

Heilsames aus der Natur- Betrachtungsweisen zu den möglichen Wurzeln unserer heimischen Phytotherapie

*„ Die ganze Natur soll dem Menschen dienen,
so dass er mit ihr wirke,
weil der Mensch ohne die Natur weder leben
noch bestehen kann...
In der gesamten Schöpfung sind geheime Heilkräfte verborgen,
die kein Mensch wissen kann,
wenn sie ihm nicht von Gott offenbart wurden.“
(Hildegard von Bingen, 1098 – 1179)*



Das Paradies- die Einheit von Natur und Mensch

Das Paradies ist vermutlich der erste literarisch beschriebene Garten. Es war ein heiliger Ort. Heilig bedeutet in der *Edda* so viel wie unverletzlich, unter höherem Schutz stehend. Seit der Vertreibung des Menschen aus dem Paradies, dem Garten Eden, ruht in unserem Innern der tiefe Wunsch nach Unverletzlichkeit und Gesundheit. Das ureigenste Bedürfnis, nach unser aller Zuhause zurückkehren zu dürfen.

In allen Kulturen der Menschheitsgeschichte spielen seit jeher Pflanzen, sowie Kenntnisse um den Lauf und Einfluß der Gestirne eine wichtige Rolle. Je entwickelter die Kultur, umso größer war die Achtung oder das Wissen um die Naturgesetze und deren Abläufe.

*Steht die Sonne einer Kultur tief,
werfen selbst Zwerge lange Schatten. (asiatische Weisheit)*

In unserer heutigen Zivilisation ist davon auf den ersten Blick nicht mehr allzu viel zu spüren. Am respektlosen Umgang mit unserer Umwelt und der Vernichtung unserer Naturrecourcen sind wir alle beteiligt. In den Tiefen unseres Innern regt sich aber bei vielen ein schlechtes Gewissen. Können wir diese Regung als Grundlage für den immer mehr zunehmenden Gartenkult ansehen?

Weiß neun Heime, neun Weltreiche,
des hehren Weltbaums Wurzeltiefen.
(Ältere Edda „Die Seherin Weissagung“)

In seinem Buch „Streifzüge am Rand Midgards“ beschreibt der bekannte Ethnologe Dr. Wolf-Dieter Storl den Garten der Mitte als „Midgard“. Dabei handelt es sich einerseits um einen eingefriedeten, zu beschützenden Raum. Aber auch der Begriff „Mittelerde“, den Tolkien in seinem Buch „Herr der Ringe“ wieder aufgegriffen hat, bezeichnet die irdische Heimstätte unter einem anderen Licht. Die Erde war heilig, Erdmutter Nerthus ernährte Pflanzen und Lebewesen. Bereits Tacitus beschreibt in „De Germania“ ausführlich eine rituelle Zeremonie zu ihren Ehren. Pflanzen und Bäume wurden als lebendige Wesenheiten angesehen und in den Alltag, sowie in Heilrituale mit einbezogen.

Die alte Mythologie vermittelt eine tiefe Anbindung an Erde und Natur. So ist anzunehmen, dass die Menschen in früheren Zeitaltern vielmehr Zugang zu den Mächten hatten, die außerhalb der Ratio wahrzunehmen sind. Viele Märchen fangen mit dem Satz an, „Zu der Zeit, als das Wünschen noch geholfen hat...“ Auch die „Heinzelmännchen von Köln“ beschreiben diese Zusammenarbeit von Mensch und Elementarwesen, die sich aber prompt zurückzogen, als man sie beweisen und analysieren wollte.

Midgard, das Reich der Menschen liegt, umgeben von den Anderswelten, in der Achse eines Weltenbaumes, der alle Welten nährt und ihnen Raum gibt. Diese Anderswelt ist uns fremd geworden, und was fremd ist, macht Angst. Für unsere Ahnen war der Umgang mit der Natur, ihren Zeichen und Kräften „natürlich“. Von Generation zu Generation wurde das Wissen weitergeben. Erst mit der zunehmenden Christianisierung wurde versucht, das Wissen um unsere ureigensten Kräfte auszurotten - was aber nicht gelang. Denn die Kirche ging Kompromisse ein, und Kompromisse haben bekanntlich kein Fundament, sie fallen in sich selbst zusammen.

Der 21. Dezember und 21. Juni, die Zeiten der Sonnenwenden, waren ursprünglich dem Gott Baldur geweiht. Das Feiern der Jahreskreisfeste, das Wissen und Ehren des Sonnenlaufes war für unsere Vorfahren, die als Ackerbauvolk lebten, dass abhängig von den Zyklen der Natur war, von elementarer Bedeutung. Auch Ostern, der Frühlingsgöttin Ostara gewidmet, spielte eine wichtige Rolle. Das Ei, welches seit jeher die Entstehung des Lebens symbolisiert, wird als Liebesgabe geopfert.

Der 15. August, „Maria Empfängnis“, spiegelt verdeckt das Wissen unserer Vorfahren wieder. Dieser Zeitpunkt zeigt die verstärkte Kraft (Samenausbildung) des Hochsommers an. Die Natur und die Pflanzen stehen auf dem Höhepunkt ihrer Energie, welche dann sechs Wochen, bis Erntedank, anhält. So wurde die Liebes- und Fruchtbarkeitsgöttin „Freya“, auch die Göttin des Heimes, Herdes und der Familie, von der Jungfrau Maria abgelöst.

Doch keine Reaktion ohne Gegenreaktion. Just zu diesem Augenblick entwickelten sich die ersten Klöstergärten. Eingefriedet hinter dicken Mauern begannen Mönche, die Geheimnisse der Kräutermedizin aus zu probieren und zu bewahren.

Auch wenn oftmals versucht wird, die Naturentfremdung mit der der Kirche in Zusammenhang zu bringen, den größten Part haben wir uns selbst zu zuschreiben.

Wir stehen heute am Beginn des dritten Jahrtausends, an der Schwelle des Überganges von der Industrie- zur Informationsgesellschaft. Machtdemonstrationen und Terror, die Angst um Arbeitsplätze und den sozialen Abstieg, Umweltverschmutzung und Schöpfungsmanipulationen, sowie fehlende religiöse und philosophische Hintergründe lassen unsere Gesellschaftsform verarmen und für die nachwachsende Generation als unattraktiv erscheinen.

Die zunehmende Industrialisierung der letzten hundertfünfzig Jahre und unsere unendliche Gier nach Rohstoffen und einem somit bequemem Leben, hat uns von der Natur noch stärker entfremdet.

Gibt es auch hier eine Gegenreaktion? Sind beispielsweise Gartenaccessoires unbewußt als Kultgegenstände oder als Opfergabe an die Natur zu sehen?

Was man in die Mitte des Bewusstseins erhebt, gewinnt an Präsenz und Daseinskraft, es fängt an stark zu werden und zu leben. Alles, was man vernachlässigt, verliert an Dasein; es wird grau und blass und versinkt im Hintergrund. (Dr. Wolf-Dieter Storl)

Die Energie der heutigen Pflanzen und Gärten

Heutzutage stellt jeder optisch gut dargestellte Garten eine gewisse Präsenz dar. Doch trotz äußerer Attraktivität erscheinen davon viele leblos und starr. Ähnlich einem Museum, welches man gerne mal besucht, indem man sich aber nicht dauernd aufhalten möchte. Exotische Gehölze und neue Züchtungen sollen den heutigen Anlagen das gewisse Extra geben. Dabei wird leider nicht bedacht, dass Vielfalt und nicht Einfachheit dem Garten Leben bringt. Die Tier- und Vogelwelt bedankt sich für eine vielfältige Flora mit ihrem lebhaften Gezitscher und überall raschelt es. Doch gerade Kräuter und Nutzpflanzen erreichen uns, den Betrachter, auf eine mannigfache Weise.

In einem intakten und somit magischen Garten stellen Pflanzen eine übergeordnete Verbundenheit ihrer Pflanzenseelen dar. Ähnlich wie bei den Bachblüten liegen in jeder Flora Informationen in einem latenten, biologisch nicht aktiven Zustand vor. Die Entfaltung dieser Informationen ist zum einen von der Anwendung spezifischer Prozesse abhängig, die beispielsweise in der Homöopathie durch Verdünnen und Verschütteln zur Anwendung kommen.

Andere Methoden zur Lösung der Information aus der Pflanze sind die Sonnen- und Kochmethode des Edward Bach oder das Absammeln der Tautropfen von Blüten und Blättern, mit dem unter anderem Paracelsus gearbeitet hat.

Die Information scheint somit nicht nur linear, sondern auch kausal zu sehen zu sein, denn je nach den Entfaltungsverfahren bekommen wir aus ein und derselben Pflanze andere Mitteilungen.

In der Signaturenlehre eröffnen sich bei der Betrachtung und Meditation der Pflanzen besondere Wahrnehmungsmöglichkeiten. Bereits Paracelsus beschreibt in seinen „Geheimnissen“ unter der Überschrift „Der Arzt“ : „Befleißet euch nit, auf der hohen Schule zu lernen, sondern in der Natur....“

Sensitive Menschen können sich auf diese Informationsebene einlassen und sie abrufen. Ähnlich einem Scanner, der einen Zahlencode entziffert, ist der Mensch in der Lage, sich dieses Wissens zu bedienen und wieder den Kontakt zur Natur zu finden.

(Tolkin läßt grüßen)



Auch für Hildegard von Bingen zählte der Austausch mit der Natur. Eine ihrer sechs goldenen Lebensregeln umfasst die Grünkraft mit dem Begriff „Viriditas“. Es ist der lebendige Impuls in der gesamten Natur, vom Stein bis zum Menschen.

Zur Nutzung dieser Kräfte äußert sich Hildegard von Bingen wie folgt:

„In allen Geschöpfen, den Tieren, den Vögeln, den Fischen, den Kräutern und den Fruchtbäumen liegen geheimnisvolle Heilkräfte verborgen, die kein Mensch wissen kann, wenn sie ihm nicht von Gott selber geoffenbart werden.“

Hier fällt auch sofort wieder ein Ausspruch von Sebastian Kneipp ein:

„Gott hat gegen jede Krankheit ein Kraut geschaffen. Die Mühe herauszufinden, welches für was ist, dass muss der Mensch schon selbst übernehmen.“

Der Geist in den Pflanzen beschäftigt die Menschheit, seit dem sie sich mit den mystischen Beziehungen der sichtbaren und unsichtbaren Welt auseinander gesetzt hat. Wir nehmen in einer kleinen, benennbaren Nanometer Bandbreite optisch wahr, des Gleichen akustisch in genau definierbaren Hertzzahl. Unser Tastsinn vervollständigt diese Eindrücke, ebenso die Möglichkeit des Riechens und Schmeckens. Eine unbewusste Steuerung erfahren wir noch über das VNO (Vomero- Nasales- oder Jacobson- Organ) und aus diesen Informationen setzt sich unser Weltbild zusammen, bestätigt durch die Abspeicherungen bisheriger Fakten. Verglichen mit den Wahrnehmungsmöglichkeiten der Fledermaus oder gar der Fülle der Daten, die sich auf der nach beiden Seiten ausbreitenden Geraden befinden, auf der die kleinen Bereiche von Nanometer und Hertzfrequenz nur einen winzigen Ausschnitt darstellen, ist unsere Erkenntnis der Gesamtheit wahrlich beschränkt.

So tun wir uns mit Fein- und Grobstofflichkeit, physikalisch nur eine mehr oder weniger starke Verdichtung, oft schwer. Dies ist auch der Grund, warum die Wissenschaft, entstanden aus der Benennbarkeit unserer beschränkten Eindrücke, informative Therapieverfahren immer noch belächelt.

Ich habe vor Kurzem in der Zeitung gelesen, dass der Vorsitzende der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft an „Globuli und insbesondere an die Hochpotenzen“ nicht glaubt und die homöopathischen Erfolge alle in den Bereich des Placebo-Effektes ansiedelt. Was für ein beschränkt philosophisches Weltbild! Ist die Kuh eventuell noch auf ihr wahrnehmbares Umfeldbild angewiesen, haben die Menschen die Möglichkeit, mit ihrem Geist zu hinterfragen und andere Wahrnehmungsebenen zu beschreiten.

Die lebendigen Energien von Bäumen und Pflanzen beschäftigten die Menschen seit Urzeiten. In der Mystik, entstanden aus dem Lateinischen „mysticus“ und dem Griechischen „mysticos“, was soviel wie geheim, geheimnisvoll oder zu den Mysterien gehörend bedeutet, haben Bäume und Pflanzen einen hohen Stellenwert.

In der Schöpfungsgeschichte taucht der Baum des Lebens und der Erkenntnis auf, Jesus ist an „das Holz geschlagen“ worden und Buddha erlangte Erleuchtung unter einem Baum. Im nordischen Mythos der Edda tritt die Weltenesche Yggdrasil auf, an deren Fuß der Drache Nidhögr haust und im Griechischen heißt der Lebensbaum Hermesstab oder Kaduzeus, den Merkur von Apollo, dem Sonnengott, empfing. Pallas Athene schenkte den Menschen, von Zeus mit dem höchsten Stellenwert belegt, die Olive.

Der Baumgeist erreicht in Tolkiens „Herr der Ringe“ den Status eines eigenen, lebendigen Wesens, dem Ent.

All zu oft ist der Mensch aber auch der Feind der Wälder. So baten in alten Kulturen die Waldarbeiter den Baum um Vergebung, bevor sie ihn fällten und gaben dem Baumfaun auch die Zeit zum Umzug zu einem jungen Exemplar in der Nähe. Dies alles galt der Ehrfurcht vor der Natur und der Bewahrung der Artenvielfalt. Sehen wir heute, wie in den eigenen Städten mit alten Alleen oder aus reinem Profit mit den Regenwäldern umgegangen wird, dann ist von dieser alten, lebenswichtigen Philosophie nicht mehr viel übrig geblieben.

Und letztlich können wir uns bei vielen Gewächsen auch an ihrem Duft, den Aromen erfreuen. Der Begriff "aromaticos" kommt aus dem Griechischen und bedeutet "würzig". Dreißig Prozent aller hoch entwickelten Blütenpflanzen bilden leicht flüchtige Substanzen, ätherische Öle, in unterschiedlichen Mengen aus. Die Gewinnung erfolgt in der Aromatherapie mit recht aufwendigen Gewinnungsverfahren.

Diese Duftstoffe werden durch die Luft über den Nasen-Rachenraum an das limbische System weitergeleitet. Die Impulse stimulieren einen Hirnteil, der für das emotionale Verhalten zuständig ist und körpereigene Botenstoffe, so genannte Glückshormone, ausschüttet. Einige chemischen Inhaltsstoffe wirken besonders stimmungsaufhellend. So zum Beispiel die Esterverbindungen im Lavendel oder Kumarine, die in welkenden Gräsern oder auch in der Vanille zu finden sind.

Beispielsweise vermittelt uns der Duft von Vanille Geborgenheit und Wohlbefinden. Babys riechen an der Kopfhaut und im Nacken nach Vanille, ein von der Natur eingerichteter Schutzmechanismus, der „Nestgeruch“, der dazu bewegt, das Baby auf den Arm zu nehmen und zu beschützen. Aber auch Engeln wird nachgesagt, dass sie bei Erscheinen eine Vanilleduftspur hinterlassen.

Einen kleinen Paradiesanteil und somit „Heilsein“ können wir bereits finden, wenn wir lernen, ein Stück der Pflanzen für unsere Gesundheit zu nutzen.

Nicht nur die heutige Bevölkerung hat von den Kräften heimischer Pflanzen wenig Kenntnis, leider nutzen auch die Therapeuten hier zur Lande wenig die Gabe der Natur.

Skurril erscheint die Tatsache, dass wir meinen, die endgültige Heilsuche liegt in der Ferne. Während mein Mann nach Japan eingeladen wird, um unter anderem die Heilkunde der Hildegard von Bingen zu lehren, beschäftigen sich die hiesigen Heiler mit TCM, Ayurveda, Yoga usw. Ich möchte nicht falsch verstanden werden, jede der aufgezählten Therapien ist eine wunderbare Heiltechnik. Ich frage mich nur, ob es möglich ist, Fremdes letztlich vollkommen zu erfahren, wenn wir noch nicht mal unser eigenes rudimentäres Wissen kennen.

Hildegard von Bingen- die Bewahrerin des alten Wissens?!

Der stetige Zuspruch der Hildegard Medizin ist nicht nur an ihrer Ganzheitlichkeit zu suchen. Ähnlich, wie die TCM, hat sie ihr System in Elemente gegliedert, in Erde (kalt und trocken), Wasser (kalt und feucht), Luft (warm und feucht) und Feuer (warm und trocken), welche sich in den Körpersäften Blut (w/t), Lymphe (k/f), Gelb- (w/t) und Schwarzgalle (k/t) widerspiegeln. Die jeweiligen Korrespondenzen können mit entsprechenden Pflanzen reguliert werden.

Die weitere Faszination der Hildegard Medizin liegt sicherlich in ihrer mystischen Betrachtungsweise und den damit verbundenen Umgang mit den Pflanzen. Ihre Beschreibung der Flora und ihre Rezepturen weisen einen starken mythologischen Zusammenhang auf. Ich möchte behaupten, dass es ihr als eine der wenigen gelungen ist, das alte Wissen, Denken und die Ehrfurcht gegenüber der beseelten Natur in die Christianisierung mit einzutragen und somit zu erhalten.

Die Pflanzenheilkunde der Hildegard von Bingen ist vielschichtig und besteht aus unterschiedlichen Darreichungsformen. Klassische Giftpflanzen kommen bei ihr fast gar nicht vor, sie warnt sogar vor den Kräutern, welche die „unnützen und dämonischen Charakterzüge des Menschen“ fördern.

So beschreibt sie lose Drogen und Pulver, aus einer Pflanze hergestellt oder solche, welche mehrere Bestandteile enthalten. Pflanzensäfte, Elixiere, Salben, ölige Auszüge und Laugen kommen zum Einsatz. Auch die Trägersubstanzen und Zusätze sind differenziert, wobei einige Salben in Bärenfett dargereicht werden und auch heute noch hergestellt werden.

Um den Artikel ausgewogen zu gestalten und als Dank, dass sich der Leser so tapfer durch meine philosophischen Gedanken gearbeitet hat, möchte ich ihm bewährte und erprobte Rezepturen der Hildegard Medizin mit an die Hand geben.

Das „Grippeelixier“ - Die Andornmischkräuter

(Als Fertigmischung unter Species grippales)

Es schützt vor Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Der bittere Trank öffnet die Energiebahnen, kühlt die erhitzte Leber und leitet die Stoffwechselgifte von Viren und Bakterien aus.

Andorn heilt den Husten, der durch Leberleiden entsteht, Dill trocknet den Husten aus, die Königskerze lindert und der Fenchel heilt.

Rp.	Andornkräuter	10.0
	Fenchelkörner	30.0
	Dillkraut	30.0
	Königskerzenblüten	30.0
	M.f.spec.	
	1 l Süßwein	

Drei Esslöffel der Kräutermischung werden 3 bis 4 Minuten mit 1 Glas Wein gekocht, abgeseiht und in einer Thermoskanne aufbewahren. Erwachsene trinken über den Tag verteilt ein bis zwei Gläser, Kinder bis zu 6 Jahren nehmen täglich 1 bis mehrere Teelöffel ein.

Das Hirschzungenelixier (Zum selbst herstellen unter Hirschzungenfarnkrautgewürz erhältlich)

Das Hirschzungenelixier (Decoct. Scolopendriae cp. H) stärkt die Leber und die Lunge. In der Hildegard'schen Zubereitung reinigt es die Organe von schädlichen Säften, Schleimen sowie Stoffwechselschlacken und regt deren Funktion an.

Das Hirschzungenfarnkraut wird in Wein gekocht, der Honig hinzugefügt und ein zweites Mal aufgekocht. Dann mit Pfeffer und Zimt nochmals aufkochen lassen und abfiltrieren.

Kurmäßig wird 3 x täglich 1 Likörgläschen nach dem Essen für mindestens 8-12 Wochen eingenommen. Das Hirschzungenelixier ist eines der besten Heilmittel und mein absoluter Favorit! Wenn ein chronisches Lungenleiden einfach nicht verschwinden will, dann steckt oftmals die Leber dahinter, und dieses Mittel kann dann die Krankheitsbildung vollständig ausheilen, wobei die Leber und die Lunge gleichzeitig behandelt werden. Neben der Regenerierung von Lunge und Leber hat sich das Hirschzungenelixier unter anderem zur Hormonregulation, bei Eierstock- und Unterleibsentzündungen, Endometriose, Ausfluss sowie Schilddrüsen- und Bauchspeicheldrüsenfunktionsstörungen bewährt. Selbst zur Anregung der Insulinproduktion kann es eingesetzt werden. Das Mittel wirkt besonders gut nach einem Hildegardschen- Aderlass.

Die Leinsamenkompressen bei Verbrennungen und Neurodermitis

Linum usitatissimum enthält die Wirkstoffe Eicosapentanoensäure, Alpha-Linolensäure und verschiedene Ölverbindungen, welche den hochwertigen Fischölen ähnlich sind.

In seiner ganzheitlichen Heilweise wirkt Leinsamen aufweichend, eröffnend, schleimlösend, kühlend und lindert somit die gereizte Haut.

Es werden 3 Esslöffel Leinsamenkörner mit 6 Tassen Wasser aufgekocht und etwas quellen gelassen. Dann wird alles durch ein Sieb oder Kaffeefilter gefiltert.

Man tränke dann ein sauberes Geschirrtuch (im Idealfall ein Leintuch) mit dem warmen Absud, wringt es aus (aber gut feucht lassen) und legt es warm auf die geschädigte Haut.

Es wird mehrfach erneuert, wenn es austrocknet oder auskühlt.

Mit dieser einfachen Kompresse werden Schmerzen rasch gelindert (z.B. bei einer Verbrennung) und giftige Rückstände entfernt, so dass die Wunde gereinigt wird und ohne Narbenbildung die natürliche Wundheilung einsetzen kann. Die Neubildung der Haut wird angeregt.

Fenchel-Galgant- Tabletten

Eines der fantastischen Pflanzen in der Hildegardmedizin ist der Galgant (Galangae rhiz.). Als Bitter- Scharfstoffdroge hat er eine große Affinität auf den Verdauungsbereich, aber er ist auch in der Lage, Gefäße weiter zu stellen. Galgant hemmt Entzündungen, löst Verkrampfungen und normalisiert die Herzfunktion.

Es erfolgt eine Entlastung des Herzens durch reflektorisch bedingtes Absinken des Schlagvolumens und eine Senkung der Herzfrequenz, möglicherweise durch die nitroglycerinähnliche Hemmung freigesetzter Katecholamine.

So sind Indikationen wie Herzschmerzen, Herzschwäche, Angina pectoris Anfall, aber auch Magen- Darmkrämpfe und Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen sowie Erschöpfungs- und Schwächezustände zu nennen.

Wir haben in der Praxis in jedem Behandlungsraum Galgant Kautabletten (Pil. Galangae) stehen, um bei Kreislaufstörungen, Nadelkollaps oder Angina pectoris Attacken sofort drei Tabletten unter die Zunge legen zu können. Bei letzter Indikation ist die Wirkweise nur zeitlich leicht versetzt zum Nitrospray, jedoch ohne dessen Nebenwirkungen. Auch zur Nachbehandlung und Verhütung von Infarkten ist der Galgant ein sehr gutes Therapeutikum. Bei der Kurzatmigkeit des Roemheldsyndroms schlägt diese Wurzel zwei Fliegen mit einer Klappe. Einmal geht sie als Bitterstoffdroge gegen die Gärungsprozesse des Oberbauches und somit gegen den Zwerchfell Hochstand an, auf der anderen Seite sorgt sie für eine gute Durchblutung des dadurch irritierten Herzens.

Rp. Fenchel Galgant Kautabletten N2
- 3 x 1-2 Tbl. tgl. zum Essen + bei Bedarf

Rp. Galgant Kautabletten (Jura) N2
- 3 x 1-2 Tbl. tgl. zum Essen kauen + bei Bedarf
im Notfall 3 Tbl. unter die Zunge legen

Der Bärwurzbirnenhonig zur Darmsanierung

Das Mittel zur Darmsanierung stellt nach Hildegard von Bingen der Bärwurz dar. Das Fertigmischpulver besteht aus Bärwurz (Mei rad.), Galgant (Galangae rhiz.), Süßholz (Liquiritae rad.) sowie Pfefferkraut (Sedi acris hb.).

Hildegard von Bingen beschreibt die Wirkweise des Bärwurz kostbarer als Gold. Er mindert die Feuchtigkeit aller Säfte, die den Körper schädigen.

Ein Kilogramm geschälte und entkernte Birnen werden gekocht, zu Mus gequetscht und in einen Topf mit vorher erhitzten acht Esslöffeln Honig gegeben, nachdem bei diesem der Schaum vorher abgeschöpft wurde. Danach gibt man einhundert Gramm der beschriebenen Gewürzmischung dazu, lässt es nochmals kurz aufkochen und füllt das heiße Mus in Gläser ab. Der Patient sollte morgens $\frac{1}{2}$ bis 1 Teelöffel einnehmen, des mittags und Abend 1 bis 2 Teelöffel.

Das fertige Produkt schmeckt sehr gewöhnungsbedürftig und wird entweder geliebt oder gehasst. Für den empfindlicheren Gaumen kann man die Gewürzmischung halbieren und dafür die doppelte Tagesdosis zu sich nehmen.

Den Ansatz gibt es von der Firma Jura, das fertige Produkt als Sonderanfertigung wird von unterschiedlichen Apotheken angeboten.

Nützliche Adressen:

Jura-Pharm in Konstanz www.hildegard.de

Nikolaus Apotheke in Allensbach Tel. 07533/6059

Literatur beim Verfasser

Gudrun Germann
Phytaro Heilpflanzenschule Dortmund
Im Karrenberg 56
44329 Dortmund
www.phytAro.de