

Wichtige Info vorab: Alle Heilkräuter und Nahrungszusätze können keine Therapie oder gesunde Lebensweise ersetzen. Außerdem raten wir vor Gebrauch, insbesondere bei bekannten Vorerkrankungen, immer mit einem Arzt oder Apotheker abzuklären, ob die Einnahme empfehlenswert ist – und die Kräuter und Zusätze nur aus verlässlichen und anerkannten Quellen zu beziehen!

Unterstützende Heilkräuter- in herausfordernden Zeiten (1)

In der Naturheilkunde sind seit einiger Zeit die sogenannten „adaptogenen“ (engl. to adapt) Pflanzen im Fokus. Dies nicht zuletzt, weil die Herausforderungen der modernen Welt oftmals mit Stress und nötiger Anpassung an Umwelt-bedingte Einflüsse einhergehen. Anpassung des Menschen an eine Unzahl von Reizen verschiedenster Herkunft (psychologische, biologische, chemische usw.), können seine Widerstandskraft erhöhen und mithelfen, diese Reize besser zu verarbeiten.

Solche Pflanzen wurden und werden in nahezu allen Kulturen der Erde oftmals seit den Anfängen der Menschheit im volksmedizinischen wie auch kultischen Kontext verwendet.

Zwei solcher Pflanzen sollen hier einmal vorgestellt werden (eine aus der traditionellen europäischen Volksheilkunde und ein Pilz der in Ostasien hohes Ansehen genießt):

***Melissa officinalis* (Zitronen-Melisse)**

Die aufgrund ihres zitrusartigen Geruches und Geschmackes sogenannte Zitronen-Melisse ist ein aus dem südlichen Europa, Nordafrika und Asien stammender Lippenblütler, welcher seit der Antike Verwendung findet. Im Mittelalter wurde der Anbau dieser Pflanze in Klostergärten sogar „Pflicht“ – der fränkische Kaiser Karl ließ sie und viele andere Heilpflanzen per Verordnung in Klostergärten kultivieren. Die Pflanze lässt sich problemlos im Garten kultivieren, man sollte nur bedenken, dass sie leicht recht invasiv werden und sich aufgrund ihrer Vermehrungsfreude zu einem lästigen Unkraut entwickeln kann. Wie auch immer, ein selbstgemachter sommerlicher Eistee mit Melisse z.B. entspannt und erfrischt wunderbar!

***Ganoderma lucidum* (Glänzender Lackporling, Reishi-Pilz)**

Aus dem Reich der Pilze stammt ein weiteres Hilfsmittel gegen allerlei Krankheitsbilder, die u.a. von Stress verursacht werden. Reishi oder Ling-Zi ist ein Pilz, der zwar auch bei uns in Eichen- und Buchenwäldern beheimatet ist, der aber besonders in Asien hohes Ansehen genießt. Besonders als allgemeines Stärkungsmittel, Mittel gegen diverse Leiden aber auch für gesunden Schlaf und gute Nerven. Der holzbewohnende Schwächeparasit (an verschiedenen Gehölzen, insbesondere Eichen) ist als Speisepilz wegen der harten, holzigen Struktur der Fruchtkörper nicht geeignet. Der Pilz wird getrocknet und als Teeaufguss bzw. gerieben und als Pulver verwendet. Getrocknete ganze Pilzfruchtkörper werden in Asien auch als Talismane getragen bzw. in Wohnräumen oder bei Kultstätten aufgehängt.

Viel Kraft, Gelassenheit und Gesundheit Euch/Ihnen allen!

Andreas Müller

Gärtner im Botanischen Garten der Universität Wien und Betriebsrat für das allgemeine Personal