

H

Heilpflanzen-Teekur nach der Traditionellen Chinesischen Naturheilkunde

Verantwortung für Körper und Gesundheit

Seit einigen Jahren rücken alternative und ganzheitliche Heilmethoden mit wachsendem Einfluß in unser Bewußtsein. Das neue Denken heißt, den Körper auf sanfte Art vorbeugend und eigenverantwortlich zu versorgen, wobei die gezielte Anwendung der vorbeugenden Naturheilkunde unseren Körper stimuliert, Regenerationsprozesse unterstützt und frei von unerwünschten Nebenwirkungen ist.

Vorbeugen ist besser als Heilen

So lautet schon seit über 5000 Jahren die Devise der traditionellen chinesischen Naturheilkunde. Eine Bestätigung dafür gibt die Art und Weise, wie die chinesischen Kaiser der Ming-Dynastie ihre Leibärzte bezahlten. Ging es dem Kaiser gesundheitlich gut, wurde der Leibarzt für seine erfolgreiche Arbeit fürstlich belohnt. Wurde der Kaiser jedoch krank, so hatte der Arzt versagt und er wurde entsprechend schlecht bezahlt. Aufgabe der Leibärzte war es daher, gezielt die Gesundheit des Kaisers zu erhalten und

eine Krankheit erst gar nicht entstehen zu lassen. Auch unser Ziel sollte es sein, mit Naturheilmitteln unsere Gesundheit zu bewahren und möglichen Erkrankungen rechtzeitig vorzubeugen.

Ganzheitsmedizin- die traditionelle chinesische Naturheilkunde

Schon immer betrachtete die traditionelle chinesische Naturheilkunde Körper und Psyche des Menschen ganzheitlich. Ihr vorrangiges Ziel ist daher der Erhalt des dynamischen Gleichgewichts aller körperlichen und geistigen Funktionen. Sie ist im Zusammenhang mit den in der chinesischen Philosophie verankerten Grundprinzipien YIN und YANG zu betrachten. YIN bedeutet "das weibliche" und wird als strukturierend beschrieben, während YANG für das Männliche, Dynamische und Entwickelnde steht. YIN und YANG verkörpern das Prinzip der gegenseitigen Abhängigkeit, nur wenn die Balance zwischen Ihnen gegeben ist, fühlen wir uns wohl. Die traditionelle chinesische Naturheilkunde orientiert sich an der "Fünf-Elemente-Lehre". Diese gruppiert unsere Körperorgane in fünf Organpaare, die durch den Fluß der Lebensenergie miteinander verbunden sind:

Herz Dünndarm
Magen/Milz Bauchspeicheldrüse
Lunge Dickdarm
Niere Blase
Leber Gallenblase

Die Organpaare und ihre Aufgabenbereiche

Spontan scheint die chinesische Gruppierung der Organpaare recht willkürlich zu sein. Bei näherer Betrachtung zeigt sich jedoch ein funktionales Zusammenwirken.

Herz und Dünndarm sichern die Versorgung der Körperzellen im Stoffwechselgeschehen. Der Dünndarm resorbiert die Nährstoffe, und das Herz sorgt mit dem Kreislauf für den Transport dieser Stoffe zu allen Zellen. Das Stoffwechselgeschehen hängt insgesamt von der Leistung dieser beiden Organe ab.

Magen und Milz sind wichtiger Teil der körpereigenen Abwehr. *Lunge und Dickdarm* sind die Grenzorgane gegenüber unserer Umwelt. Die Lunge dient der Versorgung mit lebensnotwendigem Sauerstoff und der Dickdarm entsorgt Rest- und Schadstoffe.

Niere und Blase sind
gemeinsam für den
Mineralstoffhaushalt des
Körpers zuständig und

regulieren die Wasserausscheidung.

Leber und Gallenblase sind gemeinsam wichtig für die
Syntheseleistungen im Körper.

H

Heilpflanzen-Tees und ihre Wirksamkeit

Die traditionelle chinesische Naturheilkunde sieht den Körper durchpulst von einer ihn belebenden und im Gleichgewicht haltenden Vitalkraft, die als "Qi" bezeichnet wird. Wird dieser Kräftefluß gestört, geraten die Körperfunktionen durcheinander. Der therapeutische Einsatz von Heilpflanzen hat die Beseitigung dieser Störungen zum Ziel. Jedem der fünf Organpaare werden Heilpflanzen zugeordnet, die dem Erhalt des dynamischen Gleichgewichts aller körperlichen und geistigen Funktionen dienen.

Unterschieden wird zwischen Heilpflanzen mit einer beruhigenden YIN und solchen mit einer anregenden YANG Wirkung auf das jeweilige Organpaar. Durch die Beziehung der Organpaare untereinander wirkt die angewandte Heilpflanze auch auf die anderen Organpaare. Von der Pfeildarstellung (siehe Schaubild) ausgehend wird das vom angesprochenen Organpaar weiter links stehende Organpaar angeregt, das rechtsstehende beruhigt und das übernächste rechtsstehende belastet. Wenn also z.B. Herz und Kreislauf aktiviert werden, muß die Lunge für mehr Sauerstoff sorgen. Sie wird dadurch belastet und sollte vorbeugend gestärkt werden. Zur Erlangung und Erhaltung des gewünschten Harmoniezustandes aller Organe ist es wichtig, daß die Anwendung der Heilpflanzen sorgfältig und systematisch erfolgt.

Die Heilpflanzen-Teekur

wird jede Woche wechselnd eine bestimmte Teemischung aus jeweils zwei Heilpflanzen dreimal täglich getrunken. Die Anwendungsdauer beträgt insgesamt 9 Wochen. Direkt danach kann die Teekur im gewohnten Rhythmus verlängert werden. Da

sich im Körper Wirkungen vollziehen, werden Sie leicht feststellen können, wenn sich z.B. Geruch und Farbe des Urins nach einzelnen Teemischungen leicht verändern. Dies ist ein Hinweis dafür, daß die Teekur gezielt einzelne Organe im Körper anspricht. Die Auswahl, Reihenfolge und Einnahmedauer ist im übrigen so gewählt, daß die Teekur praktisch frei von unerwünschten Nebenwirkungen bleibt. Für jedes Organpaar sind zwei Kurwochen vorgesehen, wobei grundsätzlich in der ersten Woche immer die "beruhigend" normalisierende Teemischung vorgesehen ist, in der zweiten Woche die "anregend" normalisierende Teemischung. Diese Reihenfolge können Sie jedoch auf Wunsch vertauschen.

Die Heilpflanzen-Teekur ist eine vorbeugendes und stärkendes Kurmittel nach den Erkenntnissen und Erfahrungen der traditionellen chinesischen Naturheilkunde.

Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde und der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre sprechen die ausgesuchten Heilpflanzen in einer bestimmten Folge die Körperorgane so an, daß die Funktionen der Organe normalisiert werden und ein positiver harmonischer Ausgleich des Körpers im Sinne des YIN-YANG-Prinzips erreicht wird.

Empfohlen wird der Beginn der Teekur mit dem Organpaar Herz/Dünndarm. Danach kommt das im Bild rechts stehende Organpaar Magen/Milz. So geht es im Uhrzeigersinn weiter, bis alle Organpaare angesprochen wurden. Sollten aktuelle Befindlichkeitsstörungen (nicht Erkrankungen!) eines bestimmten Organpaares vorliegen, dann kann die Teekur auch mit diesem Organpaar begonnen werden und im Uhrzeigersinn weitergeführt werden. Sollte während der Teekur das Bedürfnis entstehen, im Bereich eines Organpaares eine Verlängerung der Anwendungszeit zur besseren Harmonisierung zu nutzen, ist es möglich, die Teekur speziell mit der betreffenden

Heilpflanzen-Mischung für dieses Organpaar zu verlängern. Diese Verlängerung bezieht sich nur auf Befindlichkeitsstörungen, niemals jedoch auf Erkrankungen. Diese sind durch einen Arzt zu beurteilen. Um die Wirksamkeit der Teekur zu unterstützen, ist während der Kur auf eine ausgeglichene Ernährung zu achten und möglichst auf

Alkohol und Nikotin zu verzichten. Unabhängig davon daß die Teekur verlängert werden kann wird empfohlen, die Teekur spätestens nach einem halben Jahr zu wiederholen. Ideal ist die Teekur im Frühjahr und im Herbst.

Anleitung für die Heilpflanzen-Teekur

1. Kurwoche

Zubereitung: Einen leicht gehäuften Teelöffel Anis und einen leicht gehäuften Teelöffel Schafgarbe zusammen in einen Teefiltereinsatz geben, in einer Tasse mit kochendheißem Wasser übergießen und mit einem Deckel bedecken. Der Deckel verhindert, daß die ätherischen Öle der Heilkräuter entweichen. Den Ausguß 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Filtereinsatz herausnehmen. Trinken Sie die Heilpflanzen-Teezubereitung -möglichst ungesüßt- täglich dreimal, am besten morgens, mittags und abends. Ist Ihnen die Zubereitung mittags nicht möglich, so nehmen Sie die zweite Tasse am späten Nachmittag und die dritte Tasse am späteren Abend. Anis wird in der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Herz-Dünndarm-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Anis Herz und Dünndarm in beruhigen

der Weise „normalisieren". Zusätzlich wirkt Anis aus der Sicht der chinesischen Fünf-Elemente-Theorie beruhigend auf Magen und Milz und anregend auf die Leber und die Gallenblase. Schafgarbe wird von der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Lunge-Dickdarm-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Schafgarbe in anregender Weise Lunge und Dickdarm "normalisieren". Die Wirkung des Anis wird dadurch positiv unterstützt.

2. Kurwoche

Zubereitung: Einen leicht gehäuften Teelöffel Rosmarin und einen leicht gehäuften Teelöffel Schafgarbe zusammen in einen Teefiltereinsatz geben, in einer Tasse mit kochendheißem Wasser übergießen und mit einem Deckel bedecken. Der Deckel verhindert, daß die ätherischen Öle der Heilkräuter entweichen. Den Ausguß 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Filtereinsatz herausnehmen. Trinken Sie die Heilpflanzen-Teezubereitung -möglichst

ungesüßt- täglich dreimal, am besten morgens, mittags und abends. Ist Ihnen die Zubereitung mittags nicht möglich, so nehmen Sie die zweite Tasse am späten Nachmittag und die dritte Tasse am späteren Abend. Rosmarin wird in der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Herz-Dünndarm-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Rosmarin Herz und Dünndarm in anregender Weise normalisieren. Zusätzlich wirkt Rosmarin aus der Sicht der chinesischen Fünf-Elemente-Theorie anregend auf Leber und Galle und beruhigend auf Magen und Milz. Schafgarbe wird von der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Lunge-Dickdarm-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Schafgarbe in anregender Weise Lunge und Dickdarm "normalisieren". Die Wirkung des Rosmarin wird dadurch positiv unterstützt.

3. Kurwoche

Zubereitung: Einen leicht gehäuften Teelöffel Melisse und einen halben Teelöffel Enzian zusammen in einen Teefiltereinsatz geben, in einer Tasse mit kochendheißem Wasser übergießen und mit einem Deckel bedecken. Der Deckel verhindert, daß die ätherischen Öle der Heilkräuter entweichen. Den Ausguß 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Filtereinsatz herausnehmen. Trinken Sie die Heilpflanzen-Teezubereitung -möglichst ungesüßt- täglich dreimal,

4. Kurwoche

Zubereitung: Einen leicht gehäuften Teelöffel Lavendel und einen leicht gehäuften Teelöffel Löwenzahn zusammen in einen Teefiltereinsatz geben, in einer Tasse mit kochendheißem Wasser übergießen und mit einem Deckel bedecken. Der Deckel verhindert, daß die ätherischen Öle der Heilkräuter entweichen. Den Ausguß 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Filtereinsatz herausnehmen. Trinken Sie die Heilpflanzen-Teezubereitung -möglichst ungesüßt- täglich dreimal, am besten morgens, mittags und abends. Ist Ihnen die Zubereitung mittags nicht möglich, so nehmen Sie die zweite Tasse am späten Nachmittag und die dritte Tasse am späteren Abend. Lavendel wird in der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Lunge-

am besten morgens, mittags und abends. Ist Ihnen die Zubereitung mittags nicht möglich, so nehmen Sie die zweite Tasse am späten Nachmittag und die dritte Tasse am späteren Abend. Melisse wird in der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Magen-Milz-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Melisse Magen und Milz in beruhigender Weise "normalisieren". Zusätzlich wirkt Melisse aus der Sicht der chinesischen Fünf-

Dickdarm-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Lavendel Lunge und Dickdarm in beruhigender Weise "normalisieren". Zusätzlich wirkt Lavendel aus der Sicht der chinesischen Fünf-Elemente-Theorie beruhigend auf Niere und Blase, sowie Psyche und das Nervensystem. Löwenzahn wird von der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Leber-Gallenblasen-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Löwenzahn in anregender Weise Leber und Gallenblase "normalisieren". Die Wirkung des Lavendel wird dadurch positiv unterstützt.

5. Kurwoche

Zubereitung: Einen leicht gehäuften Teelöffel Schafgarbe und einen leicht gehäuften Teelöffel Löwenzahn zusammen in

Elemente-Theorie anregend auf das Herz und beruhigend auf Lunge und Dickdarm. Enzian wird von der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Nieren-Blasen-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Enzian in anregender Weise Niere und Blase "normalisieren". Die Wirkung der Melisse wird dadurch positiv unterstützt.

einen Teefiltereinsatz geben, in einer Tasse mit kochendheißem Wasser übergießen und mit einem Deckel bedecken. Der Deckel verhindert, daß die ätherischen Öle der Heilkräuter entweichen. Den Ausguß 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Filtereinsatz herausnehmen. Trinken Sie die Heilpflanzen-Teezubereitung -möglichst ungesüßt- täglich dreimal, am besten morgens, mittags und abends. Ist Ihnen die Zubereitung mittags nicht möglich, so nehmen Sie die zweite Tasse am späten Nachmittag und die dritte Tasse am späteren Abend. Schafgarbe wird von der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Lunge-Dickdarm-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Schafgarbe Lunge und Dickdarm in anregender Weise "normalisieren". Zusätzlich wirkt Schafgarbe

aus der Sicht der chinesischen Fünf-Elemente-Theorie anregend auf Magen und Milz.

Löwenzahn wird von der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Leber-Gallenblasen-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Löwenzahn in anregender Weise Leber und Gallenblase "normalisieren". Die Wirkung der Schafgarbe wird dadurch positiv unterstützt.

6. Kurwoche

Zubereitung: Einen leicht gehäuften Teelöffel Fenchel und einen leicht gehäuften Teelöffel Rosmarin zusammen in einen

7. Kurwoche

Zubereitung: Einen halben Teelöffel Enzian und einen leicht gehäuften Teelöffel Rosmarin zusammen in einen Teefiltereinsatz geben, in einer Tasse mit kochendheißem Wasser übergießen und mit einem Deckel bedecken. Der Deckel verhindert, daß die ätherischen Öle der Heilkräuter entweichen. Den Ausguß 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Filtereinsatz herausnehmen. Trinken Sie die Heilpflanzen-Teezubereitung -möglichst ungesüßt- täglich dreimal, am besten morgens, mittags und abends. Ist Ihnen die Zubereitung mittags nicht möglich, so nehmen Sie die zweite Tasse am späten Nachmittag und die dritte Tasse am späteren Abend.

Teefiltereinsatz geben, in einer Tasse mit kochendheißem Wasser übergießen und mit einem Deckel bedecken. Der Deckel verhindert, daß die ätherischen Öle der Heilkräuter entweichen. Den Ausguß 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Filtereinsatz herausnehmen. Trinken Sie die Heilpflanzen-Teezubereitung -möglichst ungesüßt- täglich dreimal, am besten morgens, mittags und abends. Ist Ihnen die Zubereitung mittags nicht möglich, so nehmen Sie die zweite Tasse am späten Nachmittag und die dritte Tasse am späteren Abend. Fenchel wird von der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Nieren-Enzian" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Enzian Niere und Blase in anregender Weise "normalisieren". Zusätzlich wirkt Enzian aus der Sicht der chinesischen Fünf-Elemente-Theorie anregend auf Lunge und Dickdarm und beruhigend auf Leber und Gallenblase. Rosmarin wird in der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Herz-Dünndarm-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Rosmarin in anregender Weise Herz und Dünndarm normalisieren. Die Wirkung des Enzians wird dadurch positiv unterstützt.

8. Kurwoche

Blasen-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Fenchel Nieren und Blase in beruhigender Weise "normalisieren". Zusätzlich wirkt Fenchel aus der Sicht der chinesischen Fünf-Elemente-Theorie anregend auf Lunge und Dickdarm und beruhigend auf Leber und Gallenblase. Rosmarin wird in der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Herz-Dünndarm-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Rosmarin in anregender Weise Herz und Dünndarm normalisieren. Die Wirkung des Fenchels wird dadurch positiv unterstützt.

Zubereitung: Einen leicht gehäuften Teelöffel Brennessel und einen leicht gehäuften Teelöffel Melisse zusammen in einen Teefiltereinsatz geben, in einer Tasse mit kochendheißem Wasser übergießen und mit einem Deckel bedecken. Der Deckel verhindert, daß die ätherischen Öle der Heilkräuter entweichen. Den Ausguß 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Filtereinsatz herausnehmen. Trinken Sie die Heilpflanzen-Teezubereitung -möglichst ungesüßt- täglich dreimal, am besten morgens, mittags und abends. Ist Ihnen die Zubereitung mittags nicht möglich, so nehmen Sie die zweite Tasse am späten Nachmittag und die dritte Tasse am späteren Abend. Brennessel wird von der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Leber-

Gallenblase-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Brennessel Leber und Gallenblase in beruhigender Weise "normalisieren". Zusätzlich wirkt Brennessel aus der Sicht der chinesischen Fünf-Elemente-Theorie anregend auf Nieren und Blase und beruhigend auf das Herz. Melisse wird in der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Magen-Milz-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Melisse in anregender Weise Magen und Milz normalisieren. Die Wirkung der Brennessel wird dadurch positiv unterstützt.

9. Kurwoche

Zubereitung: Einen leicht gehäuften Teelöffel

Löwenzahn und einen leicht gehäuften Teelöffel Melisse zusammen in einen Teefiltereinsatz geben, in einer Tasse mit kochendheißem Wasser übergießen und mit einem Deckel bedecken. Der Deckel verhindert, daß die ätherischen Öle der Heilkräuter entweichen. Den Ausguß 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Filtereinsatz herausnehmen. Trinken Sie die Heilpflanzen-Teezubereitung -möglichst ungesüßt- täglich dreimal, am besten morgens, mittags und abends. Ist Ihnen die Zubereitung mittags nicht möglich, so nehmen Sie die zweite Tasse am späten Nachmittag und die dritte Tasse am späteren Abend. Löwenzahn wird von der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Leber-Gallenblase-Kraut"

bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Löwenzahn Leber und Gallenblase in anregender Weise "normalisieren". Zusätzlich wirkt Löwenzahn aus der Sicht der chinesischen Fünf-Elemente-Theorie anregend auf Nieren und Blase und beruhigend auf den Dünndarm. Melisse wird in der traditionellen chinesischen Naturheilkunde als "Magen-Milz-Kraut" bezeichnet. Nach dieser fernöstlichen Erfahrungsheilkunde soll Melisse in anregender Weise Magen und Milz "normalisieren". Die Wirkung des Löwenzahns wird dadurch positiv unterstützt.

Mengenverbrauch, Preise und Verpackungsgrößen bei Kur für 1 Person

Heilpflanze	Verbrauch	Preis für 100 gr.
Anis	100 gr.	€ 2,20
Schafgarbe	150 gr.	€ 2,10
Rosmarin	160 gr.	€ 1,85
Melisse	60 gr.	€ 4,50
Enzian	70 gr.	€ 4,00
Lavendel	30 gr.	€ 2,05
Löwenzahn	100 gr.	€ 3,05
Fenchel	70 gr.	€ 2,15
Brennessel	50 gr.	€ 1,00