Wu / Klitzner
Heiltees für Körper, Geist und Seele

Reading excerpt

Heiltees für Körper, Geist und Seele
of Wu / Klitzner
Publisher: Mankau Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b16113

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6

Einführung in die Kräuterheilkunde 8

Die Kräuterheilkunde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) 10
Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin 11
Chinesische Kräuterheilkunde in der Praxis 17

Zur Geschichte der europäischen Kräuterheilkunde 22
Von der Antike bis zur Epoche der Klostermedizin 22
Die moderne Entwicklung 26
Warum Heilkräuter? 27

Synergien zwischen Ost und West 29

Wie Pflanzen heilen – die wichtigsten pflanzlichen Wirkstoffe 30
Wirkstoffgruppen 30

Rezepturen 36

Zubereitung und Dosierung 38

Beschwerden bei Erwachsenen 42

Atemsystem 43
Asthma bronchiale 43
Bronchitis 44
Fieber 45
Grippaler Infekt 46
Hals- und Rachenentzündung 47
Husten 48
Mandelentzündung (Tonsillitis) 49

Sinnesorgane 50
Augenentzündung 50
Heuschnupfen 51
Hörsturz, Ohrgeräusche (Tinnitus) 52
Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 53
Ohrenschmerzen 54
Schnupfen 55
Sehstörungen 56

Herz-Kreislauf-System 57
Arteriosklerose 57
Bluthochdruck 58
Blutdruck, niedriger/ Durchblutungsstörungen 59
Herzrhythmusstörungen 60
Hitzschlag 61
Krampfadern 62
Nasenbluten 63
Ödeme (Wasseransammlungen) 64
Ohnmachtsanfall 65
Unterkühlung 66
Venenentzündung 67

Verdauungssystem 68
Blähungen 68
Durchfall 69
Hämorrhoiden 70
Lebensmittelvergiftung 71
Magenschmerzen 72
Sodbrennen 73
Übergewicht 74
Verstopfung 75

Urogenitalsystem 76
Blasenentzündung 76
Ejakulation, vorzeitige 77
Frigidität 78
Nierenentzündung 79
Potenzstörungen 80
Prostatabeschwerden/ Prostatavergrößerung 81
Reizblase 82

Gynäkologische Probleme 83
Ausbleibende Menstruation (Amenorrhö) 83
Prämenstruelles Syndrom (PMS) 84
Schmerzhafte Menstruation (Dysmenorrhö) 85
Schwache Menstruation (Hypo- und Oligomenorrhö) 86
Starke Menstruation (Hyper- und Polymenorrhö) 87
Wechseljahresbeschwerden 88
Übermäßiger Weißfluss (Vaginitis) 89

Bewegungsapparat 90
Arthritis 90
Arthrose 91
Gicht 92
Hexenschuss (lokales Lumbalsyndrom) 93
Ischiasbeschwerden 94
Muskelkater 95
Nackenverspannung 96
Osteoporose 97
Rheumatische Beschwerden 98
Rücken- und Kreuzbeschwerden 99
Schwindel 100
Tennisellenbogen/Tennisarm 101
Verstauchung oder Prellung 102

Haut 103
Akne 103
Ekzem (Dermatitis) 104
Furunkel 105
Fußpilz 106
Haarausfall 107
Herpes simplex 108
Insektenstich 109
Nesselsucht 110
Neurodermitis 111
Sonnenbrand 112
Verbrennungen 113
Wunden 114
Cellulite 115

Nervensystem 116
Depressive Verstimmungen 116
Erschöpfung 117
Kopfschmerzen 118
Migräne 119
Nervosität 120
Schlafstörungen 121
Zahnschmerzen 122
Angstzustände 123

Beschwerden bei Kindern 124

Allgemeine Anmerkung zu Kinderkrankheiten und ihrer Behandlung 125

Erkältung/Grippaler Infekt 126
Bauchschmerzen 127
Bronchitis 128
Heuschnupfen 129
Kopfdruck/Kopfschmerz 130
Konzentrationsschwäche 131
Prüfungsangst 132
Albträume 133
Wachstumsbeschwerden 134
Miliaria 135
Stottern 136
Übelkeit und Brechreiz 137
Blasenentzündung 138
Hals- und Mandelentzündung 139
Kreislaufschwäche 140
Appetitlosigkeit 141
Bettnässen (Enuresis) 142
Nesselsucht 143
Tics 144
Kleinwuchs (Entwicklungsverzögerung) 145

Pflanzensteckbriefe 146

Chinesische Kräuter 148

Europäische Kräuter 172

Kräutertabellen 198

Anhang 206

Danksagung 207
Bezugsquellen und Adressen 207
Volksheilkundliches Kräuterwissen 209
Literaturverzeichnis 210
Weitere Veröffentlichungen von Li Wu 212
Impressum 214
Register 215

VORWORT

Vor Tausenden von Jahren verfügte ein damals in China herrschender Kaiser, dass alles Wasser aus hygienischen Erwägungen abzukochen sei. Da begab es sich, dass Blätter eines Gewächses vom Wind erfasst wurden und in einem jener Töpfe mit kochendem Wasser landeten. Neugierig, wie er war, konnte der Kaiser nicht umhin, von dieser dunklen Brühe zu kosten – und fühlte sich sogleich erfrischt.

Bei dem Gewächs handelte es sich um die Pflanze Camellia sinensis, den Teestrauch – und dies, so die Legende, war die Geburtsstunde des Tees. Von dem Kaiser wird später noch zu sprechen sein. Aber auch wenn die Geschichte ins Reich der Mythenbildung gehören mag, sicher ist, dass die Ursprünge des Tees in China zu suchen sind. Zunächst nutzten ihn die Menschen vor allem als Heilmittel. Am Kaiserhof der Tang-Dynastie in der zweiten Hälfte des 1. Jahrhunderts schätzte man den Tee dann mehr und mehr als Genussmittel. Und schon bald breitete sich der Anbau der Pflanze in den umliegenden Klöstern aus, bis der Tee schließlich auch ins Ausland exportiert wurde – zunächst nach Korea und Japan und erst Anfang des 17. Jahrhunderts nach Europa.

Bereits früh ging mit dem Genuss des Tees auch eine Teekultur einher, angefangen mit den Teezeremonien in China, deren Rituale später in Japan noch weiter verfeinert wurden. Auch in Europa wird Teetrinken noch heute mit Ruhe und Entspannung assoziiert – ein bedeutender Aspekt, der die heilende Wirkung durchaus verstärken kann. Im Gegensatz zu einem Tee, der täglich getrunken werden kann, sind Heiltees jedoch keine eigentlichen Genussgetränke. Ihre zahlreichen Zutaten aus Pflanzen und auch tierischen Bestandteilen und Mineralien haben medizinische Wirkung und sollten immer nur über einen klar begrenzten Zeitraum eingenommen werden.

Doch vom Land der Tee-Entdecker ein kurzer Blick nach Europa.

Auch auf der westlichen Weltkugel haben sich unsere Vorfahren schon immer der Natur bedient, um ihre Kranken zu heilen oder ihr Wohlbefinden zu verbessern – und das vor allem

durch pflanzliche Heilmittel. Durch das einfache Ausprobieren entdeckten die Menschen, welche Bestandteile die größte Wirksamkeit entfalten konnten. Im Laufe der Zeit wusste man, dass es die Blätter, Stängel, Wurzeln, das Kraut, die Blüten oder die Samen sind, die bei bestimmten Beschwerden helfen. Nicht genug kann man dabei auf die große Leistung der Klöster im frühen Mittelalter hinweisen. In unseren Breitengraden ist es vor allem den Mönchen und Nonnen zu verdanken, dass eine systematische Auflistung der Heilkräuter stattfand und die Bandbreite und Genauigkeit ihrer Wirkungen spezifiziert und erweitert wurde. Erstmals konnte die Bevölkerung mit Salben, Tinkturen und Heiltees umfassender gegen Krankheiten und Verletzungen behandelt werden. Diese Jahrtausende währende Erfahrung ließ sich auch nicht durch die im 18. Jahrhundert vorpreschende Universitätsmedizin erschüttern. Trotz der Notwendigkeit der sogenannten Schulmedizin und ihrer großen Erfolge hat die Natur ihren wichtigen Stellenwert in der Geschichte des Heilens nach einer kurzen Phase des Verdrängens wieder zurückerobert. Dank dieser Öffnung zu alternativen Heilmitteln gelangten im deutschen Raum auch asiatische Heilweisen immer mehr in den Fokus der Ratsuchenden – und mit ihnen hochwirksame Heilpflanzen, deren Anwendung in China eine jahrtausendealte Tradition hat.

Heute kann jeder entscheiden, wie und wann er die Wirkung der Heilkräuter für sich nutzen möchte. Sie können ergänzend oder alternativ eingesetzt werden, vorbeugend oder im akuten Krankheitszustand.

Mit diesem Buch kann jeder einen heilenden Tee für sich finden. Die Liste der Beschwerden und Symptome zeigen dem Leser, welche Mittel am besten wirken. Bei schweren, lang anhaltenden oder unklaren Symptomen und auch dann, wenn nach einer Woche der Behandlung noch keine Besserung eingetreten ist, sollte immer ein Heilpraktiker oder Arzt zurate gezogen werden.

Beachtet man jedoch alle Hinweise auf Indizierung und Dosierung, steht der schonenden Heilung mit den Früchten der Natur nichts mehr im Wege.

Einführung in die Kräuterheilkunde

Die Kräuterheilkunde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

China, das »Reich der Mitte«, kann auf einen unvergleichlichen Erfahrungsschatz an Kräuterwissen zurückgreifen. Die ersten erhaltenen schriftlichen Zeugnisse entstanden vor ca. 2.000 Jahren. Einige Forscher gehen jedoch davon aus, dass Heilpflanzen in China bereits vor etwa 5.000 Jahren erstmals Verwendung gefunden haben.

Die Kräuterheilkunde ist eine wichtige Methode in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die ältesten und bedeutendsten Werke der Traditionellen Chinesischen Medizin werden den mythischen Urkaisern Chinas zugeschrieben. Wer sie tatsächlich verfasste, ist im Dunkel der Geschichte verborgen.

Als Entdecker der Teepflanze gilt der Legende nach Kaiser Shen Nong – übersetzt der »Göttliche Bauer«. Er soll sein Volk gelehrt haben, Ackerbau zu betreiben. Um ca. 2700 v. Chr. untersuchte er im Selbstversuch einige hundert Pflanzen auf ihre medizinischen Eigenschaften. Bei diesen Experimenten mit wild wachsenden Pflanzen zog er sich offenbar auch schlimme Vergiftungen zu. Doch es gelang ihm, sich selbst zu heilen – mithilfe einer Teepflanze. Seine Beobachtungen wurden im 1. oder 2. Jahrhundert n. Chr. erstmals in schriftlicher Form aufgezeichnet. »Des Göttlichen Bauers Buch von Wurzeln und Kräutern« (»Shen Nong Ben Cao Jing«) ist damit die wohl älteste erhaltene Schrift über chinesische Pflanzenheilkunde. Es beschreibt 365 Arzneien aus Pflanzen, Mineralien und tierischen Substanzen und umfasst 170 Krankheitsbilder. Bis in die heutige Zeit bildet Shen Nongs Klassiker die Grundlage vieler traditioneller Rezepte der TCM.

Etwa zur selben Zeit lebte auch der sagenumwobene »Gelbe Kaiser« Huáng Dì – der Legende nach der Bruder Shen Nongs. Ihm wird zugeschrieben, die theoretischen

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt zu haben. Auch seine Erkenntnisse sind nur durch überlieferte Abschriften erhalten, die im »Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin« (»Huang Di Nei Jing«) zusammengetragen wurden. In Dialogen des Kaisers mit seinem Gefolge, insbesondere dem weisen Arzt und Minister Qi Bo, werden erstmals systematisch alle wichtigen diagnostischen und ganzheitlichen therapeutischen Verfahren behandelt.

Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Der Mensch im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos

Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Mensch nur ein Teil im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos. Er agiert als untrennbares Glied in einer Kette, in der alle Teile ineinandergreifen und aufeinander einwirken. Natur, Körper, Geist und Seele sind eins. Nachdem eine gesunde und wahre Lebensführung also immer nur im Einklang mit der Natur möglich ist, erfordert dies ein hohes Maß an Demut und Rücksicht. Der Mensch muss sich an bestimmte Verhaltensregeln halten, um den Lauf der Natur und damit auch seine Gesundheit nicht zu gefährden.

Das chinesische Medizinverständnis ist sehr stark vom Gedankengut des Konfuzianismus und Daoismus geprägt. Die Lehre des Dao besagt, dass man den Lauf der Welt beobachten müsse, um seine Gesetzmäßigkeiten zu erfassen und danach handeln zu können. Nur dann erkenne man, dass alles im Kosmos einem ewigen Wandel und der Veränderung unterworfen sei – auch der Mensch. Harmonie und ein Leben im Einklang mit der Natur wird weniger durch Verstand und bewusstes Handeln als durch Anpassung an diesen Wandel erreicht. Seine Gesetzmäßigkeiten spiegeln sich in den aufeinander einwirkenden Kräften Yin und Yang – denn alle Dinge auf dieser Welt beinhalten Yin- und auch Yang-Eigenschaften.

Yin und Yang – das unzertrennliche Gegensatzpaar

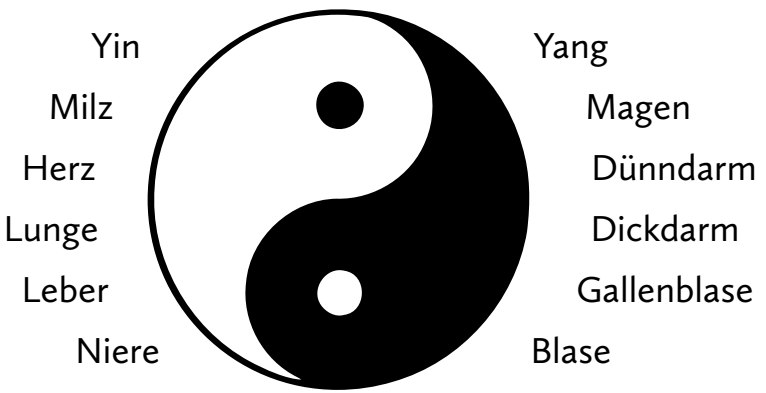
Yin und Yang bilden zusammen die Grundkraft des Lebens. Sie symbolisieren die Einheit der Gegensätze, die sich im ganzen Universum manifestieren. Ihre früheste Erwähnung finden Yin und Yang im »I-Ging«, dem Buch der Wandlungen. Seine Entstehung fällt in das erste Jahrtausend vor Christus. Doch auch wenn Yin und Yang Gegensätze sind, bedingen sie einander, fließen ineinander über und ergeben ein Ganzes.

Yin steht in der chinesischen Philosophie für das weibliche Prinzip, Yang für das männliche. Yin ist die Dunkelheit, die Nacht und der Mond – Yang das Licht, der Tag und die Sonne usw.

Auf den Menschen übertragen sind Yin zugeneigte Personen ruhig, leise und zurückgezogen, Yang-bestimmte Menschen hingegen zeigen sich hektisch, laut und extrovertiert.

Doch in jedem Yin ist auch ein Yang und in jedem Yang ein Yin-Anteil. Alles ist einem immerwährenden Umwandlungsprozess unterworfen. Der Kreislauf der Jahreszeiten, der Lebenszyklus eines Menschen oder der Wechsel von Tag und Nacht versinnbildlichen dieses ewige Wechselspiel von Yin und Yang mit seinem immerwährenden Wandel.

Auch die Organe des Körpers lassen sich dem Yin oder dem Yang zuordnen. Während die Yin-Organe vor allem für die Speicherung der in der



Nahrung enthaltenen Stoffe zuständig sind, sorgen die Yang-Organe eher für deren Aufspaltung, Umwandlung und Ausscheidung.

Wenn Yin und Yang ins Ungleichgewicht geraten

Wenn eines dieser Gegensatzpaare im Überfluss vorhanden ist, tritt eine Disharmonie auf – ebenso wenn bei Yin oder Yang ein Mangel besteht. Krankheit bedeutet nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin immer das Vorhandensein eines Ungleichgewichts. Durch dieses Ungleichgewicht wird der Qi-Fluss blockiert oder unterbrochen. Mit Qi bezeichnet die chinesische Medizin die »Lebensenergie« oder »Lebenskraft« – auf körperlicher wie geistig-spiritueller Ebene –, die auf den Leitbahnen (Meridianen) durch den Körper strömt. Eine Störung des Qi führt deshalb immer zu körperlichen und seelischen Beschwerden.

Das Behandlungsziel der TCM ist es daher in erster Linie, die Yin-Yang-Harmonie wiederherzustellen. So kann jedes Krankheitssymptom im Licht des Yin-Yang-Konzepts analysiert werden: Anzeichen von Hitze

Yin Yang Huo (Elfenblumenkraut) stärkt das Yang der Niere und gilt als Aphrodisiakum.

(Fieber) oder Erregung deuten auf eine Yang-Dominanz, Frösteln und Schläfrigkeit auf ein Übermaß an Yin. Auch akut verlaufende, schlagartig einsetzende Beschwerden sprechen für ein Überwiegen des Yang, während chronisch verlaufende Krankheiten einer Yin-Dominanz zugeordnet werden.

Erst wenn Yin und Yang wieder im Gleichgewicht sind, kann die Krankheit bewältigt werden. Das Qi, die vitale und spirituelle Lebensenergie, kann wieder frei fließen.

(...)

Zur Geschichte der europäischen Kräuterheilkunde

Schon unsere Ahnen hatten ihre eigenen Kräuterfrauen, Schamanen und Medizinmänner, die sich mit Pflanzen befassten und ihre heilende Wirkung einzusetzen wussten. Kraft und Nutzen dieser von der Natur geschenkten Heilmittel haben sie sich durch Anwendung und Erfahrung erschlossen.

Vermutlich setzten schon die frühzeitlichen Jäger und Sammler Pflanzen zur Heilung ein. Bei dem 5.300 Jahre alten Ötzi, der Gletschermumie vom Hauslabjoch aus der ausgehenden Jungsteinzeit bzw. Kupferzeit, fand man Birkenporlinge – eine Pilzart, die gegen Magen-Darm-Beschwerden hilft und vermutlich als Heilmittel genutzt wurde.

Eines der ältesten medizinischen Schriftstücke stammt aus dem Alten Ägypten. Es ist der sogenannte Papyrus Ebers. Die etwa 1600 v. Chr. verfassten Papyrusrollen beinhalten Beschreibungen von Krankheiten sowie 700 tierische und pflanzliche Wirkstoffe, mit denen die Beschwerden, zum Beispiel Verletzungen oder Zahnschmerzen, bekämpft werden sollten. Außerdem wurden offenbar schon Knoblauch und Zwiebeln genutzt, um den Ausbruch von Infektionskrankheiten beim Bau der Pyramiden zu vermeiden.

Von der Antike bis zur Epoche der Klostermedizin

Für den westlich-europäischen Kulturkreis ist vor allem Hippokrates (460 v. Chr. bis 370 v. Chr.) hervorzuheben. Er sah im Ungleichgewicht von Körpersäften die Ursache vieler Leiden. Seine »Viersäftelehre« (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle) wurde später von Galenus von Pergamon (129 bis ca. 200 n. Chr.), dem griechischen Leibarzt des römischen

Kaisers Marc Aurel, weiterentwickelt. Auch dessen Lehre beruhte auf der hippokratischen Annahme, dass Feuer, Erde, Luft und Wasser die Grundelemente allen Seins darstellen. Den vier Säften ordnete er die vier Qualitäten warm, trocken, feucht und kalt zu. Schleim galt zum Beispiel als feucht und kalt. Ob man nun gesund oder krank war, hing vom Gleichgewicht der Elemente ab. Nach diesem Prinzip schrieb er auch jeder Heilpflanze bestimmte Qualitäten zu. Eine Krankheit, die durch Kälte verursacht wurde, sollte also mit einer Pflanze bekämpft werden, die Wärme im Körper erzeugt.

Das erste umfangreiche europäische Heilpflanzenbuch verfasste der griechische Arzt Pedanios Dioskurides (1. Jahrhundert n. Chr.) mit der fünfbändigen »De Materia medica« im Jahr 60 n. Chr. In seinem Werk beschrieb er ausführlich Art und Wirkung von über 600 Kräutern. Damit blieb es ein Standardwerk bis ins 17. Jahrhundert hinein. Kurz nach Dioskurides schrieb der römische Gelehrte Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) seine »Naturalis Historia«, in der zahlreiche Kapitel über die Bedeutung der Pflanzen und über pflanzliche Heilmittel zu finden sind. Bis heute wegweisend war auch die erste systematische Pflanzenbeschreibung, die deren Herkunft, ihre botanische Klassifizierung, Eigenschaften, Zubereitung und Anwendung umfasst.

In den folgenden Jahrhunderten entwickelte sich die Pflanzenkunde insbesondere in den Klöstern weiter. Mönche und Nonnen sammelten das Wissen der Ägypter, Griechen, Kelten und Germanen und fügten Volksweisheiten und eigene Erkenntnisse über die Heilwirkung von Kräutern und Heilpflanzen hinzu. Die Klostermedizin, die zwischen dem 8. und 13. Jahrhundert angesiedelt wird, stellt eine eigene Epoche in der Medizingeschichte dar. In dieser Phase vom Früh- bis zum Hochmittelalter wurden die Menschen in Europa ausschließlich von Mönchen und Nonnen medizinisch versorgt. Außerhalb der Klöster war es schwierig bis unmöglich, sich die notwendigen medizinischen Kenntnisse anzueignen, um als Arzt arbeiten und heilen zu können. Anders in den Klöstern. Eine große Rolle spielten dabei die Klostergärten, die im sogenannten St. Gallener Klosterplan von Karl dem Großen um 820 n. Chr. angeordnet worden

In mittelalterlichen Kräuterbüchern werden Samen und Saft des Schlafmohns als Heilmittel u.a. bei Schlafstörungen, Entzündungen, Husten, Gicht und Menstruationsbeschwerden empfohlen.

waren. Hier wurde genau festgelegt, welche Heilpflanzen in den Gärten herangezogen werden sollten. Unter anderem gehörten dazu Salbei, Wermut, Fenchel, Schlafmohn, Liebstöckl, Kerbel, Flohkraut, Betonie, Rettich und Minze.

Ein wichtiges Dokument aus dem 8. Jahrhundert mag Karl den Großen bei seiner Gartenanordnung beeinflusst haben. Das »Lorscher Arzneibuch« eines Mönchs im Kloster Lorsch enthält hauptsächlich Rezeptsammlungen aus Kräutern und anderen Pflanzen. Etwa 200 Jahre später verfasst der Mönch Odo Magdunensis das Werk »Macer floridus«, das mit seinen 80 Heilpflanzen zum Standardwerk für ganz Europa wurde.

Eine herausragende Rolle nahm die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179) ein. Ihre damalige Popularität ist nicht vergleichbar mit der heutigen Präsenz. Aber durch ihre Schriften verbreitete sich die Kräuterkunde in weiten Teilen der Bevölkerung – und hat Anhänger bis heute. Mit ihrem in lateinischer Sprache verfassten »Buch über das innere Wesen der verschiedenen Kreaturen und Pflanzen« brachte sie nicht nur die lateinisch-griechische

Heiltradition mit der volkstümlichen Heiltradition zusammen, sie schuf damit auch ein wichtiges Rezeptionswerk für die Pflanzenheilkunde. Die sogenannte Hildegard-Medizin basiert auf fünf Säulen: seelisches Gleichgewicht, feste Lebensregeln, gesunde Ernährung, Naturheilmittel und Ausleitungsverfahren. Zu den Naturheilmitteln gehören zwar auch Edelsteine und Mineralien, aber vor allem Pflanzen. Als besonders heilkräftig empfahl sie Brennnessel, Mariendistel, Schafgarbe, Galgant, Ringelblume, Ingwer.

Im Jahr 1485 erschien das Werk »Gart der Gesundheit«. Der Frankfurter Arzt Wonnecke von Kaub stellte in 435 Kapiteln insgesamt 382 Pflanzen vor. Der »Gart« wurde noch sechzigmal nachgedruckt und diente bis ins 16. Jahrhundert als Basis für andere Kräuterabhandlungen.

In den Jahrhunderten danach fanden weltliche Heiler und nichtkirchliche Apotheken immer mehr Zuspruch, sodass die Klöster zum Teil an Bedeutung verloren. Erschwerend kam hinzu, dass die Reformation zur Aufhebung und Schließung zahlreicher Klöster führte.

Die Ausbildung der Mediziner fand nun vermehrt an den Universitäten statt. Aber auch hier gerieten die medizinischen Lehren aus den Klöstern nicht in Vergessenheit. Der Arzt, Alchemist und Philosoph Paracelsus (ca. 1493 bis 1541) nutzte die Heil- und Pflanzenlehre der Hildegard von Bingen – auch wenn sein Grundverständnis der Ursachen von Krankheiten ganz anderer Natur war. Er griff auf die Signaturenlehre zurück, die schon bei den Naturvölkern eine entscheidende Rolle spielte und im Mittelalter zur klassischen medizinischen Ausbildung gehörte. Demnach seien die äußere Erscheinung und Gestalt einer Pflanze, ihr Geruch und ihre Farbe Zeichen, »Signaturen«, die auf die heilende Kraft hinweisen würden. So habe die Bohne eine heilende Wirkung auf die Nieren oder die Walnuss eigne sich für die Behandlung von Beschwerden im Gehirn.

In der folgenden Zeit begann sich das Ringen zwischen der alternativen und der wissenschaftlichen Medizin schon abzuzeichnen, auch wenn die Kräuterheilkunde weiterhin fester Bestandteil der Arzneikunde blieb.

Die moderne Entwicklung

Ab dem 19. Jahrhundert entwickelte sich im Zuge der Industrialisierung die sogenannte Schulmedizin. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse in Biologie, Chemie und Pharmazie drängten die Pflanzenheilkunde in den Hintergrund. Doch trotz des unbestreitbaren Segens, den die medizinische Entwicklung mit sich brachte, wurde den Menschen bewusst, dass die chemischen Heilmethoden auch Nachteile mit sich brachten. Viele besannen sich wieder auf die traditionelle Wirkkraft der Pflanzen.

Heilkräuter – die gesunde Alternative

Heute kann man fast von einem Boom der alternativen Heilmethoden sprechen. Rund 12.000 Heilpflanzen sind weltweit bekannt. Pflanzenwirkstoffe in niedrig- und hochdosierter Form sind überall erhältlich und die Absatzzahlen sprechen für sich.

Viele Patienten vertrauen auf die pflanzlichen Heilmethoden und sehen in ihnen eine schonende, natürliche Behandlungsmethode. Die Natur scheint auf den Menschen mit seinen verschiedensten Unpässlichkeiten vorbereitet zu sein. Auf der ganzen Welt gibt es Blumen, Sträucher und Bäume, deren Blüten, Blätter, Wurzeln und Stängel Heilung bewirken können.

Der durchschnittliche Verbrauch in Deutschland liegt bei etwa 45.000 Tonnen Heilpflanzen pro Jahr. Mit dieser Menge ist Deutschland im weltweiten Vergleich der absolute Spitzenreiter – auch im Vergleich zu den USA. Das hat wesentlich mit dem bei uns ausgeprägten Bewusstsein für eine gesunde, biologisch-ökologisch

(...)

Zubereitung und Dosierung

In diesem Buch finden Sie europäische und chinesische Teerezepturen, die jeweils 101 häufigen Beschwerdebildern mit ihren Symptomen und Ursachen zugeordnet sind.

Damit der Tee seine heilende Wirkung entfalten kann, sollte er immer fachgerecht zubereitet werden: Teemenge, Wasser und Kochzeit entscheiden nicht nur über das Aroma, sondern vor allem auch über die gesundheitsfördernde Wirkung. Beachten Sie außerdem, dass Naturprodukte generell Qualitätsschwankungen unterliegen – abhängig von Klima, Witterung und Bodenbeschaffenheit. Die verwendeten Zutaten sollten deshalb immer aus kontrolliertem Anbau stammen, um ihre volle Wirkung zu entfalten.

Planen Sie etwas Zeit und Muße bei der Zubereitung ein. Das unterstützt Sie dabei, dem Stress und der Hektik des Tages zu entfliehen und zur Ruhe zu kommen – ein wichtiger Aspekt, der zum Heilungsprozess beiträgt.

Um die ganze Heilkraft der Kräuter auszuschöpfen und den besten Synergieeffekt zu erzielen, können Sie alternativ zwischen zwei Zubereitungsarten wählen:

- Bereiten Sie den europäischen und den chinesischen Heiltee jeweils getrennt zu – mit den im Rezept angegebenen Zutaten. Nehmen Sie die Tees jeweils im Wechsel nach den Mahlzeiten ein. Während der europäische Tee jedes Mal frisch zubereitet wird, reicht die zubereitete Menge des chinesischen Absuds für mehrere Tage.

- Alternativ können Sie mit den jeweils durch ein Sternchen (*) gekennzeichneten Zutaten eine chinesisch-europäische Kräuterteemischung selbst zusammenstellen oder eine solche im Handel bestellen. Der Euro-Asia-Tee wird nach der chinesischen Absudmethode zubereitet.

Probieren Sie aus, welche Einnahmeform Ihnen von der Verträglichkeit und Wirkung her am meisten zusagt und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärkt.

Die Zubereitung eines chinesisch-europäischen Kräutertees ist ein sinnlich-ästhetisches Erlebnis, für das man sich Zeit nehmen sollte.

Europäischer Kräutertee

1. Für die frische Teezubereitung 10 Gramm der 100-Gramm-Kräutermischung entnehmen. Die Mischung zwei bis drei Minuten in etwa 200 ml Wasser ohne Abdeckung aufkochen.
2. Den Tee vom Herd nehmen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Chinesischer Kräutertee

1. Die chinesische Kräutermischung ca. zehn Minuten in 1,5 Liter Wasser ohne Abdeckung aufkochen. Verwenden Sie dazu möglichst chlorarmes und weiches Leitungswasser, das Zimmertemperatur haben sollte.
2. Nach dem Aufkochen bei mittlerer Temperatur noch einmal 15 Minuten köcheln lassen.

Der chinesische Absud kann in größeren Mengen zubereitet werden.

3. Während des Köchelns einmal 0,1 bis 0,2 Liter kaltes Wasser zufügen.
4. Nach insgesamt ca. 25 Minuten den Tee vom Kochfeld nehmen und abseihen.
5. 250 ml (1 Tasse) entnehmen und in kleinen Schlucken trinken. Die restliche Teemenge sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden; zur Einnahme kurz auf der Platte erwärmen. Der Kräuterabsud reicht für ca. drei Tage.

Hinweis: Wenn in den Rezepturen variierende Mengenangaben genannt werden, sollten Sie anfangs immer die kleinstmögliche Menge verwenden. Gegebenenfalls kann diese bei Bedarf und je nach Konstitution und Verträglichkeit gesteigert werden, um eine intensivere Wirkung zu erzielen.

Euro-Asia-Kräutertee

1. Mischen Sie die bei den Rezepturen jeweils mit einem Sternchen (*) gekennzeichneten Zutaten in den angegebenen Mengen (*z.B. Zutaten für den Asthma-bronchiale-Tee: 40 g Efeublätter, 40 g Thymiankraut, 3–9 g Jie Geng, 1,5–9 g Gan Cao*).

2. Zur Zubereitung siehe »Chinesischer Tee«.

Einnahmeempfehlung

- Dosierung: Die beste Heilwirkung wird erzielt, wenn Sie zweimal am Tag, möglichst eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten, eine Tasse warmen Tee zu sich nehmen.

- Halten Sie sich an einen regelmäßigen Einnahmeplan in Einklang mit Ihrem Biorhythmus. Das unterstützt den Heilungsprozess. Sie könnten zum Beispiel immer vormittags

200 ml des europäischen Kräutertees und nachmittags 250 ml des chinesischen Kräutertees einnehmen. Wahlweise könnten Sie sich auch auf einen Tee beschränken und zweimal am Tag entweder 200 ml europäischen Kräutertee oder 250 ml chinesischen Kräutertee oder 250 ml Euro-Asia-Kräutertee zu sich nehmen.

- Trinken Sie den Tee immer langsam und in kleinen Schlucken!

- **Süßungsmittel:** Auf chemische Süßungsstoffe sollte verzichtet werden. Die Tees können je nach Geschmack mit Agavendicksaft, Birkenzucker, Ahornsirup oder Honig gesüßt werden. Bei Diabetikern oder bei kalorienbewusster Ernährung empfiehlt sich zusätzlich zum Birkenzucker noch die Verwendung von Stevia.

Wichtiger Hinweis!

Die Behandlung mit Kräuterheiltees sollte immer in Absprache mit ihrem Arzt und/oder Heilpraktiker erfolgen. Besonders bei langanhaltenden und immer wiederkehrenden Beschwerden sollte die Ursache im Vorfeld medizinisch abgeklärt werden. Sollten die Beschwerden nach einer Woche der Heilteeanwendung nicht abklingen, ist es ratsam, den Tee zunächst abzusetzen und nach einer weiteren Woche wieder neu zu beginnen. Verzögernd einsetzende, subjektiv zunächst nicht spürbare Heilwirkungen sind durchaus denkbar, wobei objektive Heilwirkungen trotzdem vorhanden sein werden – dies aufgrund des wunderbaren Synergieprinzips zweier traditioneller Heilkulturen.

Natürliche Produkte unterliegen Qualitätsschwankungen, die auch die Wirkung beeinflussen. Immer wieder tauchen darüber hinaus auch Produkte auf dem Markt auf, die in hohen Konzentrationen Schadstoffe und Pestizide enthalten. Hinzu kommt, dass chinesische Heilkräuter und Zutaten im Handel häufig nur schwer erhältlich sind. Im Anhang finden Sie deshalb Bezugsquellen, über die Sie die hier aufgelisteten, kontrolliert angebauten Zutaten bestellen können (siehe Anhang, Seite 207f.).

Beschwerden bei Erwachsenen

1 Asthma bronchiale

Symptome

Asthma bronchiale bezeichnet eine chronisch entzündliche Erkrankung der Atemwege. Die Schleimhaut in den Bronchien schwillt an und es bildet sich zäher Schleim. Dadurch kommt es zu Atemnot, einem Engegefühl in der Brust, pfeifenden Atemgeräuschen und Hustenanfällen. Betroffene sind unruhig und haben einen beschleunigten Puls. Ein Asthmaanfall kann wenige Sekunden, in sehr schweren Fällen aber auch bis zu mehreren Stunden andauern.

Ursachen

Aufgrund bestimmter Reize reagieren die Bronchien überempfindlich und verengen sich krampfartig. Zu unterscheiden sind das allergische und das nicht-allergische Asthma, häufig treten auch Mischformen auf. Auslöser beim allergischen Asthma sind äußere Reize wie Pollen, Zigarettenrauch, Hausstaubmilben oder Tierhaare. Nicht-allergisches Asthma wird häufig durch Atemwegsinfektionen ausgelöst. Weitere Faktoren sind Überanstrengung, Stress, psychische Belastungen, Medikamente, Kälte oder auch Schadstoffe in der Luft.

Kraft des Atems

Europäische Kräuter

40 g	Efeublätter*
15 g	Meerträubelblüten
5 g	Sonnentaukraut
40 g	Thymiankraut*

Chinesische Kräuter

15–25 g	Yu Xing Cao (Houttuynia-Kraut)
3–9 g	Jie Geng* (Ballonblumenwurzel)
1,5–3 g	Mu Hu Die (Holzschmetterlingsamen)
3–9 g	Qian Hu (Haarstrangwurzel)
1,5–9 g	Gan Cao* (Ural-Süßholzwurzel)

Wirkung

Auswurffördend, Schleim verflüssigend, entkrampfend, reizlindernd, entspannend, durchblutungsfördernd

Warnhinweis

Holen Sie ärztlichen Rat ein!

2 Bronchitis

Symptome

Symptome sind häufig quälender Husten mit Auswurf, vermehrte Schleimproduktion, mitunter begleitet von Gliederschmerzen, Fieber und Heiserkeit. In schweren Fällen kann eine akute Bronchitis in eine Lungenentzündung oder in eine chronische Bronchitis übergehen.

Ursachen

Bei einer Bronchitis handelt es sich um eine akut oder chronisch auftretende Entzündung der Bronchialschleimhaut. Die akute Bronchitis wird in den meisten Fällen durch Viren verursacht – häufig im Rahmen einer anderen Krankheit, etwa eines grippalen Infekts, durch Masern oder Keuchhusten. Seltener können auch Bakterien, Pilze oder Umweltreize auslösend sein. Bei chronischer Bronchitis spielen neben häufigen Infekten und Nikotinkonsum auch Umweltfaktoren und eingeatmete Schadstoffe eine Rolle.

Heilender Wind

Europäische Kräuter

20 g	Minzeblätter
10 g	Efeublätter
30 g	Seifenwurzel*
20 g	Süßholzwurzel
20 g	Schafgarbenkraut

Chinesische Kräuter

4,5–9 g	Zhe Bei Mu* (Zhejiang-Fritillaria-Zwiebel)
4,5–9 g	Zhu Ru (Bambusrohrstreifen)
9–15 g	Fu Ling (Kiefernschwamm)
1,5–9 g	Gan Cao* (Ural-Süßholzwurzel)

Wirkung

Durchblutungsfördernd, reizlindernd, entkrampfend, schleimlösend, schleimhautschützend

3 Fieber

Symptome

Fieber bezeichnet einen Anstieg der Körpertemperatur auf über 37,5 °C. Häufig äußert sich das Fieber auch durch Begleitsymptome wie Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Unruhe und schnellen Puls, beschleunigte Atmung, glänzende, glasige Augen, Durst und Appetitlosigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen.

Ursachen

Eine erhöhte Temperatur ist eine Immunreaktion des Körpers auf das Eindringen lebender Fremdkörper, um die Erreger zu bekämpfen und abzutöten. Fieber kann demzufolge vielfältige Ursachen haben: durch Viren oder Bakterien hervorgerufene Infektionen und Entzündungen wie Grippe, Harnwegsinfekte, Lungen-, Mandel- und Blinddarmentzündung. Auch Tropenkrankheiten wie Malaria ober Denguefieber gehen mit hohem Fieber einher. Zudem begünstigen bestimmte Medikamente das Entstehen von Fieber.

Kühlender Quell

Europäische Kräuter

15 g	Lindenblüten*
15 g	Weidenrinde
20 g	Spitzwegerichkraut
10 g	Holunderblüten
30 g	Thymiankraut*
10 g	Schafgarbenkraut

Chinesische Kräuter

9–15 g	Ban Lan Gen* (Färberwaidwurzel)
3–9 g	Jie Geng (Ballonblumenwurzel)
4,5–9 g	Ju Hua (Chrysanthemenblüten)
6–15 g	Jin Yin Hua* (Geißblattblüten)

Wirkung

Fiebersenkend, schweißtreibend, schleimlösend, reizlindernd

Tipp:
Tee sollte man in luftdichten Dosen kühl und trocken lagern, damit das Aroma erhalten bleibt.

Wu / Klitzner

Heiltees für Körper, Geist und Seele

304 wirksame Rezepturen aus den traditionellen Heilkulturen Chinas und Europas

222 pages, pb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com