

# Mai: Der Monat der Liebe

An der Liebe müssen wir arbeiten, wollen wir auf natürliche Weise zu Verjüngung und neuem Schwung im Leben finden. Wir dürfen nicht glauben, sie ein Leben lang gepachtet zu haben. Daran arbeiten meint phantasievolle Arbeit in Form von Freundlichkeiten und Aufmerksamkeiten, nicht in materiellen Geschenken. Gerade menschliche Beziehungen sollten nicht immer ins Materielle abdriften. Schon früher riet man zum Gelingen einer glücklichen Beziehung, alle Probleme und jeden Streit vor dem Schlafengehen zu bereinigen.

*„Es sind Harmonien und Kontraste  
in den Farben verborgen,  
die ganz von selbst zusammenwirken“*

Vincent van Gogh

Beziehungsprobleme äußern sich sehr oft durch Kopfschmerzen. Man hat sich zu selten Gutes getan.

**Kopfschmerzen** sind immer ein Warnsignal, dass wir aus dem Takt geraten sind. Sie werden deshalb auch als „Wachhund der Gesundheit“ bezeichnet.

**Migräne** ist gut zu unterscheiden von „normalem“ Kopfweg: der Schmerzcharakter ist eher klopfend, bohrend oder berstend und setzt meist anfallsartig morgens ein: klopfender Halbseitenschmerz, begleitet von Übelkeit und Erbrechen, Lärm- und Lichtscheu, Geräuschempfindlichkeit oder Schwindel. Ein **Schmerz-Tagebuch** hilft, den Auslösern der Migräne auf die Spur zu kommen: Schokolade, Zigaretten, Nüsse, Rotwein, reifer Käse, Glutamat, Flüssigkeitsmangel, Heißhunger, Stress, ungewohnte Ruhe, Flackerlicht, Wettereinflüsse und Zeitverschiebungen sowie unregelmäßiger Tagesrhythmus.

**Spannungskopfschmerzen** entstehen häufig bei längerem Arbeiten in angespannter Kopfhaltung wie beim Autofahren oder bei der Arbeit am PC. Sie treten meist beidseitig auf und sind dumpf, drückend oder ziehend. Verspannungen der Hals- und Nackenmuskeln oder Stress, Ängste, Depressionen oder zu wenig Schlaf und Übermüdung können Auslöser sein.

**Mutterkraut (Tanacetum parthenium):** Die Blüten des Mutterkrautes sehen aus wie Kamillenblüten, die Blätter ähneln Astenblättern und der Geruch jenem von Rainfarn- in der Wirkung gegen Migräne und Kopfschmerz ist die Pflanze einmalig gut. Im 8. Jahrhundert ordnete Karl der Große an, Mutterkraut in allen Gärten an-



zupflanzen. Die Menschen sollten es bei Arthritis, rheumatischen Erkrankungen und vor allem bei Kopfschmerzen jederzeit parat haben. Außerdem unterstützt die krampflösende, bittere Pflanze die Verdauung, kräftigt den Organismus und lindert Menstruationskrämpfe.

**Mutterkrauttee:** 2 Teelöffel frisches Kraut mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten ziehen lassen. Zur Vorbeugung bei Migräne 3 Wochen lang dreimal täglich 1 Tasse trinken.

Auch das getrocknete Mutterkrautpulver eignet sich bei akuten Migräneattacken: 3 x täglich ½ Teelöffel mit etwas Honig

## MONATSHITPARADE:

- **Kräuter:** Birkenblätter und Birkenwasser zur Harnausscheidung und Entgiftung, Brennesselblätter als unterstützendes Nierenkraut, Gänseblümchen, Löwenzahn als Salat, Weissdornblüten als herzstärkender Tee, Lindenblüten- und Holundertee zur Beruhigung
- **Rosenblüten und Rosmarinzweige als erfrischendes Hautwasser**
- **Obst:** Apfel und Birne aus der kontrollierten Lagerung unserer Obstgenossenschaften. Holunderküchel in Bierteig
- **Gemüse:** jetzt kommen die im Frühbeet vorgezogenen Sonnenkinder wie Tomaten, Zucchini und Basilikum in den Garten
- **Holunderblütensekt:** 6 Dolden Holunderblüten, Saft einer Zitrone, 300 Gramm Zucker, 1/8 Liter Essig, einige Brösel Frischgerm, 5 Liter Wasser. Alles 2-5 Tage stehen lassen und frisch genießen
- **Tinktur gegen die Frühjahrsmüdigkeit:** je 20 Gramm Mutterkraut, Eisenkraut, Mädesüßblüten, Zitronenmelissen- und Pfefferminzblätter in ein Schraubglas füllen und mit 1 Liter 45%igem Alkohol übergießen. 3 Wochen lang auf dem Fensterbrett stehen lassen, gelegentlich schütteln und danach in Tropffläschchen abfiltrieren. Bei Frühjahrsmüdigkeit 3 x 15-20 Tropfen/Tag einnehmen
- **Volksmedizin:** Waldmeisterwein: 15 angewelkte Waldmeisterstängel 30 Minuten in 1 Liter guten Südtroter Weisswein hängen- und gläschenweise genießen, bis es genug ist.
- **Gesundheitssport:** Tautreten im Sinne der Kneipptherapie, Trockenreibungen der Haut
- **Garten:** jetzt ist die Bodenwärme so stark, dass nach den Eisheiligen wieder an das Aussetzen aller Pflanzen und Blumen gedacht werden kann

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber