



DIE MEISTERKRÄUTERTHERAPIE

SPITZWEGERICH

„MEISTER DER LUNGE“

DER WUNDEN HEILT UND SCHLEIM WANDELT



ÜBERBLICK: SPITZWEGERICH

NAME:

Spitzwegerich – *Plantago lanceolata*

ANDERE NAMEN:

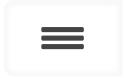
Heilwegerich, Wundwegerich, Lungenblatt, Heufressa, Ripplichrut, Aderkraut, Roßrippe, Speißkraut, Schafzung, Spitzfederich, Spitz-Wegeblatt, Wegetritt

FAMILIE:

Wegerichgewächs – Plantaginaceae

VERWENDETE PFLANZENTEILE:

- *Kraut* – Plantaginis lanceolatae herba



INHALTSSTOFFE:

Schleimstoffe, Bitterstoffe, Gerbstoff, Iridoidglykoside Aucubin (in frischem Zustand antibiotisch wirksam), Flavonoide, Mineralstoffe (Kalium, Kieselsäure, Zink), Cumarine

GESCHMACK:

süß, bitter, salzig

TEMPERATUR:

kühl

DOSIERUNG:

VARIANTE A:

zwei Teelöffel pro Tasse, 3–4 Tassen täglich.

VARIANTE B:

Pragmatische Tagesdosis: Drei Esslöffel Spitzwegerich mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca.10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten, tagsüber trinken.

GEGENANZEIGEN:

keine bekannt

NEBENWIRKUNG:

keine bekannt

WIRKUNG: SPITZWEGERICH

- wirkt schleimlösend
- stillt Hustenreiz
- wirkt reizmildernd
- zieht zusammen
- wirkt entzündungshemmend
- fördert die Wundheilung
- wirkt bakterienhemmend



BESONDERS GEZIELTE WIRKUNGEN BEI FOLGENDEN SYMPTOMEN UND KRANKHEITSBILDERN:

INNERE ANWENDUNG - PHYSIS

- akuter und chronischer Husten mit und ohne Schleim
- Katarrhen der Atemwege
- Bronchitis
- Reizhusten und Keuchhusten – auch bei Kindern in Form von Spitzwegerichsirup
- hat eine sehr gute, vorbeugende Wirkung bei häufigen Atemwegsinfektionen, da sich der Schleim schützend über die Schleimhäute legt
- chronische Bronchitis mit zähem, gelblichem Schleim
- Asthma
- trockene Schleimhäute
- Heiserkeit, Raucherhusten
- unterstützend bei allen Lungen- und Bronchialerkrankungen
- stärkt die Haut durch Mineralstoffe
- Blasenentzündung
- Bettnässen
- Blasenschwäche
- Magenkrämpfen
- Durchfällen

EMOTIONALE UND GEISTIGE ASPEKTE

- lindert das Gefühl ungerecht behandelt zu werden
- macht weich bei Unnachgiebigkeit
- bringt eine klare, starke Stimme zurück
- fördert die Kommunikation
- stärkt die Abwehrkraft im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich
- schafft einen harmonischen Austausch zwischen innerer und äußerer Welt. Geben und Nehmen sorgt für ein ausgewogenes Verhältnis von Nähe und Distanz
- rhythmisiert Lebensvorgänge

SPITZWEGERICHSIRUP GEGEN HUSTEN:

- In ein Gefäß mit großer Öffnung gibt man eine Schicht zerkleinerter Spitzwegerichblätter und darauf eine Schicht Zucker oder Honig. Diesen Vorgang wiederholt man bis das Gefäß gefüllt ist. Jetzt verschließt man dieses gut und gräbt es entweder in die Erde ein, oder stellt es an einen dunklen und kühlen Ort. Nach ca. 2 Monaten hat sich der Zucker aufgelöst. Der Saft ist nun fertig zum Abseihen.
- Oder einfacher: frische, oder getrocknete Spitzwegerichblätter in den Mixer; kurz aufkochen mit Honig vermischen – fertig ist der Hustensaft.

SPITZWEGERICHSIRUP:



- 2 gehäufte Hände voll gewaschene Wegerichblätter fein hacken. Etwas Wasser zugeben, damit es sich beim Erhitzen nicht anlegt 250g Rohrzucker und 250g Bienenhonig dazugeben. Unter Rühren lässt man das Ganze bei schwacher Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit eindickt. Frisch zubereitet in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Mehrmals täglich 1 TL einnehmen. Oder gequetschte Frischpflanzen mit wenig Wasser 20 Minuten sieden lassen, abgießen, 1:1 mit Honig mischen und 10 Min. einreduzieren. Haltbarkeit: 3–4 Monate

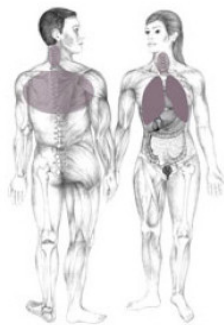
ÄUSSERE ANWENDUNG:

- Insektenstiche, kleinere Verletzungen – frische Blätter zerdrücken und auflegen
- Entzündung der Mund- und Rachenschleimhaut
- Hautverletzungen (frische Blätter)
- leichten Sonnenbrand
- schlecht heilende Wunden
- gequetschte frische Blätter zur Auflage bei Furunkeln, Karbunkeln, Tumoren, Warzen, äußere Verhärtungen (frische Blätter mit Salz vermischt)
- Drüenschwellung, Neuralgien

BESONDERS GEZIELTE WIRKUNG BEI FOLGENDEN DISHARMONIEMUSTERN DER CHINESISCHEN MEDIZIN:

- Schleim - Hitze der Lunge
- Lungen - Yin Mangel
- Wei - Qi - Schwäche
- leitet Hitze in der Blutschicht aus
- stillt Blutungen

–○ Spitzwegerich – Meister der Lunge



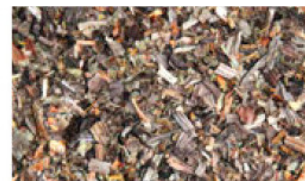
bitter



salzig



süß



● Lunge Yin/Metall

Geschmackskräfte

verwendete Pflanzenteile: *Kraut*

FAKTEN UND ERFAHRUNGEN ZUM SPITZWEGERICH

Den Spitzwegerich kann man sofort nach dem Pflücken anwenden, beispielsweise bei akuten Blutungen, bei akuten Insekten- und Schlangenbissen, bei akuten Brüchen und Zerrungen, bei akuten Prellungen und Verbrennungen. Der Wegerich ist der Herrscher des Weges – des Lebensweges. Vielen Dank, dass du hier am Wege auf mich gewartet hast und mir nun zu Diensten bist.



Der Spitzwegerich ist sehr verbreitet und wächst selbst auf einem Fußballplatz. Wir können sogar auf ihm herumtrampeln und trotzdem wächst er weiter und gedeiht prächtig. Das sind wunderbare Stärken, die einem Meisterkraut würdig sind.

Der Spitzwegerich kann uns Informationen zu diesem besonderen Überlebensprogramm vermitteln. So ist es auch nicht verwunderlich, dass ihn Menschen schon früher ganz selbstverständlich bei Schlangenbissen, Skorpionstichen und lebensgefährlichen Blutungen benutzten und ihn als erfolgreichen Heiler erlebten. Er ist wahrlich ein meisterlicher Wunderheiler.

Welche Kraft muss mit den Fähigkeiten des Spitzwegerichs vernetzt werden? Die Fähigkeiten und Kräfte des Wegerichs, vereint mit der Überzeugung des Menschen, der ihn nutzt, führen zum Erfolg.

Wenn wir mit dem Kraut des Wegerichs einen Tee kochen und diesen trinken, stärkt er besonders die Lunge. Sie wird in den Zellen von Abfallprodukten gereinigt. Er kann Schlackenstoffe aus den Zellen holen und neue Säfte in die Zellen transportieren. Stadtbewohnern und Rauchern wäre zu empfehlen, den Spitzwegerich mehrmals im Jahr über ein, oder zwei Wochen zu trinken.

In der Lunge nehmen wir Energie auf. Die Auswirkungen unterschiedlicher Atemrhythmen werden hier besonders drastisch wahrgenommen. Es ist egal, ob man Sport betreibt, sexuell aktiv ist, oder Angst hat – der Atemrhythmus wird jedes Mal verändert. Das verändert unsere Möglichkeit Energie aufzunehmen. Je mehr Energie ich aufnehme, umso wacher werde ich. Mehr Energie schafft mehr Bewusstheit. Ist die Lunge verschleimt, wird sie in der Bewegung abgebremst und kann dadurch weniger Energie aufnehmen. Es ist jedoch für alle Systeme essentiell, wie viel Energie über die Lunge aufgenommen und dadurch in gewisser Weise produziert wird. Die Produktion von Energie ist bei einer verschleimten Lunge wesentlich eingeschränkter. Die Menschen neigen in diesem Fall zu vermehrter Traurigkeit und depressiven Verstimmungen. Das Selbstwertgefühl ist schwach und Minderwertigkeitsgefühle nehmen Überhand. „Ich bin nichts wert. Die anderen haben es eh besser. Die Chancen gehen immer an mir vorbei.“

Körperliche Symptome, die in diesem Zusammenhang stehen, wären beispielsweise häufig wiederkehrender Ausfluss aus der Nase, Nasen- oder Stirnhöhlenerweiterung, ständige Erkältungen, Allergien und Asthma.

Eine weitere Fähigkeit, die der Spitzwegerich hat ist, dass er uns von den „inneren Eisenringen“, dem einschnürenden Gefühl im Brustkorb, befreien kann. Er sprengt die Eisenringe, die einen daran hindern aus einem bestimmten Rahmen „herauszuatmen“. Wir atmen so, wie wir denken und leben. Je ruhiger und entspannter wir sind, umso langsamer und tiefer atmen wir. Doch wenn ein Eisenband um die Lunge liegt, können wir nicht tief und langsam atmen. Es besteht kaum die Möglichkeit neue Erfahrungen zu machen, da ich mich so programmiert habe, alle Situationen auf die mir bekannte Art und Weise zu lösen. „Es soll ja nichts passieren?! Hoffentlich klappt es so wie beim letzten Mal!“ Allerdings müssen wir uns die Frage stellen, ob das der beste Weg ist, oder wir es doch ganz anders machen müssen. „Wie ist es denn nun richtig?“ Viele Zweifel, an denen wir verzweifeln, schmieden viele Eisenringe um die Lunge. Wir legen uns eine innere Rüstung an, an der wir mit unseren eigenen Idealen und Moralvorstellungen beinahe ersticken. Je mehr Feuer der Spontanität wir zulassen, umso mehr können diese Eisenringe geschmolzen werden.

Der Spitzwegerich ist in der Lage die Lunge zu heilen. Er löst Ablagerungen und Verschleimungen, so dass die Lunge wieder so viel Energie – Feuerenergie – aufnehmen und umwandeln kann, dass der Atemrhythmus wieder tiefer und langsamer abläuft. Mit der Atmung steuern wir unseren Verstand, mit dem wir die Gefühle steuern. Die obere Instanz ist die Atmung, die wiederum durch den Wegerich gestärkt wird. Die Lunge kann durch ihn wieder eigenes Feuer des Friedens, der Ruhe, des Selbstvertrauens und der Begeisterung am Leben entwickeln, wodurch es leichter fällt, die Eisenringe wegzubrennen. Ein Erheben aus dem Sklavenstand des Verstandes kann bewirkt werden. Der freie Atem lässt eine Wahrnehmung zu, die sich ständig erweitert. Mehr wahrnehmen heißt immer auch mehr Energie, also mehr Glück dazu zu bekommen. Auch wenn das Glück natürlich von nichts abhängig ist. Wir sind glücklich, oder auch nicht. Das bestimmen nur wir. Doch Glück ernährt sich von Energie. Die Lunge muss genügend Energie produzieren können, sonst sind wir eher depressiv verstimmt und traurig. Man kann wohl keinen, der sich in einem depressiven Zustand befindet, als glücklich bezeichnen. Wer depressiv sein will ist natürlich berechtigt, sich schlecht und depressiv zu fühlen. Jeder bekommt das, was er sich intensiv genug herbei denkt.

Der Spitzwegerich räumt die Lunge auf und gibt ihr die Kraft, viel Energie zu produzieren. Das kann wahre Wunder hervorrufen, da die Menschen sehr schnell ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln und Freude durch Mitgefühl entsteht.

FAKTEN UND ERFAHRUNGEN AUS SICHT DER CHINESISCHEN MEDIZIN

WIRKUNGEN DER GESCHMACKSKRÄFTE UND DER SÄFTE AUFBAUENDEN ASPEKTE

Lungen - Yin



DIE WIRKUNGEN DER BITTEREN UND SALZIGEN GESCHMACKSKRÄFTE DES SPITZWEGERICHS

Der Spitzwegerich scheint dazu geschaffen zu sein, das Lungen Yin zu stärken. Mit seinen bitteren Geschmacksenergien, die die Lunge säubern und putzen, wird sogar zäh klebriger Schleim aus dem Zellzwischenraum gelöst. Die salzigen Geschmacksenergien öffnen ebenso die Zellen, damit Ablagerungen herausgelöst werden können. Dadurch bekommt die Lunge eine innere und äußere Grundreinigung der Zellen.

Da das Bittere die hochsteigenden Energien absenkt, wird gegenläufiges Lungen Qi, wie ständiges Räuspern, oder Husten gemildert, oder verschwindet ganz.

Je mehr die Lunge wieder ihre Energien ungehindert nach unten fließen lassen kann, umso besser funktioniert der Dickdarm. Deswegen ist bei Verstopfung oder Durchfallproblematiken wichtig, die Funktionalität der Lunge zu betrachten. Lunge und Dickdarm sind aus dem embryonalen Darmrohr entstanden. Es besteht eine enge Beziehung zueinander.

DIE WIRKUNGEN DER SALZIGEN UND SÜSSEN GESCHMACKSKRÄFTE DES SPITZWEGERICHS

Die salzige Geschmacksenergie des Spitzwegerichs öffnet die Zellen, wodurch die süße Geschmacksenergie sehr effektiv neue Säfte, auch in der Zelle, aufbauen kann. Dieses besondere Zusammenspiel der Reinigung von Altlasten, dem Öffnen der Zellpore und der Säfte aufbauenden Wirkung des Spitzwegerichs, machen ihn zu einem Meisterkraut der Wundheilung. Er fungiert als ein Säfte-, also Yin-aufbauendes Kraut. Der Spitzwegerich hat auch eine kühlende Wirkung. Die Kälte bremst die Dynamik, die Bewegung vieler energetischer Prozesse ab. Sie verlangsamt den Stoffwechsel. Es entsteht eine ausgeprägte speichernde und Säfte aufbauende Wirkung, durch die kühlende Wirkung des Spitzwegerichs.

Trotz dieser, kann man den Spitzwegerich bei allen Kälteerkrankungen der Lunge einsetzen, da diese durch die Reinigung besser arbeiten kann und dadurch wärmer wird. Bei einer starken Lungenkälte ist es sinnvoll, dass ein Wärme spendendes Kraut, wie der Thymian, hinzugefügt wird. Dann kann der Spitzwegerich seine Stärken ausspielen und behindert die Lungenfunktion nicht noch durch seine kühlende Wirkung.

HEILMEDITATION: SPITZWEGERICH

SPITZWEGERICH – „MEISTER DER LUNGE“

EINE WEITERE ANPIMOMAI® - ATEMTECHNIK

Stell dich gerade hin. Lege deine Hände flächig auf deine Pobacken. Die Hände liegen so, dass die Arme in einer Stellung sind, in der die Ellenbogenspitzen nach hinten schauen. Dadurch öffnet sich der Brustkorb und die Lunge bekommt schlagartig mehr Raum zur Verfügung. Atme tief in den Bauch ein und schöpfe den Atem so weit aus, dass er tief, bis in die Lungenspitzen, fließt. Am Körper kannst du dich auf die ersten Punkte des Lungenmeridians konzentrieren. Dieser Punkt stimuliert besonders das Organ Lunge.

Er liegt in einer Grube, zwischen der Schulter und dem äußeren Ende des Schlüsselbeines. So hast du zwei Punkte, an denen du dich aufrichten kannst. Atme ein paar Minuten, in aufrecht stehender Stellung, ruhig und konzentriert, zu diesen Punkten und schöpfe dabei das gesamte Raumspektrum der Lunge aus. Wenn du spürst, dass du die Lungen bis in die Spitzen beatmest und du dich immer mehr aufrichtest, erfüllt die Übung ihren Zweck. Du stehst nun in der Präsidenten-, oder Präsidentinnenstellung.

HEILMEDITATION:

„ICH RESPEKTIERE MICH.

ICH RESPEKTIERE ALLES, WAS IM ÄUSSEREN EXISTIERT.

ICH BIN REIN.“



SPITZWEGERICH IST ARZNEIPFLANZE DES JAHRES 2014

Aus aktuellem Anlass haben wir hier einen Großteil der Texte aus dem Buch "Die Meisterkräutertherapie - Die 24 kostbaren Kräuter aus Europa und ihr Nutzen in der Volksheilkunde" von Wolfgang Schröder veröffentlicht.

Der "Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde" an der Universität Würzburg hat den Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) zur Arzneipflanze des Jahres 2014 gewählt.

HABEN SIE LUST AUF NOCH MEHR KRÄUTERHEILKUNDE BEKOMMEN?

INFO UND BESTELLUNG



Die Druckausgabe von "Die Meisterkräutertherapie" (416 Seiten - Inhalt komplett farbig) für nur 36,- Euro, können Sie über den gut sortierten Buchhandel beziehen oder im Internet unter www.verlag-der-heilung.de bestellen.

P.S. Das Buch ist auch als E-Book in verschiedenen Formaten bei Ihrem Lieblingsanbieter erhältlich!

"Die Meisterkräutertherapie" ist ein unverzichtbares Nachschlagewerk, wenn es um Heilpflanzen und deren Verwendung geht!

Viel Spaß beim Lesen – Praktizieren – Erfolgreich sein :-)