

August: Der Monat des Ausleitens

Die Stärkung der **Blase** und der **Niere** ist gerade jetzt im Hochsommer von besonderer Bedeutung. Alle Kräuter, die diese Wunderorgane unterstützen wachsen und gedeihen jetzt meist vor den Türen derer, die in diesem Bereich Beschwerden haben. Wenn sich jemand über komische Symptome in diesem Körperbereich „wundert“, so ist der Einsatz der ausleitenden und entgiftenden Nieren- Blasenkräuter genau richtig.



Ausleitung meint das Trennen von festen und flüssigen Bestandteilen in unserem Stoffwechsel. Der Ausdruck: „Es hat sich mir etwas auf die Nieren geschlagen“ kommt dann zum Tragen, wenn wir unseren Körper aus Zeitgründen stiefmütterlich behandeln. Der Funktionskreis Niere beinhaltet auch die Nebennieren als Drüsen, die Leistungshormone produzieren und diese wiederum haben mit der Libido, dem unbeschwerten **Liebesleben** zu tun. Alle Nierenkräuter stärken deshalb auch diesen wichtigen Aspekt eines gelingenden Lebens. Kräuter für die Niere sind: Rosmarin, Wacholder, Thymian, Brennesselsamen, Himbeere, Bärentrauben(Blätter), Preiselbeeren, Hagebutte (Frucht), Goldrute, Labkraut, Odermennig, Liebstöckel(Maggikraut), Eiche(Rinde), Petersilie (Samen und Wurzeln).

Mein persönlicher Tipp: Besonders die Verwendung der Kapuzinerkresse möchte ich hier ans Herz legen. Sie bekämpft als natürliches Antibiotikum Bakterien, die an der Blasenschleimhaut immer wieder Probleme machen. **Probieren geht übers Studieren, nur regelmässig frisch von der Staude essen muss jede(r) die frischen Blüten und Blätter der Kapuzinerkresse.** Mädchen und Frauen habe eine viel grössere Chance Blasenprobleme mit Pflanzlichen Heilstoffen zu behandeln als Männer, bei denen die Harnröhre viel länger ist, die Prostata eine problematische Engstelle bedeuten kann und sich deshalb bei echten Blasenentzündungen viel eher eine problematische antibiotikabedürftige Situation ergibt.

Traditionspflege nicht vergessen: Am **Hohen Frauentag** - (15. August - 2. Landesfeiertag in Tirol) wird der Frauenbesen geweiht. Dieser besteht aus allerlei Kräutern und Blumen aus Feld und Garten. Er besteht aus mindestens 9 Kräutern, wird aufbewahrt und zum Schutz vor Gewittern verbrannt.

Der Nierenfunktionskreis steht auch in engem Zusammenhang mit wichtigen Emotionen wie Traurigkeit und Sorge. **Kräuter helfen** mit ihrem Charakter dabei, in bestimmten Situationen Rückgrat zu beweisen und unverzagt zu sich selbst zu stehen, den Mut zu haben, wenn es notwendig ist, **Nein zu sagen**. Dies verhindert den sehr schädlichen Mechanismus der Selbstkränkung und -beleidigung:

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



Dr. Rudolf Gruber

„Helfen Kräuter nicht innerhalb von Tagen, soll man besser die Fachkraft fragen“.

„Plagt ein Leid durch Wiederkehr, lohnt ein Kräutlein umso mehr“

Sätze aus dem Volksmund

- **Fenchel:** schenkt einen klaren Blick und die Fähigkeit, die eigenen Grenzen zu erkennen und zuzulassen. Auch wenn es erstmal weh tut- meist ist es gut, wenn die Fronten geklärt sind. Ein klares Nein ist besser als ein verstockt aggressives Ja.
- **Brennessel:** unterstützt auf der psychischen Ebene das Ausleiten von negativen Gefühlen. Das Nein ist hier befeuert von positiven Energien, bereinigt von Neid und Missgunst
- **Wacholder:** gewährt der Seele Schutz, vor allem, wenn ein grosser Konflikt ansteht. Unter seinem Einfluß braucht man solch einem Konflikt nicht auszuweichen, sondern kann beherzt zur Sache gehen. Dabei läuft der Streit nicht aus dem Ruder, denn Wacholder hilft, ruhig und bestimmt zu bleiben.
- **Engelwurz:** steht für eine tiefe Verwurzelung im Dasein und für das Vertrauen, das man seinem Nächsten entgegenbringt. Mit diesem Vertrauen schafft man es, sich auch einmal nicht konform zu verhalten und Nein zu sagen- denn man weiß, dass ein Nein nicht das Ende aller Dinge ist.
- **Königskerze:** steht für ein aufrechtes, starkes Ich, für eine klare Haltung und ein geradezu königliches Bewußtsein für die eigene Würde. Wer sich mit ausbeuterischem Verhalten und Machtspielen konfrontiert sieht, sollte sich bei der Königskerze Unterstützung holen.
- **Lavendel:** hilft, die eigene Mitte zu finden, gelassen zu bleiben und die Dinge aus einer ruhigen Distanz zu betrachten. Eine Haltung, die es ermöglicht, auch einmal zu widersprechen, wenn sich einem der Sinn einer bestimmten Entscheidung nicht erschließt. Der zarte blumige Duft der Pflanze schafft dabei eine harmonische Atmosphäre.
- **Johanniskraut:** Nicht Nein sagen zu können, macht depressiv. Johanniskraut fördert die Sonnenkraft (Ausstrahlung), schenkt Fröhlichkeit und liefert so einen gesunden Boden für die Abgrenzung. Wer ständig Ja sagt, nur um die Harmonie nicht zu gefährden, verletzt seine eigenen Grenzen. Untergründig sammelt sich so eine Menge Wut an.
- **Rosmarin:** Ein kraftvolles Nein, eine unpopulär scheinende Haltung, ein eher herber Umgangston- das kann manchmal wie das Salz in der Suppe wirken. Wer etwas wagen und der allgemeinen Übereinkunft widersprechen möchte, der sollte seine Speisen öfter mit Rosmarin würzen
- **Weissdorn:** Ein endgültiger Abschied tut immer weh, auch wenn die gemeinsam verbrachte Zeit nicht wirklich immer schön war. Weissdorn hilft, sich aus einer ungesunden Verbindung zu lösen, das Nein auszusprechen und auch beim Nein zu bleiben und sorgt in Krisenzeiten für seelische Entspannung.
- **Eisenkraut:** ist der Mutmacher unter den Kräutern. Denn mit ihren lichten, zarten Blüten ist es wie gemacht für Menschen, die viel Angst haben. Eisenkraut stärkt die Selbstliebe und die Vitalität. Wer wagt, gewinnt-so könnte das Motto lauten, unter dem die Einnahme oder das Verräuchern mit Eisenkraut stehen.