

Frauen und Kräuter – Ein besonders gutes Verhältnis

Mit offenen Augen durch die Natur gehen – Es gibt also viele Möglichkeiten, die Kraft der Pflanze zu nutzen

Wir alle wissen vom „finsternen Mittelalter“, der Zeit der Hexenverfolgung und -verbrennung. Meist waren Frauen Opfer dieser Verfolgungen. Viele dieser Frauen waren wahrscheinlich Heilkundige und Hebammen, die sich mit Kräutern auskannten. Vielleicht waren sie den Männern der Kirche ein Dorn im Auge, weil die Mönche in ihren Klostergärten Heilpflanzen zogen und die Kenntnisse über den Nutzen der Pflanze nicht teilen wollten? Wir wissen es nicht. Aber heute ist vieles wissenschaftlich bestätigt, was man damals nur aus Erfahrung wusste; Erfahrungen mit Pflanzen und Zubereitungen, die über Generationen weitergegeben wurden.

Die Natur hat viel zu bieten

Heute können wir fertige Tees, Badesätze und pflanzliche Arzneimittel kaufen. Aber wir können auch mit offenen Augen vor die Tür gehen und sehen, was die Natur uns alles bietet. So wächst zum Beispiel das Gän-

sefingerkraut bei uns fast überall. Eine kleine, wenig spektakuläre Pflanze, die doch so nützlich ist: Als Tee getrunken hilft dieses Kraut bei Krämpfen aller Art. Oder der Frauenmantel: Er gehört in jede Teemischung, die bei Frauenleiden gegeben wird. Er hilft aber auch gegen leicht-

Zur Person

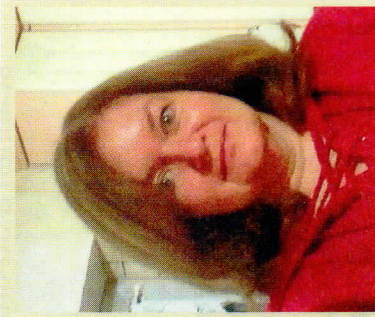


Foto: Elke Selz-Barbanus

Autorin:

Die Kräutlerhexe
Elke Selz-Barbanus,
Neustr. 15,
56242 Selters

tere Kopfschmerzen. Dazu einfach ein paar Blätter und Blüten des Frauenmantels aufbrühen und nach sieben bis zehn Minuten trinken.

Bei Schlafstörungen hilfreich

Auch Schafgarbe, Hirtentäschel und Johanniskraut werden bei Frauenleiden sehr erfolgreich eingesetzt. Ebenso bekannt sind Passionsblume, Melisse und Baldrian, welche bei Unruhezuständen und Schlafstörungen hilfreich sind.

Sie mögen keinen Kräutertee? Es ist heute möglich, Pflanzen so aufzubereiten, dass sie als Tablette oder in Tropfenform verabreicht werden können und trotzdem gut verträglich und nebenwirkungsarm ihre Kräfte entfalten. Auch zu Injektionen können die Wirkstoffe verarbeitet werden. Durch diese Fertigdarstellung ist eine genaue Dosierung der Wirkstoffe möglich. Es gibt also viele Möglichkeiten, die Kraft der Pflanze zu nutzen – für jeden ist etwas dabei. Wir müssen sie nur nutzen. Probieren Sie es aus!

Passionsblume.

Foto: Elke Selz-Barbanus

Anzeige

Heilpraktikerin
Elke Selz-Barbanus
Kräutlerhexe
Pflanzenheilkunde

Phytotherapie · Bachblüten
Antlitzdiagnostik nach Hickethier
Infusionen und Injektionen
Vitamin C Hochdosis-Infusionen

Neustr. 15 · 56242 Selters
Tel.: 0 26 26 - 34 91 130
E-Mail: info@naturheilpraxis-selz.de
www.naturheilpraxis-selz.de

