

Warum Fasten und Tee trinken?

Auszug aus:

Dr. Jürg Reinhard

Sanfte Heilpraxis Mit selbstgemachten Medikamenten

Hallwag Verlag

Samstag:

Wegwartentee für die Milz

Sonntag:

Weissdorntee fürs Herz

Montag:

Löwenzahntee für die Leber

Dienstag:

Brennnesseltee fürs Blut

Mittwoch:

Minzentees für die Galle

Donnerstag:

Lindenblütentee für die Lunge

Freitag:

Zitronenmelissentee für die Nieren

Warum Fasten und Tee trinken?

Bei Krankheit befindet sich der Mensch in einer Phase, wo es Not tut, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Ein unhaltbarer Zustand bricht zusammen und zwar oft ausgerechnet in einem Moment, wo überhaupt keine Zeit zum Kranksein vorhanden ist.

Sie können sich beruhigen, denn Sie werden nie Zeit finden für das Kranksein. Das ganze Leben wird potentielle Krisensituation bleiben, so dass es keine Rolle spielt, ob Sie sich gleich jetzt an die Renovationsarbeiten machen! Verwechseln Sie dabei nicht die Wirkung mit der Ursache, wie dies so oft in der Medizin geschieht, denn sonst werden Sie wohl nie gesund. Besinnen Sie sich auf sich selbst, und dies bedeutet Fasten: nicht wieder Äusseres verdauen, nein, jetzt muss Inneres verdaut werden. Unstimmige Stoffwechselprodukte, durch geistige Absenz im Körper bedingte Ablagerungen, müssen erst einmal aufgezehrt werden, bevor ein neuer Aufbau beginnen kann. Erst Abbau, dann Aufbau, sonst mauern Sie Unstimmiges nur ein.

Fasten zehrt auf, Tee trinken scheidet aus. Der Tee, der zu einem Organ eine innere Beziehung hat, klärt dieses und regt es zur Tätigkeit an. Durch diese sanfte Einwirkung kann der Aufbau wieder nach Geistgesetzen vor sich gehen. Fasten Sie, wenn es Ihre Kräfte erlauben, eine Woche lang und trinken Sie täglich einen der sieben nachfolgend aufgeführten Heiltees, damit Ihr Geist Sie bald wieder einholen kann.

WEGWARTE

RHYTHMUS IST IHR LEBEN

für Milz und Bauchspeicheldrüse

72



Wegwarte
Cichorium intybus

Die blaue Wegwarte und der gelbe, strahlende Löwenzahn, die beiden Korbblütler, ergänzen sich wie die gelbe Sonne und der blaue Himmel; sie verhalten sich polar zueinander. Ist der eine kräftig strahlend, so ist die andere bescheiden, unauffällig, aber zäh und steht sozusagen mit eingezogenen Schultern da; denn die Wegwarte trägt ihre hellblauen Blüten geschützt in den Blattachseln. Sie hat es nicht leicht, an Wegrändern zu leben, wo oft getreten und eingestäubt wird. Trotzdem lässt sie täglich eine Blüte erblühen. Sie lässt ihren inneren Rhythmus nicht vom äußeren stören. Das Seelische ergreift in ihr rhythmisch das Ätherische. Genau dies bewirkt die Wegwarte auch als Heilmittel und als Tee eingenommen im Organismus. Sie unterstützt so die Milz, welche die Aufgabe hat, als Saturnorgan fremden äußeren Rhythmen Grenzen zu setzen, auf das sich die körpereigenen erhalten und entfalten können. Durch die Rhythmen der Jahreszeiten bedingte Allergien auf Pollen und andere Stoffwechselprozesse der Natur hilft sie bewältigen und so die Immunvorgänge stützen. Fremdleben, das in den Körper eindringt, wird dadurch abgebaut und besser überwältigt statt umgekehrt.

Cichorium intybus schützt unsere Säfte und das Blut vor krankhaften Störungen und kann den Blutzucker senken. Zudem ist sie das geeignete Heilkraut bei chronischen Blinddarmreizungen. Am besten wird sie morgens nüchtern als ungesüsster Tee schluckweise eingenommen. Man stelle sich einen Liter Tee für den Tag bereit. Wie die Sonne und der blaue Himmel ergänzen sich auch Leber und Milz mit ihren zugehörigen Organen Galle und Bauchspeicheldrüse, ebenso wie in der Natur ihre Heilkräuter Löwenzahn und Wegwarte. Jeden Tag weckt die Wegwarte den Ätherleib durch eine neu sich entfaltende Blüte.

ANWENDUNG DER WEGWARTE

Bei chronischen Darmreizungen, chronischer Blinddarmreizung oder chronischer Divertikulitis; bei Morbus Crohn (Crohn-Krankheit) und Colitis ulcerosa (schwere Darmentzündung). Bei Appetitlosigkeit zum Schutz der Verdauungssäfte und Organe. Zur Verhinderung des Eindringens fremder Lebensprozesse und Störrhythmen bis ins Blut und in die da hineinwirkenden Hormone produzierenden Drüsen. Zur Senkung des Blutzuckers, zur Stärkung des Immunsystems, auf dass sich die eigene Seele wie die Wegwartenblüte täglich neu entfalten kann.

SAMMELN UND ZUBEREITEN DES TEES

In den frühen Morgenstunden, bevor die Wegwarte die neuen frischen Blüten entfaltet, werden Stängel, Kraut und Blüten geerntet, in Büscheln aufgehängt und so an der Kräuterleine im Schatten getrocknet. Die Wurzeln werden im Spätherbst oder sogar in der Winterszeit gegraben, denn dann spielt sich das Pflanzenleben im Erdinneren unter dem Boden in den Wurzeln ab. Wurzeln werden vor dem Gebrauch zerkleinert, nachtsüber im Wasser eingelegt und am morgen kalt oder als Tee aufgeköcht getrunken. Wegwartentee nüchtern zu Tagesbeginn schluckweise trinken.

WEISSDORN

STRAUCH GEWORDENES HERZKLANZGEFÄSS

Für das Herz



Weissdorn
Crataegus oxyacanthus

Der Weissdorn ist der Haferbrei für das Herz! Ich meine damit: Was der Hafer für das Pferd, ist der Weissdorn für das Herz. Um ein Pferd in Bewegung zu versetzen habe ich zwei Möglichkeiten: die Peitsche oder den Hafer. Sie können das Herz jagen und abschinden und so die letzten Kräfte mobilisieren, oder Sie können ihm Aufbaumahrung geben, so dass es noch lange schlägt. Unter den Heilpflanzen ist der giftige Fingerhut die Peitsche und der Weissdorn das Futter: Tee aus blühenden Weissdorntrieben im Frühjahr vermittelt dem Herzen neue Triebkräfte, trägt den Frühling ins Herz hinein: die Blüten im Frühling, um das Herz zu beseelen, die Weißdornblätter im Sommer, um durch die Blattatmung die Zellatmung und durch den rhythmischen Blattbereich den Ausgleich zwischen Wurzel und Blüten, zwischen Kopf und Bauch, Nervensystem und Stoffwechselfol zu erlangen, das mehliges, ernährendes Fruchtfleisch der roten, dem Herzen verwandten Weißdornbeeren im Herbst.

Weißdornfruchtfleisch ernährt den nach Herzinfarkt geschädigten Herzmuskel, so dass das abgemagerte, nach Digitalistherapie ausgezehrt, ausgehungerte Herz wieder zum kräftigen Muskel wird. Das Fruchtfleisch hat die Aufgabe, den Samen zu ernähren und dadurch die neue Pflanze zum Keimen zu bringen. Die ganze Wachstumsdynamik konzentriert sich im Samen, welcher Ballungszentrum und lebendigen Konzentrationsprozess, Keimpunkt für die neue Pflanze, für den neuen Herzschlag darstellt. Erweiterte Herzen schreien nach der Samenkraft des Weißdorns. Zusammengezogene Herzen verlangen nach Fruchtfleisch, nach Blättern, nach Triebspitzen. Der Weißdorn ist die beste Heilpflanze für das erschöpfte Altersherz und gehört als Tee für alte Leute täglich auf den Tisch. Weißdorntee verlängert Ihr Leben, erübrigt starke Digitalisdosen und verbessert die kapillare Herzdurchblutung.

Betrachten Sie im Winter meditativ einen alten, blattlosen Weißdornstrauch vor dem Himmel, so sehen Sie im Geäst ein feinstes Kapillarnetz vor sich. Der Weissdorn unterliegt denselben astralen Kräften wie das Herz mit seinen Kranzgefäßen. In der Neigung zur Dornenbildung zeigt sich die Dynamik des Zusammenziehens. Dornen sind nichts anderes als durch den Astralleib ergriffene, zusammengezogene Ästchen. Der Strauch unterliegt also einer starken Astralisierung, die er durch seine starke Wuchskraft auffangen kann, ganz ähnlich dem Schlehdorn. Was der Schlehdorn bei Leberschwächen, ist der Weißdorn bei Herzschwächen. Begießen Sie Ihr Herz mit Weißdorntee gleich einer Pflanze, um es zu neuem Wachstum anzuregen.

WEISSDORNTÉE

Bei schwachem Herzen, ob in der Jugend oder im Alter, als sinnvoller Genusstee mit herzausgleichender Wirkung. Nach Herzerschöpfung, Herzinfarkt und Herzmuskelschwächen aller Art.

Nach Herzentzündungen in der Rekonvaleszenzphase. In der akuten Phase von Herzerkrankungen ist Arnika in seinen verschiedenen Anwendungsformen (als Homöopathikum D 6 oder D 12 oder akut als Umschlag auf das Herz) angezeigt.

Weißdornblätter bei Rhythmusstörungen, Triebspitzen bei Herzkrämpfen; das mehliges Fruchtfleisch zur Herzernährung; die zerstoßenen, steinharten Samen leicht potenziert bei Herzerschlaffung; die Blüten zur Herzbeseelung. Der Weißdorntee eignet sich als Genusstee am Sonntag.

SAMMELN UND TROCKNEN DES WEISSDORNS

Vom Weißdorn werden Blüten, Blätter und Beeren durch das Jahr gesammelt und entweder frisch oder auch getrocknet zum Tee zubereitet. Wie immer beim Sammeln ist es richtig, dann zu ernten, wenn uns die Heilpflanze begegnet und unsere innerliche Bereitschaft da ist, liebevoll die Geschenke der Natur zu würdigen und respektvoll damit umzugehen. Wir schenken der Heilpflanze unsere Liebe, und sie schenkt uns einige Blätter und Blüten oder einige Beeren. Wir düngen die Heilpflanze mit unserer Seele, sie schenkt uns ihre Heilkräfte. Die Blätter und Triebspitzen beleben den Herzkreislauf, die Blüten beseelen ihn, und die Beeren ernähren das Herz. Getrocknet wird am Halbschatten, Zweige können auch an der Kräuterleine aufgehängt werden.

Eine gute Sammelzeit für Blätter und Triebspitzen ist der frühe Morgen. Die Blüten sammeln wir um die gleiche Zeit wie die Insekten, die ihren Nektar suchen. Die Beeren pflücken wir nachmittags, wenn sie gereift sind. Der Tageslauf kann mit dem Jahreslauf verglichen werden: Morgen, Mittag, Nachmittag und Abend entsprechen Frühling, Sommer, der Erntezeit im Spätsommer und Herbst. So können die jeweiligen Erzeugnisse der Heilpflanze in den richtigen Tagesabschnitten gesammelt werden. Dies gilt allgemein sowohl für das Sammeln wie für das Zu-sich-Nehmen und Heilen. Der Weißdorntee selbst kann entweder angegossen oder auch leicht gekocht werden; jedenfalls muss er genügend lang ziehen.

LÖWENZAHN

SONNE UND STERNE IN EINER BLUME

Für die Leber



Löwenzahn
Taraxacum

In tausendfacher Weise bildet der Löwenzahn im Frühling die Sonne nach. Wenig später, in der Samentracht, verwandelt sich jede Blüte in einen Sternenhimmel. Die Samenfäden teilen sich in einen Sechserstern. Wie die sechseckigen Schneeflocken, die vom Himmel kommen, steigen die Samen als sechseckige Flocken in das tiefe Blau des Himmels, von dem die Kieselkräfte einstrahlen. Der Löwenzahn bringt Kieselkräfte in die kaliumreiche, schneeweiß geläuterte Pflanzenmilch. Im Weiss sehe ich das geläuterte Bild des Geistigen im Seelischen. Im strahlenden Gelb offenbart sich der Glanz des Geistes selbst. Diesen Glanz erhält der Löwenzahn von der Sonne und vom Jupiter. Der weiße Milchsaft gleicht, seiner Zusammensetzung nach, mit seinen Enzymen, den Verdauungssäften von Bauchspeicheldrüse und Galle. In der halbfesten, knackigen Konsistenz der Stängel und im Gelb werden die Jupiterleberkräfte ersichtlich.

Der Löwenzahn bringt den Kieselprozess in die kaliumreichen Säfte der Verdauungsdrüsen. Diese Kieselkräfte des Löwenzahns lehren unsere Verdauungsorgane, empfindend, abbauend und formend in den Nahrungsstrom einzugreifen. Die zarten Bitterstoffe bringen Bewusstsein in den Nahrungsstrom. Löwenzahnmilch ist wertvollster Verdauungssaft. Er bringt den ganzen Leberstoffwechsel wieder in Ordnung. Die Aufgabe der Leber ist es letztlich, Zucker als Werkzeug für unser Ich herzustellen. Dieser Aufgabe kommt der Löwenzahn in seiner Nektar- und Honigbildung auch in der Natur nahe. Werden durch Blüten und Stängel der Leberstoffwechsel und die Verdauungsdrüsen gestärkt, so wird durch Löwenzahnwurzeltee das Nervensystem der Bauchorgane genährt und gekräftigt: die Wurzeln für die Nerven, die Blüten für den Stoffwechsel. Eine Delikatesse ist es, im Frühjahr oder auch später vier, fünf knackige Stängel als Apéro vor den Mahlzeiten zu kauen, Die Milch selbst reinigt die Haut und das Blut; sie ist nicht giftig, Die Stängel sind der zarteste Teil eines Leber und Galle reinigenden Frühlingssalates.

ANWENDUNG DES LÖWENZAHNS

Bei Leber- und Gallebeschwerden jeglicher Art. Bei Verdauungsproblemen, bei Appetitlosigkeit. Bei Gelbsucht. Zur Blutreinigung. Bei degenerativen (rückbildenden) oder gichtisch-rheumatischen Gelenk- und Knorpelproblemen. Bei leber- UND STOFFWECHSELBEDINGTER Depression (Niedergeschlagenheit): Tee aus Blüten und Stängeln. Bei Asthenie (Schwäche): Löwenzahnsaftkur zum ALLGEMEINEN Aufbau. Zur Nervenstärkung des Sonnengeflechtes: Löwenzahnwurzeltee.

SAMMELN VON LÖWENZAHN

Die frischen Stängel werden im Frühjahr direkt von der ungedüngten Wiese während des täglichen Spaziergangs gekaut. Aus den frischen Blättern wird Salat zubereitet. Grünere, zähere Blätter können feingeschnitten, gekocht, als Gemüsebeilage serviert werden. Die ganze Pflanze kann frühmorgens ausgegraben, am Halbschatten getrocknet und in Büscheln an der Kräuterleine zum Trocknen aufgehängt werden. Wurzeln werden im Spätherbst gestochen und gedörrt. Wurzeln sind immer dann angezeigt, wenn das Nervensystem gestärkt werden soll. Gedörrte Wurzeln werden zur Zubereitung von Tees zerkleinert und nachtsüber in Wasser eingelegt, das dann am folgenden Tag zum Tee aufgekocht wird. Den Tee schluckweise trinken, jeweils vor oder zwischen den Mahlzeiten. Die Blüten können heiß angegossen werden. Der Tee soll nicht in großen Mengen, sondern schluckweise über den Tag verteilt als Heilgetränk eingenommen werden.

BRENNESSEL

DAS PFLANZLICHE MICHAELSSCHWERT

Für das Blut



Brennessel
Urtica dioica

Wo ist sie zu Hause, die Brennnessel? Um den Miststock! Man denke an eine Alpsennerei, wo rings um die Hütten nichts mehr wachsen kann, weil alles vom Urin und Mist der Tiere erstickt wird, Wo der Boden gichtisch-rheumatisch verseucht ist. Die Brennnessel ist die Pflanze, die diesen Boden wieder in Leben tragenden Humus zurückverwandeln kann. 50 wirkt sie auch im Menschen: Ablagerungen im Blut von Harnsäure, von gichtisch-rheumatischen Erkrankungen, werden durch eine blutreinigende und stärkende Brennnessel-Kur abgebaut, und das Blut wird zum frisch aufbereiteten Lebenssaft. Eine mit Ablagerungen überfüllte Leber mit schlechtem Gallenfluss kann zu Juckreiz und Ekzemen führen. Die Brennnessel, die durch ihren Eisengehalt eine Beziehung zum Mars hat, greift hier abbauend und reinigend ein und verbessert zudem die Ausscheidung über die Nieren und den Darm. Der Juckreiz verschwindet oft dadurch, das Ekzem bessert sich, der Eisengehalt des Blutes wird reguliert.

Die Brennnessel ist überhaupt der Arzt unter den Heilpflanzen! Warum? Weil sie Spritzen verabreichen kann! Mit ihr kann die Haut wie mit einer Spritze «genesselt» (gequaddelt) werden. Ihre feinsten Kristallkanülen dringen durch die Haut, brechen ab, und der Inhalt der Brennhaare wirkt bis in die Blutbahn hinein, einen Bereich, vor dem der Heilpraktiker normalerweise halt machen muss, weil er gesetzlich dem Arzt vorbehalten ist. Gegen die Brennnessel ist aber gesetzlich nicht vorzugehen, obschon sie den Arzt fast bei allen degenerativen Erscheinungen ersetzt: bei rheumatischen Schüben, bei chronisch-rheumatischen Schmerzen, bei Asthma, bei Heuschnupfen, bei Ablagerungserscheinungen aller Art und bei Narbenstörungen, bei Leuten, die den Garten von Nesseln säubern.

Ja, Sie haben richtig gelesen! In meiner langjährigen Tätigkeit stellte ich immer wieder fest, dass gerade die Pflanzen bekämpft werden, die eigentlich das Heilmittel wären: Rheumatiker Reissen die Nesseln aus, Nierenkranke roden den Schachtelhalm, Bluter schneiden den Hammamelis-Strauch nieder. So kämpfen viele gegen Ihre Heilmittel. Dies geht noch weiter, denn heute wehrt sich fast jedermann gegen seine Krankheit, statt sie als Lebensumgestalter, als großen Veränderer des Menschseins entgegenzunehmen, Wird die Brennnessel auch nicht gesetzlich verfolgt, so doch durch den «Gärtner», der sich des Zusammenhangs der Elementargeister mit den Pflanzen und dem Menschen nicht bewusst ist. Das Quaddeln mit Nesseln bewirkt lokales Fieber und dieses überwindet Krankheit und Schmerz. Selbst bei allergischer Reaktionslage ist die Brennnessel heilend. Sie wird dann am besten zuerst als Tee eingenommen. Dies gilt auch bei Ekzemen: täglich einen Liter Brennnesseltee während eines Monats trinken. So kann auch die Blutarmut gebessert werden. Krebskranken empfehle ich, nebst den selbstverständlichen Mistelinjektionen, häufige Quaddelungen mit frischen Brennnesseln im Bereich der Geschwulst oder der Metastasen. Ich könnte es verstehen, wenn es Ärzten in den Sinn kommen sollte, der Brennnessel den Prozess zu machen, denn sie ist mit ihren Kanülen ihr größter Konkurrent.

ANWENDUNG DER BRENNNESSEL

Mit der frisch gepflückten Brennnessel wird die Haut genesselt. Dies ist bei fast allen chronischen Krankheiten angezeigt: Bei Rheuma, Arthritis, Gicht, Ablagerungserscheinungen, zur Narbenbehandlung, bei Hautleiden, zur Reaktivierung oder zur Entlastung von offenen Ekzemen, zur Quaddelung über den Nieren, bei Asthma. Bei Migräne die Lendengegend über den Nieren nesseln.

Innerlich als Tee zur Blutreinigung, als Kur zur Anregung der Blutbildung bei Bleichsucht, nach konsumierenden Krankheiten, zur Stärkung, als Frühlingskur nach überstandenerm Winter.

Bei Gallensteinbildungen immer wieder mal eine Brennnesselteeur einschalten, bei Juckreiz, der oft durch Gallenrückstau mitbedingt ist. Bei Ausscheidungsstörungen der Nieren. Auch als Suppengrün zu verwenden zur Stärkung von Kindern und Eltern.

SAMMELN DER BRENNNESSEL

Die Brennnessel kann sowohl frisch zum Nesseln wie als Teekraut, als Suppengrün oder getrocknet Verwendung finden. Ideal ist es, die Pflanzen im Morgentau zu sammeln und - wenn sie nicht gleich frisch verwendet werden, was immer zu empfehlen ist - während des Tages im Halbschatten zu dörren. Die Nesseln mit einer Schnur Zusammenbinden und an einem gut durchlüfteten Ort aufhängen. Zu jedem Haushalt gehört neben einer Wäscheleine eine Leine zum Aufhängen und Trocknen von Heil- und Gewürzkräutern.

MINZE
PFLANZE GEWORDENE FRISCHE

Für die Galle



Minze
Mentha piperita

Füsse im Wasser, Kopf im Schatten, versteckt im Gras: Das ist der Steckbrief dieser Pflanze. Das Minzenaroma ist metamorphisierte Wucherkraft des feuchten Schattens in sonnigen Gegenden. Die Minze wirkt kühlend wie der frische Schatten des feuchten Grases. Legen wir uns daneben auf den Boden ins Gras, fallen wir vielleicht in einen tiefen narkotischen Schlaf, aus dem uns dann urplötzlich ein Insekt durch eine feurige Injektion herauskatapultiert. Da erfahren wir die anästhesierende Wirkung, die auch im Minzenöl verborgen ist. Überall, wo grüner, ätherischer Stau herrscht, in feuchten, aber sonnigen Gegenden zieht die Minze Astralisches an, holt die feuchte Kühle aus den Matten und wandelt sie zum kühlenden Aroma um. Die Region des Sprossens und Wucherns ist im Menschen das Gebiet der im Feuchten und Wässrigen arbeitenden Leber. Wenn die Leberkräfte sich zu stauen beginnen, benötigt die Leber das Minzenaroma, damit sich ihr aufbauender Lebensstrom zur Galle metamorphisieren kann und so abgeleitet wird. Schwangere Frauen neigen zu Gallenkoliken, weil die Wachstumskräfte in der Schwangerschaft eben vorherrschen.

Die Minze macht Ätherisches bereit, Astralisches aufzunehmen. Lebendiges wird bereit, Seelisches aufzunehmen. Ausdruck davon sind die Bitterstoffe. Sie bringen Bewusstsein in den Stoffwechsel, wecken den Gallefluss und die Verdauung. Halten Sie das Minzenaroma unter die Nase, so kühlt es Ihre Sinne, ein Trick, um wach zu bleiben. Tupfen Sie aber mit konzentriertem ätherischem Öl eine Wunde, so wandelt sich ein Schmerzgefühl zum Frischegefühl. Die Minzendynamik nimmt selbst Platz und kühlt den Astralleib, der sich schmerzhaft in der Schürfung verkrallt hat. Die Wunde wird ganz Minze.

Wenn eine Pflanze zu blühen beginnt, stagniert augenblicklich das Wachstum, weil Blühen umgewandeltes Wachsen ist. Diese Umwandlung wird von Seelischem bewirkt, das die Pflanze umschwebt. Die Blüten sind der Bereich der Pflanze, wo sie von Seelischem, also Tierischem, berührt wird. Die Minze zieht diese Fähigkeit der Wandlung, der abbauenden, stoffwechselreinigenden Dynamik herunter ins schattige Feuchte, wo Wucherung herrscht. Der Lavendel dagegen bringt diese Metamorphose in die lichtdurchströmten, schattenlosen, trockenen Felder des Südens. Dies ist im Menschen eher der Bereich der trockenen Haut, der ausgedörrten Nerven und der Sinnesorgane. Dort vertreibt der Lavendel die sich verkrallende Seele und wirkt lindernd und beruhigend, während die Minze im Bereich der feuchten Schleimhäute und im Magen-Darm-Trakt den Astralleib kühlt. Menthol ist Aroma gewordener feuchter Schatten, Lavendelduft ist aus der Staude hinausversetztes Seelisches; beides wirkt schmerz- und krampflindernd, die Minze im Stoffwechselgebiet und Schleimhautbereich, der Lavendel im Nervensinnesbereich.

ANWENDUNG DER MINZE

Bei Gallenkoliken, bei Übelkeit und bei schlechter Verdauung, bei Mundgeruch und Blähungen. Bei Leberstörungen und Gelbsucht. Zur Anästhesierung feuchter Wunden und Schürfungen. Im Nasen-Mund-Bereich, bei Aphten und Mundfäunis.

DAS SAMMELN DER MINZE

Die Minze wird in der frischen Kühle des entstehenden Tages in Büscheln gesammelt und an der Kräuterleine im Schatten an einem gut belüfteten Ort getrocknet. Der Minzentees wird heiß aufgegossen. Seine Gallenwirksamkeit wird durch längeres Ziehen erhöht, da seine Bitterkeit erst dann zum Tragen kommt. Bitteres wirkt auf die bittere Galle.

LINDE

DER FAMILIENTHERAPEUT

Für die Lungen



Linde
Tilia cordata

Unter dem Lindenbaum beginne ich zu träumen, linde gleite ich in den Schlaf, geborgen und beatmet durch die weichen, pelzigen Blätter der Linde, umhüllt, behütet, eingelullt. Der Schmerz vergeht, die Spannung löst sich, das Leiden lindert sich - linde weht der Wind. Der Hügel steht allein, durch die Linde geschützt. Die Bank um sie herum bietet Urgroßeltern und Kindeskindern Platz. Die Linde vermag Generationen zu überbrücken und zu behüten. Sie ist der Hirt für die Familie. Zwischen Bauernhaus und Stöckli steht sie, verbindet die Generationen und schützt vor Regen und Blitz. Oft bin ich als Kind bei Regen unter die Linde geschlüpft, um dort weiter zu spielen und den Regentropfen zuzugucken. Dabei habe ich mich mit einem Lindenblatt gestreichelt, denn dieses ist sanft und weich wie ein Lammfell. Selbst das Holz bleibt weich und eignet sich unter allen Hölzern am besten zum Schnitzen. Die frischen Blätter sondern bald einmal ein Sekret ab, sie beginnen zu schwitzen, werden klebrig und süß. Die Ameisen und Blattläuse laben sich daran. In den vom Lindengrün zum Gelb sich wandelnden Blüten wird der Nektar zum Honig, schon bevor die Bienen ihn gesammelt haben. Lindenblütentee ist süß und treibt Schweiß. Das Blatt ist behaart und wirkt auf die mit Flimmerhärchen besetzten Atemschleimhäute. Das Blatt atmet, die Linde bleibt in ihrer Blüte noch Blatt und wirkt als Blütentee auf die Atmung. Dieser dichtbeblätterte Baum ist Meister in der Beatmung. Als Tee nimmt er kupferne Farbe an. Ich empfehle, im Lindenblütentee einen Kupferdraht oder etwas Kupferblech mitzukochen, denn Kupfer passt genau zur Linde. Die Linde ist mit den wollenen Blättern das Schaf unter den Bäumen - das Venustier, zu dem die Metalle der Kupfergruppe (Kobalt, Nickel usw.) gehören. Am besten ist es natürlich, den Tee in einer Kupferpfanne leicht aufzukochen. Dies steigert die krampflindernde Wirkung und macht ihn zum wunderbaren Beruhigungs- und Schlaftee.

Die Linde ist ein Familientherapeut. Sie schützt mit ihren Fittichen die ganze Familie, die sich während der Wanderung auf der Bank niedergelassen hat. Unter ihr lässt sich herrlich ruhen. Die Linde fördert die guten Träume, bringt Eintracht und Wärme, die alles Menschenunverständnis und zwischenmenschliche Eis zum Schmelzen bringt und im Schweiß austreibt. Die Lunge, das Erdorgan, das in seiner Verhärtung, wenn es nicht durch eine heilende Entzündung wieder aufgeweicht wird, zu Zwanghaftigkeit und Starrköpfigkeit führt, wird durch die weichmachende und schleimlösende Wirkung eines heißen Lindenblütentees aufgetaut. Die Schweißtropfen, die aus den Poren quellen, sind die Tautropfen des zwischenmenschlichen Eises, der Auflösungsvorgang der fixen, starren Vorstellungen des Lebens. Dieser Baum, dessen Lebenskraft gleichmäßig jeden Ast und jedes Blatt durchströmt, so dass nach außen die geschlossene Kronenform zustande kommt, verbindet alles mit allem zur harmonischen Einheit. Es ist ein Baum, wie ihn die Kinder zeichnen. Venus, Merkur und Jupiter vereinen sich und nehmen in der Linde Gestalt an. Der Venus verdankt sie die Weichheit, die krampf- und schleimlösenden Eigenschaften, dem Merkur die Wirkung auf die Atmung und die Schweißdrüsen und dem Jupiter die aufbauende Wirkung und die Harmonie. Mit Zitrone trage ich zusätzlich die aufhellende Geistkraft der Sonne in den Morgentee. Mit Honig verstarke ich die Wärme und die Liebeskräfte des Abendtees.

ANWENDUNG DES LINDENBLÜTENTEEES

Bei Husten, Bronchitis und Lungenentzündung. Bei nervösen Störungen.

Als Einschlaftee mit Honig.

Als Lindenblütenbad für Kinder, die nicht schlafen können (am besten mit Kupferblech aufkochen).

Während Fastenkuren und als Genusstee.

SAMMELN VON LINDENBLÜTEN

Beobachten Sie die Insekten, wenn sie sich den Nektar von den Linden holen, folgen Sie Ihrer Nase und dem Duft hin zu der Linde. Es ist jedoch gut, die Blüten kurz vor dem großen Duftverströmen zu ernten. Trocknen Sie die Blüten am Schatten auf einem Gazetuch, das luftdurchlässig ist und das Sie später auch an der Kräuterleine aufhängen können. Später kann der Tee in einer Kartonschachtel oder in einem Papiersack aufbewahrt werden. Eine Lindenholzschachtel ist sicher der ideale Aufbewahrungsort für Lindenblüten. Der Tee wird heiß abgegossen und lange genug ziehen gelassen. Wenn süßen, dann mit Honig.

ZITRONENMELISSE

Die Prinzessin der Nesseln

Für die Nieren



Zitronenmelisse

Melissa officinalis

Sie sticht heraus aus dem Nesselvolk, zu dem sie früher gerechnet wurde, wie eine Prinzessin. Die Kosmetika dieser Dame sind edelste Zitronendüfte, die sie bei der leisesten Berührung von sich strömen lässt. Sie ist eine in Parfüm gehüllte Pflanze. Sie

heilt so ziemlich alles, an dem Prinzessinnen leiden mögen: Schwindsucht beim Erscheinen des Prinzen, Bleichsucht und Blutarmut der Schneewittchen und Dornröschen, Liebeskummer, der auf Magen, Gebärmutter und Herz schlägt, Seelenschmerz, der an die Nieren und Nerven geht. Sie vermittelt die so sehr begehrte, unter dem streng herrschenden Elternpaar vermisste Seelenwärme. Sie ist ein Lippenblütler, eine Wärme vermittelnde Venusheilpflanze. Ihrem äußeren Aussehen nach wird sie gerne mit den Nesseln verwechselt. Die Blüten trägt sie als halbkreisförmige Krone in Weiß. Jede Blattform wird sofort gekrönt, und schon wird zur nächsten Generation von Blatt und Blüte fortgeschritten. Dieser rhythmische Wechsel wiederholt sich im Laufe des Wachstums eines Zweiges bis zu zwanzigmal. Auch den Nesseln, die auf die rhythmischen Vorgänge im Körper heilend einwirken, liegt derselbe rhythmische Wechsel zugrunde.

Herzrhythmus- und Kreislaufstörungen werden durch die Zitronenmelisse geheilt. Rhythmusstörungen der Gebärmutter werden durch sie ausgeglichen. Die Gebärmutter ist das Herz im Bauch, das einmal pro Monat schlägt. Der Venusprozess in der Natur ist das Kupfer; Eisen ist der Marsprozess. Die Brennessel ist eine von Mars beeinflusste, eisenregulierende Heilpflanze. Die Eisenregulation selbst wird jedoch durch die Kupfergruppe (Nickel, Kupfer, Kobalt, Mangan) getragen. Kupfer findet sich in der Zitronenmelisse, Eisen in der Brennessel. Ein Mars ohne Venus ist auf die Dauer unerträglich.

Um gutes Blut zu erhalten, muss abwechslungsweise mit Kupfer (Nickel, Kobalt, Mangan) und Eisen therapiert werden. Wenn Eisen nichts nützt, hilft Kupfer. Blutarmut, Bleichsucht und Asthenie (allgemeine Körperschwäche) werden daher einen Monat lang morgens mit Brennesseltee und abends mit Melissentee behandelt. Die Melisse dient der Liebe, der Wärme und dem Auffangen zerstörender Seelenkräfte; sie ergänzt so den Eisenstoffwechsel, welcher zur kraftvollen Tat führt. Melisengeist bei Kollapsneigung, Gebärmutterkrämpfen und Herzschwächen. bei Magen- und Nierenkoliken. seelischen Verkrampfungen usw. ist ein altbewährtes Heilmittel der Frauenklöster. Mönche müssten ihrerseits eigentlich einen Brennesseltrunk zubereiten. Überall, wo das Herz des Menschen bedrängt wird, sind Nesseln heilend, denn sie schützen es gegen außen: die Brennessel durch tatkräftigen Abbau und aktive Abwehr der Stoffwechselattacken auf das Herz, die Zitronenmelisse durch Auffangen von zerstörenden Nervenprozessen und Stress. Wie der Herzbeutel das Herz, schützen die Nesseln und die Melisse dieses unser zentralstes Organ des Menschseins. Draußen in der Natur wachsen Brennesseln und Melissen um den Bauernhof, dem innersten Organ des landwirtschaftlichen Organismus, drinnen im Menschen um das Herz herum. Die Brennessel vermittelt ihm Schutz, die Melisse Wärme und Liebe. Das Herz selbst wird durch den Weißdorn gestärkt. Die Melisse ist die Prinzessin. die Brennessel der Prinz, die Arnika der König. der Weißdorn die Königin im Hause des Herzens.

ANWENDUNG DER ZITRONENMELISSE

Bei Hypotonie (niedrigem Blutdruck) sowie Kollapsneigung (Zusammenbruch der Lebensfunktionen).

Bei Stress-Situation zur Unterstützung der Nieren.

Bei Herzkreislaufstörungen und angespanntem Blutdruck.

Bei Menstruationsstörungen und Menstruationskrämpfen als Tee oder als wärmendes und entspannendes Sitzbad.

Als Genusstee mit Heilwirkung auf die Nieren.

SAMMELN VON ZITRONENMELISSE

Die Pflanze soll frühmorgens in der Dämmerung gesammelt werden. So wird die ganze Frische des entstehenden Tages mitgeerntet. In Büscheln zusammengebunden im Schatten an der Kräuterleine trocknen. Der Tee wird heiß aufgegossen.

Jürg Reinhard,

geboren 1947, ist von Beruf Physiker, Naturheilarzt und Bergführer. Er gab seine erfolgreiche Praxis auf, um als Autor, Referent und Leiter von Kursen ein breites Publikum mit den lebendigen Heilkräften in der Natur vertraut zu machen.

Der Verfasser ist auch künstlerisch tätig, als Maler und als Musiker – ja, die Kreativität ist für ihn das Heilmittel „*par excellence*“. Das schliesst auch die selbständige Herstellung von Heilmitteln ein. Sein Wunsch ist es, dass diese Heilkunde, die von der chinesischen Medizin ebenso inspiriert ist wie von der anthroposophischen Heilkunst, zum Schulstoff wird. Darum engagiert er sich auch in der Lehrerfortbildung.

Im Hallwag Verlag erschien bereits das Buch:

„[Unerhörtes aus der Medizin](#)“