



Teestunde
im
Herbst

Graben in den WURZELWELTEN

Wer sich im Herbst in die Natur begibt, um nach tieferer Heilung für Körper, Geist und Seele zu suchen, muss sich niederknien, der Erde nahekommen und nach seinen Wurzeln graben

NADJA ZWECKER

WOHLFÜHLEN

Das Zubereiten und Genießen eines guten Tees bringt uns zurück in die Ruhe und Kraft des Augenblicks

Die Wurzeln, die uns das ganze Jahr über verborgen sind und an die wir in all der Blüten- und Blätterpracht nicht mal denken, bewahren in sich ganz besondere Schätze. Sie leben in der Kühle und Dunkelheit des Bodens, in die wir uns meist nur begeben, wenn wir uns zu Grabe legen. Ruhe und Frieden haben sie dort, geschützt vor Wetter und den Aufregungen der oberen Welt.

Ein leises Schlürfen mag den Hellhörigen dann und wann zu Ohren kommen, wenn sie sich in diese Welt vertiefen. Ein zartes Tropfen und beständige, kaum wahrnehmbare Verwandlung und Bewegung in der so fest erscheinenden Bodenwelt.

Die Wurzel nimmt bei der Pflanze die Flüssigkeit auf und die Mineralstoffe der Erde, um sie zu speichern und, wenn gebraucht, in ihren oberirdischen Körper zu schicken. Obwohl sie in der Erde ruht, ist sie eng mit den Rhythmen von Sonne, Mond und Gestirnen verbunden. Sie nimmt die Einflüsse wahr, verarbeitet sie und lenkt aus dem Verborgenen das Wachstum der Pflanze.

RUHE FINDEN IN DER KÜHLE DER ERDE

Aus Sicht der anthroposophischen Medizin entspricht der Wurzel unser menschliches Sinnessystem. Hoch oben in



Wie das Nervengeflecht in unserem Körper durchziehen die Wurzeln den Boden und nehmen jede Regung wahr

Luft und Wärme versuchen wir, einen kühlen Kopf zu bewahren, um unser Leben und alles Lebensnotwendige zu steuern. Wie gut tut es da, sich den Wurzeln wieder zuzuwenden und Ruhe und Kraft zu tanken.

SO ERHALTEN WIR DAS GLEICHGEWICHT

Wenn wir nun Wurzeln graben gehen, so ist es wichtig, sich zuvor bewusst zu machen, was uns die Pflanze da in Liebe gibt. Es bedeutet mehr, als ein paar Blätter oder Blüten zu nehmen – ist die Wurzel weg, stirbt die Pflanze ganz. Sie stirbt in unsere Hände hinein und schenkt uns ihr Leben

WOHLFÜHLEN

als Heilkraft. Diese Größe zu empfinden, lässt viele Menschen – wie auch mich früher – davor zurückschrecken, die eigenen Heilwurzeln zu graben. Dann doch lieber im Laden kaufen? Ich möchte zu Ersterem ermutigen! Denn die Dankbarkeit, die in unserem Herzen entsteht, wenn wir eine Pflanze mit offenem Herzen und ganzem Empfinden ernten, fließt zu ihr zurück. Sie fließt in das Feld der verbliebenen Pflanzen der gleichen Art und stärkt sie. Auf diese Weise geben wir etwas zurück und Mensch und Natur bleiben im Gleichgewicht. Wir können nicht davon ausgehen, dass die gekauften Wurzeln in Dankbarkeit und Liebe geerntet wurden – also raus auf Wald und Wiese und Hände dreckig machen!



Tieren wie Menschen bietet der Löwenzahn gesunde Nahrung

DIE ÜBERDÜNGUNG SPRENGEN

Wenn wir aus der Tür treten, auf die Wiesen hinaus, dann stehen wir schon mitten auf einem der wichtigsten Heilmittel unserer modernen Welt. Dort, wo im Frühjahr tausende gelbe Blüten die Sonne widerspiegelten und kurz darauf unzählige Sternchen vom Wind weitergetragen wurden, dort konzentriert der Löwenzahn jetzt seine Kraft in den Wurzeln. Diese Kraft, die Beton und Steine sprengt und der gnadenlosen Überdüngung unserer Böden trotzt. Er kann mit der Verfettung umgehen, mit dem Überangebot an Nahrung, das vielen Menschen zu schaffen macht, wenn sie nicht nein sagen können. Unsere Leber muss mit all dem zurechtkommen: Wertloses von Wertvollem trennen beziehungsweise das Eine in das Andere verwandeln und speichern (mehr dazu siehe NaturApotheke 3/19, Seite 36ff). Zu viel Zucker führt zu Leberverfettung und zu Fettleibigkeit allgemein. Der Löwenzahn unterstützt die Leber in diesen anspruchsvollen Aufgaben und hilft ihr, dabei nicht müde



Alle Teile des Löwenzahns sind für uns verwendbar und heilkräftig – sie führen zurück zum richtigen Maß

zu werden. Er regt den Gallenfluss an, damit die Fette verdaut werden können. Menschen, die zu wenig Galle in ihren Verdauungssäften haben, leiden oft unter dauernden Blähungen und schwerem Gefühl im Bauch nach fettigen Speisen. Hier hilft es, vor und nach dem Essen eine halbe Tasse Löwenzahnwurzeltee zu trinken.

Im Herbst speichert Löwenzahn neben Bitterstoffen, dem Galle- und Lebertonikum Cholin, Kalzium, Natrium und Schwefel auch Inulin (bis 40%) in seiner Wurzel. Inulin unterstützt die Bauchspeicheldrüse und kann den Zuckerstoffwechsel günstig beeinflussen, was besonders Diabetikern hilft. Vor allem beim Typ 2 Diabetes, der oftmals durch Überfrachtung mit Nahrung entsteht, lohnt es sich, in frühen Stadien auf Heilpflanzen zu setzen und das Ruder herumzureißen!

SONNE IM BAUCH

Löwenzahn wirkt auch auf das Nervengeflecht in unserem Bauch. Hier werden nicht nur die vielen, an der Verdauung beteiligten Organe gelenkt, hier sitzen auch unser ahnenes Bauchgefühl, unser Selbstwert und die wohlige innere Wärme. So wie die Blüte des Löwenzahns sollte es hier, zwischen Bauchnabel und Rippendreieck, strahlen. Sieht es anders aus, lohnt sich eine Kur mit Löwenzahnwurzeltee, am besten aus selbst gegrabenen Wurzeln!

Der Tee schmeckt bitter – aber keine Sorge, man gewöhnt sich daran, und bald will man es nicht mehr missen, denn wie der Volksmund sagt:



Löwenzahnwurzeltee ist besonders hilfreich bei Erkrankungen, die aus dem Überangebot an Nahrung entstehen

BITTER MACHT DAS HERZ FROH! ... UND DEN BAUCH AUCH!

Neben der beschriebenen Wirkung stärkt der Löwenzahn außerdem unser Immunsystem und wirkt aufbauend bei Erschöpfungszuständen. Er hilft der Leber bei jeder Art von Erkrankung, auch zur Regeneration nach längerer Medikamententherapie. Darüber hinaus unterstützt er das Ausleiten von Nierensteinen und Nierengrieß, reinigt das Blut bei Rheuma und fördert die Blutneubildung. Als Schönheitsmittel hilft das Waschen mit Löwenzahntee bei Akne, Flechten und Hautausschlägen. Doch nicht nur als Tee, sondern auch als Kaffee hat die Wurzel ihren Reiz und als Zugabe im Kakao entfaltet sie eine ganz besondere, angenehme Note. Experimentieren lohnt sich!

Fotos: Gettyimages/Nikolay Donetsk, proxyminder, eskymaks, spline_x

NaturApotheke

WURZEL-PAKET ZUM BESTELLEN

Sie können ein Paket mit je 100 g Wurzeln von Löwenzahn, Klette und Angelika auch direkt bei uns bestellen.
Preis: 20 Euro (plus Versandkosten 5 Euro innerhalb Deutschlands). **Bestellungen bitte an** redaktion@naturapotheke-magazin.de,
Betreff: Wurzelpaket

LÖWENZAHNWURZELTEE



Zutaten

1 TL getrocknete oder frische, geschnittene Löwenzahnwurzel (*Taraxacum officinale*) pro Tasse

Zubereitung

Abends die Wurzelstückchen in kaltem Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag kurz zu Tee aufkochen, 5–10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei akuten Beschwerden schlückchenweise vor und nach dem Essen trinken. Als Kur täglich drei Tassen trinken, vier bis sechs Wochen lang.

Für **Löwenzahnkaffee** rösten wir die geschnittenen und getrockneten Wurzeln vorsichtig in der Pfanne oder im Backofen. Immer wieder umrühren und wenden, damit sie gleichmäßig geröstet werden. Wenn sie abgekühlt sind, in luftdichte Gläser füllen und für den Gebrauch wie Kaffee mahlen. 1 TL Pulver pro Tasse kurz aufkochen und je nach Bitterwunsch 5–10 Minuten ziehen lassen.

Für **Löwenzahnkakao** mischen wir pro Tasse 1 TL Kakaopulver mit 1 TL Süßungsmittel und einer Prise Löwenzahnwurzelpulver (nach Wunsch einen Hauch Vanille), bis es eine homogene Masse/Pulver ergibt. Dann mit ein wenig warmer Milch/Hafermilch oder Wasser verrühren, bis alles gleichmäßig flüssig ist, und nach Belieben mit warmer oder kalter Flüssigkeit auffüllen.

WURZELTEE BEI ERSCHÖPFUNGS- ZUSTÄNDEN UND ZUR STÄRKUNG DER ABWEHRKRÄFTE

Zutaten

Zu gleichen Teilen Löwenzahnwurzel, Wegwartenwurzel (*Cichorium intybus*), Ingwerwurzel (*Zingiber officinale*), Taigawurzel (*Eleuterococcus senticosus*), Zimtrinde (*Cinamomum verum*)

Zubereitung

Einen gehäuften TL der Mischung pro Tasse in kaltem Wasser ansetzen, kurz (1–3 Minuten) aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Zwei Tassen täglich trinken.



DER WEG ZURÜCK ZUR NATUR

Unser Weg führt uns weg von den kultivierten Wiesen in Richtung Wald. Immer wieder kommen wir an Schuttplätzen vorbei oder an von Maschinen aufgewühlter Erde. In diesem aus dem Gleichgewicht gebrachten Ökosystem finden wir oft nur wenige Pflanzen, dafür aber heilkräftige. Sie heilen nicht nur uns Menschen, sondern auch die Erde, dort, wo sie es braucht. In imposanter Gestalt stehen wir vor einer Klette, die mindestens ebenso hoch in den Himmel ragt wie ein Mensch und ihre riesigen Blätter wie einen Rock hüftabwärts drapiert. Gen Himmel streckt sie ihre Seitentriebe, an deren Ende ihre purpurroten Blüten in pelzigen, stacheligen Kugeln sitzen und darauf warten, dass ihr jemand zu nahekommt, an den sie sich hängen kann. Wer hat als Kind nicht gern Klettenbälle gemacht und sich damit beworfen? Ihre Anhänglichkeit beruht auf unzähligen kleinen Wiederhaken an ihren Blüten- und Samenkugeln.



KLETTEN GEGEN GIFTE

Bildlich übertragen entfaltet sie diese Wirkung auch in uns, wenn sie dabei hilft, die eingelagerten Gifte und Abfälle aus den Depots unseres Körpers zu ziehen und auszuscheiden. Hierfür nehmen wir aber nicht die kleinen Bälle, sondern ihre Wurzel, die mindestens genauso beeindruckend wie ihre oberirdische Gestalt ist: armdick und bis zu einem Meter tief gräbt sich die Klette in die Erde. Wer sie ausgräbt, weiß, was er getan hat!

Die Anwendung der Klette zu Heilzwecken geht bis ins Altertum zurück. Sie soll Heinrich den III. von Frankreich von der Syphilis geheilt haben und in der Volksmedizin wurde sie gern zur Behandlung von Wunden und Geschwüren sowie zur Blutreinigung genutzt. In ihrer Entgiftungsfunktion entlastet sie die Haut, indem sie alle ausscheidenden Organe anregt. Bei Hautkrankheiten lohnt sich eine sechswöchige Kur mit Klettenwurzeltee – oder besser noch das Kauen der aromatischen Wurzel in Stückchen, denn durch das Erhitzen gehen leider einige ihrer guten Wirkstoffe verloren.

Auch für Diabetiker ist die Klettenwurzel ein wohltuendes Gemüse, denn sie enthält bis zu 45 % Inulin, ähnlich wie der Löwenzahn. Verschiedenen Studien in Deutschland und Japan zufolge hat die Wurzel der Klette eine antibakterielle und antimykotische Wirkung, was ihre guten Dienste bei inneren und äußeren Infektionen und Geschwüren unterstreicht.

Sie ist das Mittel der Wahl bei einer Vergiftung mit chemischen Mitteln, Laken und Beizen, Holzschutzmitteln und anderen Umweltgiften, die nicht nur der Erde, sondern auch uns schaden.

Legen wir sie also zum Löwenzahn in unserem Gepäck und setzen wir unseren Weg fort.

KLETTENWURZELTEE



Zutaten

2 TL getrocknete Stückchen Klettenwurzel (*Arctium lappa*) pro Tasse

Zubereitung

Die Klettenwurzel in kaltem Wasser ansetzen, erhitzen und kurz aufkochen lassen, nach 5 Minuten abseihen.

Der Tee kann auch als Waschung oder Auflage bei Hautkrankheiten und Geschwüren verwendet werden sowie als Haarwasser zum Kräftigen der Haarwurzeln. Als Kur sechs Wochen lang drei Tassen täglich trinken – oder die getrockneten Wurzelstückchen kauen oder dreimal täglich eine Messerspitze des aus den Wurzeln gemahlene Pulvers einnehmen.

WALDWURZELN

Endlich erreichen wir den kühlen Wald. Der Boden ist feucht und teils bemoost. Zahlreiche Pflanzen umspielen einander hier in verschiedenen Höhen, um ihren gemeinsamen Lebensraum zu gestalten. Sie ergänzen und unterstützen sich in ständigem Austausch mit ihrer Umgebung – im Wurzelreich ebenso wie in den Himmel hinein. Die tief wurzelnden Pflanzen holen aus der Tiefe die nur dort vorkommenden Nährstoffe und geben sie an Flachwurzler ab. Letztere halten dafür das Wasser in den oberen Schichten parat und so weiter.

Inmitten all der Vielfalt entdecken wir plötzlich eine Gestalt, die eine andere Ausstrahlung hat als ihre Umgebung. Sie scheint über das pflanzliche Bewusstsein hinauszureichen, als würde sie mit uns sprechen ... mit ihrem kugeligen, weiß-grünen Blütenkopf und den zum Himmel gehobenen Armen. So geht es mir jedes Mal, wenn ich einer Engelwurz begegne. Ich möchte mich verneigen vor ihrem lichten Wesen. Die Menschen früher haben wohl Ähnliches empfunden, als sie ihr ihren Namen gaben und einander unzählige Geschichten über den Engel in Pflanzengestalt erzählten.

PFLANZE GEWORDENES LICHTWESEN

Umfassende Heilkräfte auf den ganzen Menschen sprachen unsere Vorfahren der Engelwurz zu und pflanzten sie ins Zentrum des Klostergartens und bereiteten aus ihr wertvolle Tränke für Gesundheit und Langlebigkeit. Insbesondere bei hartnäckigem Husten und Verdauungsbeschwerden wurde und wird die aromatische Wurzel eingesetzt. Sie wirkt antiseptisch, abwehrsteigernd und hilft, uns vor Ansteckung zu schützen, wenn wir im Bedarfsfall öfter ein Wurzelstückchen in den Mund stecken. Aber ihre Wirkung geht viel weiter. Sie gibt uns Kraft auf physischer und psychischer Ebene und es heißt, sie treibe alles Böse aus dem Menschen und seiner Umgebung. Wer unter Ängsten leidet, dem sei geraten, immer ein Stück Engelwurz in der Tasche zu haben, um sie schnell in den Mund zu stecken. Der scharfe, aromatische Geschmack hilft, die eigenen Grenzen und den Bezug zur Erde wieder zu gewinnen, und baut im Energiefeld ein Schutzschild auf. Darüber hinaus stärkt Engelwurz die innere Mitte und das Licht darin.

Ihre Wurzel ist leicht zu ernten, wenn sie es erlaubt, und sie begleitet einen gut durch die dunkle Jahreszeit!



ENGELWURZTEE



Zutaten

1 TL getrocknete Engelwurz (*Angelica archangelica*) pro Tasse

Zubereitung

Siehe dazu bitte Löwenzahntee.
Zwei bis drei Tassen täglich trinken.

Zutaten

Zu gleichen Teilen Löwenzahnwurzel, Klettenwurzel und Engelwurz verwenden

Zubereitung

Einen gehäuften TL der Mischung pro Tasse in kaltem Wasser ansetzen, kurz (1–3 Minuten) aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Zwei Tassen täglich trinken.

► Die Autorin

- Nadja Zwecker, www.immergrueneerde.de

► Literatur

- Chevallier, Andrew: *Das große Lexikon der Heilpflanzen*, Dorling Kindersley Verlag, 2001
- Fischer-Rizzi, Susanne: *Medizin der Erde*, Irisana Verlag, 1996
- Treben, Maria: *Gesundheit aus der Apotheke Gottes*, Ennsthaler Verlag, 2015

► Bezugsquelle

- www.immergrueneerde.de, Versandhandel für Heilkräuter, Gewürze, Tees und Räucherwerk aus kbA