

Anda Dinhopf
Frauenkräuter. Das Handbuch für Frauen

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch sind nach bestem wissenschaftlichen Können der Autorin gemacht. Weder die Verfasserin noch der Verlag können für Angaben über die Wirkung Gewähr übernehmen. Es bleibt in der alleinigen Verantwortung des Lesers / der Leserin, diese Angaben einer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird ausdrücklich hingewiesen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2015, BACOPA VERLAG
4521 Schiedlberg/Austria
verlag@bacopa.at, www.bacopa.at
www.bacopa.at

Printed in the EU
Icons made by Freepik from www.flaticon.com

ISBN: 9783902735409

Überarbeitete Neuauflage 2015
2. Auflage 2020

Anda Dinhopf

Frauenkräuter

Das Handbuch für Frauen

BACOPA VERLAG

Vorwort zur überarbeiteten Auflage 2015	8
Vorwort zur ersten Auflage 1999	10
Einleitung	12
1. Ayurveda – Ein kurzer Ausflug nach Indien	16
1.1 Vom Gebrauch unserer Sinne	17
1.2 Das Konzept der Eigenschaften	22
1.3 Apana-Vata: unser ganz persönliches Frauenzentrum	25
2. Auswahlkriterien & Darreichungsformen	26
2.1 Kräutertees	27
2.2 Ätherische Öle	28
2.3 Gewürze	29
2.4 Fertigpräparate	30
3. Von Anfang an	32
3.1 Der weibliche Zyklus	32
3.2 Fruchtbarkeit	35
3.3 Jetzt kein Kind	39
4. Schwangerschaft – Der Weg zur Geburt	42
4.1 Geburtsvorbereitung	44
4.2 Hilfe bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden	48
4.3 Geburtseinleitung	54
4.4 Nach der Geburt	55
4.5 Stillen	56
5. Auch ich war einst ein Kind... ..	59
5.1 Das Baby	59
5.2 Das Kind	63
5.3 Mädchen in der Pubertät	67
6. Frauenleben: Der Versuch, im Gleichgewicht zu bleiben	72
6.1 Brüste	74
6.2 PMS – Prämenstruelles Syndrom	80
6.3 Menstruation	85
6.4 Entzündungen von Gebärmutter und Eierstöcken	92
6.5 Verdauung	93
6.6 Leichte Infektionen/Pilzkrankungen	99
6.7 (Neigung zu) Blasenentzündung	101
6.8 Erschöpfung & Müdigkeit	104
6.9 Niedriger Blutdruck	105
6.10 Kalte Hände & Füße	106

7. Körperpflege und Selbstmassage	107
7.1 Selbstmassage	107
7.2 Binden und Tampons	115
8. Die Zeit des Wechsels	116
8.1 «Verlust» der Fruchtbarkeit: Die neue Freiheit?!	116
8.2 Depressive Verstimmungen	122
8.3 Hitzewallungen	128
8.4 Trockene Haut / Schleimhaut	129
8.5 Osteoporose	130
9. Das Alter	133
9.1 Mangelhafte Verdauung	134
9.2 Gut für's Herz	136
9.3 Hoher Blutdruck	136
9.4 Schlafstörungen	137
9.5 Inkontinenz	138
10. Ernährung	141
11. Herbarium	147
12. Kleine Gewürz-«Apotheke»	190
13. Zubereitung von Heilpflanzen	195
14. Ätherische Öle	199
14.1 «Aromakunde»	199
14.2 Vorschläge für Anwendung und Dosierung	202
14.3 Ätherische Öle – eine kleine Auswahl	206
15. Zykluskalender	228
16. Literatur & einige Bemerkungen dazu	230
Adressen	240
17. Anhang	
Pflanzenregister	243
Index	247
Über die Autorin	255

Für die, ohne die ich nicht wäre, was ich heute bin.

Mein besonderer Dank gilt Frau Mag.^a Birgit Heyn für all die Möglichkeiten zu lernen, die sie mir geboten hat, für ihren Mut, Dinge in Bewegung zu setzen und ihre unermüdlichen Aufforderungen zur Tat.

Ich bitte alle Autorinnen und Autoren, deren Bücher ich im Laufe der Zeit und meiner Lernprozesse zu den behandelten Themen gelesen habe und deren Wissen ich mir mittlerweile angeeignet habe, um Verständnis für eventuelle Überschneidungen.

Da ich Rezepte oft von Frauen erfahre und – wenn sie sich als nützlich erweisen – beibehalte, ist mir die Quelle mancher Zusammensetzungen nicht mehr bekannt.

Vorwort zur überarbeiteten Auflage 2015

Ich freue mich sehr und bin dankbar, dass mein Frauenkräuterbuch sich nach wie vor regen Interesses erfreut und der Bacopa-Verlag sich entschieden hat, es erneut aufzulegen.

Nachdem alle bisherigen Auflagen in unveränderter Erstversion erschienen sind, habe ich den Text nun etwas überarbeitet. Es hat sich in den vergangenen 15 Jahren viel verändert, 1999 gab es weder Google (deutschsprachig) noch Wikipedia. Die Informationsflut via Internet ist mittlerweile unendlich. Mit dem Vorteil, sehr rasch Informationen einholen und sich mit anderen gut vernetzen und austauschen zu können. Mit dem Nachteil, dass Inhalte in ihrer Qualität oft sehr schwer zu beurteilen sind. Es existiert ein breites Spektrum zwischen dem Verteufeln von und der Angstmacherei vor natürlichen Heilmitteln einerseits. Andererseits werden angebliche Wundermittel angepriesen, die alle Probleme auf einmal lösen sollen. Die zunehmend einschränkende Gesetzgebung für den Verkauf natürlicher, traditioneller Heilmittel soll sicher KonsumentInnen schützen. Mehr aber noch die großen Pharmakonzerne.

Faktum ist, dass wir uns von der Natur entfernen. Im Denken, Spüren, Handeln. Der große Teil des Lernens geschieht über Lesen, nicht über Erfahrung, Planung basiert auf abstrakten Zahlen, die neuesten aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse sind morgen überholt und viele widersprechen einander. Werbung gaukelt uns über schöne Bilder und Texte Qualität vor, die nicht vorhanden ist. Wem sollen wir glauben?

Mein Aufruf «zurück zur Natur» meint vor allem: zurück zur Natur in uns selbst. Wem von uns ist denn der eigene Körper mit all seinen großartigen Fähigkeiten und Möglichkeiten wirklich bewusst? Wer nimmt sich denn Zeit, die Sinne einzusetzen, der Intuition nachzuspüren, um in aller Achtsamkeit Entscheidungen zu treffen?

Für mich ist *Achtsamkeit* das Zauberwort der Jetztzeit.
Achtsam den eigenen Körper, die eigenen Bedürfnisse erforschen.
Achtsam mit Heilkräutern umgehen.
Achtsam die Wahl treffen, achtsam die Wirkungen beobachten,
achtsam die Dosierungen wählen.
So entstehen Verbindung und Vertrauen.

Wien, im Mai 2015
Anda Dinhopf

Wichtig: Selbstbehandlung bedarf der Eigenverantwortlichkeit: Lassen Sie bitte Zyklus- oder sonstige Probleme erst organisch-medizinisch abklären. Gehen Sie liebevoll an die Heilpflanzen, die ätherischen Öle und an Ihren eigenen Körper heran. Steigern Sie nicht die angegebenen Dosierungen, vor allem, wenn Sie keine Erfahrungen mit ätherischen Ölen haben. Erwarten Sie keine Wirkung von einem Moment auf den anderen: sie kann sich ergeben, wenn Sie bei einem Problem den für Sie genau richtigen Zeitpunkt «erwischt» haben. Lassen Sie sich durch einen Prozess der Veränderung begleiten, der Sie allmählich näher zu sich selbst und näher zu einem individuellen Zustand von Gesundheit führt.

Vorwort zur ersten Auflage 1999

Dieses Buch ist entstanden aus meiner langjährigen und nach wie vor freud- und lustvollen Erfahrung und Beschäftigung mit Heilkräutern und ätherischen Ölen.

Ich bin keine Kräuterhexe, nichts Mystisches umgibt mich. Ich arbeite in einer Kräuterdrogerie und bin dort konfrontiert mit den kleinen Problemen des Alltags. Ich bin gewöhnt an das direkte Gespräch und an Fragen, die sich in der Praxis immer wieder ergeben.

Dieses Buch ist entstanden aus vielen Dialogen mit Frauen, ihren Bedürfnissen und ihrem Willen zur Verbesserung ihrer Lebensqualität. Vor allem in Kursen und Seminaren ergeben sich durch den Austausch in der Gruppe immer wieder neue Gesichtspunkte und Anwendungsmöglichkeiten.

Kräuterheilkunde ist vor allem eine Erfahrungsheilkunde (über wissenschaftliche Bestätigung freue ich mich), und dabei spielt Kommunikation eine große Rolle. In diesem Zusammenhang möchte ich allen Frauen danken für ihr Interesse, das sie der alternativen Gesundheitspflege entgegenbringen, für ihre Bereitschaft, Neues auszuprobieren, für ihre Anregungen und ihre konstruktive Kritik. Ich wünsche mir, dass dieses Buch eine Basis wird, gemeinsam weiterzuarbeiten und freue mich über Diskussionsbeiträge und Erfahrungsberichte.

Besonders möchte ich mich für die fruchtbare Zusammenarbeit mit allen Hebammen bedanken, für ihr stetes Interesse, ihre Rückfragen, ihre Anregungen und ihre wertvollen Informationen aus der Praxis. Infolge ihrer ständigen Arbeit und ihrer Kraft, Dinge in Bewegung zu setzen, hat sich in den letzten Jahren auf den Geburtshilfestationen der Krankenhäuser und in der freien Hebammenpraxis immens vieles zum Besseren verändert.

Mein wesentliches Anliegen ist es, die Leserinnen zu stärken, sie zu unterstützen in der Beschäftigung mit sich selbst, sie zu erinnern an die Kraft, die es ihnen ermöglicht, den Belastungen des Alltags standzuhalten. Die Kraft, die sie immer wieder befähigt, soziale Kontakte zu schaffen und zu pflegen. Die Kraft, die sie einsetzen, um viel unbezahlte und unterbezahlte Arbeit zu leisten, die von ihnen gefordert wird. Die Kraft, die sie immer wieder aufbringen, um Neues zu lernen – es sind überwiegend Frauen, die sich über alternative Heilmethoden fortbilden, um diese dann für sich und/oder ihre Bezugspersonen einzusetzen.

Ich wünsche mir, dass ein großer Teil dieser Kraft für uns selbst bleibt.
Sie ist notwendig, uns gesund zu erhalten.

*Wien, im Jänner 1999
Anda Dinhopf*

Einleitung

Was bedeutet Gesundheit für uns? Nur das «Fehlen von Krankheit»? Sind wir gesund, solange wir nicht von Schmerzen und Ängsten heimgesucht werden?

Ich selbst fühle mich gesund, wenn ich Lust habe zu leben, wenn ich meine Sinnlichkeit spüre und Verbindung habe zu etwas tief in mir selbst, das sich nur schwer beschreiben und definieren lässt, ohne in eine ungewollte Esoterik abzugleiten. Aber es ist vorhanden, und jede von uns kennt es.

Ein möglicher Ausdruck für den Teil, der für unsere Gesundheit verantwortlich ist und der mir sehr gut gefällt, ist der Begriff Körperintelligenz¹ – das dem Körper eigene Wissen, uns gesund zu erhalten. Und wenn ich Ihnen auf den folgenden Seiten Mittel vorschlage, die Ihre Gesundheit erhalten oder wiederherstellen sollen, so möchte ich Sie zuerst darum bitten, sich dieses Wort und seine Bedeutung ins Bewusstsein zu rufen.

Nehmen wir Verbindung auf zu unserem Körper, nehmen wir ihn an in dem, was er seit unserer Geburt für uns tut und zollen ihm dafür Achtung!

Dass viele Frauen ihren Körper nicht mögen, weil er dem geforderten Ideal der Werbung (das mittlerweile oft das minderjähriger Models ist) nicht entspricht, ist eine leider längst bekannte und in vielen Fällen trotzdem verinnerlichte Tatsache. Zuneigung ist nicht erzwingbar – aber Achtung lernbar und einzufordern. Und diese Achtung uns selbst und unserem Körper gegenüber benötigen wir, um den Prozess unserer Gesundung einzuleiten.

Er ist ein so guter Begleiter, fängt so vieles ab, was uns stören und zerstören könnte. Wenn alles funktioniert, bemerken wir ihn nicht. Erst wenn er mit Symptomen reagiert, um das Gesamtsystem zu regulieren, werden wir aufmerksam – vielleicht auch ein Grund, warum er es tut: um uns aufmerksam zu machen, dass etwas zu viel für uns ist, dass wir etwas verändern sollten, dass wir ihn unterstützen sollten in der Wiederherstellung eines ausgeglichenen Zustandes.

1 Vgl. auch Deepak CHOPRA: *Die heilende Kraft*.

Frauen, die wissen möchten, wie sie sich ernähren sollen und was sie für ihre Gesundheit tun können, haben meiner Erfahrung nach vor allem drei Probleme:

1. zu wenig Zeit: Die meisten sind berufstätig, haben Kinder zu versorgen und müssen sich oft «nebenbei» dem Rhythmus ihres Partners anpassen.
2. sehr hohe Ansprüche: In der wenigen Zeit, die ihnen bleibt, möchten sie das maximal «Richtige» tun – für ihre Fitness, ihr Aussehen, ihr Wohlbefinden – und das in einer unmittelbaren Umgebung, die das oft gar nicht schätzt. Auf manche bin ich selbst etwas neidisch, wie diszipliniert sie essen, turnen und ihren Alltag meistern – und trotzdem genügt es ihnen nicht, sie wollen es noch besser machen. Oder möchten sie nur endlich einmal die Bestätigung, dass es eigentlich gut ist, was sie tun?
3. Mittlerweile kursieren so viele Ernährungs- und Diätmodelle, dass einer der Kopf schwirrt von den vielen angeblich einzigen Wahrheiten und den MoralistInnen, die dahinter stehen.

Ich werde versuchen, den meist knappen Zeitrahmen zu berücksichtigen, der im Alltag für die weiblichen Bedürfnisse übrigbleibt. In der Hoffnung, dass er sich langsam ausdehnt.

Die meisten Rezepte und Vorschläge – vor allem die der vorbeugenden «Gesundheitspflege» – lassen sich nach einer kurzen Eingewöhnungsphase in den täglichen Ablauf integrieren. Wenn aber Unwohlsein zur Krankheit tendiert, sollten Sie sich Zeit nehmen. Bestehen Sie auf der Wichtigkeit Ihrer Person und Ihrer Gesundheit. Erleben Sie ihre Krankheiten als Schritte Ihrer Entwicklung und nicht als Feinde.

Mein Ausgangspunkt in diesem Buch ist die gesunde Frau. Ich kann und will es mir nicht anmaßen, weder von meiner Ausbildung noch von meiner Intention her, Krankheiten behandeln oder gar heilen zu können (in asiatischen Kulturen wurden Ärzte dafür bezahlt, dass sie ihre «Schützlinge» gesund erhalten haben. In Fällen von Krankheit wurde das Entgelt ausgesetzt). Ich möchte Frauen dabei unterstützen, ein grundsätzliches Wohlbefinden zu erreichen. Ihnen Möglichkeiten zeigen, wie sie durch Kräutertees, ätherische Öle, ausgeglichene Ernährung etc. lernen können, auf sich selbst Rücksicht zu nehmen. Wie sie sich durch die Beschäftigung mit Dingen, die ihnen gut tun, besser kennenlernen können.

Ich werde mich nicht auf Beschwerden im Urogenitaltrakt oder in den Brüsten beschränken, sondern möchte auf Probleme und Disharmonien eingehen, die im Laufe eines Frauenlebens häufig auftreten.

Sanfte Naturheilmittel brauchen ein sensibles Feld, auf dem sie wirken können. Dann sind sie wunderbare Verbündete, die unsere *Lebens- und Selbstheilungskräfte* anregen. Erwarten wir keine Wunder, aber beachten wir die, die unsere Dreiheit Körper/Seele/Geist so oft für uns vollbringt. Und benutzen wir die Pflanzen, auf die wir seit ewigen Zeiten zurückgreifen als Nahrungs- und Heilmittel, als eine Art subtilen Zauberstab, der uns unterstützt auf unserem Weg durchs Leben, den wir zu Hand nehmen können, um unsere Entwicklung und unsere Gesundheit zu fördern.

Es ist mir bewusst, dass Frauen (und vielleicht auch manche Männer), die dieses Buch lesen werden, aus unterschiedlichen sozialen Schichten stammen mit sehr unterschiedlichen finanziellen Möglichkeiten. Die Schere der verfügbaren Einkommen klappt zwischen Männern und Frauen eklatant – und auch zwischen Frauen gewaltig auseinander. Trotzdem – oder vielleicht gerade deswegen – soll dieses Buch ein *Plädoyer für Qualität* sein.

Wir bestehen aus den Dingen, die wir zu uns nehmen, und unser Zustand wird beeinflusst durch die Dinge, mit denen wir uns umgeben. Das heißt nicht, dass wir unglücklich sein müssen, wenn die Wohnung nicht baubiologisch saniert ist, dass wir uns automatisch vergiften, wenn wir uns nicht ausschließlich in Naturseide kleiden oder dass Kräutertee aus konventionellem Anbau völlig nutzlos ist. Der Stress mit der schwierigen Beschaffung, die Trauer über das «Sich-nicht-leisten-können», der äußere Druck, was wahr, gut und schön ist, kann manche positive Auswirkung gleich wieder zunichte machen. Aber wenn wir die Wahl haben: verdient es die Biobäuerin unterstützt zu werden und nicht der Supermarkt, stellen TischlerInnen individuellere und hochwertigere Möbel her als Ihnen große Kaufhausketten bieten können, und die Freude daran währt sicher länger.

Dieses Buch soll gleichzeitig ein *Plädoyer für den Genuss* sein. Genießen Sie das Essen, den Tee, die Massage, die Sie sich gönnen oder das neue Häferl, das Sie gerade erstanden haben. Ihr Körper, Ihre Seele, Ihr Geist werden es Ihnen danken.

Genuss hat nichts zu tun mit Übermaß – ganz im Gegenteil. Genuss hat sehr viel mit Bewusstsein zu tun, mit einem ausgewogenen Verhältnis von Nehmen und Sein-lassen-können. Mit der richtigen Auswahl und dem richtigen Maß. Unsere Überfluss- und Konsumgesellschaft scheint manchmal grenzenlos. Die Beschränkung auf das, was uns gut tut, führt ganz natürliche Grenzen ein. Die «*Ökologie der Qualität*» fördert unser Wohlbefinden und das unserer Umwelt.

Mir reicht es nicht, in einem Buch, das der weiblichen Gesundheit dienen soll, nur Kräuterrezepte aufzulisten. Wenn ich zwischendurch über das patriarchale, kapitalistische System herfalle, in dem wir leben und das uns prägt, so hat

das vor allem einen Grund: den Frauen Schuld von den Schultern zu nehmen. Sie darauf hinzuweisen, dass es nicht nur an persönlichen Mängeln liegt, wenn sie krank werden (wie uns das heute viele psychologisierende EsoterikerInnen einreden wollen), wenn sie sich nicht wohl fühlen in ihrer Haut, wenn sie nicht so perfekt sind, wie sie gerne möchten, wenn sie Ziele nicht erreichen, die sie sich gesteckt haben.

Frauen haben in den vergangenen Jahrzehnten sehr viel erreicht. Sie haben auch sehr viel dafür gearbeitet. Das, was sie vielleicht am meisten benötigen, ist aufrichtiges Interesse an ihrer Person, ist Zuwendung und ist vor allem Respekt.

1

Ayurveda – Ein kurzer Ausflug nach Indien²

Das Thema Ayurveda wird Sie vielleicht überraschen: Warum die Einbeziehung einer asiatischen Naturheilkunde in ein Buch über in Mitteleuropa gebräuchliche Kräuter und ätherische Öle? Weil das System des Ayurveda für mich einen «anderen» Blick ermöglicht auf die Gesundheit und auf die Substanzen, die sie beeinflussen. Einen sensiblen und nachvollziehbaren Weg, der unseren Umgang mit Heilpflanzen verändern und erweitern kann.

Ich will Sie nicht in exotische Gefilde entführen und Ihnen auch keine komplizierten Anwendungen vorschlagen. Ich möchte Ihnen nur ein paar Grundsätze aus dieser sehr umfangreichen Heilkunde vorstellen, die uns die individuelle Auswahl von Kräutern, ätherischen Ölen und Nahrungsmitteln erleichtern und die uns helfen, eigene Bedürfnisse und Reaktionen genauer zu beobachten.

Ayurveda ist die traditionelle indische Medizin und heißt übersetzt in etwa «Das Wissen vom Leben». Dieses System geht auf ein Jahrtausende altes Wissen zurück und hat nie eine Trennung vollzogen zwischen Seele, Geist und Körper. Es ist eng verbunden mit einer Philosophie und Schöpfungsgeschichte, in der Mensch und Gott Eins sind. Das Göttliche ist in uns. Gott ist nicht ein strafender, alles beobachtender Mann, vor dem wir uns rechtfertigen müssen und der uns im besten Fall verzeiht, sondern ist mit uns ident, ist die Kraft, die wir spüren in Momenten, in denen wir ganz bei uns sind.

Ayurveda setzt nicht an bei der Diagnose und Behandlung einer Krankheit, sondern bei der genauen Betrachtung eines Menschen, seiner Lebensweise, sei-

2 Das Kennenlernen dieses für mich sehr wertvoll gewordenen Systems verdanke ich Birgit Heyn, einer Pharmazeutin, die schon während ihres Studiums unzufrieden war mit den herrschenden Zuständen üblicher Medikation, und die sich für Pflanzen mehr interessierte als für synthetische Produkte. Sie ist die kreative Gründerin der Kräuterdrogerie, in der ich arbeite. Sie hat sich in Benares/Indien während eines Post Graduate Studiums mit Ayurveda beschäftigt und eines der ersten Bücher darüber geschrieben. Mit ihr zusammen gab ich viele Kurse, in denen wir Menschen vermitteln wollten, wie sie Heilkräuter, Gewürze, ätherische Öle und Nahrungsmittel sinnvoll für ihre Gesundheit einsetzen können.

ner Umwelt, seiner Ernährung. Und da dieses Buch eine Ratgeberin sein soll, wie frau sich selbst Gutes tun kann, geht es zuerst einmal darum, sich selbst genauer wahrzunehmen.³

Eine große Faszination hat für mich die – heute oft so vernachlässigte – Möglichkeit, all unsere Sinne einzusetzen, um das zu entdecken, was unseren persönlichen Bedürfnissen entspricht. In der alten Kultur des Ayurveda war das etwas völlig Selbstverständliches – gab es doch in den vorangegangenen Jahrtausenden keine unserer heutigen Wissenschaft vergleichbaren Methoden, Substanzen und Medikamente zu analysieren. Also haben sich die Menschen – zusätzlich zur göttlichen Eingebung – aufs Schmecken, Riechen, Schauen, Hören, Tasten, konzentriert, aufs Ausprobieren und auf einen kommunikativen Erfahrungsaustausch.

1.1 Vom Gebrauch unserer Sinne

Unsere Sinne sind dazu da, uns am Leben zu erhalten, indem wir wahrnehmen, was uns nützt und was uns schadet. Was z.B. schimmelig riecht und schmeckt, soll gemieden werden, weil es krank macht. Was sich heiß anfühlt, würde uns verbrennen. Duftende Speisen machen Appetit und regen unsere Verdauungssäfte an. Beziehen wir nun einmal die fünf Sinne auf den Umgang mit Heilkräutern. Lassen wir uns auf das Spiel mit den Sinnen ein, um den Pflanzen und uns selbst näher zu kommen:

Sehen: Wie sieht die Pflanze aus, deren Energie, deren Wirkstoffe ich zu mir nehmen möchte? Wie sind ihre Blätter angeordnet? Welche Farbe hat ihre Blüte? Wo wächst sie? Braucht sie viel Licht und viel Wärme? Oder kann sie auch in rauem, kühlem Klima gedeihen? Welchen Pflanzenteil verwende ich? Wurzel, Blätter, Blüten...?

Der «Gesichtssinn» macht im normalen Leben etwa die Hälfte unserer Sinesindrücke aus. Und wird von Tag zu Tag mehr strapaziert. Noch nie in der Geschichte der Menschheit mussten wir mit so vielen Bildern fertigwerden, wie sie heute täglich (und nächtlich) auf uns einströmen: Fernseher, Plakatwände, Computer. Eindrücke, die an uns vorbeifliegen durch die Rasanz, mit der wir uns bewegen – das Abgrenzen von der Bilderflut ist mittlerweile ein schwieriger Prozess.

3 Die Erläuterung der «Tri Doshas Vata, Pitta und Kapha» – der drei Grundkonstitutionen, die bei der ayurvedischen Diagnose im Mittelpunkt stehen, spare ich hier aus. Es gibt mittlerweile viele Publikationen zu diesem Thema, von denen einige im Anhang dieses Buches aufgeführt sind.

Wenn frau aber an die Gesetze der Optik denkt, nehmen wir ohnehin nur einen kleinen Bereich der optischen Strahlung bewusst wahr. Zusätzlich treffen wir noch auf (positive und negative) Schwingungen, auch akustische, von denen wir oft gar nichts bemerken.

Und so kann weniger manchmal mehr sein: Versuchen Sie, sich Zeit zu nehmen, mit einer Pflanze in Kontakt zu kommen, indem Sie sie zuerst einmal ganz bewusst anschauen. Am besten dort, wo sie in der Natur wächst, aber auch auf Fotos. Und wenn das nicht möglich ist: schauen Sie sich die Droge (das sind die getrockneten Heilpflanzen) an, bevor Sie z.B. Ihren Tee zubereiten.

Riechen: Wie riecht die Pflanze? Süßlich? Frisch? Nach Heu und Wiese? Exotisch? Sticht ihr Geruch in der Nase? Reizt er zum Niesen? Oder ist sie fast geruchlos? Ist uns ihr Geruch angenehm oder «stinkt es uns»? Löst ihr Geruch Erinnerungen in uns aus? Denken Sie zum Beispiel an Kamille, ein Heilkraut, das den meisten von uns vertraut ist: Ich mag ihren Geruch, empfinde ihn als sanft, beruhigend, mild. Verbinde ihn mit umsorgt sein, Ruhe haben und im Bett bleiben dürfen. Andere empfinden ihn aber als streng und medizinisch, denken ans Kranksein, an Schmerzen, und damit werden Geruch und Geschmack unangenehm. Auch diese Assoziationen können die Heilwirkung beeinflussen.

Der Geruch einer Pflanze entsteht durch die ätherischen Öle. Sie sind die Hauptwirkstoffe vieler Heilpflanzen, besonders solcher, die auch als Gewürz verwendet werden.

Süßliche Blütendüfte haben meist entspannenden, ausgleichenden Charakter: Orangenblüten, Lavendelblüten, Rosenblüten, Ringelblume... Ebenso die Früchte Fenchel und Anis, Eibischwurzel...

Spitzer riechende Substanzen wie Ingwer und Galgant können – vor allem in pulverisierter Form – in der Nase kitzeln. Sie wirken anregend und fördern Durchblutung und Verdauung.

Bedenken wir auch, dass etwa 80% unseres vermeintlichen «Geschmacksinns» über die Nase, also den Geruchssinn, ablaufen.

Schmecken: Die Geschmackssinneszellen auf unserer Zunge und unserem Gaumen unterscheiden (nach westlicher Wissenschaft) vier Qualitäten: süß – sauer – salzig – bitter.

Früher erklärte man uns, dass süß und salzig vor allem auf der Zungenspitze geschmeckt wird und sauer an den Zungenrändern. Diese Ansicht ist heute überholt. Die Übereinstimmung geht nur mehr so weit, dass die Sinneszellen am «Zungengrund» (das ist der hintere Teil der Zunge) etwas sensibler für den bitteren Geschmack sind, die Zellen, die die anderen Geschmacksqualitäten

wahrnehmen können, dagegen relativ gleichmäßig verteilt sind.⁴

Im Ayurveda werden sechs Geschmacksrichtungen unterschieden: *süß* – *sauer* – *salzig* – *scharf* – *bitter* – *herb*. Alles setzt sich im Ayurveda aus fünf Grundelementen zusammen, so auch diese sechs Geschmacksrichtungen:

Süß: Erde und Wasser
 Sauer: Erde und Feuer
 Salzig: Wasser und Feuer
 Scharf: Feuer und Luft
 Bitter: Luft und Äther⁵
 Herb: Luft und Erde

Süß – bestehend aus Erde und Wasser, also den substanziellen Elementen – ist die Geschmacksrichtung, die unseren Körper aufbaut. Die Grundbausteine unserer Nahrung gelten als «süß»: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett. Wenn Getreide (z.B. als Brot) nicht gesalzen und gut gekaut wird, schmeckt es bereits nach kurzer Zeit süß. Machen Sie das Experiment und essen Sie zwei Wochen lang keinen raffinierten Zucker, keine Schokolade, keinen Honig... Sie werden merken, um wie viel süßer Ihnen unsere Grundnahrungsmittel bald vorkommen.

HEILPFLANZEN: Die süße Komponente weisen wieder vor allem jene Pflanzen auf, die ich schon beim süßlichen Geruch angeführt habe: Blütenblätter, Eibisch, einige Samen, und die Süßholzwurzel (aus der die Lakritze gewonnen wird). Süß ist nährend und wirkt beruhigend auf Sinne und Geist.

Sauer – in Form von Früchten, Essig und milchsauer vergorenen Produkten braucht unser Körper, um die Verdauung (Speichelfluss und Verdauungssäfte) anzuregen.

TIPP: Wenn Sie eine schwache Verdauung (wenig Magensäure) haben, trinken Sie vor dem Essen ein kleines Glas warmes Wasser mit Zitronensaft und einer Prise hochwertigen Salzes. Zuviel Säure fördert Entzündungen. Wenn Sie unter Sodbrennen leiden, verwenden Sie wenig Säure und trinken Sie keine Früchtetees.

HEILPFLANZEN: z.B. Hibiskusblüten, Hagebutten, Johannisbeeren.

4 *Forum Essenzia* 2/94, S. 19.

5 Im Ayurveda setzt sich die Welt aus 5 Elementen zusammen. Das erste ist «Äther», das die Vorstellung von Raum ausdrückt, in dem die Existenz aller anderen erst möglich ist.

Salzig – ist für den Körper lebensnotwendig, weil es den Wasserhaushalt regelt und über den Schweiß ausgeschieden wird; eine Prise Salz im Essen hebt die anderen Geschmacksrichtungen hervor. Es sammelt Wasser im Gewebe und macht weich.

Zuviel Salz schwemmt den Körper auf. Wenn Sie vor Ihrer Regel unter starken Wasseransammlungen leiden, reduzieren Sie die Salzzufuhr. Wenn Sie viel Fertigprodukte zu sich nehmen (Wurst, Käse, Instantsuppen...), bedenken Sie deren meist hohen Salzgehalt. Im eigenen Haushalt empfiehlt es sich, hochwertige Salze zu verwenden.

HEILPFLANZEN: Algen (Kombu, Wakame, Carrageen...)

Scharf – fördert die Durchblutung, regt Stoffwechsel und Kreislauf an, steht in engem Zusammenhang mit ätherischen Ölen (Luft & Feuer) und dadurch mit allen Gewürzpflanzen. Scharf unterstützt die Entgiftung und das Entfernen von übermäßiger Schleimbildung und wirkt gegen Blähungen. Zuviel Schärfe wirkt austrocknend, reizend und führt zu Schweißausbrüchen.

HEILPFLANZEN: z.B. Pfeffer, Ingwer, aber auch alle milderen Gewürze wie Rosmarin, Gewürznelke, Zimt, Galgant, Anis, Kümmel...

Bitter – aus Luft und Äther bestehend – baut nichts Substanzielles auf; es hilft, den Körper zu reinigen, regt Leber- und Gallentätigkeit an (Frühjahrskuren mit bitteren Kräutersalaten wie Löwenzahn und Sauerampfer haben eine lange Tradition).

Das Gemüse und die Früchte, die wir heute zu uns nehmen, sind durch Zuchtvorgänge «entbittert». Der bittere Anteil an Wildgemüsen und Wurzeln war früher wesentlich höher. Wir sollten uns heute wieder mehr auf diesen Geschmack besinnen.

Im Übermaß wirkt «bitter» austrocknend. Weil dieser Geschmack die «Magensäfte» anregt, sollte frau ihn bei Sodbrennen und Gastritis besonders achtsam verwenden (bittere Kräuter werden leider oft gern als Magentees empfohlen, ohne Beachtung der zugrunde liegenden Störung).

HEILPFLANZEN: z.B. Wermut, Angelikawurzel, Beifuß, Mariendistel, Löwenzahn...

Herb – zusammenziehend, adstringierend, wirkt austrocknend, schließt die Poren, ist wundheilend und wird gegen Durchfall eingesetzt; herb wirkt festigend auf die Gewebe und hemmt die Ausscheidung. Im Übermaß verwendet wirkt herb stopfend. Wir beziehen den herben Geschmack auf die «Gerbstoffe», die wir z.B. im schwarzen Tee schmecken, wenn er über 10 Minuten gezogen hat.