemüse, Salate, Kräuter und Kerne. Ein Vorteil der Raw vegan-Ernährung ist, dass keine Vitamine und Nährstoffe beim Erhitzen abgetötet werden. Zudem sind mehr sekundäre Pflanzenstoffe und weniger Kalorien in rohem Obst und Gemüse enthalten. Wer sich ausschließlich von Rohkost ernähren möchte, sollte darauf achten, dass er unter keinem Nährstoffmangel leidet. Ein regelmäßiger Check von Vitamin-D-, Vitamin-B12- und Eisen ist angesagt! Es gilt ebenso zu bedenken, dass manche Lebensmittel wie zum Beispiel Auberginen, Bohnen, Kartoffeln und Hülsenfrüchte roh nicht genießbar sind. Auch sind Nährstoffe wie Vitamin E und Beta-karotin nach dem Erhitzen besser verfügbar. Einsteiger nehmen roh-vegane Mahlzeiten idealerweise als Mittagessen ein. Wer sich weiter in diese Ernährungs-Richtung bewegen möchte, sollte sich von einem Arzt beraten lassen.





Von Dr. Gabriele Feyerer, Autorin
und freie Medizinjaurnalistin,
Steiermark / Österreich

Altes Heilwissen für eine neue Zeit

Tibets Kräutermmedizin

Nach dem indischen System des Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die TTM das dritte klassische Medizinsystem Asiens. Es handelt sich dabei um eine echte, ernst zu nehmende „Schulmedizin“. In Europa stellt nur eine Schweizer Firma seit 40 Jahren tibetische Rezepturen nach Originalrezept in gleichbleibend hoher Qualität her und hat seriöse Forschungen dazu angestoßen. Eines dieser Kräutergemische, die alle den Namen „Padma“ tragen, gilt seit längerem nicht nur unter Patien-

ten, sondern auch in Ärztekreisen fast als Geheimitipp gegen Herzprobleme, Arteriosklerose und Durchblutungsstörungen. Hilfreich auch zur Stärkung des Immunsystems, etwa in der Vorbeugung und Nachsorge von Infektionskrankheiten wie Grippe – jetzt wohl nun auch bei Covid.

Ein bewährter Heilschatz

Als Standardwerk der über 3000 Jahre alten Tibetischen Schulmedizin gelten die „4 Tantras“ oder „Gyüshi“ – Das Wissen vom Heilen. Die Schriften stammen

aus dem 11./12. Jhd. und werden von Studenten der Tibetischen Medizin (vorwiegend Mönchen) bis heute auswendig gelernt, worauf lange praktische Erfahrung folgen muss, bevor sich jemand Arzt (Amchi) nennen darf. Spirituelle Grundlage aller Lehren ist der Buddhismus, jedoch hängt die Wirkung tibetischer Arzneien nicht von ihrem spirituellen Hintergrund ab, wie auch S. H. der Dalai Lama bei seinen Besuchen im Westen unermüdlich betonte. Das Heilwissen Asiens ist universal und jeder Mensch kann es mit Gewinn einsetzen.

Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) gehört auf jedem Kontinent und in allen Kulturen dieser Erde zu den ältesten medizinischen Heilweisen. Dabei kommen im Idealfall ganze Pflanzen und naturbelassene Pflanzenteile zum Einsatz. Auf dieser Basis funktioniert auch eines der ältesten bekannten Medizinsysteme: die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM). Diese besondere „Heilkunst vom Dach der Welt“ findet nun immer mehr Zuspruch.

Für den Westen stellt die TTM eine wesentliche Bereicherung auf dem Gebiet chronischer Erkrankungen dar, gegen die unsere moderne Medizin weitgehend machtlos ist. Am Sitz der tibetischen Exilregierung im nordindischen Dharamsa-

Gesundheit bedeutet Harmonie

Gesundheit bedeutet aus östlicher Sicht Harmonie auf allen Ebenen: Körper, Geist und Seele. Krankheiten spiegeln Disharmonie. Der Arzt ist nur ein wichtiger Begleiter und Ratgeber auf

Drei Körperenergien sind es, die unsere Gesundheit nach der TTM wesentlich beeinflussen: Wind „lung“, Galle „tripa“ und Schleim „beken“. Diese Ausdrücke sind nicht wörtlich zu verstehen, sondern sie beschreiben bildhaft diverse Stoffwechselprozesse, welche über Gesundheit oder Krankheit entscheiden. Die TTM kümmert sich auch intensiv um die Psyche kranker Menschen. Gefährlich sind die „drei Geistesgifte“: Gier, Hass (Ärger) und Verblendung (Unwissenheit). Sie können jedem Menschen das Leben zur Hölle und ihn somit auch körperlich krank machen. Tibetische Ärzte wunderten sich oft über das Ausmaß psychischer Leiden und erlebter Sinnlosigkeit in den westlichen In-

Gefährlich sind die drei Geistesgifte: Gier, Hass (Ärger) und Verblendung (Unwissenheit)

Im Jahr 1960 wurde das Tibetische Medizininstitut „Men Tsee-Khang“ gegründet. Von dort gehen nach wie vor wichtige Impulse und Forschungen zu tibetischer Heilkunde und buddhistischer Philosophie aus. Weltweit finden Kongresse bzw. Expertentreffen in Zusammenarbeit mit Ärzten und Forschern statt und Ausbildungen in TTM für westliche Ärzte und Therapeuten werden laufend angeboten.

dem Weg spiritueller und materieller Gesundheit. Die Wirkung tibetischer Kräuterformeln beruht auf dem Prinzip der Synergie – einem perfekten Zusammenspiel unterschiedlicher, vollkommen naturbelassener Substanzen. Sie bringen den ganzen Energiehaushalt des Organismus sanft, aber bestimmt wieder ins Lot. Im Erkennen von Krankheiten durch Fühlen der Handgelenkspulse haben es tibetische Ärzte zu wahrer Meisterschaft gebracht.

Industrienationen, trotz Luxus und Überfluss. Hier können originaltibetische Kräuterrezepturen, neben einer Anpassung der Ernährung und Lebensweise, sehr nützlich sein. Überdies hat die TTM schon vor vielen Jahrhunderten eine natürliche Strategie des „Better Aging“ entwickelt. Unser Körper altert, aber wir können ihn durch Pflanzenmedizin, genügend Schlaf und Bewegung sowie die bewusste Pflege von Geist und Seele lange gesund erhalten.



Stark gegen chronische Entzündungen und Immunschwäche

Die Forschung hat erkannt, dass bei sehr vielen Erkrankungen chronische Entzündungen eine große Rolle spielen, u. a. bei Asthma, Allergien, Muskel- und Gelenksbeschwerden, vor allem aber bei Herz-Kreislaufproblemen, Arteriosklerose und Organschäden. Dazu kommt eine zunehmende Schwäche des Immunsystems durch äußere Reize (Gifte, Strahlung), falsche Ernährung, Bewegungsmangel, vor allem aber auch Ängste und Stress. In allen Fällen kann die TTM sanfte, aber sehr wirksame Abhilfe leisten. Ein weiteres Behandlungsfeld sind Verdauungsprobleme – vom bekannten Reizdarm

akuten Infektionen als auch bei chronischen Leiden wie Post bzw. Long Covid noch eine bedeutende Rolle spielen.

Im Rahmen einer Meta-Analyse (Gesamtauswertung zahlreicher Studien) konnte die gute Wirksamkeit der tibetischen Pflanzenmedizin insbesondere bei Durchblutungsstörungen und Gefäßverschlüssen (Raucherbein, Herz- und Gefäßprobleme) eindeutig belegt werden. Aus diesem Wirkprofil lässt sich auf Anwendungsmöglichkeiten schließen: Bekannte Leiden wie Diabetes Typ II, Asthma oder rheumatische Beschwerden bis hin zu Autoimmunprozessen haben alle mit chronischen Entzündungen zu tun. Werden diese im Akutstadium nicht gut

führen. Während die Schulmedizin akut das Schlimmste abwendet, können intelligent komponierte, tibetische Pflanzenformeln noch auf sanfte Art einen Gefäßschutz bieten, der sich an vielen Angriffspunkten des Organismus sinnvoll aufbaut und zugleich unser Abwehrsystem unterstützt, vor allem aber harmonisiert. „Gesundheit auf Tibetisch“ bedeutet, das natürliche dynamische Gleichgewicht auf allen Ebenen ständig neu herzustellen. Pflanzen sind unsere ältesten Vorfahren, kein Leben wäre ohne sie möglich. Wie also sollten sie nicht alles beinhalten, was uns wieder „auf den Damm bringt“? Speziell, da sich die TTM komplexer Pflanzenformeln („Multicompounds“) bedient, die

Krankheiten spiegeln Disharmonie

bis hin zu ernsten Störungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Lebensmittelunverträglichkeiten oder sogar Zöliakie (absolute Glutenintoleranz). Tibetische Kräuterformeln harmonisieren die Körperabwehr, dämpfen aber gleichzeitig Entzündungen und überschießende Reaktionen, wie sie vor allem bei Infektionen auftreten. Zusätzlich aber können sie – wie jetzt bei Covid so wichtig – auf breiter Basis eingreifen, um schwere Verläufe und unnötige Todesfälle zu verhindern. Sie könnten künftig sowohl bei

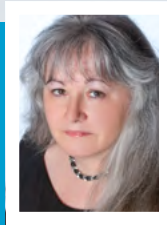
begleitet und ganz ausgeheilt, bleiben sie oft als sogenannte stille Entzündungen (engl.: Silent Inflammations) bestehen. Damit beschäftigen sie nicht nur ständig unser Immunsystem, das nicht mehr auf andere Gefahren ausreichend reagiert, sondern es werden mit der Zeit alle Gewebe (etwa die Schleimhaut des Darms und das Mikrobiom) sowie alle Blutgefäße und Organe geschädigt. Bekannte Folgen sind dann Thrombosen, Schlaganfälle oder starke Gefäßverschlüsse, die schlimmstenfalls zum Tod

an vielen Wirkorten im Körper zugleich ansetzen und eine ideale Breitenwirkung bei chronischen Erkrankungen entfalten – dies vor allem auch präventiv, also schon vorbeugend.

Medizin mit großem Potenzial

Die TTM hat (wie auch die TCM oder Ayurveda) der westlichen Welt mit ihrer über Jahrhunderte bewährten, ausgefeilten Kräutermedizin eine bedeutende Erweiterung des Therapiespektrums anzubieten. Alle verfügbaren

Padma-Formeln unterliegen strengsten Qualitätskontrollen, wodurch eine Zulassung im Westen überhaupt erst möglich wurde. Nun, da uns diese hocheffektiven Kräutergemische (formell meist als „Nahrungsergänzung“) frei zur Verfügung stehen, kann man beruhigt davon Gebrauch machen (bei ernsten Erkrankungen natürlich mit ärztlicher Begleitung). Die neuesten Fakten zur TTM, eine Beschreibung aller Pflanzenformeln und ihrer Anwendung bei unterschiedlichen Symptombildern finden Sie in meinem letzten Buch „Padma“ (Synergia 2021). Die angepasste Neuformulierung einer wichtigen Rezeptur (Nummer 28 einer Liste von original-tibetischen Rezepten) aus völlig naturbelassenen Pflanzenteilen, Kräutern und Mineralien plus Vitamin C eignet sich nun ganz besonders zur Ergänzung einer gezielt anti-entzündlichen und „antiviralen“ Lebensweise. Viren und Mikroben sind eigentlich nicht unsere Feinde, denn es ist möglich, unserem Immunsystem



Dr. Gabriele Feyerer lebt in der Steiermark/Österreich und ist Juristin, Autorin und freie Medizinjournalistin. Sie befasst sich seit Jahrzehnten mit Ganzheitsmedizin, Pflanzenheilkunde und Ernährungsproblemen, schreibt Bücher und Beiträge für Gesundheitsmagazine, aber auch Literaturzeitschriften. Sie liebt ihren Naturgarten, Kunst, Museen und leitet die kleine Bücherei in ihrem Heimatort. Portrait und alle Bücher der Autorin auf: www.autorenwelt.de – unter Literaturbetrieb. Kontakt: gab.fey@drei.at.

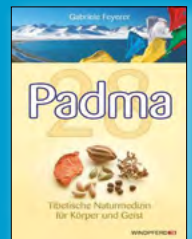
Gabriele Feyerer:
Padma – Die Kraft tibetischer Pflanzenmedizin, Synergia Verlag, ISBN: 9783907246306, 24,90 Euro, (mit ausführlichem Adressen- und Studienmaterial)



Franz Reichle: Das Wissen vom Heilen, AT-Verlag 2012 samt gleichnamigem Film (Doku), ISBN: 978-3-03800-687-9, 22,90 Euro.



Gabriele Feyerer: Padma 28 – Tibetische Kräutermedizin für Körper und Geist, Windpferd-Verlag, ISBN 10: 389385651X, 12,95 Euro, (alles über die bekannteste Padma-Pflanzenformel)



Weitere Artikel von Dr. Gabriele Feyerer zur Tibetischen Medizin/Padma unter:
<https://tkp.at/2021/04/05/plaedoyer-fuer-eine-integrative-mezizin-und-mehr-selbstverantwortung/>
<https://www.raum-und-zeit.com/newsletter-raum-zeit-newsletter-ausgabe-233.html>
<https://www.raum-und-zeit.com/gesundheits/alte-heilmittel/>
In Deutschland verfügbare Padma-Pflanzenformeln: www.padma.de
Viele praktische Informationen zur Tibetischen Medizin im Westen unter www.tibmed.org

beizubringen, sie auf natürlichem Weg in Schach zu halten. Dabei hilft uns zuvorderst Pflanzen-

wissen aus aller Welt, das wir künftig nötiger denn je brauchen werden.



Anzeige

Vergünstigter Vorverkauf
bis 15.08.2022
Tickets: <https://shop.dgh-ev.de>

20. Kongress

Geistiges Heilen

07.-09.10.2022 IN ROTENBURG A. D. FULDA

Dachverband Geistiges Heilen e. V.
Tel.: 06043-9889035
www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

* Online-Verkauf bis 15.09.2022,
während der Kongresstage vor Ort



DGH
Dachverband Geistiges Heilen e.V.

Heiler-Netzwerk
Ethik-Kodex
Praxis-Infos

Heilen erleben,
kennenlernen
und verstehen



Lungenkraut

stärkt Lunge und Atemwege

Das Lungenkraut ist nicht nur ein farbenfroher Hingucker im Frühling, sondern in Europa und Asien seit jeher für seine Heilwirkung bekannt. Ob als Tee oder Kaltauszug getrunken – seine wertvollen Inhaltsstoffe lindern zum Beispiel Husten, Katarrh und Halsschmerzen, aber auch Darmprobleme und Magenbeschwerden.

Von Thomas Dunkenberger, Heilpraktiker und Buchautor, Markt Rettenbach



© vaitekune/Adobe Stock

Das Echte oder Gefleckte Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*) erfreut uns mit seiner zuerst rötlichen und dann blau-lila Farbe der Blüten gleich zu Beginn des Jahres in März und April. Die Pflanze ist im Volksmund auch als Fleckenkraut, Schlotterhose, Lungenwurz, Bockskraut, Hirschmangolt, Waldochsenszunge, Bachkraut und Frauenmilchkraut bekannt. Es handelt sich um ein mehrjähriges Gewächs mit einem fleischigen, verzweigten und kriechenden Wurzelstock, aus dem sich eine Rosette aus grundständigen Blättern und ein gerader 30 bis 40

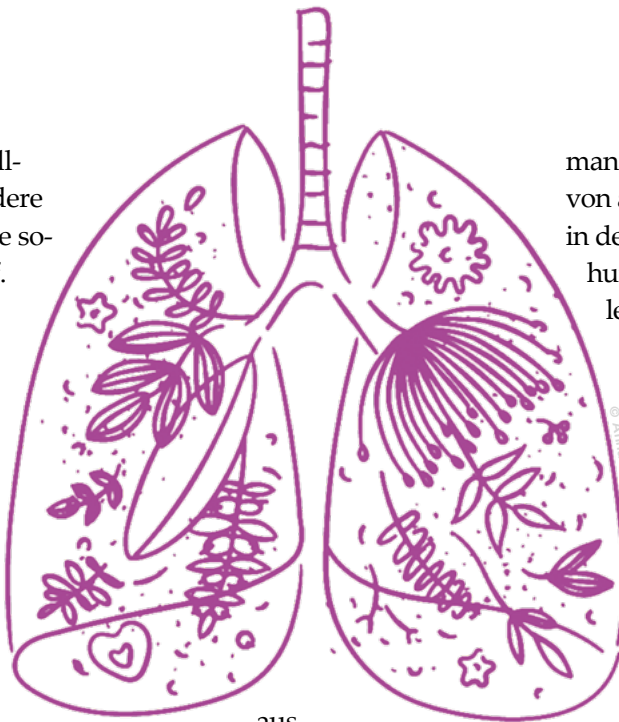
Zentimeter hoher Stängel entwickelt. Die ganze Pflanze ist mehr oder weniger behaart. Sie kommt vor allem in Mittel- und Südosteuropa bis in den Kaukasus vor und wächst überwiegend in schattigen Laub- und Laubmischwäldern zwischen Gebüsch und Hecken bis in Höhen von etwa 1700 Metern und liebt feuchten, sandigen Boden.

Nutzbare Pflanzenteile und Inhaltsstoffe

Es lassen sich sämtliche oberirdischen Pflanzenteile nutzen, meist werden aber vor allem Blätter und Blüten verwendet. Am besten

schneidet man die gesamte Pflanze oberhalb des Bodens ab und hängt sie gebündelt an einem trockenen, schattigen und luftigen Ort zum Trocknen auf. Die getrocknete Pflanze kann man dann in einem Baumwollsäckchen aufbewahren, um sie später als Teezubereitung (am besten nur Blätter und Blüten) einzusetzen. Im Handel sind auch homöopathische Einzelpräparate (z. B. DHU, Hecht-Pharma) und spagyrische Zubereitungen (z. B. Phylak, Pekana), Lungenkraut-Trunk nach Hildegard sowie Bachblüten erhältlich. Aus heutiger Sicht betrachtet weist die Pflanze vor allem

Schleimstoffe, Flavonoide, Allantonin, Kieselsäure und andere Mineralstoffe, Harze, Tannine sowie bestimmte Alkaloide auf. Sie gilt also auch im Sinne der aktuellen Forschung als schweißtreibend. Ihre positive Wirkung auf die Lungen konnte jedoch nicht gänzlich bestätigt werden. Der Gehalt an Saponinen (Seifenstoffe) zeigt jedoch auch aus moderner Sicht durchaus eine Anwendung bei Husten an.



man einen Vergleich des Wechsels von arteriellem zu venösem Blut in der Lunge ableiten kann. Als humorale Qualitäten werden leicht wärmend und mittelgradig befeuchtend angegeben. Lungenkraut gilt als erweichend, auflösend, auswurffördernd, schleimlösend, harn- und schweißtreibend und wird bei Katarrhen der Atemwege, vor allem chronischem Husten, Halsweh, Heiserkeit, Rachenentzündung, Beschwerden von Magen, Darm, Nieren und der ableitenden Harnwege

(z. B. Inkontinenz) empfohlen. Auch bei Tuberkulose gibt man es aufgrund seines Kieselsäuregehaltes als Adjuvans. Und selbst bei der Ruhr wurde Lungenkraut (wahrscheinlich aufgrund der zusammenziehenden und damit wundheilenden Wirkung) in der Volksmedizin angewendet.

Wirksamer Schleimlöser

Betrachtet man die Pflanze aus Sicht der galenischen Humoralpathologie (also der Basis der alten europäischen Naturheilkunde), so fällt auf, dass sie in der ganz alten Literatur keine Beachtung findet. Meist wird hier die Lungenflechte (Stica pulmonaria) unter dieser Bezeichnung aufgeführt. Auch bei Tabernaemontanus (Professor für Medizin und Botanik, geb. 1525, gest. 1590) wird sie nur sehr rudimentär behandelt. Man nimmt an, dass sich der Name der Pflanze

aus der sogenannten Signaturenlehre ableitet. Sie geht davon aus, dass sich Anwendung und Wirksamkeit durch die Betrachtung des Bildes ergibt: „Die Natur zeichnet ein jegliches Gewächs, so von ihr ausgeht, zu dem, dazu es gut ist.“ In diesem Fall werden die Blattflecken der Pflanze mit den Tuberkelknoten der menschlichen Lunge ins Bild gesetzt, was dann auch die entsprechende Heilwirkung ableitet. Eine weitere Deutung ergibt sich aus dem Farbwechsel der Blüten von rot nach blau-violett, aus dem

So findet Lungenkraut Einsatz in Asien

Betrachtet man Lungenkraut aus der Sicht der Tibetischen

Die Zubereitungsarten des Lungenkrauts

➔ Ein Tee aus Lungenkraut wird folgendermaßen gemacht: Zwei Teelöffel Lungenkraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und absieben. Man trinkt drei Mal täglich eine Tasse.

➔ Bei Beschwerden im Mund und Halsbereich kann man mit lauwarmem bis zimmerwarmem Tee auch gurgeln bzw. ihn als Mundspülung anwenden.

➔ Manche Autoren empfehlen auch einen sogenannten Warmauszug. Man nimmt einen gehäuften Teelöffel der zerkrümelten, getrockneten Pflanze und lässt diesen eine Stunde lang in warmem Wasser ziehen. Dann das Kraut absieben und hiervon täglich 3 Tassen zwischen den Mahlzeiten trinken.

➔ Eine weitere Möglichkeit die Pflanze medizinisch einzusetzen ist die Zubereitung eines wässrigen Kaltauszugs. Hier nimmt man 50 Gramm der frischen Pflanze und lässt dies zwölf Stunden lang in einem Liter kaltem Wasser ziehen. Von diesem Kaltauszug trinkt man zwei bis drei Gläser am Tag zur Förderung des Schleimauswurfs bei Katarrhen.





Thomas Dunkenberger ist Heilpraktiker und arbeitet seit Mitte der 1980er mit energetischer Medizin, insbesondere östlicher Prägung. Während dieser Zeit lernte er während langer Aufenthalte in Indien und Nepal die Tibetische Medizin in theoretischer und praktischer Weise kennen. Er vertiefte seine Studien unter anderem am Kloster Samye Ling sowie durch langjährige Studien und praktische Zusammenarbeit mit tibetischen Ärzten/innen. Seine

bedeutendsten Lehrer der spirituellen Philosophie und Medizin sind Dilgo Khyentse Rinpoche, Thulku Urgyen Rinpoche und Dr. Trogawa Rinpoche. Thomas Dunkenberger übersetzte und bearbeitete die beiden grundlegenden Werke der Tibetischen Medizin „Materia Medica tibetischer Heilmittel“ von Dr. Pasang Yonten und die „Quintessenz-Tantras der Tibetischen Medizin“ von Dr. Clark ins Deutsche und steht in ständiger Verbindung mit tibetischen Ärzten. Er ist Autor von „Das tibetische Heilbuch“ (Windpferd-Verlag), „Tibetische Heilmassage und Moxabustion – Energetisch wirksame Punkte der Traditionellen Tibetischen Medizin für Massage, Moxa, Aderlass und Akupunktur“ (Bacopa-Verlag) und „Heilsubstanzen und Rezepturen der Tibetischen Medizin“ (Windpferd-Verlag).

Für mehr Infos bitte Mail an: th.dunkenberger@web.de

Buchtipp

Thomas Dunkenberger:
„Heilsubstanzen
und
Rezepturen
der Tibetischen
Medizin:

Naturheilkunde vom Dach der Welt“,
Windpferd Verlag 2019, Taschenbuch,
ISBN 978-3-86410-230-1, 17 Euro.



Indisches Lungenkraut



Medizin oder der Chinesischen Medizin, so ist es süß im Geschmack und kühl in der Wirkung. Die Organzuordnung gemäß der TCM sind Lunge und Dickdarm. Allerdings wird man in der TCM wahrscheinlich wesentlich höher dosieren, nämlich bis zu neun Gramm täglich als wässriger Auszug (Dekokt). Lungenkraut wird hier als tonisierend auf das Lungen-Yin betrachtet, dass heißt es wirkt Lungenkühlend und -stärkend. Lungenkraut kann aus Sicht der TCM zur Behandlung von pathogenen Erregern (Bakterien, Viren, Pilze) sowie zum Stoppen von Blutungen (z. B. bei blutigem Husten) angewendet werden. Zudem lässt sich davon ausgehen, dass Lungenkraut einem sogenannten Herz-Feuer (Palpitationen, innere Unruhe) mild entgegen

wirkt. Auch bei trockenem Husten, Pseudokrupp, Bronchitis sowie bei Problemen im Dickdarm (Hämorrhoiden, Blutungen etc.) ist es dementsprechend einzusetzen. Interessanterweise wächst auf dem indischen Subkontinent eine Pflanze mit der

Bezeichnung „Indisches Lungenkraut“ (*Adhatoda vasica*; syn.: *Justicia adhatoda*). Sie stammt ursprünglich aus den niedrigeren Himalaya-Regionen Nordindiens, Nepals und Bhutans sowie auch den darunter liegenden Ebenen in Höhen von ca. 600 bis 1500 Metern. Die Pflanze zählt zu den Acanthusgewächsen und wächst als bis zu zwei Meter hoher Strauch. Man nennt sie in der Tibetischen Medizin und im indischen Ayurveda „Bashaka“, und sie wird in pflanzlichen Rezepturen nach wie vor eingesetzt.

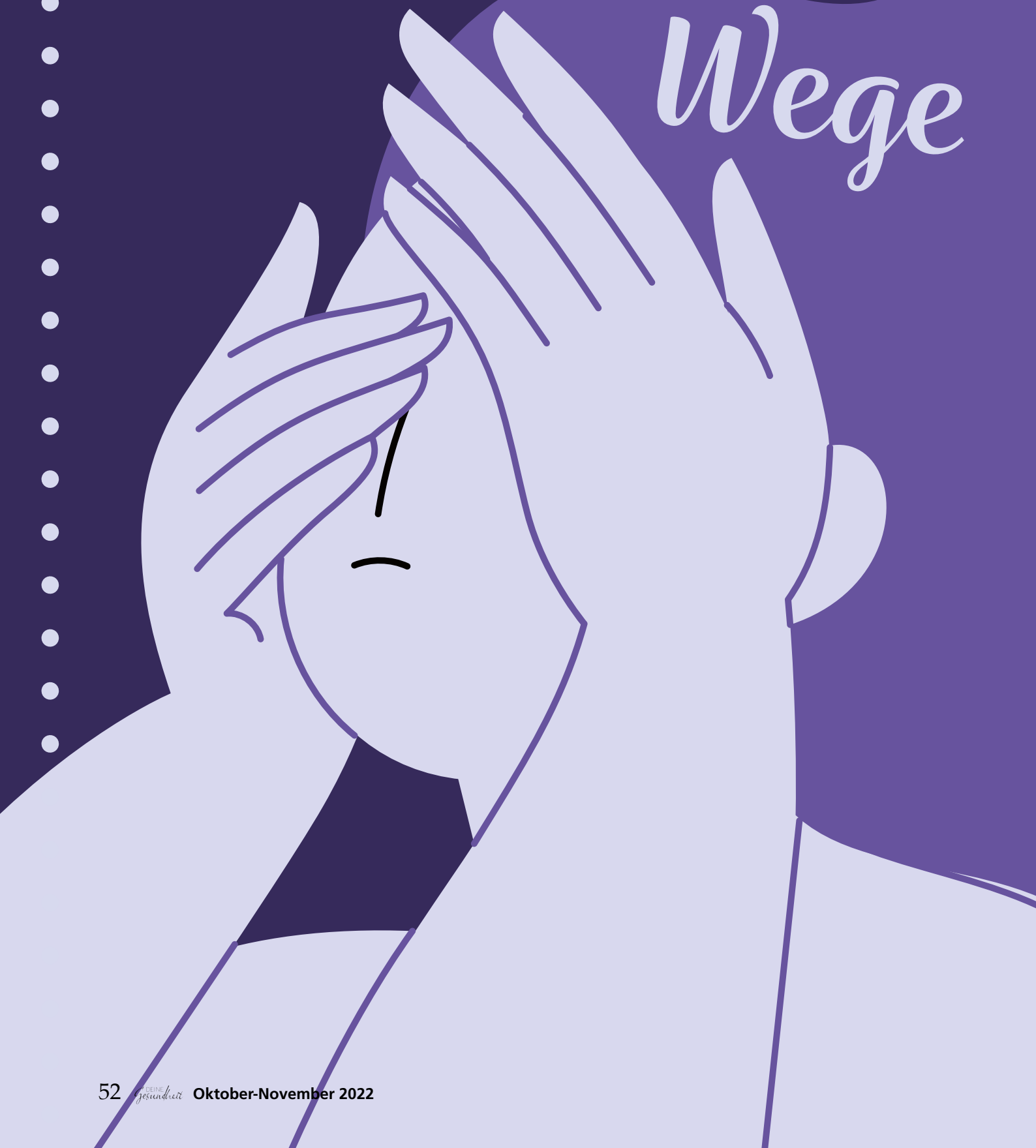
Verwendet werden Blätter und Blüten des Indischen Lungenkrauts, die in April und Mai gesammelt, zerkleinert und an einem kühlen Ort getrocknet werden. Der Geschmack ist bitter und die Wirkeigenschaft gilt als kühlend. Man verwendet die Pflanze bei Fieber, Hitze des Blutes (zu viele toxische Substanzen im Blut; zu viel „altes“ Blut), Vergiftungen, infektiöses Fieber, Hitze der Leber und der Gallenblase (Entzündungen etc.), bei Bluthochdruck u.a. In Tamil Nadu (Südindien) findet die Pflanze auch bei Entzündungen im Halsbereich sowie bei Sprachproblemen aufgrund von Entzündungen und Fieber Einsatz. Es gibt hierzu auch eine tamilische Redewendung: „Mit Bashaka wird die Zunge, die kein Lied kennt, lernen zu singen.“ DG

Tipp:

Tibetische Rezepturen können von der Firma Padma über Apotheken und Handel sehr einfach bezogen werden.

Von Dr. Gabi Pörner, Psychologin und
Buchautorin, Grünwald

Wege



Innere Sicherheit in herausfordernden Zeiten aus der Angst

Jeder kennt sie, keiner mag sie und doch spürt sie jeder gelegentlich – Angst. Doch wie damit umgehen, wenn sie uns übermannt? Erfahren Sie, wie man sich aus der ersten Schockstarre löst und welche Strategien zur innerlichen Stärkung verhelfen.

Die vergangenen beiden Jahre boten uns reichlich Gelegenheit, innere Anspannungen und Ängste wahrzunehmen. Durch den ersten Corona Lock-down wurden unser vertrauter Tagesablauf mit seiner gewohnten Ordnung und Sicherheit sowie das gesellschaftliche, wirtschaftliche und soziale Gefüge radikal unterbrochen. Aus unserer Komfortzone geworfen, erlebten wir eine individuelle wie kollektive Bedrohungslage mit vielen Ungewissheiten – eine Krise mit unterschiedlichen Phasen.

1. Schock – nicht wahrhaben wollen

1. Zunächst schüttelten wir fassungslos den Kopf, standen unter

Schock nach dem Motto: „Das kann jetzt nicht wahr sein.“ Wie erstarrt und von unseren Gefühlen abgeschnitten, hielten wir uns an vorgegebene Regeln. Dies sind normale Reaktionen auf eine abrupte, überwältigende Situation, die das ganze Leben betrifft und alle Gewissheiten auf den Kopf stellt. Doch die anfängliche Abspaltung von Gefühlen dient dazu, in einer neuen Situation weiter zu funktionieren.

2. Negative Emotionen – rationale Einsicht

Dann ließ der Schock nach, es erfolgte die rationale Einsicht in die Lage. Die zuvor abgespaltenen Gefühle kamen allmählich wieder zurück. Wir reagierten mit Verunsicherung, bekamen Angst vor dem Virus, Angst, uns

anzustecken und womöglich zu sterben, Angst vor Armut, Isolation und Einsamkeit. Wir machten uns Sorgen und fragten uns: „Wie lange soll das so weitergehen?“ Manche Menschen fühlten sich hilflos in Anbetracht der von außen kommenden Gefahren und Anforderungen, andere waren überfordert, wütend, genervt, verzweifelt oder trauerten den „guten Zeiten“ nach. Wir, die wir so auf individuelle Freiheit gepolt waren, erlebten Einschränkungen und mussten auf Gewohnheiten, die bisher zu Entspannung und Ablenkung dienten wie zum Beispiel Freunde oder Events besuchen, essen gehen, Shopping, verzichten. Wir lebten in einem Dauerausnahmestand, oft verbunden mit Anspannung und Dauerstress.



Bei Corona dagegen hielt bei vielen Menschen der Stress über einen langen Zeitraum an.

Doch wohin mit diesem Stress?

Bei einer neuen, herausfordernden Situation geht der Puls schneller, wir fangen an zu schwitzen etc. – wir spüren unsere Stresssymptome. Wir sind hellwach, aufmerksam, handlungsbereit. Sobald die Situation vorbei ist, tritt Erleichterung ein, die ganze Anspannung fällt ab und das Nervensystem beruhigt sich. Bei Corona dagegen hielt



Dr. Gabi Pörner ist Psychologin, Buchautorin, Spezialistin für Persönlichkeitsentwicklung, sowie NLP-Lehrtrainerin,

ausgebildet in Hypnotherapie und Traumatherapie nach Peter Levine. Sie interessiert sich sehr für Bewusstseinsforschung. Ihr Ziel ist es, Menschen zu ermutigen, ihren eigenen Weg zu gehen und erfüllt zu leben. Ihr Ansatz ist praxisnah und verbunden mit Lebensfreude und Humor. Zudem arbeitet Dr. Gabi Pörner seit über 30 Jahren als Trainerin und Coach für Führungskräfte, Hochleistungssportler und Privatpersonen. Infos unter: www.tim-training.de

bei vielen Menschen der Stress über einen langen Zeitraum an. Die ständige Diskrepanz zwischen den eigenen Erwartungen, Wünschen, den fehlenden sozialen Kontakten und der realen Situation führte bei vielen zu inneren Konflikten, Verunsicherung, Zweifeln, Grübeleien, aber auch zu Niedergeschlagenheit, dem Gefühl innerer Leere und Einsamkeit. Die Zunahme von Angststörungen und Depressionen wurde von Ärzten und Therapeuten beobachtet. Bei Menschen, die schon einmal unter einem Trauma gelitten hatten, wurde dieses reaktiviert.

3. Akzeptanz – Suche und neue Möglichkeiten

Der eine akzeptierte die Situation schneller, der andere langsamer. Mit der Akzeptanz löst sich Stress. In dieser Phase reflektierten Menschen viel, erkannten, dass sie einiges gelernt hatten. Auch haben sich neue Rituale, Verhaltensweisen und Hobbies wie Handwerk, Wandern oder Meditation etabliert. Es eröffneten sich neue Möglichkeiten und Wege. Denn gerade kollektive Krisen führen immer auch zu Veränderungsschüben.

4. Neuer Selbst- und Weltbezug

Durch Corona haben wir auf persönlicher Ebene gemerkt, wie wichtig es ist, sich gut um sich selbst zu kümmern. Aber auch wie zerbrechlich das Leben ist, was uns Nähe und Verbundenheit mit anderen Menschen bedeutet und wie wertvoll Austausch und Zuspruch für unser Wohlbefinden sind. Obwohl Ängste, Einsamkeit und Depressionen nachgelassen haben, so haben sie doch Spuren im Gedächtnis hinterlassen. „*Change is the law of life*“, auf Deutsch „*es wird immer wieder überraschende Veränderungen geben*“, heißt es in der Bhagavad Gita (Heiliges Buch des Hinduismus). Um Herausforderungen aller Art meistern zu können, ist es zielführend, gut für uns selbst zu sorgen, damit wir uns innerlich stabilisieren können, wenn draußen Stürme toben. Was also kannst du tun, um dich innerlich zu stärken?

Buchtipp:

Dr. Gabi Pörner, „Aus der Angst in die Kraft: Wie ich meine inneren Stärken erkenne und nutze“, Verlag Fischer & Gann, ISBN 978-3-95883-488-0, 17 Euro.



Selbstverantwortung übernehmen

Was heißt das konkret?

Mit deinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen erschaffst du deine Wirklichkeit!

Also bist du für deine Gedanken, deine Bewertungen einer Situation, deine Erwartungen und Wünsche, aber auch für deine Gefühle und Handlungen selbst verantwortlich. Daher ist es sinnvoll, bewusst auf deine Gedanken zu achten, wie diese mit Gefühlen, aber auch körperlichen Empfindungen zusammenhängen und zu welchen Handlungen sie führen. Deine Bewertungen einer Situation haben größeren Einfluss auf dich als die Situation selbst! Du bist mehr als deine Gedanken und Gefühle – du kannst sie bewusst

wahrnehmen. Wenn du erkennst, dass du Befürchtungen hast, was in der Zukunft passieren könnte und Angst bekommst, dann nimm diese Gedanken und Gefühle nicht wertend, sondern liebevoll wahr und AKZEPTIERE, dass es gerade so ist. Denn wenn du etwas nicht akzeptierst, dann ist es trotzdem so und du kreierst Widerstand, Anspannung und Stress. Akzeptanz ist die Basis für Veränderung!

Gegenwärtigkeit

Wenn du wahrgenommen und akzeptiert hast, dass du dir zum Beispiel ständig Sorgen um die Zukunft machst, dann kehre mit den Gedanken bewusst wieder in die Gegenwart und zu deinen aktuellen Aufgaben zurück und mach dir klar, dass du ausschließlich in der Gegenwart lebst und handelst.

dungen verbinden und ein paar Augenblicke dabei verweilen.

Angst als Bremse oder Entwicklungschance

Du kannst deine körperlichen Stresssymptome, die du bislang als „Angst“ oder „Unsicherheit“ empfunden hast, neu bewerten und sie als „Neugier auf Neues“ oder als „Zeichen von Lebendigkeit“ interpretieren. Dazu gibt es eine Untersuchung von Prof. Alison Wood Brooks, die herausgefunden hat, dass solche Neubewertungen zu mehr Zuversicht, Selbstvertrauen und besseren Ergebnissen führen. Du kannst Angst auch als Entwicklungschance bewerten, denn sie zeigt dir, in welchen Bereichen du dazu lernen kannst. Das hilft dir, dich zu motivieren und innere oder äußere Ziele zu verwirklichen. Wichtig ist nur, dass du Schritt für Schritt vorgehst und dich nicht überforderst. Durch die regelmäßige Anwendung solcher Übungen im Alltag gewinnst du weiter an innerer Stärke, Sicherheit und Selbstvertrauen. Du weißt, dass du mit den Wechselfällen des Lebens gut klar kommst und cool bleibst, wenn's heiß wird!

DG

Biete

Gemeinschaftsuche/Gründung:

Adressen Beratung Wandern Seminare Ostern Pfingsten + 30.9.-2.Okt.
oekodorf@gemeinschaften.de

Hamoni® Harmonisierer:

Hochwirksamer physikalischer Schutz vor Elektromog, insbes. 5G, sowie Erdstrahlung. Von Bau- biologen und Kranken bestätigt.
www.elektrosmoghilfe.com
Tel. 0043 676 526 76 40

Ihr Naturheilmittel aus Russland:

Für Verdauung, Diabetes, Haut, Allergien u.v.a. Plus Anwendung als hochwirksamer Wasserfilter.
www.heilschungit.com
Tel. 0043 676 526 76 40

Entschlacken - Entspannen - Ausheilen - Wohlfühlen
Fasten-Wanderungen
500 Angebote in Deutschland und Europa. Eine Woche ab 300,- €
Fasten-Wander-Zentrale. PF 2889. 67616 Kaiserslautern. T+F. 0631/ 47472

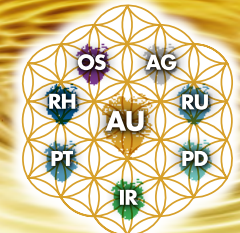
Aus meiner ehemaligen
Buchhandlung biete ich mit
20 % Rabatt Gutscheine
aus dem Arcturus Verlag,
A-8244 Schäffern, mit der Auswahl
aus 230 naturheilkundlichen Titeln an.
chris.brandi@aon.at

Dieser Auflage liegt eine Beilage von
Plan International D e.V. bei,
wir bitten um Beachtung.

Du kannst bewusst Kraftquellen aktivieren

Du kannst meditieren, Yoga machen, wandern oder dich immer wieder bewusst an einen wohl- tuenden, stärkenden Moment in deinem Leben erinnern und dir diesen lebendig mit allen Sinnen vorstellen, ihn vor allem mit Ge- fühlen und körperlichen Empfin-

Anzeige



TREE OF LIFE
MISCHUNG AUS 8 MONOATOMISCHEN ELEMENTEN

Die Kraft der Monoatomischen 5. Elemente
Verjüngend, DNS-optimierend, heilend, intelligenzfördernd,
bewusstseinsweiternd und erleuchtend

shop.blaubeerwald.de

Unsere Serie:

Die Wald- und Wiesen-Apotheke- Kräuter sammeln und zu Salben und Tinkturen verarbeiten

Eine Hausapotheke aus dem, was Mutter Natur uns schenkt?
Heilpraktikerin Christine Goerlich zeigt im dritten Teil unserer Serie, welche Nährstoffe in den Wurzeln stecken und wie Sie Wegwarte und Eibisch nicht nur schmackhaft, sondern auch selbst zu Heilmitteln verarbeiten können. Vielleicht nehmen Sie ja auf Ihrem nächsten Herbstspaziergang eine kleine Tüte zum Sammeln mit! Es lohnt sich.

Von Christine Goerlich, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde, Potsdam

Die Kraft der Wurzeln Herbstgeflüster

Die letzten Ernten werden eingefahren und die Tage kürzer – die Sonne verliert an Kraft und die Nächte kühlen ab – der Herbst kommt zu uns! Wenn die Pflanzen der Wiesen, des Feldes und Waldes verblüht sind, dann ziehen sie ihre Kraft in ihre Wurzeln zurück. Dort bewahren sie sie, um im Frühjahr erneut als blühendes Grün zu uns zu kommen. Wer nun denkt, dass der Heilkräuterzyklus

mit dem Sommer endet, der hat weit gefehlt. Nun bedienen wir uns eben dieser Wurzelkraft, um etwas für unsere Gesundheit zu tun. Die Verwendung von Heilkräuterwurzeln ist oftmals nicht ganz so präsent wie die des Grüns, doch lohnt es sich, hier genau hinzuschauen: Die Löwenzahnwurzel ist vitamin- und mineralstoffreich und enthält im Winter viel Inulin, was Futter für unsere Darmbakterien ist.

Rund ums Jahr ist die Löwenzahnwurzel darüber hinaus eine Wohltat für die Leber. Der Beinwell schenkt uns mit seinen Wurzeln tiefgehende Kraft bei schlecht heilenden Wunden und Knochenbrüchen, die Engelwurz enthält verdauungsfördernde Bitterstoffe, die Baldrianwurzel ihre beruhigende Wirkung und die Blutwurz hilft gegen Durchfallerkrankungen und Virusinfekte (auch Herpes). Die Wurzel von

Nachtkerze, Großer Klette und Knoblauchrauke dient nicht zuletzt als schmackhafte Bereicherung der Wildkräuter-Winterküche. Und auch die Wegwarte und der Eibisch gehören zu diesen Wurzelkrautpflanzen.

Die Wegwarte – oder die Geschichte von der Liebenden am Wegesrand

Die Wegwarte (*Cichorium intybus*) ist eine sehr prägnante Spätsommerpflanze. Im Juli beginnt sie ihre blauen Blüten in die Welt zu bringen, von denen schon so viele Kinder daheim enttäuscht feststellen mussten, dass sie nach dem Pflücken in der Vase ihre Farbe verlieren. Sie ist eng mit der Sonne verbunden und öffnet ihre meist blauen, selten auch rosafarbenen und noch seltener weißen Blüten nach der Sonne aus, und verliert ab der Mittagszeit selbst an Strahlkraft. So einige Sagen ranken sich um sie, wie die Geschichte von der Liebenden, deren Edelmann in den Kampf zog. Tag für Tag wartete sie mit ihren Zofen am Wegesrand, bis Gott sich erbarmte und sie zur schönen Wegwarte verwandelte: Sie selbst zu einer der seltenen Weißen, die Zofen zur allgemeinen Blauen. Dort wartet sie noch heute auf ihren Liebsten, der leider nicht vom Kampf zurückkehrte. Der Volksmund kennt sie daher auch unter dem Namen „Verfluchte Jungfer“, aber auch als Wegweise, Sonnenwirbel oder Wegeleuchte. Sie soll, besonders in der seltenen weißen Variante, sagenhafte Zauberkräfte besitzen und im Kampf unbesiegbar machen können, die große Liebe finden lassen oder den Ehepartner in

der Treue halten. Wer sie versucht mitten in seinem Blumenbeet unterzubringen, wird feststellen, dass sie sich im Folgejahr einen ganz eigenen und anderen Standort gesucht hat zum Beispiel am Wegesrand, Beetrand oder Feldrand. Der Mythologie nach muss man die Wurzel für heilkräftige Zwecke mit einem Hirschgeweih ausgraben, denn sie darf nur von einem „Sonnengleichen“ berührt werden.

Wegwarte: Medizin, Salat und Kaffee-Ersatz in Einem

Aus der Wildform der Wegwarte wurden Chicorée und Endivie gezüchtet, die wir heute im Supermarkt kaufen können. Sie ist eine bekannte Bach-Blüten-Essenz (Chicory), die uns zu selbstloser Liebe verhilft, zum Geben ohne etwas dafür zu erwarten. Als Urtinktur eingesetzt ist sie ein hervorragendes Lebermittel, das gleichzeitig hilft, das ewige Gedankenkarussell auszubremesen. Sie kann auch helfen Altes loszulassen und mehr Lebensfreude zu finden. Sie wird eben-

falls gerne in Magen-Darm-Tropfen eingesetzt, ist ein Bitterkraut und eine der wenigen Heilpflanzen gegen Milzleiden.

Die Wegwarte enthält viel Chrom, weshalb sie bei Blutzuckerschwankungen als Tee oder Tablette (z. B. Blauwarten Mastitabs von Dr. Pandalis) zuverlässig wirkt, Heißhunger zügelt und Diabetikern gute Dienste leistet. Ein Tee aus der Wegwarte (ganzes Kraut) hilft Gifte, insbesondere Schwermetalle, auszu-leiten (ein Lebermittel eben), und bei Haut- oder Augenleiden kann traditionell ein Sud aus der Wurzel Verwendung finden. Bekannt ist ihre Wurzel auch unter den Namen „Muckefuck“ oder „Blümchenkaffee“ als Kaffee-Ersatz. Friedrich II. von Preußen machte die Wegwarte nach dem siebenjährigem Krieg als Kaffee bekannt, als die Staatskassen leer waren und Ersatz für das teure Luxusgut hermusste. Den Namen „Blümchenkaffee“ erhielt der Zichorienkaffee, da er immer dann getrunken wurde, wenn der echte Kaffee nur schwer oder

Rezept für eine Wegwarte-Urtinktur

Eine einfache Urtinktur stellt man sich her, indem man die gesäuberte Wurzel klein schneidet, in ein Schraubdeckelglas gibt und mit mind. 40%-igem Alkohol übergießt (besser 60%/Primasprit). Mindestens 2 Wochen stehen lassen, abseihen und in Braunglasfläschchen mit Tropfaufsatz füllen. 3 x täglich 5 Tropfen ist eine gute Standard-Dosierung, die aber je nach Konstitution und Indikation abweichen kann.



© Johanna Mühlbauer/Adobe Stock

Aus einem Gedicht über die Wegwarte von Isolde Kurz:

Die Füßchen wurzeln am Boden ein
Zur Blume wurde der Augen Schein.
Sie fühlt's und fühlt's wie im Traume,
Sie wartet am Wegessaume.

teuer zu haben war und schon soweit mit Wasser gestreckt werden musste, dass man das Blümchendekor des Porzellans durchscheinen sah.

Anzeige

Kompakte Anleitung zur Selbsthilfe

Als erfahrene Therapeutin ist die Autorin überzeugt von den Selbstheilungskräften des menschlichen Körpers. Hier erfahren Sie, wie die benötigte Energie in Schwung kommt und durch praktische Übungen aktiviert werden kann.



Friederike Reumann
Ich stärke meine Selbstheilungskräfte
18,-€ | 978-3-95883-507-8

 Kamphausen Media

Der Eibisch – die aus der Antike bekannte Schleimhautpflanze

Eine weitere Herbstpflanze mit Wurzelkraft ist der Eibisch (*Althaea officinalis*). Zwar lässt sich vom Eibisch die gesamte Pflanze verwenden, doch findet sie überwiegend dann Einsatz, wenn sich das Grün zurückzieht, also in Herbst und Winter, wo sie als Hilfe gegen Husten Verwendung findet. Die wirksamen Schleimstoffe sind in der Wurzel ab Herbst besonders hoch konzentriert. Sie enthält außerdem Vitamin C, Mineralstoffe und Pektin, was bei Infekten zusätzlich hilfreich ist. Gut zu wissen: Eibisch steht unter Naturschutz, da er salzhaltige Böden bevorzugt, und so in Wildform fast nur noch in Küstennähe zu finden ist. Tipp: Er lässt sich aber problemlos im heimischen Garten kultivieren. Eibisch ist ein Malvengewächs mit zart-rosa Blüten und samtigen Blättern. Vielleicht fanden unsere Ahnen durch diese besondere Blatt-Haptik den Bezug der Pflanze zu den Schleimhäuten: Sie hilft bei Husten den Schleim von der hochspezialisierten Lungenschleimhaut zu lösen und diese rasch zu regenerieren. Weniger bekannt

ist, dass Eibisch dies auch sehr zuverlässig mit unserer Darmschleimhaut tut. In der heutigen Zeit sind chronische Darmprobleme an der Tagesordnung, und gehen häufig mit dem Phänomen des „Leaky Gut“, des „löchrigen Darms“, einher. Die Schleimstoffe des Eibischs vermögen die Darmschleimhaut wieder in einer Art aufzubauen, dass sich diese Löcher schließen. Auch die Magenschleimhaut profitiert bei Entzündungen von den wertvollen Schleimstoffen.

Wurzelkraft in der Küche

Auch in der Küche findet Eibisch Verwendung: Wussten Sie, dass die heute als Marshmallows bekannte Süßigkeit ursprünglich aus Frankreich stammt, dort aus Eibischwurzelextrakt, Eischnee und Zucker hergestellt wurde und als schmackhafte Hustenmedizin für Kinder diente? „Marsh-



Christine Goerlich
ist nach einer handwerklichen und kaufmännischen Ausbildung sowie einem Magister in

Medien- und Kulturwissenschaft seit 2015 Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde. Sie ist außerdem Bach-Blüten-Profi und Blutegel-Verhörerin mit einer großen Liebe zu traditionellen Heilmethoden, einfachen Mitteln aus der Natur und gesunder Ernährung und führt in Potsdam eine eigene Praxis. In ihrer Freizeit baut sie Heilkräuter an und verarbeitet diese. Mehr Infos unter:

Naturheilpraxis Wegweise, Gutenbergstr. 89, 14467 Potsdam, www.naturheilpraxis-wegweise.de, mail@naturheilpraxis-wegweise.de, Tel. 0171-6761771

Rezept für einen Eibisch-Kaltwasserauszug:

3 TL zerkleinerte Wurzel in 250 ml kaltem Wasser ansetzen und 60 bis 90 Min. ziehen lassen.

Alternative:

Wer den hierfür empfohlenen Kaltwasserauszug nicht ansetzen mag, kann die getrocknete Wurzel auch zermahlen und z. B. Smoothies oder Shakes begeben oder in kaltem Wasser eingerührt trinken. So wirkt sie auch entgiftend im Magen-Darm-Trakt und soll sogar der Fettreduktion dienen. Weitere Anwendungen für die Eibischwurzel sind empfohlen bei Zahnfleischproblemen, Abszessen, Durchfall und äußerlich angewandt bei Hautproblemen jeglicher Art. Interessant: Die Priesterinnen des Apollos sollen sich die Fußsohlen mit Eibischwurzelsalbe bestrichen haben, bevor sie zu Ehren ihres Gottes über glühende Kohlen liefen. Karl der Große ließ übrigens Eibisch im größeren Stil wegen seiner Heilkräfte anbauen.



© nikolaydonetsk/Adobe Stock

linge danken es Ihnen, sie lieben die Eibischblüten!

Vorschau:

Im nächsten Heft schreibt Christine Goerlich über die winterliche Pflanzenkraft in Wald und Garten und stellt uns Fichte und Vogelmire vor und was sich daraus alles machen lässt. **DG**

Mallow“ ist Englisch und bedeutet „Sumpf-Malve“. Die süßlich schmeckenden Wurzeln harmonieren gut mit Gemüsegerichten, vor allem mit Wurzelgemüse. Die jungen Blätter enthalten viele Vitamine und verleihen Smoothies eine cremige Konsistenz, schmecken aber auch im Salat. Die Blüten sind ebenfalls essbar und sehr dekorativ, wenn auch ohne großen Eigengeschmack. Wichtig: Wildbestände dürfen wegen des Naturschutzes selbstverständlich nicht gepflückt werden. Helfen Sie dem Eibischbestand doch einfach nach, und kultivieren Sie ihn rund ums Haus. Auch Bienen und Schmetter-

Rezept für einen Wegwarten-Kaffee (Zichorienkaffee)

Wurzel säubern, zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Hierbei karamellisieren die enthaltenen Säfte und der Kaffee-Ersatz erhält ein wunderbares Aroma. Abgekühlt mit einer Kaffeemühle zermahlen und wie Kaffee aufbrühen.





Musik

Von Philipp Feichtinger,
Heilpraktiker, Naturheil-
und Hypnosetherapeut,
Riedau/Österreich

und Klang

Kraftvoller Begleiter für Wohlbefinden und Harmonie

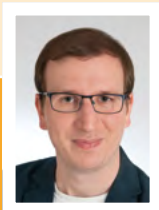
Musik ist eine Sprache, die alle Menschen verbindet!
Kein Wunder: Es liegt ein tiefer Zauber in Klängen und Schwingungen, der sämtliche Kulturen und Menschen verschiedenster Herkunft erfüllt. Inzwischen wird die Bedeutung von Musik vermehrt in der Naturheilkunde erkannt und auch gezielt eingesetzt.
Lesen Sie, wie Sie sich mit Klängen Gutes tun und Ihr Wohlbefinden positiv stärken können.

Anhand von EEG-Messungen (Elektroenzephalogramm) lassen sich die Hirnströme und die damit verbundenen Frequenzbänder bildlich darstellen und aufzeichnen. Befinden wir uns im wachen, bewussten Zustand, sind vordergründig Beta-Wellen zu finden (13–30 Hz).

Heilsame Frequenz für unser Gehirn

Begeben wir uns in die Entspannung, zeigen sich Alpha-

Wellen (8–12 Hz) für sanfte, Theta-Wellen (4–8 Hz) für mittlere und Delta-Wellen (0,5–3 Hz) für tiefe Entspannung. Bei Meditationen weist das Gehirn Gamma-Frequenzen über 30 Hz auf. Diese Erkenntnisse sind sehr bedeutsam, wenn wir uns mit Hilfe von Musik entspannen oder in Meditation versetzen möchten. Oft herrscht noch immer der Irrglaube, dass uns Meditation in einen tiefen Entspannungszustand bringt. Das vermag jedoch nur (Selbst) Hypnose. Blicken wir uns auf



Philipp Feichtinger
ist Heilpraktiker,
Naturheil- und
Hypnosetherapeut,

ausgebildeter Mittelschullehrer,
Organetiker, AMQ-Mentalcoach
sowie Autor. Er führt seine eigene
Naturheilpraxis in Riedau/Österreich.
Anfragen bitte unter:
office@nhp-feichtinger.at

den verschiedenen Musikplattformen um, so lässt sich eine wahre Bibliothek an Alpha-, Beta-, Gamma- und Delta-Musiken finden, je nachdem, wobei sie uns unterstützen sollen. Du wirst feststellen, dass dich die gezielten Klänge optimal beim Entspannen oder Meditieren begleiten werden.

Fokussierung durch Klang

Spezielle Klänge können nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen dazu verhelfen, sich besser zu konzentrieren und zu fokussieren. Die schnelllebige Zeit mit ihrer Informationsflut trägt dazu bei, dass wir ständig überall gleichzeitig sein möchten. „Multitasking“ wird zur Stärke – wirklich? Wer schon einmal mit Kindern im Zusammenhang mit Klängen gearbeitet hat – ob es mit Hilfe von Klanggabeln oder Klangträgern war, spielt keine Rolle – weiß, wie sehr sie darauf reagieren. Zum einen werden Gehör und Sinnesleistungen geschult, zum anderen lassen sich Klänge am Körper spürbar machen und orten.

Tipp:



Tipp: Versuche es gerne einmal selbst und stelle deinem Kind mit geschlossenen Augen eine Klangschale auf den Rücken. Lass es die Schwingungen beschreiben an verschiedenen Positionen. Damit stärkst du ideal sein Körperbewusstsein. Auch nach einem intensiven Arbeitstag kann es hilfreich sein, sich eine Klanggabel anzuschlagen und auf der Stirn zu positionieren. Dies klärt nicht nur den Geist, sondern schärft den Fokus für jenen einen Klang. Monotone Klänge zum Beispiel über entsprechende Entspannungsmusik helfen dir ebenfalls, dich zu fokussieren oder in eine Meditation einzusteigen, in der du dich nur auf eine positive Vorstellung konzentrierst.

In alten Kulturen waren heilsame Gesänge ein fixer Bestandteil von Zeremonien und Ritualen für die Gesundung der Menschen.



© CD-Vorlage: gomolach/Adobe Stock

CD-Tipp

Abbas Schirmohammadi und Philipp Feichtinger,
„Entspannungsübungen und Meditationen gegen Schmerzen“
(Audio-CD mit Booklet), TRIAS Verlag, ISBN: 9783432116204, 14,99 Euro.

Die Welt der Klangschalen

Neben den sogenannten tibetischen Klangschalen erweitern Kristallklangschalen unterschiedlichster Frequenzen das bunte Spektrum dieser Klanginstrumente und tragen nicht nur zu muskulärer Entspannung bei, sondern lassen uns auch in unserer Ganzheit ruhiger und ausgeglichener



Auch in der Partnerschaft kann die Anwendung von Klangschalen nach einer Massage mit warmem Öl das gemeinsame Miteinander wieder stärken und das Spüren intensivieren. Auch in der Badewanne können magische Vibrationen entstehen, wenn du eine Klangschale am Rand stehen hast und diese angeschlagen wird. Experimentiere und erkenne, was dir in der aktuellen Situation guttut!

werden. Die bekannten tibetischen Klangschalen, ein Guss-Meisterwerk aus Messing und anderen Metallen, existieren in unterschiedlichen Größen: Kopf-, Herz-, Bauch- und Fußschale. Entsprechend ihrer Bezeichnung können sie auch auf diese Körperstellen gelegt und angeschlagen werden. Um dir Gutes zu tun, brauchst du auch kein allumfassendes Set zu erwerben, bereits zwei Klangschalen ermöglichen die Wahrnehmung differenzierter Schwingung.

Heilgesang

In alten Kulturen waren heilsame Gesänge ein fixer Bestandteil von Zeremonien und Ritualen

für die Gesundung der Menschen. Auch bei religiösen Messen spielt das Singen des Chores eine ganz besondere Rolle, soll dadurch doch eine ganz besondere Atmosphäre entstehen. Auch unter Heilgesängen findest du im Internet eine ganze Reihe an Kursangeboten, jedoch auch Musikstücke und Anleitungen, die dir helfen, von dieser Art an Klängen zu profitieren. Vielleicht bist du ja ein Mensch, der hier eine besondere Gabe hat und sich bisher nicht traute, diese zu leben. Singen kann nicht nur in uns, sondern auch bei anderen vieles lösen und Heilreaktionen bewirken. Insbesondere Mantra-Gesänge unterstützen dabei, eine bestimmte Schwingung hervorzurufen und die Energie eines bestimmten Wortes zu verstärken.

Fazit

Nicht zufällig hat jeder Mensch seine Lieblingsmusik. Wir alle spüren, dass Klänge in uns etwas auslösen und bewirken können. Grund genug, Musik nicht nur zum Zeitvertreib zu hören, sondern mit gezielter Heil- und Entspannungsmusik Stress abzubauen und in der eigenen Mitte anzukommen. Klanginstrumente aller Art können zu einem Geschenk für die ganze Familie werden und auch die Partnerschaft positiv aufleben lassen. Doch auch selbst „produzierte Schwingungen“ in Form von Gesang können sehr heilsam sein und deinem Innersten Ausdruck verleihen. Lerne also für dich herauszufinden, auf welche Weise Klänge dein Leben positiv verändern können!

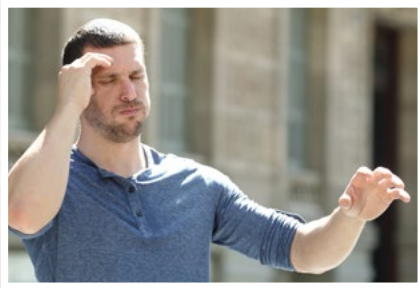
DG



Die nächste Ausgabe erscheint am
18. November 2022



Tipps, die Sie wieder in Schwung bringen!



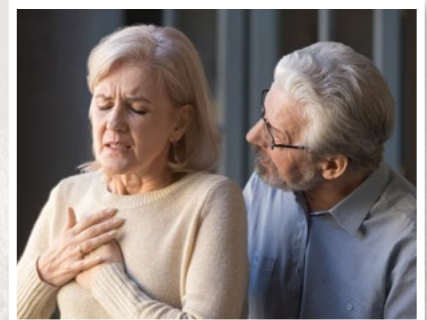
© Antonioguillen/Adobe Stock

Das Wetter und/oder alltägliche Belastungen zwingen manche Menschen sprichwörtlich in die Knie. Der Blutdruck sackt ab, man fühlt sich schlapp und schwindelig. Daniela Ernestus hat Mittel aus Homöopathie und Naturheilkunde parat, um den Kreislauf zu trainieren, und die Beschwerden langfristig zu mildern.

Herzinfarkt vorbeugen – Risikofaktoren reduzieren

Ein Ziehen in der Brust, ausstrahlende Schmerzen bis in den linken Arm, kalter Schweiß auf der Stirn – das sind Alarmsignale für einen Herzinfarkt. Im Winter ist die Gefahr daran zu sterben, statistisch gesehen erhöht.

Doris Steiner-Ehrenberger hat bekannte wie auch neue Risikofaktoren zusammengetragen, die man kennen sollte, um einen Herzinfarkt zu vermeiden.



© fizkes/Adobe Stock

Venen stärken – Krampfadern vermeiden

Krampfadern werden von vielen als kosmetisches Problem missverstanden und gelten als „Frauenproblem“. Sie sind allerdings mehr und bergen pathologischen Zündstoff. Gott sei Dank hat auch bei diesem Thema das Pflanzenreich äußerst wirksame Mittel vorrätig, die ursächlich statt symptomatisch und auch prophylaktisch wirken, und keinerlei Nebenwirkungen haben, wie Barbara Simonsohn weiß.



© Antonioguillen/Adobe Stock



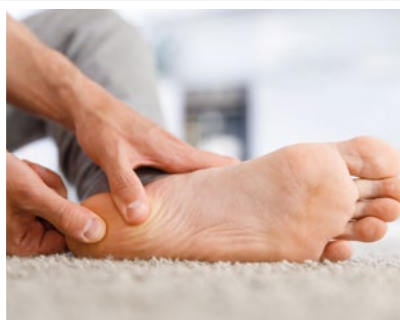
Heilwissen aus Hildegards Schatztruhe

Die Kräuter- und Pflanzenmedizin rückt immer stärker in das Bewusstsein aufgeklärter Menschen. Die Nonne Hildegard von Bingen war zwar keine Ärztin, hat uns aber aus dem 12. Jahrhundert ein umfangreiches Werk über natürliche Gesundheit und Lebensführung hinterlassen. Ihre angeblich durch Visionen entstandenen Schriften sind eine Schatztruhe, die gerade in schwierigen Zeiten viele Mittel der Linderung und Heilung bereithält. Gabriele Feyerer gibt Einblicke in dieses immer noch wenig bekannte Heilwissen und wie Sie damit von Kopf bis Fuß gesund und fit bleiben.



Granatapfel – stärkt Herz, Gefäße und Hormonsystem

Frucht der Aphrodite und Symbol für Fruchtbarkeit
Der Granatapfel ist, anders als sein Name vermuten lässt, kein Apfel, sondern eine große Beere. Er gilt als eine der ältesten Heilfrüchte der Menschheit und wird seit Jahrhunderten als Nahrungs- und Genussmittel verwendet. Thomas Dunkenberg hat recherchiert, was alles in ihm steckt und warum er so gesund ist.



Fersensporn – Wie Sie wieder schmerzfrei durchs Leben gehen

Leiden Sie unter stechenden Fersenschmerzen beim Aufstehen, nach Ruhe- und Sitzphasen oder wenn Sie spazieren gegangen oder gejoggt sind? Als ob ein Nagel sich direkt in die Fußsohle gebohrt hätte, beschreiben Patienten das unangenehme Gefühl. Carsten Stark erklärt im Interview mit *Deine Gesundheit*, was hinter den Schmerzen steckt und wie sie sich ganzheitlich behandeln lassen.

VORSCHAU UND IMPRESSUM

Impressum

Heft 5/2022

August/September 2022

ISSN 2626-4374

Verlags- und Redaktionsanschrift:

Ehlers Verlag GmbH
Geltinger Str. 14c, 82515 Wolfratshausen
Tel.: 08171/4184-60, Fax: 08171/4184-66
E-Mail: zentrale@ehlersverlag.de
www.deine-gesundheit-online.de

Herausgeberinnen:

Andrea + Susanne Ehlers (V. i. S. d. P.)

Redaktion:

Christine Waldhauser-Künlen

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Abbas Schirmohammadi (Hp. psych.), Phillip Feichtinger (Hp.), Viola Schalski (Hp.), Christine Baumann (Hp.), Dr. rer. nat. Andrea Flemmer, Tanja Dränert, Silke Rothenburger-Zerrler, Friederike Reumann (Hp.), Dr. jur. Gabriele Feyerer, Thomas Dunkenberg (Hp.), Dr. psych. Gabi Pörner, Christine Goerlich (Hp.).

Layout + Satz:

Andrea Ehlers, Christiane Maib, Eleni Ehlers, Marco Paterson
Anschrift siehe oben

Aboverwaltung:

Heike Schiburr · Telefon: 08171/41 84-64 · Anschrift siehe oben · E-Mail: abo@ehlersverlag.de

Anzeigen:

Petra Ferstl · Telefon: 08171/41 84-76 · Anschrift siehe oben. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 1.09.2018 · E-Mail: anzeigen@ehlersverlag.de

Bücherservice/Vertrieb:

Natascha Wölky · Telefon: 08171/41 84-60 · Anschrift siehe oben · E-Mail: vertrieb@ehlersverlag.de

Bankverbindungen:

Sparkasse:
IBAN: DE58 7005 4306 0000 0798 55
BIC-Swift: BYLADEM1W0R

Postkonto Schweiz:

IBAN: CH36 0900 0000 9157 1073 2
BIC-Swift: POFIGHBXXX

Erscheinungsweise:

Jeweils in den Monaten
Januar, März, Mai, Juli, September, November

Bezug:

Preis: 6 Hefte (Jahresabo) € 26,90, Mini-Abo (3 Hefte) € 14,50, Probeabo (3 Hefte, nur einmalig bestellbar) € 9,90 zzgl. Versandkosten: europäisches Ausland € 12,-, außer-europäisch € 12,- pro Jahr oder Einzelbezug € 4,90 im ausgewählten deutschen Zeitschriftenhandel oder direkt beim Verlag (Ausland zzgl. Versandkosten).

Vertrieb:

PARTNER Medienservices GmbH · Julius-Hölder-Str. 47
70597 Stuttgart · Tel.: +49 711/7252-216

Druck:

PASSAVIA Druckservice GmbH & Co. KG · Medienstraße 5b · 94036 Passau

Bildnachweise:

Wenn nicht anders angegeben: Bildquellen: Adobe Cloud
Fotos Titelseite: Adobe Stock

Hinweise des Herausgebers:

Medizinische Erkenntnisse unterliegen laufend einem Wandel und einer Weiterentwicklung. Die Autoren der Fachbeiträge haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass die gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Dennoch liegt die Wahl von Heilbehandlungsmethoden oder Medikamenten ausschließlich in der Verantwortung des Behandlers. Aus etwaigen Folgen können keine Ansprüche gegenüber den Verfassern oder gegenüber dem Herausgeber bzw. Verlag geltend gemacht werden.

Die mit Namen oder Initialen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung von Redaktion und Herausgeber wieder. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Übersetzung in andere Sprachen oder sonstige Verbreitung durch elektronische Medien, Datenträger, Datennetze sowie in Seminar-Form nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos und andere Materialien kann keine Haftung übernommen werden. Die Redaktion behält sich vor, eingesendete Beiträge zu kürzen.

Copyright © 2022 by ehlers verlag gmbh

Natürliche und effektive Heilmethoden

DEINE Gesundheit

- Naturmedizin
- Gesund essen
- Ganzheitliche Heilweisen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Vitalstoffe für die Gesunderhaltung
- Bewegungslehren
- Herz und Seele heilen
- Achtsamkeit & Selbstfürsorge
- Heilpflanzenkunde

Unser Kennenlern-Angebot für Sie:
„Deine Gesundheit“ Probe-Abo * (3 Hefte)
Bestell-Nr. 631 / Preis 9,90 € **

ehlers verlag gmbh, Abonnement-Service,
Geltinger Str. 14e, D-82515 Wolfratshausen

☎ +49 8171/41 84-60

✉ abo@ehlersverlag.de

🌐 www.deine-gesundheit-online.de



**Bestellen Sie
gleich Ihr
Probeabo!**



*Es beginnt mit der jeweils aktuellen Ausgabe und endet automatisch mit der dritten Ausgabe. Der Abschluss eines Probeabos ist nur einmal möglich.

** Versand innerhalb D gratis, Ausland zzgl. 6,- €

☐ Ich bestelle das Kennenlern-Abo*
(3 Ausgaben) für 9,90 €**
ab Ausgabe.....
Es beginnt mit der ersten Ausgabe und
endet automatisch mit der dritten
Ausgabe.
Der Abschluss eines Probeabos ist nur
einmal möglich.
* Bestellung nur einmalig möglich – keine Prämie
** Inland versandkostenfrei, Ausland 6,- €

DEINE Gesundheit

natürliche & effektive Heilmethoden

Die
nächste Ausgabe
erscheint am
**18. November
2022**

Hier gratis
Probeheft bestellen/
downloaden:



Lesen Sie in der
nächsten Ausgabe:



- Wieder in Schwung kommen
- Herzinfarkt vorbeugen – Risikofaktoren erkennen und reduzieren
- Fersensporn – Wie Sie wieder schmerzfrei durchs Leben gehen
- Venen stärken, Krampfadern vermeiden
- 10 Strategien um jung zu bleiben und alt zu werden
- Granatapfel stärkt Herz, Gefäße und Immunsystem
- Heilwissen aus Hildegards Schatztruhe

Absender:

Vorname/Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Tel

E-Mail

Bitte
freimachen

Antwort

Ehlers Verlag GmbH
Deine Gesundheit
Geltinger Straße 14e
82515 Wolfratshausen

DEINE
Gesundheit
natürliche & effektive Heilmethoden

Ehlers Verlag GmbH
Geltinger Str. 14e
82515 Wolfratshausen

Tel.: 08171/41 84-60
Fax: 08171/41 84-66

E-Mail: abo@ehlersverlag.de
www.deine-gesundheit-online.de

Besuchen Sie uns auf Facebook:
www.facebook.com/
DeineGesundheitEhlersVerlag



Besuchen Sie uns auf instagram:
www.instagram.com/
deine_gesundheit_online/

