

DORISAS KOLUMNE: MISTELKRAFT - GESUNDHEIT SCHAFFT!



Einer Pflanze schenken wir speziell im Spätherbst unsere besondere Aufmerksamkeit: der Mistel (*Viscum album*). Sie ist ein Halb-schmarotzer, der im Odenwald gern auf Apfelbäumen wächst und vom Volksmund Namen wie „Druidenfuß“ oder „Heil aller Schäden“ erhielt. Ihrem „Wirt“ entzieht die Mistel nur Wasser und Salz. In germanischen und keltischen Sagen hatte die Mistel eine besondere Stellung. War es doch ein Mistelzweig, mit dem Baldur, der Gott des Lichts, zu Beginn der Götterdämmerung erschossen wurde. Den keltischen Druiden dagegen war die Mistel heilig, denn hier wurde ihre Bedeutung in der Heilkunst begründet. In heutiger Zeit wird die Mistel gern in der Naturheilkunde von Heilpraktikern und Ärzten eingesetzt. Für den Hausgebrauch emp-

fehlt sich ein Aufguss aus den Blättern und ganz jungen Zweigen bei Kreislaufschwäche, Krampfadern, zur Regulierung von zu hohem und zu niedrigem Blutdruck, bei Gebärmutterstörungen und zur Steigerung der Abwehrkräfte. Der Tee wird durch Kaltauszug gewonnen, d.h. es werden 1-2 TL zerkleinerte Pflanzenteile in eine große Tasse Wasser gegeben, 8-10 Stunden ziehen lassen und der Tee kalt getrunken. Pro Tag sollen über einen Zeitraum von vier Wochen (nicht länger!) nicht mehr als 2-3 Tassen dieses Auszugs getrunken werden. Der Tee eignet sich nicht als Dauergetränk. Die weißen Beeren der Mistel, die wir gern als Weihnachtsschmuck verwenden, sind giftig!

Mit Hilfe der Lupe kann man noch viel mehr in der Natur entdecken: Fällt der Regen in Form von Schneekristallen – von denen keiner dem anderen gleicht – auf eine Pflanze, schützt er diese vor der bitteren Winterkälte..

Eine „kräuterreiche“ Zeit wünscht Ihnen



ARTEMIS, die Kräuterfee
Dorisa Winkenbach
Salutogenese-Praxis
Vöckelsbacherweg 11
D-69518 Absteinach/Mackenheim
Telefon: 06207 / 920 310
Email: artemis@winkenbach.net
Internet: www.winkenbach.net