



James Green

# HEIL PFLANZEN FÜR MÄNNER

Rezepte, praktische Anwendungen  
und Pflanzenporträts

Mit einem Vorwort  
von Olaf Rippe

**at**VERLAG

James Green

# HEIL PFLANZEN FÜR MÄNNER

Rezepte, praktische Anwendungen  
und Pflanzenporträts

Herausgegeben von Olaf Rippe

**at**VERLAG

# Inhalt

---

- 8 Prolog
- 12 Vorwort
- 14 Vorwort zur deutschen Ausgabe
- 17 KAPITEL 1  
**Wo ist die Medizin für den Mann, die auf Allgemeinwissen und auf alter Weisheit beruht?**  
Oder: Warum kann ich keinen Männerarzt anrufen?
- 24 KAPITEL 2  
**Die Wiederverwertung unseres Erbes**  
Eine Einführung in die Pflanzenheilkunde und verwandte Themenbereiche
- 38 KAPITEL 3  
**Die Verbindung zwischen Mann und Frau**  
Die Pflege unserer Gleichheiten und Unterschiede
- 42 KAPITEL 4  
**Greens Hypothesen**  
Über Heilpflanzen für den Mann, bitter schmeckende Nahrung sowie Väter
- 53 KAPITEL 5  
**Eine Technologie der Unabhängigkeit**  
Ein Kurzlehrgang für die Zubereitung von Tees, Tinkturen und anderen Pflanzenextrakten
- 65 KAPITEL 6  
**Die Auswahl der richtigen Heilpflanzen**  
Die Wirkungen von Heilpflanzen und die Sprache der Pflanzenheilkunde
- 85 KAPITEL 7  
**Die spezifisch männliche Gesundheitspflege**  
Der Wald sei mit euch!
- 166 KAPITEL 8  
**Die allgemeine Pflege der Gesundheit**  
Von Vitaminen und Süßstoffen bis zu gesunder Haut und gesundem Haar
- 191 KAPITEL 9  
**Materia Medica**  
Nomenclatura officinalis (Heilpflanzenverzeichnis)
- 199 KAPITEL 10  
**Ein westliches, auf die Gesundheit ausgerichtetes Konstitutionsmodell**  
Wisse gut über dich selbst Bescheid!
- 252 KAPITEL 11  
**Heilpflanzen für Männer**  
80 bemerkenswerte Heilpflanzen für Männer jeden Alters (und die Frauen, die sie lieben)
- 375 KAPITEL 12  
**Und nun stellt sich die Frage: Wohin fällt die Saat männlicher Reife?**  
Unsere ehrwürdigen Männer
- 380 Danksagung
- 381 Literatur- und Quellenverzeichnis
- 385 Glossar
- 391 Zur Bestimmung der Konstitutionstypen
- 399 Produktliste
- 428 Autor und Herausgeber
- 429 Bildnachweis
- 430 Register

Gesundheit ist eine dynamische, lebendige Erfahrung und kein statischer Zustand, der entweder »gut« oder »schlecht« ist. Unsere Gesundheit ist immer vorhanden, auch wenn wir sie manchmal vorübergehend als geschwächt erleben. Unser natürlicher Zustand ist Gesundheit, und die Energie unseres Körpers wird darauf verwendet, lebenslang für bestmögliche Gesundheit zu sorgen. Jede normal funktionierende Körperzelle ist auf intelligente Weise auf Selbstheilung und die Aufrechterhaltung von Vitalität und Wohlbefinden ausgerichtet.

Wenn wir genauer darüber nachdenken, verstehen wir wahrscheinlich nur sehr wenig von unserer Gesundheit. Meistens beziehen wir uns auf sie, wenn wir die Erfahrung machen, dass wir scheinbar gerade nicht gesund sind. Folglich verfügen wir über unzählige Bezeichnungen für die Beschreibung von Krankheitssymptomen, aber befassen uns nur selten mit Symptomen von Gesundheit. Die meisten Leute würden wahrscheinlich schon den Begriff »Gesundheitssymptom« als Widerspruch in sich auffassen. Was soll ein Zeichen für Gesundheit, ein Gesundheitssymptom, also überhaupt sein? Wenn es uns gut geht, müssen unzählige solcher Merkmale in unserer Ausstrahlung sichtbar sein. Warum legen wir unseren Schwerpunkt also nicht auf diese Indikatoren für Gesundheit und geben ihnen ausgefeiltere Bezeichnungen? Vielleicht fallen uns sogar einige sehr eindrucksvolle lateinisch klingende Begriffe dafür ein – genauso wie für Krankheiten. Sind Sie jemals zum Arzt gegangen, um mit ihm über die Symptome Ihrer Gesundheit zu sprechen? Wahrscheinlich hätte er das schon als Zeichen einer Krankheit gewertet. Warum setzen wir uns nicht darüber hinweg? Warum gehen wir nicht zum Arzt und sprechen darüber, wie gut es uns geht, bekommen dann einige Pflanzen oder Arzneien, um damit unsere Gesundheit weiter zu unterstützen und uns noch gesünder zu fühlen? Wie viele Tage bekommen wir arbeitsfrei, weil wir überschäumen vor Schwung und Elan? Wo gibt es eine Klinik, in der Gesundheit vermittelt wird und in die wir gehen können, um uns im zwanglosen Zusammensein mit ausgesprochen fitten und lebendigen Menschen von ihrem Wohlgefühl anstecken zu lassen?

In unserer Kultur scheint in Bezug auf Gesundheit alles verdreht zu sein. Das liegt an einem »Gesundheitssystem«, das völlig in die Pathologie vernarrt ist und darin, Medikamente zu verschreiben, um Krankheiten zu bekämpfen. Daher hielt ich es für eine gute Idee, mit einem etwas anderen Ansatz zu beginnen. Es ist nur ein Anfang, und mit Sicherheit habe ich einen großen Teil eines »Nimm-ein-Kraut-für-dies-und-das«-Modells beibehalten, aber: Diese Informationen habe ich mit wahllos eingestreuten Gedanken zur Steigerung von Gelassenheit, gesundheitsför-

derlichem Jargon, unermüdlichem Erinnern ans Wassertrinken, Rezepten für pflanzliche Stärkungsmittel und Visionen von Wohlbefinden durchsetzt, die dann in Ihrem Kopf herumtanzen können und sollen.

Ein besonderes Kapitel befasst sich zudem mit einem westlichen, auf die Gesundheit ausgerichteten Konstitutionsmodell. Es ist Männern und Frauen gewidmet, die nicht länger in ein Schema gepresst werden wollen, in das sie über so lange Zeit von medizinischen Autoritäten und einem Großteil der gegenwärtigen alternativen Gesundheitsindustrie gesteckt wurden. Ich habe dieses relativ einfache Konstitutionsmodell geschaffen, das westliche Begrifflichkeiten und Archetypen verwendet (im Vergleich zu orientalischen bzw. asiatischen Modellen) und das Sie als Leser nutzen können, um die einzigartige Beschaffenheit Ihrer eigenen konstitutionsabhängigen »Ausformung« zu ermitteln. Dieses Modell kann Ihnen dabei helfen, sich mit mehr Hintergrundwissen für die richtigen Pflanzen, die passende Ernährung, geeignete Nahrungsergänzungsmittel und den für Sie angemessenen Lebensstil zu entscheiden, der auf wirkungsvolle Weise Ihren speziellen Körperbau, Ihre ganz besondere Energie und Ihr Temperament nährt. Sie können sich selbst als das Individuum behandeln, das Sie wirklich sind, und nicht als der allgemeine Typ von Mensch, dem das Gleiche gegeben wird wie allen anderen auch. Ein wie auch immer gearteter einheitlicher Standard ist hier nicht länger die Norm.

Nun: Haben Sie Spaß, gebrauchen Sie Ihren wissbegierig forschenden Verstand, und hinterfragen Sie Autoritäten, besonders beim Lesen von Büchern! Trinken Sie viel Wasser, weil Ihre Körperzellen durchfeuchtet sein müssen, um glücklich zu sein! Lassen Sie sich von den regenerierenden Kräften des Waldes unterstützen, und konzentrieren Sie sich frohgemut auf Ihre Gesundheit!

*James Green*

## Vorwort zur deutschen Ausgabe

Haben Sie schon einmal versucht, als Mann einen Andrologen zu konsultieren? Sie könnten zu einem Urologen, Internisten, Nephrologen, Kardiologen, Endokrinologen oder zu einem anderen Spezialisten gehen, aber einen Arzt speziell für Männer hat man beim Spezialisierungswahn der modernen Medizin einfach vergessen – oder brauchen Männer vielleicht keine besondere Zuwendung, werden sie vielleicht überhaupt nicht krank?

Abgesehen davon, dass bei so vielen Spezialisten meistens der eine nicht weiß, was der andere so treibt, und es daher zu immensen Fehlern in der Therapie kommen kann, könnte die Idee, Männer seien nicht krank, durchaus zutreffen. Schon die griechischen Ärzte beklagten sich über die gesundheitliche Fahrlässigkeit der damaligen Männer, die sich als Helden sahen – und Helden werden natürlich nicht krank, bestenfalls bringen sie Verletzungen aus der Schlacht mit nach Hause.

Und der moderne Mann? Könnte es sein, dass Krankheit nicht in das Selbstbild des erfolgreichen Geschäftsmannes passt, der die Börsenschlachten zu bestehen hat, oder wie ist es mit dem Playboy, der von den Kämpfen an der Bar und mit schönen Frauen so manche Blessur davonträgt? Was ist mit dem PS-Freak und seinen Boliden auf vier Rädern – kennt dieser Männertyp Krankheit? Bleibt noch der wilde Mann, der einsame Wolf, der braungebrannt von seiner Weltumsegelung oder seiner Weltreise mit dem Motorrad heimkehrt – aber gerade der bringt vielleicht höchstens ein gebrochenes Bein mit nach Hause.

Natürlich sind die meisten Männer in der Realität weder erfolgreiche Geschäftsleute, Playboys oder Rocker, die meisten sind ganz »normale« Männer, was immer das heißen mag. Nach über 30 Jahren Praxiserfahrung mit Männern kann ich allerdings eines feststellen: Männer sind tatsächlich ungerne krank. Die Compliance bei Männern ist oft schwierig, das heißt, sie machen ungerne mit, nehmen ihre Mittel wenig sorgfältig bis überhaupt nicht und sie reden auch nicht viel, häufig werden sie sogar von ihren Frauen in die Praxis geschickt und fühlen sich dort wie Odysseus auf seiner Irrfahrt. Praxisgespräche sind oft wenig ergiebig, aber sie waren ja auch schon bei diversen Spezialisten und bringen brav ihre Blutwerte oder ein Spermogramm mit, und ein Belastungs-EKG haben sie auch schon gemacht – aber auf die Frage: »Wie fühlen Sie sich« folgt meist Schweigen, oder sie beschreiben nochmals ihren Eindruck von den Blutwerten. – Der Zugang zu ihren Gefühlen fällt ihnen sichtlich schwer. Sie sind dabei keineswegs unsensibel, woran es eher fehlt, ist die Ausdrucksfähigkeit, sei es durch Sprache oder Gestik.

Da es kaum Männer-Heilkundige gibt, sucht man natürlich auch nach Literatur vergebens. Dies war am Anfang meiner Praxistätigkeit tatsächlich ein Problem, und ich war glücklich, als ich das Buch *Male Herbal* von James Green entdeckte, auf das mich eine Assistentin (!) aufmerksam gemacht hatte. In den USA, speziell in Kalifornien, gibt es schon länger eine »Männerbewegung«, in der Männer versuchen, sich miteinander neu zu definieren und ihre Sensibilität auf bisher unbekannte Weise zu erfahren, sei es in Gesprächskreisen, Wildniscamps oder beim Sonnentanz und in der Schwitzhütte – und natürlich schwappte diese Bewegung irgendwann zu uns. An Angeboten dieser Art herrscht jedenfalls hierzulande kein Mangel mehr.

Zudem gibt es inzwischen in allen westlichen Ländern haufenweise Zeitschriften und auch Bücher für Männer, aber eher voller Ratschläge zur Selbstoptimierung, zur Stressbewältigung für ausgelaugte Manager und mit Werbung für Augencremes, um morgens wieder adrett auszusehen. Eine ernst zu nehmende Literatur zur Gesundheit des Mannes und zu Behandlungsmöglichkeiten für ihn ist immer noch selten. So stand die Frage im Raum, selbst ein Buch hierzu zu schreiben oder aber das Buch von James Green zu übersetzen und in eine Form zu bringen, die auf den deutschsprachigen Raum zugeschnitten ist. Die Entscheidung fiel auf Letzteres, und ich freue mich, dass der AT-Verlag meine Anregung aufgegriffen hat und diesen Schritt in ein unbekanntes Land wagt. Schließlich ist die Frage berechtigt, ob es denn überhaupt einen Markt für das Thema Männergesundheit gibt, Bücher wollen schließlich verkauft und gelesen werden.

Ich denke ja! Was mich darin bestärkt, sind die zunehmend tiefsinnigen Gespräche mit meinen männlichen Patienten und die spannenden Männerseelen, die in meine naturheilkundlichen Kurse kommen. Es gibt einen Wandel, ganz sicher. Die Metamorphosen vom Jungen zum Mann, vom Sohn zum Geliebten, die unterschiedlichen Wege zum persönlichen Heldentum, zum König, Krieger und Seher in uns, sind eine spannende Reise durch das Leben, die uns Männer miteinander verbindet und für deren Feinheiten wir ganz langsam eine neue Sprache entwickeln.

James Green und ich und mit uns viele andere Männer erlebten jedoch darüber hinaus etwas, das uns in ein anderes geistiges Universum katapultierte – die Anwesenheit bei der Geburt unserer Kinder – hierzu findet James Green deutliche Worte. Was kulturgeschichtlich selbst bei Naturvölkern bisher ein Tabu war, ist heute fast schon selbstverständlich geworden. Nicht mehr nur zu schwängern, sondern wirklich anwesend zu sein, wenn neues Leben zum ersten Mal die Welt erblickt, hat mich als Mann direkt ins Herz getroffen. Der Blick meines Sohnes, sein Geruch, sein Geschrei, das Glück in den Augen meiner Frau, die großartige Erfahrung, dies gemeinsam erleben zu dürfen – all dies hat unauslöschliche Spuren in meiner Seele hinterlassen. Die Geburt öffnete mir die Augen für das Wunderbare dieser Welt. Diese seelische Offenheit, die Welt als Wunder wahrzunehmen und nicht nur als Maß, Zahl und Gewicht, ist eine wichtige Voraussetzung, um sich auch seelisch mit dem Thema Gesundheit zu befassen und nicht nur technisch. Natürlich muss man nicht unbedingt Vater sein, um dies zu empfinden – die Wege, auf denen das Herz berührt wird und das Eis darin zu schmelzen beginnt, sind vielfältig, aber sie gleichen sich in einem, der Liebe zum Leben.

Den Technokraten dieser Welt wird dieses Buch damit wohl nicht viel zu sagen haben – aber wenn nicht jetzt, dann vielleicht in Zukunft, Hauptsache, es besteht die Möglichkeit, und wenn der Zufall es will ...

Für alle anderen wird es ein wichtiges Buch sein, da es auch Antworten auf Fragen jenseits von Prostata und Viagra gibt. Zudem vermittelt James Green ein Bewusstsein für Männergesundheit im kulturellen Kontext, denn der Autor bedient sich gleichermaßen aus dem Fundus der chinesischen, indischen, indigenen und europäischen Naturheilkunde, und in Zeiten des Globalismus ist die kulturelle Offenheit und Faszination für den anderen ein sicherer Garant für Glück.

Genießen Sie Ihr Mannsein!

*Olaf Rippe*

---

## KAPITEL 1

# Wo ist die Medizin für den Mann, die auf Allgemeinwissen und auf alter Weisheit beruht?

Oder: Warum kann ich keinen Männerarzt anrufen?

Über Heilpflanzen für die Gesundheit des Mannes gibt es in der Literatur unserer westlichen Kultur nur relativ wenige spezifische Informationen, die auf altem, überliefertem Wissen gründen. Meine eigenen Kenntnisse beziehe ich aus den Erfahrungen von Männern, die mich aufsuchen, weil ich sie zur Verwendung von Heilpflanzen für ihre Gesundheitspflege beraten soll, sowie von Frauen, die Hilfe für ihre männlichen Partner, ihre Söhne oder andere männliche Verwandte benötigen. Es ist so allerdings ziemlich schwierig, eine breite Palette an ganzheitlichen Informationen zur Gesundheitspflege für Männer zusammenzubekommen, weil sich bisher nur relativ wenige Männer mit ihren gesundheitlichen Problemen an Heilpflanzenkundige wenden. Ich persönlich bin dabei keine Ausnahme. Auch ich suche mir nur selten Hilfe, solange mir nicht etwas richtig wehtut. Wahrscheinlich würde ich auch dann keinen Männerarzt aufsuchen, wenn es einen solchen Spezialisten für Männermedizin tatsächlich gäbe. Der Hauptgrund dafür, dass ich keine Hilfe von außen suche, ist der, dass ich der Ansicht bin, mich gut zu ernähren, genug Wasser zu trinken, mich in ausreichendem Maß zu bewegen, meinem Körper genügend Ruhe zu gönnen und von einem glücklichen Geist belebt zu sein. Deswegen habe ich das Gefühl, mein Körper werde schon selbst mit den meisten Problemen fertig, vorausgesetzt, er hat genügend Zeit dafür und wird von außen durch nichts gestört. Das machen Männer im Allgemeinen so. Aus irgendeinem Grund haben viele von uns die Tendenz, auch sich abzeichnende Probleme mit der Gesundheit für sich zu behalten. Möglicherweise aus Stolz, aus Angst, aus einem Gefühl der Peinlichkeit oder aus einer durch Konditionierung entstandenen Scheu davor, eine Krankheit zuzugeben und Verletzlichkeit zu zeigen. Diese Eigenart ist bei einer großen Zahl von uns Männern anzutreffen.

Es hat jedoch den Anschein, als ob diese allgemeine und für das männliche Geschlecht typische Zurückhaltung bei vielen ein wenig an Kraft verliert, und vielleicht hat dies zum Aufkeimen einer »Männerheilkunde« beigetragen. Jedenfalls müssen wir Männer, wenn wir uns ein umfassenderes Wissen und ein größeres ganzheitliches Verständnis männerspezifischer Gesundheitspflege aneignen wollen, uns selbst beobachten, mehr auf unsere Ernährung achten (und kochen lernen!), Alternativen erkunden, uns Notizen machen und unsere Erfahrungen mit anderen teilen. Wichtig ist insbesondere auch: Wir müssen Wege finden, mit denen sich die Auswirkungen von Stress mildern lassen.

Meine Reise in den Bereich der männlichen Gesundheitspflege ähnelte einem Spaziergang im Schlanderschritt auf einer von Unkraut und wild wachsenden Grä-

## Eine Technologie der Unabhängigkeit

Ein Kurzlehrgang für die Zubereitung von Tees,  
Tinkturen und anderen Pflanzenextrakten

*»Ein fröhliches Herz ist die beste Arznei.«*

**Spruch aus dem Alten Testament**

Vor dem durch die industrielle Revolution ausgelösten Einsetzen der kollektiven Amnesie wussten die meisten Mitglieder einer Familie über die Verwendung von Heilpflanzen Bescheid. Die Materia medica der Pflanzenheilkunde ist ungeheuer umfangreich und steht uns umsonst zur Verfügung, sobald wir (wieder) lernen, die vor Ort wachsenden (und oft als Unkräuter bezeichneten) Arzneipflanzen zu erkennen und auch (wieder) lernen, wie man sie auf die richtige Weise sammelt und zubereitet.

Eine Heilpflanze ist einfach eine bestimmte Pflanze, die unsere Gesundheit fördert. Ein Heilpflanzenkundiger weiß, wie solche Pflanzen angewendet werden. Die Techniken für die Zubereitung pflanzlicher Heilmittel sind einfach geblieben, und die dafür nötige Ausstattung lässt sich auf wenige Sachen begrenzen. Es sind:

- ein Messbecher
- eine Teekanne aus Glas, Edelstahl oder Porzellan sowie ein paar Töpfe (aber keine aus Aluminium)
- eine elektrische Gewürz- oder Kaffeemühle (die elektrische Variante von Mörser und Stößel) zum Pulverisieren trockener Pflanzen oder eben Mörser und Stößel für alle, die es gemütlich nehmen
- ein elektrischer Mixer für Zubereitungen aus frischen Pflanzen
- Glasgefäße mit dicht schließendem Deckel (besonders solche aus Braunglas) für die Aufbewahrung der Heilpflanzen und Pflanzenzubereitungen
- feinmaschige Küchensiebe aus Edelstahl und Tücher aus natürlicher, ungefärbter Baumwolle oder Nesselstoff zum Abseihen und Filtern
- ein Sortiment an Trichtern, Gummispateln und Rührstäben
- eine Küchenwaage
- ein Dörrautomat für Nahrungsmittel und Heilpflanzen; dieser ist kein Muss, aber ungeheuer praktisch. (Wer einmal einen besessen und eine Zeit lang benutzt hat, wird ihn unentbehrlich finden.)

### Zubereitungsformen

#### Aufguss (Tee) und Auszug (Extrakt)

Bei den empfohlenen Dosierungen von Aufgüssen gibt es bei einzelnen Heilpflanzen Abweichungen. Im Allgemeinen bereiten wir einen Aufguss (Tee) für eine medizi-

Ein Mann, der die Geburt seines Kindes miterlebt hat, verbindet sich mit dem Kind und auch mit seiner Partnerin als der Mutter des Kindes. Seine sexuelle Energie verwandelt sich. Er ist nicht mehr nur der Liebhaber einer schönen Frau, sondern ist auch zum liebenden Vater für ein wunderbares Kind geworden. War er bei der Geburt zugegen und hat an ihr teilgenommen, hat er den Duft der Geburt gerochen. Ich bin überzeugt davon, dass dieser Duft des neuen Babys über das limbische Gehirn auf eine Urebene der männlichen Psyche des Vaters gelenkt wird, wodurch dieser mit dem Kind als dessen Beschützer verbunden ist und dieses winzige, neue Wesen und seine liebende Mutter mit allem versorgt. Bei einer Hausgeburt erfüllt dieser feine Duft das Haus, und ich habe das Gefühl, dass dieser bleibende Duft nach neuem Leben bei jedem Mitglied der Familie die Kooperation und das Verständnis hervorruft, das nötig ist, um die Familieneinheit aufrechtzuerhalten und sie mit allem zu versorgen, was ihr Nahrung gibt. Dadurch erfahren dann auch die praktischen Neuausrichtungen der sexuellen Energie von Mann und Frau Unterstützung.

Der Mann wird die Sexualität seiner Partnerin mit ihrer aktuellen Rolle als ihr neues, gemeinsames Kind stillende und versorgende Mutter kennen und verstehen. Er wird sie nicht falsch deuten oder beleidigt sein oder sich durch sie bedroht fühlen. Er wird tun, was er kann, um das Nest zu wärmen, seine Partnerin als Mutter zu schätzen, mit dem Kind zu spielen und die Familie zu ernähren. Der Duft der Geburt ist ein mächtiger Verbündeter, der mit den Eltern und dem Kind auf einer ganz ursprünglichen biologischen Ebene kommuniziert. Er unterstützt jede Person darin, intuitiv an diesem Prozess teilzunehmen. Die Frau wird ihre Sexualität zur richtigen Zeit ihrem Liebhaber schon wieder zuwenden (unsere Spezies hängt davon ab), und das Baby wird so unabhängig werden, wie es ihm möglich ist, und dies auch so schnell wie möglich tun. Das ist meine feste Überzeugung und meine Hypothese.

*»Im Geist eines vollkommenen Kusses,  
glückliches Kind.«*

**T. Elder Sachs**

nische Verwendung zu, indem wir etwa 30 Gramm der klein geschnittenen oder zerstoßenen Blätter und/oder Blüten der betreffenden Pflanze in einen Topf geben, der gut einen Liter fasst. Dabei sollten wir besonders die zarten und empfindlicheren Teile der Pflanze nehmen, die häufig wohlriechende ätherische Öle enthalten. Wir geben 1 Liter kochendes Wasser hinzu, rühren um, legen den Deckel auf den Topf und lassen alles 15 bis 20 Minuten ziehen. Dann seihen wir es ab und trinken es. (Das Wasser dient hier als Lösungs- oder Extraktionsmittel, auch Menstruum genannt. Alkohol, Wein, Glycerin, Essig, Fruchtsaft oder eine Kombination aus diesen oder alle zusammen sind weitere Lösungs- oder Extraktionsmittel für Aufgüsse oder Auszüge.) Ein solcher Aufguss sollte am besten innerhalb von 48 Stunden getrunken und gekühlt gelagert werden, da er schnell an Wirksamkeit verliert. Normalerweise trinkt man dreimal am Tag 1 Tasse davon; das ist die Standarddosierung. Wenn wir einen solchen Aufguss einfach als Getränk verwenden, werden wir wahrscheinlich, damit es uns besser schmeckt, bei seiner Zubereitung eine kleinere Menge der Pflanze verwenden wollen.

Einige schleimige Pflanzen wie Eibischwurzel und die Rinde des Amerikanischen Gelbholzbaums (*Zanthoxylum americanum*) eignen sich eher für Kaltwasserauszüge. Bei diesem Prozess wird den Pflanzen der größte Teil der Schleimstoffe entzogen, und in Kaltwasser als Extraktionsmittel werden diese Inhaltsstoffe nicht gerinnen, wie es sonst bei einem heißen Lösungsmittel der Fall wäre.

Für einen Kaltwasserauszug legen wir einfach die zerschnittene oder pulverisierte Pflanze in ein Gefäß mit kaltem (Zimmertemperatur reicht), eventuell destilliertem Wasser, rühren gut um, lassen alles fünf bis zwölf Stunden lang ziehen, bis das Wasser schleimig wird, und seihen es dann ab. Für einen etwas besseren Geschmack kann ein wenig Ahornsirup hinzugefügt werden.

Achtung! Bei Bitterpflanzen sind geringere Mengen der unverarbeiteten Pflanze nötig als bei anderen Heilpflanzen. Bei sehr intensiv wirkenden und schmeckenden Heilpflanzen wie beispielsweise Cayennepfeffer reicht schon eine Prise oder Messerspitze aus, um daraus einen wirksamen Aufguss zuzubereiten. Obwohl es auch Anleitungen mit deutlich höheren Dosierungen an Pflanzenmaterial gibt, bin ich der Meinung, dass die (energetischen) Qualitäten einer Heilpflanze wichtiger sind als eine hohe Dosierung. Viele Heilpflanzenkundige im Westen empfehlen heute geringere Dosierungen als die traditionell verabreichten, und dem schreibe ich mich in diesem Buch an.

### Abkochung (Dekokt)

Für eine Abkochung legen wir 15 bis 30 Gramm der zerkleinerten oder zerstoßenen Samen, Wurzeln, Rhizome (Wurzeltriebe) und/oder Rinde (die festeren, stärker verholzten und dichteren Pflanzenbestandteile) in einen Topf und fügen 1 Liter kaltes Wasser hinzu. Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, lassen wir diese Mischung einige Stunden einweichen. Dann erhitzen wir sie auf niedriger Temperatur, bringen alles zum Kochen, bedecken den Topf und lassen den Inhalt eine Viertelstunde lang vor sich hin köcheln. Danach seihen wir alles ab und trinken die Flüssigkeit. Wir haben uns auf diese Weise einen durch Abkochen gewonnenen Auszug hergestellt: eine Abkochung oder einen Dekokt. Im Kühlschrank lässt sich eine solche Abkochung bis zu 72 Stunden aufbewahren. Normalerweise trinken wir davon dreimal am Tag 1 Tasse.



Zerkleinern von frischen Kräutern für Tee.



Abpressen einer Tinktur.

### Die Kombination aus Abkochung und Aufguss

Zunächst machen wir aus den harten, stärker verholzten Bestandteilen einer Pflanze eine Abkochung. Dann stellen wir die Hitzezufuhr ab und geben die weicherer Pflanzenteile dazu. Diese zarteren Blüten und Blätter enthalten gewöhnlich ätherische Öle, die bei einer Abkochung verdunsten würden und verloren gingen. Wir bedecken die Mischung und lassen sie ziehen, bis sie fertig ist; dann seihen wir die Flüssigkeit ab.

### Konzentrat

Eine fertige Abkochung können wir bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen, wenn wir vorher die verbrauchten Pflanzen entfernt haben. Die breiige Masse aus aufgebrauchtem Pflanzenmaterial wird auch Trester genannt. Die Flüssigkeit lassen wir verdampfen, bis nur noch die Hälfte oder ein Viertel der ursprünglichen Menge übrig ist. Auf diese Weise entsteht ein Pflanzenkonzentrat. Konzentrate gelten wegen ihrer verdichteten Form als wirksamer, sie werden oft zur Anfertigung von Kompressen und zur Zubereitung von Sirup verwendet.

### Sirup

Zur Herstellung eines Pflanzensirups stellen wir zunächst ein Pflanzenkonzentrat her. Dann fügen wir etwa einem halben Liter dieses Konzentrats 2 bis 4 Esslöffel naturbelassenen Honig und 2 bis 4 Esslöffel Pflanzenglycerin hinzu. (Abhängig von der gewünschten Konsistenz können diese Mengen auch abgeändert werden.) Auch Tinkturen können zu einem Sirup gegeben werden; dazu verteilen wir 2 Esslöffel



bekommen, auf die uns das aus den Ursprungsgebieten der jeweiligen Pflanzen stammende traditionelle, regionale Wissen über diese Pflanzen und deren Gebrauch bereits hingewiesen hat. Gleichzeitig meine ich, dass es wichtig ist, die Perspektive eines Heilpflanzenkundigen beizubehalten, wenn wir die therapeutischen Möglichkeiten dieser Pflanzen erforschen. Aus dieser Perspektive heraus bleiben nämlich die Integrität und der therapeutische Wert einer von ihren biomedizinischen Eigenschaften her einzigartigen Arzneipflanze nur dann gewahrt, wenn die dieser Heilpflanze eigenen Bestandteile im Umfeld der natürlichen Organisation von Hunderten synergistisch aufeinander einwirkenden biochemischen Stoffe der gesamten Pflanze verbleiben.

Im Laufe der Zeit wurden etwa 120 verschiedene Wirkungen identifiziert. Nur ein Drittel davon wird jedoch üblicherweise bei der Beschäftigung mit Heilpflanzen berücksichtigt. Im spezifischen Kontext einer für Männer gedachten Gesundheitspflege müssen wir mit den folgenden Wirkungen und ihren Funktionen vertraut sein:

**abführend:** Pflanzen mit abführender Wirkung stimulieren die Darmtätigkeit und fördern dessen Entleerung. Zu ihnen gehören: Amerikanischer Faulbaum, Krauser Ampfer und Rhabarberwurzel. Leicht abführend wirken beispielsweise folgende Pflanzen: Löwenzahnwurzel, Durchwachsener Wasserdost (*Eupatorium perfoliatum*) und Rote Bete.

**adaptogen:** Dies ist ein neues und erst seit Kurzem in der Pflanzenheilkunde bekanntes Konzept einer bestimmten Kategorie von Wirkungen, bei denen durch Abwandlungen und Veränderungen der Prozesse im Hormonsystem die Widerstandskraft des Körpers gegenüber einer breiten Palette an schädlichen Einflüssen gesteigert wird. Diese negativen Einflüsse können durch physikalisch, chemisch, biologisch und emotional bedingten Stress hervorgerufen werden. Pflanzen mit adaptogener Wirkung unterstützen die Fähigkeit des Körpers, mit diesen ungünstigen Einflüssen umzugehen, sie zu bewältigen und sich an sie anzupassen. Adaptogene sind ungiftig und normalisieren Zustände, beispielsweise hohen oder niedrigen Blutdruck, übermäßige oder zu geringe Aktivitäten der Nebennieren und möglicherweise anderer endokriner Drüsen und hohe oder niedrige Blutzuckerwerte. Die adaptogene Wirkung scheint auf die hormonelle Steuerung der Stressreaktion einzuwirken, wodurch dann das menschliche Immunsystem verändert wird. Zu Pflanzen mit dieser Wirkung gehören: Sibirischer Ginseng, Asiatischer und Amerikanischer Ginseng, Chinesisches Spaltkörbchen (*Schisandra chinensis*) und Ashwagandha.

**alterierend:** Pflanzen mit dieser Eigenschaft gelten oft als Blutreinigungsmittel. Sie bauen allmählich Gesundheit und Vitalität wieder auf, indem sie dem Körper dabei helfen, Nährstoffe zu assimilieren, Abbauprodukte aus Stoffwechselprozessen auszuscheiden und intakte Körperfunktionen wiederherzustellen. Zu den alterierenden Pflanzen gehören: Klette, Rotklee, Brennnessel, Klettenlabkraut und Mahonie.

**amphoter:** Sowohl übermäßig als auch zu gering ausgeprägte Prozesse im Körper werden durch amphotere Pflanzen normalisiert. Pflanzen mit dieser Wirkung sind:



Meerrettich (*Armoracia rusticana*)



Thymian (*Thymus* spp.)

Knoblauch (der sowohl zu hohen als auch zu niedrigen Blutdruck normalisiert), Mönchspfeffer, Lobelie, Holunder, Königskerze und Chinesisches Spaltkörbchen (*Schisandra chinensis*).

**anregend (stimulierend):** Anregende Pflanzen wärmen den Körper, beschleunigen den Kreislauf, lösen Verstopfungen auf und beseitigen Blockierungen. Sie steigern die Energie und besitzen selbst eine auffallend intensive Qualität. Dazu gehören: Cayennepfeffer, Ingwer, Meerrettich, Senf und Wermut.

**antimikrobiell:** Wenn das Immunsystem des Körpers dabei unterstützt werden soll, pathogene Mikroorganismen zu zerstören oder seine Widerstandskraft gegen sie zu steigern, dann sind die Pflanzen dieser Kategorie hilfreich. Zu ihnen gehören: die unreifen Schalen der Schwarzen Walnuss (Schwarznuß), Sonnenhut (*Echinacea* spp.), Kreosotbusch, Knoblauch, Kanadische Gelbwurz (*Hydrastis canadensis*), Wermut; ferner Pflanzen mit einem hohen Anteil an ätherischen Ölen wie Anis, Kümmel, Gewürznelken, Eukalyptus, Myrrhe, Pfefferminze, Rosmarin und Thymian.

**aphrodisisch:** Aphrodisiaka helfen bei Impotenz meistens dadurch, dass durch sie die sexuelle Erregung und das sexuelle Verlangen gesteigert wird (siehe auch die entsprechenden Ausführungen in Kapitel 7). Das sexuelle Durchhaltevermögen und die Standfestigkeit beim Mann werden allerdings weniger erhöht. Werden diese aphrodisisch wirkenden Pflanzen mit Pflanzen mit alterierender Wirkung kombiniert, kann diese Kombination dazu beitragen, die sexuellen Funktionen wiederherzustellen. Zu der recht umfangreichen Liste von Aphrodisiaka unter den Heilpflanzen gehören: Damiana, Yohimbe, Tongkat Ali, Maca und Muira Puama (Potenzbaum).

**aromatisch:** Aromatische Pflanzen riechen normalerweise angenehm, was wiederum das Verdauungssystem anregt (siehe auch Stichwort »windtreibend«). Sie werden häufig verwendet, um das Aroma und den Geschmack von Heilmitteln und Nahrungsmitteln zu verbessern. Beispiele dafür sind: Lavendel, Pfefferminze, Engelwurz (Angelika), Kardamom, Zimt, Dill und Zitronenschale.

**beruhigend (sedierend):** Bei dieser Wirkung wird das Nervensystem beruhigt, indem die funktionellen Aktivitäten eines Organs oder Stress und Nervenreizungen verringert werden. Zu diesen Pflanzen gehören: Baldrian, Helmkraut, Passionsblume und Traubensilberkerze.

**bitter:** Bitterpflanzen regen die Sekretion von Verdauungssäften an und sind gut für die Verdauung und die Assimilierung von Nährstoffen. Sie stimulieren auch die Lebertätigkeit und die Bauchspeicheldrüse und fördern die Ausscheidung von Giftstoffen. Zu ihnen gehören: Enzian, Hopfen, Artischocke, Beifuß und Löwenzahn.

**blutdrucksenkend:** Solche Pflanzen lassen sich zur Senkung eines zu hohen Blutdrucks verwenden. Zu ihnen gehören: Schneeball, Zwiebel, Knoblauch, Schafgarbe und Weißdornbeeren sowie -blüten.

**blutstillend (äußerlich):** Diese Pflanzen stoppen äußere Blutungen oder schwächen sie ab, indem sie eine zusammenziehende Wirkung auf die Blutgefäße haben. Es sind Pflanzen wie: Schafgarbe, Ackerschachtelhalm, Cayennepfeffer, Wachsmyrte und Wegerich.



Gelber Enzian (*Gentiana lutea*)



Dill (*Anethum graveolens*)

**blutstillend (innerlich):** Solche Pflanzen wirken innerlich zusammenziehend und stoppen so innere Blutungen. Es sind: Wachsmyrte, Brombeere, Cayennepfeffer, Hirtentäschel und Kanadische Gelbwurz (*Hydrastis canadensis*).

**brechreizerregend (emetisch):** Diese Pflanzen helfen dabei, dass der Magen durch Erbrechen geleert wird. Um das zu bewirken, müssen sie in hohen Dosierungen genommen werden. Es sind Pflanzen wie: Lobelie, Brechwurzel (Ipecacuana) und Durchwachsener Wasserdost (*Eupatorium perfoliatum*).

**brechreizhemmend:** Diese Pflanzen verringern Übelkeit und helfen dabei, den Brechreiz abzuschwächen oder gar nicht erst aufkommen zu lassen. Es sind: Melisse, Pfefferminze, Ingwer, Fenchel, Dill, Enzian und Mädesüß.

**durchblutungsfördernd:** Wenn Pflanzen mit dieser Wirkung äußerlich an den betreffenden Stellen auf die Haut aufgetragen werden, verursachen sie sanfte Reizungen, fördern die Weitung der Kapillaren und eine erhöhte Blutzirkulation in der Haut. Das Blut gelangt dabei aus den tiefer liegenden Regionen des Körpers in die Außenbereiche. Dies schwächt in diesen Bereichen Entzündungen ab, vermindert dort Blutandrang und lindert dadurch oft die damit verbundenen Schmerzen. Bei der Behandlung akuter Verstauchungen und Verrenkungen, bei chronischer Arthritis, Rheuma und bei anderen Gelenkleiden sind diese Pflanzen nützlich. Durchblutungsfördernde Pflanzen sind: Brennnessel, Senfsamen, Cayennepfeffer, Meerrettich und Schwarzer Pfeffer.

**entzündungshemmend:** Eine leichte Entzündung ist die angemessene Reaktion des Körpers auf eine Infektion, auf eine Verletzung oder eine Reizung. Sie führt dazu, dass sich die Instandsetzung von Gewebe beschleunigt und der Befall durch Infektionserreger eingedämmt wird. Eine solche Entzündungsreaktion will man gar nicht immer abschwächen. Häufig ist es viel wirksamer, sie zu verstärken, beispielsweise mit einer Pflanze mit durchblutungsfördernder oder gefäßerweiternder Wirkung (siehe dazu die entsprechenden Ausführungen weiter unten). Die entzündungshemmende Wirkung wird eingesetzt, um eine zu starke oder zu schmerzhaftige Entzündung zu bekämpfen. Unter den entzündungshemmenden Pflanzen befinden sich auch Pflanzen mit reizlindernder, weichmachender und wundheilender Wirkung, die äußerlich angewendet werden, beispielsweise Johanniskraut, Ringelblume, Kurkuma, Arnika, Süßholz, Kamille und Wilde Yamswurzel.

**fiebersenkend:** Diese Pflanzen helfen dem Körper dabei, Fieber abzuschwächen. Es sind: Katzenminze, Holunderblüten und Schafgarbe.

**fiebersenkend und entzündungshemmend:** Pflanzen dieser Kategorie unterstützen eine Abschwächung des Fiebers und vermindern Entzündungen. Das sind: Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*), Durchwachsener Wasserdost (*Eupatorium perfoliatum*), Schafgarbe, Holunder und Katzenminze.

**galleflussfördernd (galleanregend, galletreibend):** Pflanzen mit dieser Wirkung fördern die Absonderung und den Fluss von Gallenflüssigkeit (oder Galle) in den

## Heilpflanzen für Männer

### 80 bemerkenswerte Heilpflanzen für Männer jeden Alters (und die Frauen, die sie lieben)

»Die Kunst der Medizin besteht darin, den Patienten zu amüsieren,  
während die Natur die Krankheit heilt.«

**Voltaire**

In diesem Kapitel folgen nun detaillierte Erläuterungen zu den Wirkungen von vielen in diesem Buch erwähnten Heilpflanzen und Informationen zu den Affinitäten dieser Pflanzen zu bestimmten und von ihnen beeinflussten Organsystemen.

Im fünften Kapitel dieses Buches finden sich Anleitungen zur Zubereitung von Aufgüssen, Abkochungen, Tinkturen und Ähnlichem aus diesen Heilpflanzen. Wer darüber hinaus weiterführende Informationen zu diesem Thema sucht, den verweise ich auf mein Buch *The Herbal Medicine-Maker's Handbook*.

An dieser Stelle möchte ich (ein weiteres Mal) betonen, dass ich aus einer bestimmten Perspektive an das Thema der Gesundheitsfürsorge herangehe, und zwar geht diese davon aus, dass Gesundheit unser eigentliches Zuhause ist. Gesundheit ist unser natürlicher Seinszustand und unsere Urerfahrung. Wenn wir dieses Zuhause aus welchem Grund auch immer verlassen, wird es doch für unsere Rückkehr immer da sein. Die Verbindung wird nie völlig zerbrechen, und wenn wir uns dazu entscheiden, können wir uns immer auf den Heimweg machen. Ganz gleich, wo wir uns gerade befinden, besteht der direkteste Weg nach Hause darin, unser Leben wertzuschätzen und unsere gesamte Aufmerksamkeit auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auszurichten.

Wenn wir uns jetzt eingehend mit den hier vorgestellten Heilpflanzen beschäftigen, sollten wir dabei immer im Hinterkopf haben, dass diese Pflanzen von Natur aus Nahrung für uns sind. Sie nähren uns und sind für uns wie eine reichhaltige und vielfältig gefüllte Speisekammer, die uns mit allem an Energie und Nährstoffen versorgt, was jede lebendige Zelle in unserem Körper genussvoll verwerten kann. Wer die nachfolgenden Ausführungen liest, wird feststellen, dass ich darin auf alle Eigenschaften aufmerksam mache, die eine Pflanze als Heilmittel auszeichnen, und dabei auch die verschiedenen Leiden und Beschwerden zur Sprache bringe, die die Pflanze behandeln kann. Ich bin mir bewusst, dass dies in einem Widerspruch zu dem steht, was ich oben gesagt habe, nämlich dass wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ausrichten sollten. Doch diese Hinweise sind mein Zugeständnis an die Tatsache, dass die meisten Menschen bei ihrer Gesundheitsfürsorge von Fragen ausgehen wie: »Welche Heilpflanze nimmt man bei (hier kann man jetzt alles Mögliche einsetzen)?« oder:

»Mit welcher Heilpflanze lässt sich dieses Krankheitssymptom behandeln?« In unserer auf krankhafte Zustände ausgerichteten Gesellschaft und in einem allopathischen System, in dem man sich eher um Krankheiten als um die Gesundheit kümmert, entwickelt sich erst in jüngerer Zeit langsam wieder ein Bewusstsein für Gesundheit.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen Folgendes zu bedenken geben: Was irgendeine Pflanze heilen kann, vermag sie auch auf die gleiche Weise zu verhindern. Daher mögen diese Pflanzen vor allem dazu genutzt werden, die eigene Gesundheit zu nähren, und erst in zweiter Linie dazu, Krankheiten zu behandeln! Wir sollten sie als Stärkungsmittel zur Vorsorge nutzen und damit unsere uns innewohnende gute Gesundheit sowie die Lebensweise, die unserem besonderen Naturell am besten entspricht, ergänzen.

### Alfalfa (Luzerne)

(*Medicago sativa*)

**Familie:** Fabaceae (Hülsenfrüchtler)

**Verwendete Pflanzenteile:** Blatt, Blüte, Samen und Keim

**Wirkungen und Eigenschaften:** nährend und stärkend; zusammenziehende, harn-treibende und alterierende (umstimmende, zustandsverändernde) Wirkung; Qualität: neutral bis kühl; salziger und leicht bitterer Geschmack

**Beeinflusste Organsysteme:** Verdauungssystem, Harnsystem, endokrines System (Hormone), nährt den gesamten Körper

**Spezifische Indikationen:** Diese dem Klee ähnliche Pflanze ist eine der reichhaltigsten Quellen für leicht assimilierbares Eiweiß und für den Körper gut verwertbare Vitamine und Mineralstoffe. Dadurch ist sie eigentlich eher eine Nahrungspflanze als ein Heilkraut. Die Saponine im Alfalfa binden im Verdauungssystem nachweislich Cholesterine, sodass sie dabei helfen, den Serum-Cholesterinspiegel zu senken. Das macht die Pflanze als Mittel zur Vorbeugung gegen die Bildung von Ablagerungen im Herz und im Gefäßsystem ausgesprochen nützlich. Als Getränk zur Stärkung unterstützt Alfalfa die Assimilierung von Eiweiß, Kalzium, Kalium, Eisen und anderen Nährstoffen. Durch die hohen Konzentrationen an alkalisierenden Mineralstoffen fungiert die Pflanze als gutes Mittel, um die Auswirkungen eines übersäuerten Körpers oder eines diesen Zustand fördernden Lebensstils wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Obwohl man nicht unbedingt die Gründe für diese Wirkung versteht, eignet sich Alfalfa auch gut dafür, den Körper bei arthritischen Beschwerden mit allem Wichtigem zu versorgen. (Auch bei vielen anderen Heilpflanzen ist man sich übrigens über die Ursachen bestimmter Wirkungen noch im Unklaren.) Alfalfa ist auch eine gute Quelle für Phytoöstrogene und scheint auf die Tätigkeit der menschlichen Östrogene einen ausgleichenden Einfluss zu haben. Der Theorie zufolge können schwach wirksame Phytoöstrogene (aus Pflanzen) die Aktivität des Östrogens bei Frauen mit zu niedrigen Östrogenwerten verbessern. Bei Frauen mit zu hohen Östrogenwerten werden die schwächeren Phytoöstrogene hingegen zur Konkurrenz für die physiologisch aktiveren menschlichen Östrogene, weil sie deren Bindungsstellen besetzen. Das hat in diesem Fall zum Ergebnis, dass die zu starke Aktivität des Östrogens bei diesen Frauen abnimmt.



Alfalfa (*Medicago sativa*)



Krauser Ampfer (*Rumex crispus*)

**Passende Konstitutionstypen:** Alfalfa ist ein ausgesprochen gutes Stärkungsmittel, wenn bei der Konstitution des Kriegers Ungleichgewichte auffällig sind. Die Pflanze hilft dabei, das Blut alkalischer zu machen, senkt den Serum-Cholesterinspiegel, indem es die Aufnahme des Cholesterins in den Körper im Darm verhindert, und wirkt sanft und allgemein alterierend. Heilkundige im Osten warnen davor, dass eine übermäßige Verwendung dieser Pflanze zu Auszehrung führen kann, obwohl geringe Mengen für ein Ausbalancieren der Östrogenwerte nützlich sein können. Für den Seher ist ein übermäßiger Gebrauch dieser Pflanze wahrscheinlich mit Nachteilen verbunden. Alfalfa ist ein gutes Stärkungsmittel für den Konstitutionstyp des Kriegers, wenn dieser an arthritischen Beschwerden leidet.

**Zubereitung und Dosierung:** Vom Aufguss, in den man normalerweise noch ein wenig Pfefferminze oder Grüne Minze gibt, trinkt man dreimal am Tag 1 Tasse.

## Krauser Ampfer

(*Rumex crispus*)

**Familie:** Polygonaceae (Knöterichgewächse)

**Verwendeter Pflanzenteil:** Wurzel

**Wirkungen und Eigenschaften:** alterierende (umstimmende, zustandsverändernde), galleflussfördernde, zusammenziehende Wirkung; leicht abführende Bitterpflanze; Qualität: kalt und trocken; bitterer, süßer Geschmack

**Beeinflusste Organsysteme:** Verdauungssystem, Ausscheidungssystem, Blut, Haut

**Spezifische Indikationen:** Der Krause Ampfer ist eine Heilpflanze mit verdauungsfördernder Wirkung, die gleichzeitig die Leber stimuliert und abführend wirkt. Hinsichtlich dieser abführenden Wirkung liegt seine Wirksamkeit und seine Wirkungsweise irgendwo zwischen den galleflussfördernden Pflanzen Löwenzahn und Mahonie und den weniger sanft wirkenden Pflanzen, die Anthrachinone enthalten: Aloe, Sennespflanze und Kreuzdorn. Krauser Ampfer hilft bei Verstopfung, indem er den Fluss der Galle in den Darm steigert und die Darmperistaltik anregt, ohne dabei Schmerzen zu verursachen. In seiner Funktion als verdauungsförderndes Mittel ist die Kombination aus den die Leber reinigenden Eigenschaften und der abführenden Wirkung bei dieser Heilpflanze anscheinend eine gute Unterstützung des Körpers bei Stoffwechselprozessen, die Abbauprodukte verarbeiten und aus dem Blut entfernen. Solche Abbauprodukte, die der Körper nicht mehr braucht, entstehen durch eine Ernährung, die wenig Ballaststoffe sowie viel Fett und Fleisch enthält. Indem wir die Fähigkeit der Leber verbessern, mit diesen Abfallprodukten und Fetten zurechtzukommen, verringern wir auch die Belastung anderer, sekundärer Ausscheidungsmechanismen wie beispielsweise über die Haut. Durch diese Wirkung ist der Krause Ampfer bei der Behandlung akuter und chronischer Hautleiden (und insbesondere der Hautleiden, die mit Ungleichgewichten im Bereich von Leber und Verdauung zusammenhängen) eine wirkungsvolle zusätzliche Hilfe bei der Verabreichung anderer Heilpflanzen mit alterierender Wirkung. Krauser Ampfer für sich ist ein hervorragendes alterierendes Heilmittel zur Linderung von öligen und nässenden Hautleiden wie Hautausschlägen, juckenden Quaddeln, Ekzemen und Schuppenflechte. Zusammen mit seinen blutreinigenden Eigenschaften hilft Krauser Ampfer dem Körper auch dabei, gesundes Blut aufzubauen, indem er die Leber bei der Verwertung von Eisen unterstützt. Das geschieht auf besonders effektive Weise, wenn wir diese Heilpflanze mit anderen, das Blut aufbauenden Nahrungsmitteln kombinieren, beispielsweise mit Melasse, Goji-Beeren, Rosinen, den roten Datteln der Jujube, Brennnesseln und Himbeerblättern.

**Kombinationsmöglichkeiten:** Krauser Ampfer lässt sich gut mit Löwenzahn, Klettenlabkraut und Klette kombinieren. Mit dieser Zusammenstellung lassen sich durch eine Verbesserung der Beschaffenheit des Blutes Hautleiden behandeln und verhindern.

**Passende Konstitutionstypen:** Diese Heilpflanze hilft besonders der reizbaren Konstitution des Kriegers, der zu viel Fett isst und nicht genügend Ballaststoffe zu sich nimmt, was Verstopfungen, eine ölige Haut mit vielen Pickeln und ähnliche Erscheinungen hervorruft. Auch für eine Verwendung beim Monarchen eignet sie sich, wenn dieser unter Verstopfung leidet oder Fett nur unzureichend verdauen kann. Beide Konstitutionen werden einen größeren Anteil an Obst und Gemüse auf ihrem persönlichen täglichen Speiseplan ebenfalls als Wohltat empfinden.

**Zubereitung und Dosierung:** Die Wurzeln werden im Herbst geerntet. Man beginnt mit der Einnahme geringer Dosierungen. Von der Abkochung nimmt man zweimal am Tag eine halbe Tasse; von der Tinktur sind zwei- bis dreimal täglich 10 bis 25 Tropfen empfehlenswert.

## Artischocke

(*Cynara scolymus*)

**Familie:** Asteraceae (Korbblütler)

**Verwendeter Pflanzenteil:** Blatt (sowohl frisches als auch altes Blatt)

**Wirkungen und Eigenschaften:** Bitterpflanze; verdauungsfördernd, schützt und stärkt die Leber, fördert den Gallefluss; Qualität: kühl und feucht; süßer, bitterer, leicht salziger Geschmack

**Beeinflusste Organsysteme:** Leber, Gallenblase, Harnsystem

**Spezifische Indikationen:** Die Artischocke ist eine wunderbare, angenehm schmeckende Bitterpflanze und schützt und regeneriert ähnlich wie die Mariendistel die Leber. Obwohl sie auf eine geschädigte Leber nicht so stark einwirkt wie die Mariendistel, hat die Artischocke den Vorteil, eine wirksamere galleflussfördernde Pflanze zu sein. Diese Eigenschaft macht die Artischocke zu einer ganz besonders nützlichen Heilpflanze, wenn es im Bereich der Leber zu Stauungen kommt; sie hat sich auch als gutes Heilmittel bei schlechtem Gallefluss mit damit einhergehenden Schwierigkeiten bei der Verdauung von Fetten erwiesen, ferner bei erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten im Blut und bei Gallensteinen.

**Kombinationsmöglichkeiten:** Diese Pflanze lässt sich in einer Abkochung gut mit Ashwagandha und Löwenzahnwurzel kombinieren. Das ergibt ein tolles, bitteres Stärkungsmittel, das mit Pfefferminze gemischt vor den Mahlzeiten eingenommen werden sollte. Diese Kombination ist in Form eines Tees auch für Menschen mit chronischer Hepatitis sehr wohltuend.

**Passende Konstitutionstypen:** Die Artischocke ist ein kraftvolles Heilmittel mit milder Wirkung. Die Pflanze kann als Tonikum für alle Konstitutionstypen von Nutzen sein, doch wie von den meisten Bitterpflanzen sollte der Seher auch hiervon nicht zu viel zu sich nehmen. In kleinen Mengen unterstützt die Artischocke die



Artischocke (*Cynara scolymus*)

Konstitution des Sehers, indem sie seine schwankenden Leberfunktionen optimiert, die Sekretion seiner Verdauungssäfte verstärkt und die Verdauung von Fetten und Eiweißen fördert. Für Krieger und Monarchen ist diese Pflanze besonders deswegen wertvoll, weil sie diese Konstitutionen vor hohen Blutfettwerten und Gallensteinen schützt. Jeder wird von diesen schützenden und regenerierenden Wirkungen der Pflanze auf die Leber profitieren, mit denen schädliche Einflüsse durch Umweltgifte auf uns abgeschwächt werden. Die gleiche Wirkung hat die Artischocke auch auf Auswirkungen, die ranzige Fette, zu viel Alkohol und Ähnliches auf uns haben.

**Warnhinweise:** Diese Pflanze kann den Milchfluss beim Stillen stören.

**Zubereitung und Dosierung:** Von der Abkochung nimmt man dreimal täglich eine halbe Tasse. Von der Tinktur reichen zwei- bis dreimal am Tag 30 bis 40 Tropfen.

## Ashwagandha (Schlafbeere, Winterkirsche)

(*Withania somnifera*)

**Familie:** Solanaceae (Nachtschattengewächse)

**Verwendeter Pflanzenteil:** Wurzel

**Wirkungen und Eigenschaften:** stärkend; entzündungshemmende, aphrodisische, zusammenziehende und leicht beruhigende Wirkung; adaptogen (erhöht die Anpassungsfähigkeit des Körpers und damit seine Widerstandskraft bei außergewöhnlichen Belastungen); Qualität: warm; süßer und bitterer Geschmack

**Beeinflusste Organsysteme:** Geschlechtsorgane, Nervensystem, Stütz- und Bewegungsapparat (Muskeln und Skelett)

**Spezifische Indikationen:** Diese Heilpflanze, die auch manchmal Indischer Ginseng genannt wird, gilt in der ayurvedischen Medizin als gutes Heilmittel für die Behandlung von nachlassenden Hirnfunktionen bei älteren Menschen. Bei Personen, die noch nicht zu dieser Altersgruppe gehören, verbessert Ashwagandha die Lernfähigkeit und das Erinnerungsvermögen, außerdem erhöht sie die Stress-toleranz und stärkt insgesamt die Abwehrkräfte. Die Heilpflanze ist auch gegen Impotenz und Unfruchtbarkeit beim Mann außerordentlich wirksam. Sie ist ein spezifisches, nährendes und kräftigendes Stärkungsmittel für Kinder, deren Wachstum zu wünschen übrig lässt. Auch während einer Genesungsphase und bei Krankheiten, die mit dem Alterungsprozess zu tun haben, ist Ashwagandha hilfreich. Die Pflanze besitzt eine Affinität zum Nervensystem, verbessert die geistigen Kräfte und wirkt auszehrenden Krankheiten entgegen; ferner hilft sie gegen Schlaflosigkeit und Nervenschwäche. Ashwagandha hat auch eine Affinität zum Stütz- und Bewegungsapparat und lässt sich gut bei der Behandlung von Gelenk- und Nervenschmerzen und Schwächen im Bereich der Knie und des Rückens einsetzen.

**Kombinationsmöglichkeiten:** Ashwagandha lässt sich gut mit Sibirischem Ginseng (Eleuthero) kombinieren, ebenso mit Suma. Aus diesen Pflanzen können wir ein sehr nahrhaftes, adaptogen wirkendes Stärkungsmittel herstellen, das speziell auf die Geschlechtsorgane und das Nervensystem einwirkt. Zusammen mit Gotu Kola können wir Ashwagandha zur Stärkung von Gehirn und Nerven nutzen; zusammen mit Ginkgo lässt sich damit bei älteren Personen Vergesslichkeit behandeln. Flug-Hafer (*Avena fatua*) ist eine gute Ergänzung zu Ashwagandha, wenn wir