

Shiatsu und Pflanzen



Heilung ist eine Sache der Zeit, aber manchmal auch eine Sache der sich bietenden Möglichkeiten. - Hippokrates -

Die ursprünglichsten Möglichkeiten der Menschheit zu heilen, bestand in der Anwendung von *Pflanzen*.

In alter Zeit verbrachten die Menschen ihr Leben im Miteinander mit Pflanzen, die verschiedenen Berufe brachten einen engen Kontakt mit den dargebotenen Elementen der Erde mit sich. Ich denke an Färber, Gerber, Weber, Müller, Landwirte, Heiler usw. Diese direkte Beziehung zur Pflanze hat sich in heutiger Zeit verändert, wir erleben Pflanzen in unserer Umwelt, dennoch haben sie häufig keinen direkten Bezug mehr zu uns. Pflanzen werden genutzt, zu Medikamenten verarbeitet, ordentlich verpackt, als Dragees oder in Tabletten finden wir sie prozentual als Spurenelement verarbeitet, in eine andere Form transformiert. Wir besuchen die Apotheke und bekommen ein verordnetes pflanzliches Präparat, die Dosierung ist leicht gemacht. Wir greifen auf die Wirkstoffe der Pflanze zurück.

Die ursprüngliche Begegnung mit der Pflanze hat sich verändert. Die Achtsamkeit vor der Pflanze, die wir uns auch in Begegnung mit dem Menschen wünschen, geht verloren. Die Verbindung zu dem limbischen System, Impulse, die z. B. durch den Duft einer Pflanze ausgesendet werden, der visuelle Eindruck, das Fühlen ... das sind einige Bereiche, die verloren gehen. Der zentrale Aspekt alles Lebendigen ist die Resonanzfähigkeit. Der Mensch tritt in Resonanz mit anderen Menschen, mit Tieren, mit Pflanzen....

Bedeutung und Beziehungsfähigkeit sind Punkte, die zur Resonanzqualität gehören. Ebenso wie Shiatsu diese Resonanzqualitäten in der Begegnung von Menschen fördert, kann auch eine Pflanze "mitschwingen", sie kann durch ihr Wesen in Resonanz mit einem Menschen treten, was Heilungsprozesse fördern kann.

Ich möchte mich hier hauptsächlich auf das Konzept von Dr. Roger Kalbermatten stützen, der als Biochemiker Forschungsarbeiten geleistet hat, auf dem Gebiet von Wesen und Wirkung von Heilpflanzen. Er hat Bücher dazu veröffentlicht und meine Arbeit als HP wurde dadurch beeinflusst.

Diese Ganzheitliche Pflanzenheilkunst kann unsere Tätigkeit mit Shiatsu ergänzen, da auch hier die Achtsamkeit in der Begegnung mit allem Lebendigen einen führenden Stellenwert hat.



Die Zubereitung von Heilpflanzen

Schon allein die Dekoration eines Raumes mit einer Pflanze kann zu unserem Wohlbefinden beitragen. Ich erinnere mich gerne an unsere Shiatsu Wochenenden in der Ausbildung, an denen der Jahreszeit entsprechend Blumen im Raum waren. Das ist angenehm, allerdings nicht ausreichend für die speziellere Heilungsunterstützung.

In welcher Form kann uns eine Pflanze also zur Heilung dienen?

Es gibt verschiedene Zubereitungsarten. Ich möchte nur einige nennen.

Ätherisches Öl

Es wird aus frischen oder getrockneten Pflanzen gewonnen und ist der Geruchsträger. Häufig Bestandteil von Salben oder in einer anderen Form der äußerlichen Anwendung gebraucht. Aromatherapie ist eine beliebte Form ätherische Öle zu nutzen. Sie erzielen ihre Wirkung über das limbische System unseres Gehirns. Auch bei Shiatsu anzuwenden, bzw. im häuslichen Bereich unterstützend wirksam.

Tee

Verabreichung vor allem oral, aber auch für Umschläge und Badezusatz. Getrocknete oder frische Pflanzen mit heißem Wasser übergossen und

abgesehen. Zu den Wirkstoffen der Pflanze kommt die heilende Wirkung des Wassers. Flüssigkeit und Wärme haben ihren Einsatz. Tee ist ebenso unterstützend bei Shiatsu einzusetzen.

Extrakte

Flüssig- oder Trockenextrakte sind Auszüge meist mit Alkohol -Wassergemischen. Oft stark konzentriert. Die Arzneipflanzenprodukte enthalten häufig Trockenextrakte in Kapseln oder Dragees. Die Dosierung ist mit Vorsicht anzugehen, besonders die Johanniskrautprodukte wurden in den letzten Jahre oft zu sorglos verabreicht.

Dekokt- Abkochung

Die benötigte Menge Droge mit kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen. Als Kurzdekot 1-3 Minuten, als Langdekot 15-20 Minuten kochen lassen und nach kurzem stehen lassen abgießen. Eine Abkochung wird aus harten bis sehr harten Drogen- Rinden, Wurzeln, Hölzer oder von Drogen mit schwer löslichen Bestandteilen (z. B. Kieselsäure im Schachtelhalmkraut) hergestellt.

Mazeration- Kaltauszug

Ein Kaltauszug ist dann besser, wenn durch heißes Wasser unerwünschte Begleitstoffe in Lösung gehen (z. B. Gerbstoffe in Bärentraubenblättern).

Homöopathie

Begründer ist der Arzt, Chemiker und Apotheker Samuel Hahnemann (1755-1843).

Dem Ähnlichkeitsgesetz entsprechend kann nur der Arzneistoff einem kranken Menschen helfen, dessen Arzneimittelbild den Symptomen des Erkrankten ähnlich sind. Das ist eine Säule der Homöopathie. Die Potenzierung ist eine weitere. Arznei wird schrittweise verdünnt und auf jeder Verdünnungsstufe verschüttelt. Nach dem Gesetz von Avogadro kann man Moleküle bis zu einer Verdünnung von D 23 nachweisen. In einer D 24 oder C 30 wirken die Mittel nicht mehr auf stofflicher Ebene. Man geht davon aus, dass dann die Information der Ausgangssubstanz auf den Träger (Wasser, Alkohol, Milchzucker) übertragen wird. Es ist

eine energetische Nutzung, bei der der Reiz zur Selbstheilung gegeben wird (konstitutionelle Mittel).

Die klassische Homöopathie wird nach ausführlicher Anamnese und Reptorisierung ausgewählt.

Literatur: Elvira Bierbach, Naturheilpraxis heute, Lehrbuch und Atlas 2006 (Urban & Fischer)

Tinktur

Das sind wässrig-alkoholische Auszüge aus getrockneten Pflanzen.

Urtinktur

Urtinkturen werden meistens durch Extraktion mit Alkohol aus frischen Pflanzen gewonnen. Stofflich sind die Urtinkturen etwa halb so konzentriert wie Tinkturen. Anwendbar bei akuten und chronischen Erkrankungen, dabei spielt das Wesen der Pflanze auch eine Rolle. Bezugnehmend auf ihre Anwendungsgebiete finden wir Übereinstimmung mit Tee, Extrakt oder auch Tiefpotenzen.

Kalbermatten beschreibt in seinem Buch "Pflanzliche Urtinkturen, Wesen und Anwendung" deutlich, dass das Wesen einer Heilpflanze besonders gut durch die Qualität einer Urtinktur zum Ausdruck kommt. Dabei wird der Geruch und der Geschmack der Pflanze in möglichst reiner Form enthalten. Beim ätherischen Öl tritt zum Beispiel der Geruch besonders hervor, aber der Geschmack fehlt. Beim Tee finden wir den Geschmack, aber der Geruch ist häufig nicht so deutlich, da meist mit getrockneten Pflanzen gearbeitet wird. Bei Dragees und Kapseln treten Geruch und Geschmack gar nicht auf.

Nun hat jede Gebrauchsform einer Pflanze ihre Berechtigung, will man einen Menschen aber auch auf seelischer Ebene ansprechen, erscheint mir besonders bei Shiatsu die Urtinktur als besonderes Mittel der Wahl.

Urtinkturen und auch homöopathische Tiefpotenzen werden meistens nach Indikationen angewendet. Sie gehören zu den pflanzlichen Arzneimitteln. Ein homöopathisches Mittel verabreicht in höherer Potenz wird nach dem Arzneimittelbild angewandt. Urtinkturen werden nach den Vorschriften des Homöopathischen Arzneibuchs (HAB) hergestellt und können auch Ausgangsstoffe für homöopathische Dilutionen sein. Deswegen werden sie formell auf der Etiketle als

"Hömöopathisches Arzneimittel" geführt.

Es ist abhängig vom Therapeuten. Die Anwendung im Sinne der Hömöopathie oder als Phytotherapeutikum folgt der Sichtweise und Absicht dessen.

Das Wesen einer Pflanze kann uns begleiten

In dieser Ausführung möchte ich mich eng an die Arbeit von Roger und Hildegard Kalbermatten lehnen, deren Studien für mich sehr einleuchtend sind. Sie können uns die Brücke zwischen Pflanzen und Shiatsu erleichtern.

Was ist das Wesen?

Das Wesen ist ein philosophischer Fachbegriff für das, was einer Sache ganz charakteristisch zu eigen ist. Es liegt im Inneren.

Wenn wir unsere Betrachtungsweise nur über unseren Verstand vornehmen, erkennen wir nur die Äußerlichkeit, die Gesetze der Materie. Die Gesetze des Lebens werden aber auch geprägt durch einen verborgenen Sinn, einen tieferen Grund. Dieser will von unserem Herzen erkannt werden, will zur Seele sprechen.

Hierzu auch ein biblisches Beispiel: Jesus versuchte den Menschen immer das Wesentliche zu vermitteln. Er wollte, dass die Gesetze Gottes in das Innere des Menschen gelegt werden, nicht mehr geschrieben auf Stein, sondern in ihre Herzen (Jer. 31:33). Eine Unterhaltung aus Joh. 4:31-34 zeigt ein Missverständnis, unter vielen, zwischen Menschen und Jesu Betrachtungsweise.

"Inzwischen drängten ihn die Jünger und sprachen: "Rabbi, iss." Er aber sprach zu ihnen: "Ich habe eine Speise zu essen, die ihr nicht kennt." Daher begannen die Jünger zueinander zu sagen: "Es hat ihm doch niemand etwas zu essen gebracht?" Jesus sagte zu ihnen: "Meine Speise ist, dass ich den Willen dessen tue, der mich gesandt hat, und sein Werk vollende."

Als Erdenmenschen schätzen wir das Materielle, das Greifbare. Wir können aber dahinter schauen, das Innere betrachten. Lesen wir ein Buch, können wir "zwischen den Zeilen" lesen, wir ziehen Schlüsse über den Autor usw.

So kann auch ein Pflanzenwesen durch Geruch, Farbe, Geschmack und Gestalt unser Herz, unser Inneres berühren.

Ein Freund, der uns einen Brief schreibt, kann uns ermuntern. Um so mehr

tut uns dieser Freund gut, wenn er wirklich da ist, mit einem Lächeln, seiner Stimme, seiner Wärme und Berührung. Mit dieser wesentlichen Energie kann er uns ermuntern.

So ist der Gedanke nahe, dass auch eine Pflanze, in ihren Eigenschaften weitgehend erhalten, uns als Heilmittel dienen kann.

Das setzt eine gute Qualität in der Herstellung von Pflanzenheilmitteln voraus.

Qualität spielt auch bei Shiatsu eine große Rolle. Grundsätze wie Natürlichkeit, volle Aufmerksamkeit dem Shiatsu - Partner gegenüber, sind wichtig um der Behandlung Leben zu geben. Es ist der Nährboden für Entwicklung und Reorganisation.

Die Rolle der inneren Qualität für den Menschen

Je lebendiger die Rohstoffe (Textilien, Lebensmittel, Heil- und Nahrungspflanzen), desto mehr Qualität kann ein Produkt haben. Ein Produkt aus Holz, ein Bett, aus gutem Holz, mit handwerklichem Geschick hergestellt, hat eine bestimmte Qualität, eine Ausstrahlung. Ein Mensch, dessen Ziel es ist, sich mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln zu ernähren, auf Qualität bei der Kleidung zu achten, sich mit Qualität zu umgeben, bietet sich das Bewusstsein für die Fähigkeit zur Wertschätzung, Dankbarkeit, Erkennen von Schönheit.

Auch bei der Auswahl von Pflanzen zum Verzehr oder als Heilmittel ist Qualität ein besonderes Merkmal.

Herstellungsverfahren, die nicht aus kommerziellen Interessen gewählt werden, sondern aus Achtung vor dem Hersteller (Schöpfer), vor dem Produkt, sind von Bedeutung.

Auch ist der Faktor Zeit eine grundlegende Bedingung von innerer Qualität.

Die Bedeutung von Zeit bei der Entstehung von innerer Qualität

Müssen wir unter Zeitdruck arbeiten, verlieren wir oft unseren

wesensgemäßen Rhythmus. Wir fühlen uns eingeengt. Von außen bestimmte Geschwindigkeit prallt auf unseren eigenen Rhythmus. Rhythmische Prozesse (unser Herzschlag, unser Atem) bedingen das Wesentliche, sie fördern die Qualität des Seelischen. Begegnen wir unseren Mitmenschen unter Zeitdruck, geht innere Qualität verloren, unser wahres Wesen ist nicht mehr gut wahrnehmbar. Bei Shiatsu nehmen wir diese für uns Menschen gegebene Gesetze wahr, sowohl ein zu schneller als auch ein zu langsamer Rhythmus beeinträchtigen die innere Qualität. Ideal ist ein passender Zeitrahmen, aber auch unsere eigene Rhythmusfindung, in Bezug auf unseren Atem, bzw. auch unter Berücksichtigung der Bedürfnisse unseres Klienten. Fühlen wir uns gejagt, gehetzt, fühlen wir in unserer Mitte ein beklemmendes Gefühl, wir sind womöglich eingeengt. Selbst wenn wir einen genügend bemessenen Zeitraum zur Behandlung haben, kann dieses Gefühl entstehen. Die Findung des eigenen Rhythmus trägt zur inneren Qualität bei. Manchmal müssen wir in der Behandlung "aushalten" können, bleiben, warten, bis sich etwas bewegt, sich eine Lösung ergibt. Das muss in dem Vertrauen geschehen, dass es eine Lösung gibt, egal wie sie aussieht. Oder eben nicht und dies annehmen. Es bedarf Zeit.

Nun leben wir nicht in einer Zeit, in der Verlangsamung droht. Zeit ist knapp, Zeit ist Geld, es herrscht das Bestreben in möglichst kurzer Zeit vieles zu erledigen oder zu produzieren. Diesem Umstand begegnen wir auch in der Shiatsu-Praxis. Dieses Gedankengut steckt in unseren Klienten, in uns, wir sind alle geprägt von der Gesellschaft. Im Shiatsu ist die Findung des inneren Rhythmus ein wichtiges Angebot für unsere Klienten, was voraussetzt, dass wir uns täglich selbst damit auseinandersetzen.

Wie ist das nun bei der Herstellung von Pflanzen, die uns in unserer Heilung und Entwicklung begleiten können?

Je mehr ein erzeugtes Produkt einen lebendigen Aspekt bietet, "beseelt" ist, desto kritischer sind auch hier Beschleunigungstechniken. Dafür gibt es viele Beispiele. Ein gutes Brot entsteht durch langsames und intensives Kneten, die Hefe muss gehen, ohne Beschleunigungszusätze entsteht ein duftendes Brot. Ein guter Wein benötigt einen Reifungsprozess, so kann Qualität entstehen. Holz, welches langsam getrocknet wurde, durch natürliche Lagerung, ohne Beschleunigung durch künstliche Trocknung kann uns Grundlage für qualitativ hochwertige Möbel bieten. Das ist ein allgemein gültiges Gesetz des Lebens.

Sicherlich ist Technik eine wertvolle Unterstützung, sie kann uns z.B. die

Arbeit stark erleichtern. Dennoch sind Reifeprozesse meist nicht abzukürzen, die nötige Zeit ist erforderlich um innere Qualität zu erlangen.

Somit gilt im Einsatz von Pflanzen:

1. Gute Qualität von Rohstoffen
2. Keine Beschleunigungstechniken
3. Zeit lassen zur nötigen Reifung - Lagerung

Die nötige Wertschätzung bei der Verarbeitung von Pflanzen ist sicherlich auch angebracht.

Anwendung

Pflanzenheilkunde hat eine lange Tradition. Es gibt für die jeweiligen Pflanzen gültige phytotherapeutische Indikationen.

Bei der Anwendung von wesenhaften Urtinkturen ist es auch so. Durch die Wesensbeschreibung einer Pflanze kann aber auch eine Verbindung zum Bewusstsein des Menschen aufgebaut werden. Wir befinden uns dann auf psychischer Ebene.

Hier ist zu beachten, dass die psychische Wirkung nicht mit einer körperlichen Wirkung gleichzusetzen ist. Unser seelischer Freiraum wird nicht eingeschränkt. Körperliche Leiden können durch eine Urtinktur gelindert werden (Valeriana-Urtinktur-Baldrian- wird auf körperlicher Ebene gerne bei Unruhezustände eingesetzt)

Eine seelische Krankheitsursache kann nicht mit einer Arznei beseitigt werden, evtl. entsteht eine Verschiebung. Haben wir ein krankmachendes Denk- oder Gefühlsmuster, müssen die Dinge von innen aufgelöst werden. Eine Bewusstmachung kann nötig sein (evtl. mit Schmerz verbunden), außerdem muss die Bereitschaft zur Veränderung da sein. Das wesenhafte Arzneimittel kann hier den Reife- und Entwicklungsprozess unterstützen. Ein Heilungsimpuls kann entstehen.

Möglichkeiten der Anwendung:

1. Anwendung ausschließlich gemäß den bekannten körperlichen Indikationen.

Die häufigste und einfachste Anwendung. Man beachtet die körperlichen Symptome und sucht das passende Mittel.

2. Anwendung von wesenhaften Urtinkturen gemäß dem Wesen der Pflanze und körperlichen Indikationen.

Häufig finden wir mehrere Pflanzen, die zur Symptomatik passen. Hier können wir eingrenzen, wenn wir die Wesensmerkmale der Pflanzen beachten. Man wählt die Pflanze, zu deren Wesen eine innere Beziehung besteht. Dabei ist auch die Polarität zu beachten. Eine Beziehung besteht nicht nur dann, wenn das Wesen der Pflanze mit dem inneren seelischen Zustand übereinstimmt, sondern auch, wenn auch Gefühl vorhanden ist, nichts damit zu tun zu haben. Anziehung oder Abstoßung können eine Verbindung zur Wesensbeschreibung einer Pflanze haben.

3. Anwendung von wesenhaften Urtinkturen ausschließlich gemäß dem Wesen.

Diese Vorgehensweise finden wir deutlich bei der Anwendung von Bachblüten. Wesenhafte Urtinkturen verbinden meist beides. Ausnahmen können bei ausgeprägter Intuition eines Therapeuten bestehen.

Dosierung

Dies ist nicht zu pauschalisieren. Bei wesenhaften Urtinkturen lautet die durchschnittliche Dosierung: *3-mal 3 Tropfen täglich!*

Die Tropfen am besten in Wasser einnehmen und gut einspeicheln. Ist die Reaktionslage des Patienten nicht einzuschätzen, ist es sinnvoll, die Tropfen "einzuschleichen".

Kinder reagieren oft sehr gut auf pflanzliche Arzneimittel. Dabei genügt es Kindern zwischen zwei und zehn Jahren tägl. 3-mal 1 Tropfen zu geben.

Dauer der Einnahme

Bei akuten Symptomen wie Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen sind die Mittel so lange zu nehmen, bis die Symptome verschwinden.

Produkte, zur Unterstützung des Herzens (Crataegus) oder des Nervensystems (Hypericum) sollten nicht länger als drei Monate täglich eingenommen werden. Nach diesen drei Monaten sollte man nachspüren, wie weit der Körper reagiert, nach drei Wochen Pause kann man die Einnahme fortsetzen.

Bei alten Menschen gilt zu beachten, dass der Körper häufig nicht mehr ausreichend reagiert. Auch sollte ein abwechslungsreicheres Angebot von z. B. schlaf fördernden Mitteln gegeben werden, damit keine Gewöhnung eintritt. Ein Wechsel evtl. von Lavendel, Baldrian oder Hopfen.

Ich empfehle, bei Interesse an der Verabreichung von Urtinkturen die Literatur diesbezüglich nochmals durchzugehen. Auch bei anderen Formen von pflanzlichen Mitteln ist die Empfehlung des Herstellers zu beachten.

Eine wichtige Anmerkung bezüglich Urtinkturen und Alkohol möchte ich dennoch aufgreifen. Dies ist eine häufig gestellte Frage. Kalbermatten schreibt: "Die tiefe Dosierung der wesenhaften Urtinkturen hat den Vorteil, dass damit sehr wenig Alkohol eingenommen wird. Die Alkoholmenge pro Dosis ist kleiner als jene, die zum Beispiel mit einem Schluck Traubensaft eingenommen wird."



Wann entscheide ich mich für die Unterstützung durch eine Heilpflanze bei Shiatsu ?

Sicherlich setzt es voraus, dass wir eine gute Anamnese bei unserem Klienten/Patienten aufgenommen haben. Eine Shiatsubehandlung, der eine einmalige Hara - Befundung vorausgeht, erscheint mir zu wenig. Natürlich fließt hierbei die Bereitschaft und Erwartungshaltung unseres Klienten mit hinein. Eine klare Verordnung kann auch nur durch einen Arzt oder Heilpraktiker im therapeutischen Sinne gegeben werden.

Empfehlungen sind abhängig von unserem Wissensstand und unserem Gewissen. Um im therapeutischen Sinne mit Shiatsu und Pflanzen arbeiten zu können, ist eine gute Anamnese unumgänglich, unterstützt von unseren gegebenen Befundmöglichkeiten im Shiatsu. Chronische Muster, bzw. immer wiederkehrende ähnliche Befunde lassen uns aufmerksam werden. (Hierzu zählt der Hara-Befund, Mo-Punkte, Rücken zonen, Yu- Punkte, aber auch die Haltung unseres Gegenübers, seine Art zu reden, seine Gestik, die Stimmlage usw.).

Pflanzen und Wandlungsphasen

Die Natur befindet sich im ständigen Wandel und folgt zyklischen Rhythmen. Der Winter ist kalt, er fordert Rückzug, Ruhe. Im Sommer herrscht Wärme, hier ist Aktivität und Bewegung angesagt. Auch die Energien im menschlichen System unterliegen diesem Rhythmus, bezogen auf das Jahr, aber auch innerhalb von 24 Stunden. Auch unser Körper unterliegt einem bestimmten Regelkreis, das Bestreben nach einem Gleichgewicht ist vorhanden. Das ist natürlich nicht statisch, das Leben bewegt sich innerhalb natürlicher Rhythmen.

Kritischer wird es, wenn ein Ungleichgewicht ständig verstärkt wird, indem z. B. unser natürliches Ruhebedürfnis missachtet wird.

Auch Pflanzen bieten in ihrem Wesen eine bestimmte Charakteristik und Wirkungskraft, d.h. sie können z. B. Wärme spenden, kühlen, zur Sekretion anregen, usw.

Somit schauen wir uns nun die einzelnen Wandlungsphasen an und suchen Unterstützungsmöglichkeiten durch Pflanzen.

Wandlungsphase HOLZ

Im Frühling erleben wir die stärkste Holzenergie. Hier beobachten wir Wachstum, Lebenskraft und Körperstruktur. Wir finden Dynamik, Richtung. Jetzt ist die Zeit, Pläne zu machen und auszuführen.

Wie sieht es in uns Menschen aus, wenn wir eine gute Holzenergie haben? Die Fähigkeit, Dinge zur richtigen Zeit zu tun, hier finden wir eine Stärke. Mit klarem Blick unsere Visionen verfolgen, kreativ sein, und dabei gelassen bleiben.

Die Gallenblasenenergie die für Entscheidungskraft und Zielstrebigkeit steht, bzw. die Leberenergie, verbunden mit Wandlung und Erneuerung, bilden die beiden Meridiane der Wandlungsphase Holz.

Was geschieht, wenn unsere Gallenblasenenergie aus dem Takt gerät?

Wir verlieren wirklich unseren Takt, wir halten unseren Plan nicht ein.

Wir entdecken Ein-und Durchschlafschwierigkeiten, Entscheidungsprobleme, gestörte Fettverdauung, Migräne und Kopfschmerzen. Unsere Augen verlieren das Verhältnis zur ausgewogenen Tränenproduktion. Verspannungen, der "losschießende Schuss der Hexe" in den Rücken oder auch Hüftbeschwerden begleiten ein Ungleichgewicht der Gallenenergie.

Unzufriedenheit, Ungeduld und Aggressivität stehen auf der psychischen Ebene im Vordergrund.

Die Gallenblasenzeit ist zwischen 23 und 1 Uhr.

Bei einem Ungleichgewicht der Leberenergie finden wir häufig Verspannungen. Die Leber als unser General, will Pläne ausführen. Dazu bedarf es Muskelanspannung; doch irgendwann sollten Muskeln sich auch wieder entspannen dürfen. Muskelschmerzen, Kribbeln in den Beinen und auch Juckreiz sind Symptome. Angestaute Energie setzt sich nieder in Form von Myomen, Zysten oder auch Herpes. Unkontrollierte Aggressivität kann das Immunsystem aufwirbeln, in Form von Allergien oder auch zu autoaggressiven Erkrankungen führen, wie Multiple Sklerose, Rheuma. Innerer Druck finden wir auch bei Bluthochdruck und Tinnitus.

Auf der psychischen Ebene sind Ungeduld, Gereiztheit und Wutausbrüchen das Thema.

Die Leberzeit ist zwischen 1 und 3 Uhr.

Es gibt viele Möglichkeiten, Unterstützungen zu bieten. Ich werde mich hier auf die pflanzlichen Produkte beschränken.

Absinthium - Urtinktur *Wermut*



Anwendung: Atonischen Zuständen des Magens und der Gallenwege, Verdauungsbeschwerden, bei psychovegetativen Schwächezuständen und Depressionen

Wesen der Pflanze:

Anteilnahme, Präsenz, Wachheit, energetische Durchdringung
Stoffwechselfunktionen

Der bittere Geschmack und das herbe Aroma mit ihrem stark zusammenziehenden und innen gerichteten Charakter führen zu einer polar entgegen gesetzten psychischen Reaktion. Wermut weckt das Interesse am Leben und fördert die Belebung der Stoffwechselfunktionen. Wermut ist ein starkes Energetikum für Psyche und Körper. Wer zu Tagträumen neigt, wird durch Wermut in die Realität zurückgeholt. Seine Lebensaufgabe mit Willenskraft in die Hand zu nehmen wird durch Wermut gestützt.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft

Taraxacum - Urtinktur *Löwenzahn*



Bei: Vor allem bei Erkrankungen mit ungenügender Leberfunktion, die zu Erstarrungs-, Ermüdungs- und Stauungsprozessen führt. Ausleitung und Entgiftung über die Leber, Stoffwechselerkrankungen, Rheuma, Gicht, Allergien, Hautkrankheiten, Müdigkeit, Kältegefühl in den Extremitäten, verdauungsbedingte Kopfschmerzen, mangelnde Fettverdauung, Verstopfung.

Wesen der Pflanze:

Wandlung, Anpassungsfähigkeit, Fluss der Lebensenergie, Wärme, Lebenskraft

Die Wandlungsfähigkeit des Löwenzahns bezieht sich sowohl auf die Stoffwechselaktivität der Leber als auch auf Ideen, Wertvorstellungen und Anschauungen. Die Leber ist das Reinigungsorgan, ist für die Umwandlung von chemischen Substanzen wichtig. Auch innere Anschauungen erfahren im Verlauf des Lebens immer wieder Anpassungen, Änderungen und Erweiterungen. Das muss immer im Verhältnis stehen zu den bereits gesetzten inneren Grundsätzen. Löwenzahn dynamisiert Wandlungs- und Anpassungsprozessen, löst Stauungen und Erstarrungen in Geist und Körper und vermittelt dadurch neue Lebenskraft.

Fraxinus excelsior - Urtinktur *Eschenblätter*



Anwendungsgebiete: Chronische Polyarthritis, rheumatischer Formenkreis, Weichteilrheumatismus

Wesen der Pflanze: Spannkraft, Ausdauer, Tragfähigkeit, Zielgerichtetheit

Der Menschentyp, den die Esche repräsentiert, besitzt ein zähes Durchhaltevermögen. Beim Bogenschießen verschmelzen Bogen, Pfeil und gespannte Sehne zu einer Einheit. Alles wird zugunsten eines Zieles zurückgesetzt. Das Ziel ist am wichtigsten. Das Gegenteil finden wir bei Menschen, die zu wenig Spannkraft und Zielgerichtetheit aufbringen, um erfolgreich zu sein. Die Schuld dafür wird in äußeren Umständen gesucht, bei anderen Leuten, sie ärgern sich und grämen sich. Die Esche kann unterstützen, da sie gekennzeichnet ist von Spannkraft, Tragfähigkeit und Beugsamkeit (Bescheidenheit).

Cynara scolymus - Urtinktur *Artischockenblätter*



Bei: Störungen des Fettstoffwechsels, Verdauungsbeschwerden.

Wesen der Pflanze: Selbstbeschränkung und Ausschweifung

In der Artischocke kommt das Gleichgewicht zwischen Ausschweifung und Selbstbeschränkung zum Ausdruck. Das Wesen dieser Pflanze unterstützt den Menschen im Bestreben, einen Ausgleich zwischen Maßlosigkeit und Verzicht zu finden.

Cichorium intybus - Urtinktur *Wegwarte*



Anwendungsgebiete: Ausleitung und Entgiftung über die Leber, Anregung des Gallenflusses, Hepatiden, verdauungsbedingte Kopfschmerzen

Wesen der Pflanze: Die Kraft des Jetzt!

Chelidonium majus *Schöllkraut*



Bei: Störungen des Leber-Gallen-Systems

Geschätzt wird vor allem die krampflösende Wirkung des Mohngewächses

Auch spasmolytisch wirkende Heilpflanzen wie Schafgarbe (*Achillea millefolium*) oder Pfefferminze (*Mentha piperita*) sind sinnvoll im Einsatz.

Hilfreich ist es im Frühling oder Herbst den Stoffwechsel anzuregen. Eine Zeit auf Alkohol und Kaffee zu verzichten. Dabei Löwenzahn/ Brennnesselteemischungen zu sich zu nehmen.

Auch ist die Einnahme von tägl. 1 gehäuften TL Mariendistelsamen (gemahlen) in Joghurt zu empfehlen.

Wandlungsphase FEUER

Im Sommer kommt die Yang Energie zur vollen Entfaltung. Hier regiert Überfluss, höchste Vitalität, Licht. Es herrscht Liebe, Harmonie, Lebensfreude. Damit in Verbindung stehen Mut und Selbstbewusstsein, Lust und Reife.

Wir haben hier vier Meridiane: Herz/Dünndarm und Dreifacher Erwärmer/Kreislauf (Pericard)

Dreifacher Erwärmer:

Hier haben wir kein Organ im westlichen Sinne, es ist eher eine übergeordnete, Schutzfunktion des Menschen. Er sorgt für die nötige Infrastruktur im Körper, für eine gute Vernetzung und einen ausgewogenen Wärmehaushalt. Dient zum Schutz.

Bei Unausgewogenheiten kann es zu Einschlafstörungen führen, Schwindel im Kopf, Bewegungseinschränkungen bei Drehungen, etwa in den Schultern, Hüften oder dem Rücken; auffällige Unterschiede zwischen rechter und linker Körperhälfte.

Hauptzeit: 21-23 Uhr

Das Pericard, die bindegewebige Hülle, die unser Herz umschließt, ist der Beschützer der Herzenergie. Zeigen wir Stärke auf dieser Ebene, müssen wir im täglichen Leben unsere Schwachstellen nicht verbergen, da wir uns insgesamt stark und stimmig fühlen.

Probleme des Kreislaufmeridians zeigen sich durch Erröten, emotionale Unsicherheit, Unruhezustände. Bei emotionalem Stress kann es zu Verdauungsstörungen führen. Ängste, Panikgefühle und Blutdruckschwankungen können auftreten. Häufig finden wir fehlende oder zu viel Offenheit anderen Menschen gegenüber und mangelndes Selbstwertgefühl, ein fehlendes dickes Fell.

Uhrzeit: 19-21 Uhr

Dünndarm: Hier wird Reines und Gutes von Trübem und Schlechten getrennt. Nichtverwertbares wird über Dickdarm und Blase ausgeschieden. Der Dünndarm sortiert, ist verantwortlich für die

Aufnahme und Verteilung von Nährstoffen für Körper und Geist
(Aufnahme von Gedanken).

Störungen in diesem Bereich sehen wir in Schwäche und
Mattigkeit, Aphten im Mund, Schultersteifigkeit und Nackenschmerzen.
Unsicherheiten bei Entscheidungen/Überempfindlichkeit, Depressionen,
Schwierigkeiten beim Wasserlassen.

Hauptzeit: 13-15 Uhr

Das Herz ist "die Kaiserin" im System. Es ist der Sitz von Mut und
Kampfgeist, Mitgefühl und Absichtslosigkeit sind Kennzeichen.

Bei Störungen sind Lustlosigkeit (auf Aktivitäten und Kommunikation),
Müdigkeit und Erschöpfung zur Mittagszeit auffällig.

Unruhezustände und Herzrasen, kalte Hände.

Auf psychischer Ebene stehen Emotionslosigkeit und Verbitterung,
latente Unzufriedenheit und latente Freudlosigkeit. Blockierte
Herzenergie können angina pectoris oder einen Infarkt bewirken.

Herzzeit ist zwischen 11 und 13 Uhr

Unterstützende Pflanzen:

Hypericum - Urtinktur *Johanniskraut*



Anwendungsgebiete:

**Psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungszustände,
Angst, nervöse Unruhe, Nervenverletzungen, Schnitt- und
Stichwunden, Ischialgie, Neuralgien (auch äußerlich), Herpes.**

Nebenwirkungen: Selten: Photosensibilisierung. Wenn folgende Medikamente verordnet sind, dürfen keine hochdosierten Hypericum-Präparate eingenommen werden: Immunsuppressiva nach Organtransplantationen, Digoxin-Präparate, Ovulationshemmer. Für die Hypericum-Urtinktur gilt dies nur für die 1.Indikation. Bei hoch dosierten Präparaten kann die Wirkung verstärkt werden.

Die Dosis muss mit Sorgfalt ermittelt werden, ein Einschleichen und gutes Beobachten ist wichtig.

Allgemein: 1-3 mal tägl. 1-5 Tropfen

Wesen der Pflanze: Lichtassimilation, Nervenkraft, Stabilität

Im Sommer fördert Johanniskraut die Aufnahme von Licht und dessen Umwandlung in Nervenkraft. Johanniskraut ist auch bei Verletzungen von Körper und Seele angezeigt. Depressionen als Folge von physischer oder psychischer Verletzung oder Kränkung können stabilisierend mit Johanniskraut behandelt werden.

Lavandula - Urtinktur *Lavendel*



Bei: Psychovegetativ labilen Zuständen, Nervosität, oft verbunden mit Magenschwäche, Unruhezustände, Einschlafstörungen, funktionelle Oberbauchbeschwerden, nervöser Reizmagen, Blähungen, nervöse Darmbeschwerden, in Übergangssituationen (bei unruhigen Säuglingen und zur Sterbebegleitung).

Wesen der Pflanze: Klärung, Reinigung

Der lateinische Name "lavare" stammt von Waschen. Das bezieht sich besonders auf das Seelische. Es erleichtert die Annahme des persönlichen Lebens. Lavendel bietet eine Hülle, einen mütterlichen Schutz um in schwierigen Situationen zu bestehen und sich neuen Aufgaben und Herausforderungen zu öffnen.



Melissa officinalis - Urtinktur *Zitronenmelisse*

Anwendungsgebiete: Bei Beschwerden im Bereich der Nerven, des Herzens und der Verdauungsorgane. Die Wirkung ist sehr mild, man kann keine schnelle Wirkung erwarten. Über längere Zeit in tiefer Dosis einzunehmen. Auch äußerlich bei herpes labialis (evtl. hier als Extrakt).

Dosierung: 2-4 mal tägl. 2-5 Tropfen

Wesen: Besänftigung, Weichheit, Milde

Ihr Wesen entspricht einer sanften Berührung, es gibt eine sanfte Ruhe. Menschen, die sehr empfindsam sind ("Prinzessinen auf der Erbse") passen zur Zitronenmelisse. Dort wo das Harmoniebedürfnis gestört ist, kann die Melisse ansetzen.

Rosmarinus - Urtinktur *Rosmarin*



Anwendungsgebiete: Tonisierung bei allgemeinen Schwächezuständen, Blutarmut, Kreislaufbeschwerden, tiefer Blutdruck, rheumatischer Formenkreis, Kopfschmerzen

Wesen der Pflanze: Feuer, Begeisterung

Wenn man sich nicht mehr freuen kann, fehlt auch dem Blutkreislauf die Dynamik. Rosmarin gibt Energie, schenkt Feuer und regt den Kreislauf an. Besonders

Menschen, die sich sozial stark engagieren sind oft sehr begeisterungsfähig, motivieren andere, doch manchmal sind auch deren Batterien leer. Der neue Begriff (schon sehr strapazierte Begriff) Burn-out-Syndrom kommt zum Vorschein. Ein Mensch, der früher sehr aufopferungsvoll und dienstbereit war, ist nun ausgebrannt. Rosmarin kann hier unterstützend durchwärmen und durch sein feuriges Wesen wieder Energie spenden und Lethargie vertreiben.

Die Tinktur kann auch auf den Schläfen eingerieben werden.
Sonst gilt wieder: 2-4 x tägl. 2-5 Tropfen

Kreislauf anregend wirkt auch Rosmarintee. Dazu 1 TL getrocknete oder 1 EL frische Blätter in einer Tasse mit Wasser 15 Minuten ziehen und trinken. Auch ein warmes Fußbad mit 5 Tropfen ätherischem Rosmarinöl wirkt belebend.

Crataegus - Urtinktur *Weißdorn*



Anwendungsgebiete: Druck -und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend, krampfartige Schmerzen in der Herzgegend, kreislaufbedingte Müdigkeit oder Erschöpfung, Herzschwäche, leichte Formen von Bradykardie, Angina pectoris, Störungen des Blutdrucks, während oder nach Infektionskrankheiten, Asthma.

Crataegus gehört zur Gruppe der Flavonoide, die eine Steigerung der Schlagstärke des Herzmuskels bewirkt. Die Durchblutung des Herzens und der Herzkranzgefäße wird verbessert.

Wesen der Pflanze: Impuls durch Stauung und Auflösung

Durch Stauung und Entstauung entsteht ein Rhythmus wie der

Herzschlag. Oftmals gibt es Verzögerungen im Fluss des Lebens, äußerliche Stagnationen, die dann aber Impulse für unsere Entwicklung darstellen. Ein Stau, ein Druckgefühl in der Herzgegend ist häufig ein Bedürfnis nach Stille. Weißdorn gibt neue Lebensimpulse, lässt Gefühle wieder fließen.

Auch die **Schlangenzwurzel *Rauwolfia serpentina*** nimmt Einfluss sowohl auf das Gefäßsystem als auch auf das ZNS.

Maiglöckchen *Convallaria majalis* enthält Glykoside und Steroide, die in homöopathischen Komplexmitteln besonders bei Herzbeschwerden, mit Herzrasen und Atemnot zur Anwendung kommen (z.B. Homviocorin spezial Tropfen).

Wandlungsphase ERDE

Im Spätsommer ist die Hochzeit der Erde.

Wir sind auf Nahrung angewiesen, wir benötigen Essen und Trinken, aber auch ohne geistige oder gefühlsmäßige Nahrung verkümmert der Verstand und unsere Seele. Alles, was wir an Energien aufnehmen, geht durch den Magen. Auch Gefühle, Erlebnisse und Wissensstoff werden geschluckt, ehe sie nutzbar für unseren Körper und Geist werden. Wir reagieren oft mit dem Magen, wenn wir eine Person oder eine Nachricht nicht schlucken können. Die Informationsflut aus Fernsehen, Internet usw. überfordert häufig unsere Verarbeitungsfähigkeit. Zu viel Denken belastet häufig den Magen. Grübeln verlangsamt den Energiefluß, die Verdauung und auch den Stoffwechsel.

Für sich zu sorgen, für sich selbst Verantwortung übernehmen, in Austausch zu treten mit dem, was die Erde bietet und soziale Aspekte zu beachten, all das sind Aspekte der Wandlungsphase Erde.

Milz/Magenmeridian sind die Energiebahnen der Erde.

Hauptzeit des Magens: 7-9 Uhr
Aufnahmebereitschaft!

Bei einem Ungleichgewicht in dieser Energiebahn finden wir Magenprobleme, Völlegefühl, Aufstoßen, Schleimhautentzündungen. Allgemeine Erschöpfung, Trägheit und Melancholie, Ekelgefühle. Hauptzeit der Milz: 9-11 Uhr Stoffwechsel in Aktion! Schweregefühl, stoffwechselbedingte Gewichtsprobleme, Durchfälle, Diabetes, gynäkologische Erkrankungen, Ödeme, Krampfadern, Grübeln, Überforderung mit den eigenen Probleme und denen anderer.

Unterstützende Pflanzen:

Gentiana - Urtinktur *Gelber Enzian*



Anwendungsgebiete: Verdauungsbeschwerden, Blähungen, allgemeine Erschöpfungszustände, Kopfschmerzen

Wesen der Pflanze: Überwindung, Verdauung, Zerteilung

Der Verdauungsprozess und die Verarbeitung von Gefühlen haben vieles gemeinsam. Bei beiden Prozessen müssen fremde Substanzen und Energien verarbeitet und einverleibt werden. Enzian hilft bei diesen Vorgängen.

Gegenanzeigen: Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre

Chamomilla - Urtinktur *Kamille*



Bei: Entzündungen und Krämpfe der Verdauungsorgane oder der weiblichen Geschlechtsorgane, Schmerzzustände, reizbare Verstimmungszustände

Wesen der Pflanze: Geborgenheit, Geduld, Sanftmut, Mütterlichkeit
Übersteigerte Sinnesempfindungen innerlich oder äußerlich werden gedämpft, Kramp fzustände durch sanfte Wärme gemildert. Kamille wirkt entkrampfend und mütterlich.

Centaurium - Urtinktur *Tausendgüldenkräut*



Anwendungsgebiete: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Essstörungen

Wesen: Idealität und Realität

Der Zentaur aus der griechischen Mythologie, das Doppelwesen aus Mensch und Pferd, symbolisiert den Zwiespalt des Daseins. Auf der einen Seite haben wir einfache Bedürfnisse, genau den Bedürfnissen von Tieren sind wir irdischen Gesetzen unterworfen. Auf der anderen Seite streben wir höheren Dingen entgegen, Kunst, Schönheit und Harmonie. Beide Seiten können mit gegenseitigem Respekt dem Menschen inne wohnen.

Doch genau diese Gespaltenheit verursacht bei vielen Menschen einen Konflikt. Perfektionismus ist ein Ausdruck, Schlankheitswahn, Schwanken zwischen Gefühlen. Psychosomatische Krankheitszustände der Verdauungsorgane können sich entwickeln. Tausendgüldenkraut wirkt unterstützend.

Alchemilla - Urtinktur *Frauenmantel*



Bei: Menstruationsbeschwerden (Krämpfe), zu starke Blutungen, Unterleibsbeschwerden, Vor- und Nachbereitung bei Geburten, Durchfall.

Wesen: Umhüllung, Behütung, Hervorbringung

Alchemilla hat ein mantelartig, umhüllendes Blatt und bringt hier einen silbernen Tautropfen hervor. Alchemilla steht für die Bejahung der weiblichen Rhythmen- für das Frausein. Der Mut zur Weiblichkeit wird unterstützt.

Absinthium - Urtinktur *Wermut*

Cichorium intybus - Urtinktur *Wegwarte*

siehe oben !

Bursa pastoris - Urtinktur *Hirtentäschel*



Bei: Außerzyklischen Blutungen, zur lokalen Anwendung bei Nasenbluten, Schleimhautblutungen.

Wesen der Pflanze: Bewahren, Einschränken, Umfassen der Lebenskraft

Die Pflanze ist keinesfalls hervorstechend, nicht charismatisch, fällt mit ihren Lebensäußerungen nicht aus dem Rahmen. Hirtentäschel dient Menschen, die sich oft zu sehr verausgaben. Dies bedeutet vermehrtem Verlust von Lebensenergie, ein "Ausbluten".

Die Pflanze unterstützt bei seelischer und körperlicher Art des Blutverlustes.

Salvia - Urtinktur *Salbei*



Anwendungsgebiete: Äußerlich: Entzündung der Mund- und Rachenschleimhaut, bei Heiserkeit und Kehlkopfentzündung. Innerlich: Hitzewallungen während der Wechseljahre, Schweißbildung, Verdauungsstörung, Entzündung der Darmschleimhaut, Durchfall.

Wesen: Aufnahmefähigkeit, Empfänglichkeit, Yin.

Eine Halsentzündung oder Schluckbeschwerden können auch der körperliche Ausdruck einer psychischen Verfassung sein, man kann nichts mehr schlucken. Besonders bei Frauen im Klimakterium beginnt eine Neuorientierung. Salbei verstärkt die Empfänglichkeit auf seelischer Ebene, dabei muss die nachlassende körperliche Empfänglichkeit kompensiert werden.

Bei Hitzewallungen wirkt Salbei schweißhemmend. Im Klimakterium kommt das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang ins Schwanken. Salbei wirkt ausgleichend.

Verdauungsfördernd wirkt ein Tee aus Fenchelsamen, Brennessel-, Rosmarin-, Melissen- und Thymianblättern zu gleichen Teilen. Bei Bedarf 2 TL in einer Tasse überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen und trinken.

Wandlungsphase METALL

Zu der Wandlungsphase Metall gehören der Lungen- und der Dickdarmmeridian.

Zu diesen Bereichen gehört Austausch, Permeabilität, Distanz, Loslassen und Gewinnen.

Die Lunge versorgt unseren Körper bei jedem Einatmen mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff und befreit ihn beim Ausatmen von Überflüssigem und Störendem. Wir geben Altes, Vergangenes ab, und behalten im Leben das, was uns wichtig und notwendig ist. Die Lunge bietet eine Berührung mit unserer Umwelt.

Störungen zeigen sich durch mangelnden Schlaf (oft zwischen 3-5 Uhr), Atemnot, Bindungsprobleme, Beziehungsschwierigkeiten, mangelnde Ordnung, Gefühle von Trauer, Melancholie, Bronchialinfekte

Lungenzeit: 3-5 Uhr

Der Dickdarm befreit uns von Ballast. Loslassen und Festhalten sollte ein gewisses Gleichgewicht behalten, Überflüssiges muß weg, Wertvolles kann festgehalten werden. Sowohl auf körperlicher Ebene, als auch in Verbindung mit Materiellem oder in Bezug auf soziale Bindungen. Auch die Haut ist ein Organ, die in diesen Bereich gehört. Sie tritt in Austausch mit der Umwelt.

Anzeichen für Probleme mit dem Dickdarmmeridian sehen wir im Zusammenhang mit Verstopfung, Durchfällen, Hautproblemen, Unfähigkeit, sich aus einer festgefahrenen Lebenssituation zu befreien, Gier, Verschwendung, übertriebene Ordnung oder "Messie"-Dasein. Trauer und Depression ist häufig ein Ausdruck von Störungen in dieser Energie.

Dickdarmzeit: 5-7 Uhr

Thymus vulgaris - Urtinktur *Thymian*



Anwendungsgebiete: Akuter Husten, wenn der Schleim nicht abgehustet werden kann, auch trockener Husten mit mangelnder Schleimbildung, Thymian greift dann, wenn Husten durch Kälte (physisch und psychisch) verursacht wurde.

Wesen: Glut,Zuwendung,Reinigung

Auf die Zunge genommen, verbreitet Thymianöl eine gleichmäßige und tragende Hitze, die bis in Lunge und Magen vorzudringen vermag.Eine intensive Wärme entsteht.Auf der psychischen Ebene entspricht es Wärme und Zuwendung,bzw.Anerkennung.Thymian unterstützt einen kältebedingten Kampf gegen Krankheitserreger.

Viola tricolor - Urtinktur *Stiefmütterchen*



Bei: Äußerlich und innerlich bei verschiedenen Hauterkrankungen wie Ekzemen, Impetigo, Akne und Juckreiz, Milchschorf beim Kind

Wesen: Verletzlichkeit; Echtheit und Schein

Die Stabilität und Echtheit, wie sie andere Pflanzen durch die Entsprechung von Wesen und Gestalt haben,fehlt dem Stiefmütterchen.Es versinnbildlicht den empfindsamen,verletzlichen,komplizierten Menschentyp,der seine Verletzlichkeit zu verbergen sucht. Es ist ihm wichtig,den Schein,das Gesicht zu wahren.Die Haut als Grenze zwischen innen und außen, die sichtbare Oberfläche soll intakt und schön

sein. Dennoch dient die Haut auch als Ausscheidungsorgan, sie bringt Verborgenes zum Vorschein. *Viola tricolor* regt die Ausleitung an.
Auch äußerlich anzuwenden: mehrmals tägl. 10 Tropfen in wenig Wasser zum Auftupfen.

Imperatoria - Urtinktur *Meisterwurz*



Bei: Bronchialerkrankungen, Magenverstimmung, Verschleimung der Atemwege, Schwächezustände, Steigerung der Abwehrkräfte, gut kombinierbar mit Ausleitungspräparaten.

Wesen: Selbstbewusstsein, Befreiung aus Einengung und Zwang
Die Meisterwurz hat ein hohes Wachstum, sie symbolisiert Selbstbewusstsein. Eine Aura von Selbstverständlichkeit umgibt sie, Bedrohliches prallt ab. Meisterwurz stärkt die innere Kraft: Eine kraftvolle Energie erfasst die Mitte des Menschen, steigt vom Magen auf, erweitert den Brustraum und richtet die Schultern auf. Wirksames Antidot gegen verschiedene Gifteinflüsse auf Körper und Seele.

Glechoma hederacea - Urtinktur *Gundelrebe*



Anwendungsgebiet: Wenn das Vertrauen in die inneren Heilkräfte verloren gehen will, Erkrankungen der Atmungsorgane wie Schnupfen, Rachenentzündung, Bronchitis, Asthma, Nieren-Blasen Beschwerden, zur Frühjahrskur, Stoffwechselerkrankungen

Die Gundelrebe passt natürlich auch zur Unterstützung in den anderen WP (wir finden häufig verschiedene Betrachtungsweisen). Dennoch scheint sie mir hier den wichtigsten Platz zu haben.

Wesen: Loslassen und Erneuerung, Gelassenheit, lebenserweckende Wärme

Die Gundelrebe vermittelt das lösende Vermögen, Zustände, die festgehalten wurden und dadurch nicht mehr im lebendigen Prozess der fortwährenden Veränderung stehen, zu erneuern. Seit langem erstarrte Prozesse können wieder aufgenommen werden.

Echinacea purpurea - Urtinktur *Sonnenhut*



Anwendung: Stärkung der Abwehrkräfte, Vorbeugung von Grippe- und Erkältungskrankheiten, äußerlich verdünnt anwendbar zur Förderung der Wundheilung.

Nicht bei hohem Fieber anwenden !

Wesen: Abschirmung, Eingrenzung, Schutzhaut

Die Vermittlung einer Schutzhaut, eines Schildes, um potenzielle Konfliktauslöser abprallen zu lassen.

Bei Atem- und Harnwegsinfekten sind sowohl die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) als auch Meerrettich hilfreich. Als "pflanzliches Antibiotika" bekannt. Kapuzinerkresse ist in allen Teilen essbar, pur oder im Salat.

Wandlungsphase WASSER

Die Jahreszeit der WP Wasser ist der Winter. Die Ruhezeit der Natur, das tiefste Yin ist erreicht. Hier gilt Rückzug, Lagerung, Speicherung, Erinnerungen. Dennoch ist gemäß des Wasser ein Fließen vorhanden, eine Reaktivierung, ein wieder zugänglich machen von Speichermaterial. Stofflich gesehen finden wir hier den Rückhalt, die Basis unseres Organismus (Knochen, Wirbelsäule). Die Funktionskreise Niere/Blase sind zugehörig.

Für uns persönlich bedeutet die Blasenenergie der Weg nach innen. Wir stehen aufrecht, mit Rückgrat, können uns idealer Weise unserer Stärken und Qualitäten bewusst sein. Sind wir in uns gefestigt, sind wir frei von Ängsten und Unsicherheiten. Bei zuviel Anforderungen von außen, werden wir oft unserer Haltung beraubt. Ebenso ist das in unserer Kindheit gelegte Fundament entscheidend für die Stärke dieser Energie (bezieht sich auch schon auf unsere genetische Konstitution). Besteht ein Ungleichgewicht sind die Symptome z. B.: Ängste, häufiger Harndrang, Entzündungen und Krämpfe der Harnwege, Rückenschmerzen, Ischialgien, Zugempfindlichkeit, mangelndes Selbstvertrauen, Misstrauen, Eifersucht.

Die Nieren speichern die energetischen Grundlagen unserer menschlichen Existenz. Mit diesem Depot an Energie sollten wir sorgsam umgehen, und nicht alles verschleudern durch unvernünftige Lebensweise. Eine gestörte Nierenharmonie zeigt sich, wenn wir trotz Erschöpfung nicht zur Ruhe kommen. Nächtliche Schlafstörung können ein Zeichen sein, aber auch ein unruhiges, getriebenes Lebensgefühl, was in "Ausgebranntsein" enden kann. Rückenschmerzen, Schwindelgefühl, Konzentrationsmangel, neurologische Auffälligkeiten können auftreten. Unsicherheit, Ängste, Panik und Verzweiflung sind auf psychischer Ebene zu nennen.

Passiflora incarnata - Urtinktur *Passionsblumenkraut*



Anwendungsgebiete: Psychische Unruhezustände, Schlafstörungen vor allem bei Kindern und älteren Menschen, bei Sorge, Spannungskopfschmerz.

Wesen: Herzensruhe, zu sich selbst finden, der ureigene innere Ton

Passiflora schenkt Herzensruhe und unterstützt den Prozess des Abschiednehmens. Kann der Mensch Abschied annehmen, beflügelt ihn das Festhalten und Auflehnen führen zu Unruhe und Sorge. Werden wir in verschiedene Richtungen gezogen, können wir uns verlieren. Der Mensch wird durch Passiflora in seiner Mitte gestärkt, man kann seinen ureigenen inneren Ton finden und gewinnt an Ruhe.

Sinnvoll ist es, vor dem Schlafengehen etwa 10 Tropfen zu nehmen.

Equisetum arvense - Urtinktur *Schachtelhalm*



Bei: Stauungsödem, verletzungsbedingtem Ödem, Durchspülung bei Harnwegsinfekten, Nierengrieß, Bindegewebsreinigung, Prophylaxe von Osteoporose, zur Unterstützung bei Skoliose

Wesen: Gliederung, Strukturierung, Klarheit der Gedanken

Das Wesen des Schachtelhalm ist gekennzeichnet durch die Beschränkung auf das Notwendige, auf das Gerüst. Die Pflanze ist reich an Mineralien, insbesondere an Kieselsäure. Die klare Form und Struktur steht im Vordergrund. Der Schachtelhalm bringt stärkende Wirkung auf das Bindegewebe und das Skelett (Wirbelsäule), also strukturierende Bereiche unseres Körpers.

Avena sativa - Urtinktur *Haferkraut*



Anwendungsgebiete: Erschöpfungszustände und Schlafstörungen bei Überforderungen und Krankheiten, zur Unterstützung bei Suchtbehandlungen

Wesen: Belastbarkeit, Auffangen von Erschütterungen, Stabilisierung von Rhythmen

Hafer unterstützt die seelische Bewältigung von äußerem Druck wie auch von großer körperlicher Erschöpfung. Unsere Zeit fordert von uns schnell wechselnde Anforderungen. Bei Verlust unseres Rhythmus wirkt Hafer nervenstärkend. Unsere Belastbarkeit kann gestärkt werden, aber auch unser Bewusstsein dafür, dass man sich häufig selbst einer unnötigen Beunruhigung aussetzt. Wir können auch bewusst eine Wahl treffen, bzw. durch Verzicht einen Anker werfen.

Ginkgo - Urtinktur *Ginkgoblätter*



Bei: Mangelnde Hirndurchblutung mit Konzentrationsschwäche, Ohrensausen, Schwindel, Kopfschmerzen, arterielle und periphere Durchblutungsstörungen bei Gefäßerkrankung, Hyperaktivität bei Kindern.

Wesen: Einheit, Gleichgewicht der Polaritäten

In der Natur finden wir das Polaritätsgesetz. Wir sehen überall Gegensätze, Tag und Nacht, Mann und Frau, Yin und Yang.

Ginkgo symbolisiert in seinem zweilappigen Blatt beide Pole. Im Gleichgewicht beider ist die Lebenskraft am stärksten. Die Vitalität des Ginkgobaumes regeneriert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die Vernetzung unserer beider Hirnhälften (Analytischer Schwerpunkt und emotional) in Ausgewogenheit wird betont.

Solidago - Urtinktur Goldrute



Bei: Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege (genügend trinken), Rezidivprophylaxe bei Harnwegsinfekten, Ödeme renalen Ursprungs, krampflösend, bei Mangel an Qi.

Wesen: Verbindung, Liebe, Trost, Beziehungsfähigkeit, Fluss der Gefühle

Die Goldrute ist das spezifische Nierenfunktionsmittel. Auch bei Nierenleiden, die mit schmerzlichen Erfahrungen in Beziehungen und Partnerschaften oder Beziehungsverlusten einhergehen.

Kann zu einer starken Reaktion der Nieren führen. Mit einer tiefen Dosierung beginnen. Verringern, wenn Schmerzen in der Nierengegend vorhanden sind.

Kupfersalbe, rot

Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum

Anwendung: Gemäß der anthroposophischen Menschenerkenntnis Harmonisierung von Integrationsstörungen, Wärmeorganismus im Kreislauf - Stoffwechsel - und Bewegungssystem, Nierenfunktionsstörungen, krampfartige Beschwerden im Magen - Darmtrakt. Im Nierenbereich einreiben.

Bei Überempfindlichkeit gegen Kupferoxid kann es zu allergischen Reaktionen kommen.

Quellen: Roger Kalbermatten, Hildegard Kalbermatten: Pflanzliche Urtinkturen, Wesen und Anwendung, Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen, Elvira Bierbach: Naturheilpraxis Heute (Urban & Fischer), Beschreibende Wirkung von Pflanzen-Material der Firma HOMVIORA, natur & heilen (Monatszeitschrift für gesundes Leben), Dagmar Hemm, Andreas Noll: Die Organuhr (GU Ratgeber), Wala-Arzneimittelverzeichnis