

Birgit Feliz Carrasco

Kräuter Yoga

Mit Yoga und Kräutern
körperliche Beschwerden
selbst behandeln

AURUM

Inhalt

Vorwort	9
Warum der Körper manchmal krank wird	11
Wie wir uns selbst heilen können	14
Wie Kräuter und Yoga miteinander harmonieren	17
Wie das Buch genutzt wird	20
Augen	25
mit Yoga und Kräutern die Augen ehren	
Blase	32
mit Yoga und Kräutern inneren Frieden finden	
Bluthochdruck	39
mit Yoga und Kräutern vom Druck entlasten	
Burn-out	49
mit Yoga und Kräutern zurück zur Mitte finden	
Gelenke	57
mit Yoga und Kräutern Gelenken Geschmeidigkeit schenken	
Husten	67
mit Yoga und Kräutern den Atem befreien	
Abwehr	75
mit Yoga und Kräutern das Immunsystem in Schwung bringen	
Kopfschmerzen	86
mit Yoga und Kräutern Kopfschmerzen mildern	

Magen	94
mit Yoga und Kräutern den Magen wohlrig stimmen	
Menstruation	101
mit Yoga und Kräutern in gleichmäßigem Fluss bleiben	
Ohren	109
mit Yoga und Kräutern auf die innere Stimme hören	
Schlafen	117
mit Yoga und Kräutern geruhsam träumen	
Schnupfen	125
mit Yoga und Kräutern die Nase frei machen	
Verdauung	133
mit Yoga und Kräutern den Darm flexibel halten	
Zähne	140
mit Yoga und Kräutern das Leben lockerer nehmen	
<i>Nachklang</i>	148
<i>Bezugsquellen</i>	149
<i>Übersicht Asana, Kräuter, Öle</i>	150
<i>Über die Autorin</i>	152

Vorwort

Alles ist ein Ganzes – und weil das so ist, kann alles Natürliche einander beeinflussen und heilen. Natur und Mensch leben in einer Symbiose auf diesem Planeten – es ist heilsam, sich daran zu erinnern und die Schätze der Natur sowie altes Wissen zu nutzen, um die Gesundheit des Menschen zu fördern oder wiederherzustellen und zu erhalten und auf diese Weise die natürlichen Gaben der Mutter Erde zu ehren. Als ich 1998 begann, mich mit Yoga zu beschäftigen, erlebte ich bereits in meiner ersten Yogastunde einen erstaunlichen Heilungseffekt. Als Marketingmanagerin war ich nervlich angespannt, körperlich verspannt und permanent kränkelnd, mit entzündetem Rachen und anderen Beschwerden wie unruhigem Schlaf oder Verdauungsstörungen. Nach 90 Minuten Yoga spürte ich eine tiefe Ruhe und Zufriedenheit wie lange nicht mehr ... und ich wusste sofort, dass ich das Wunder Yoga lehren und an andere Menschen weiterschenken möchte. So ließ ich mich in den darauffolgenden Jahren als Yogalehrende und auch als Heilpraktikerin ausbilden und kehrte der Marketingbranche meinen gesunden, aufrechten Rücken zu. Seitdem biete ich Rat suchenden, gestressten Menschen Unterstützung an, damit auch sie wieder in ein natürliches, achtsames und gesundes Leben zurückfinden.

Zwei Säulen sind meiner Ansicht nach von großer Tragkraft für ein natürliches Leben und für einen Lebensalltag mit Tiefe und Respekt für die Mitwelt. Es sind zwei Säulen, die auf mentale wie körperliche Weise den Menschen wieder spüren lassen, warum er Teil dieser Schöpfung ist und welche Verantwortung wir alle für uns selbst und unser Umfeld tragen und erfüllen dürfen: Naturheilkunde und Yoga. Beides sind Konzepte, die den Menschen in seinem Denken und Handeln bewusster machen und ganzheitlich heilen.

YOGA IST HEILUNG

... und zwar auf vielen Ebenen, die uns, die wir Yoga praktizieren und lehren, meist gar nicht gänzlich bewusst ist.

Wir spüren das augenblickliche Wohlgefühl nach einer Yogasession mit Körperübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen und nehmen über längere Zeiträume der Yogapraxis die nachhaltige Wirkung des Yogagesamtkonzeptes auf Körper und Geist wahr. Der Effekt der Yogapraxis auf den gesamten Bewegungsapparat ist hinlänglich bekannt und rasch spürbar. Die heilsame Auswirkung auf die Organe im Inneren ist hingegen weniger be-

kannt und dabei doch genauso beachtenswert für ein gesundes, vitales, langes Leben, wie wir es uns wünschen.

Yoga ist wie eine Hausapotheke, die weder von Raum noch Zeit noch von finanziellen Mitteln abhängig ist, da wir Yoga jederzeit, überall und ohne Kosten für uns und unsere Heilung praktizieren können. Yoga ist zweifelsohne nicht zufällig entstanden innerhalb unserer Menschheitsgeschichte, während Menschen diverser Kulturen und Zeitalter stets auf der Suche nach einem Verständnis des großen Ganzen waren und sind.

KRÄUTER SIND HEILUNG

... weil die Gaben der Natur ebenfalls nicht zufällig entstanden sind und regional dort wachsen, wo Menschen sie zu Erhaltung oder Wiederherstellung ihrer Gesundheit benötigen. Heilpflanzen sind ebenso lebendig wie die gesamte Schöpfung, die Natur auf Erden und der Mensch. Warum also etwas Natürliches wie den menschlichen Körper vorwiegend mit etwas künstlich Erzeugtem wie chemischen Medikamenten beeinflussen und verändern? Nur weil dem modernen Menschen heute die Zeit dafür fehlt, sich mit Naturheilkunde zu befassen? Mit Sicherheit haben die Schöpferwesen diese Natur der Erde und diesen Menschen auf Erden nicht zufällig in eine Gemeinschaft zusammengefügt.

In diesem Buch habe ich meine Erfahrungen aus Heilpraxis und Yogaschule zusammengeführt, habe mein Wissen über Naturheilkunde, Kräuter und ätherische Öle und meinen Kenntnisschatz der Heilwirkungen von Yoga miteinander kombiniert, ganz so wie ich es im Alltagsleben auch mache. Und damit habe ich gute Erfahrungen gemacht, die ich gerne vielen Menschen zukommen lassen möchte. Natürlich ist es hier nicht möglich, alle Beschwerdebilder oder Erkrankungen bzw. alle Heilkräuter, Asanas und Yogapraktiken aufzuführen. So habe ich eine Auswahl getroffen, dabei vor allem häufig vorkommende Symptome aufgeführt und dargestellt, wie sie entstehen und wie wir Heilprozesse initiieren können.

Kräuterwissen ist altes Wissen, ebenso wie Yoga altes, weises Wissen ist. Vertrauen wir den Menschen, die über Jahrtausende dieses Wissen zusammengetragen haben, und ergänzen wir dieses Wissen mit unserer heutigen Bewusstseitsentwicklung, die uns alle dazu motiviert, wieder natürlicher und ganzheitlicher zu fühlen, zu handeln und im liebevollen Einklang zu leben.

*„Es gibt nur eine Heilskraft,
und das ist die Natur.“
Arthur Schopenhauer*

Alles ist ein Ganzes.

Gesundheit, Licht und Liebe wünscht
Birgit Feliz Carrasco

Warum der Körper manchmal krank wird

Warum wird der Körper krank? Dies ist eine Frage, die sich sinnigerweise jeder Mensch aus aktuellem Anlass stellen sollte, wenn man beispielsweise gerade von einem Schnupfen erwischt wurde, wenn einem die Knie Probleme bereiten, der Blutdruck höher ist, als er sein sollte, oder gar massive systemische Erkrankungen auftreten. Warum passiert mir das und warum jetzt? Antworten auf diese Fragen sind nach meiner langjährigen Berufserfahrung als Heilpraktikerin meist der erste Schritt zur Heilung.

Aus Erfahrung und durch psychosomatische Studien wissen wir, dass es oft mentale oder emotionale Gründe gibt, warum der Körper krank wird. Allerdings ist es nicht immer einfach, diese Gründe selbst beziehungsweise ohne objektive Beratung zu erkennen.

Das Wesen Mensch ist ein komplexes System aus Körper, Geist und Seele, und eine ganzheitliche Betrachtungsweise dieser Trinität zeigt auf, dass alle Vorgänge zwischen Umfeld und Körperinneren miteinander korrelieren. Als Folge dieses Zusammenspiels reagiert auch die Gesamtheit aller Anteile auf äußere Einflüsse. Es ist also nicht nur der Körper, der auf die Einwirkungen reagiert und krank wird. Medizinisch betrachtet mögen beispielsweise vielleicht Viren die Auslöser für einen Schnupfen sein – ganzheitlich betrachtet ist mitunter ein aktuelles Lebensereignis der Auslöser, der das Immunsystem zeitweilig schwächt und den Erfolg eines Virenangriffs erst ermöglicht, weil man die Nase von etwas oder von jemandem gestrichen voll hat.

Meiner Erfahrung nach sind Krankheitssymptome stets Signale des Körpers. Der Körper reagiert gegebenenfalls auf physiologischer Ebene mit Müdigkeit, zeitweiliger Erschöpfung oder eben einer Erkältung oder Erkrankung, weil der gesamte Mensch mental durch dauerhafte Leistungsanforderung eine Auszeit, ein Anhalten oder Stille braucht. Der Kopf oder unsere Erziehung zum „braven Menschen“ lassen uns meinen, dass wir uns diese Auszeit nicht gönnen können, weil wir dann eben nicht mehr fleißig und brav wären. Auch spezifische Krankheitssymptome – wie zum Beispiel eine Mandelentzündung oder Augenbeschwerden – sind oft Signale, die der Körper aus Not aufgrund anhaltender Missachtung biologischer und emotionaler Bedürfnisse sendet. Er sagt damit: „Hallo! Ich bin keine Maschine und brauche eine Pause!“ Die körpereigene Intelligenz weiß genau, wann ein Stopp, eine Auszeit für Tage oder gar Wochen wichtig und angebracht ist, damit sich der Organismus profund regenerieren und gesund weiterleben kann. Sollten wir unserer ureigenen Intelligenz nicht besser vertrauen?

*„Der Mensch ist krank,
weil er nie zur Ruhe kommt.“*

Paracelsus

Im Grunde genommen ist das Auftauchen einer Krankheit bereits der erste Schritt zur Heilung, denn damit werden ein Mangel und Fehlfunktionen spürbar und bewusst wahrgenommen statt stumm unterdrückt. Der Körper vermag durchaus auch Signale zu senden, die nicht direkt mit Bettruhe und Krankmeldung einhergehen, sondern durch wiederkehrende Schmerzen oder Symptome den Alltagsablauf behindern. Auch Signale wie Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, erhöhter Blutdruck oder Schlafstörungen können beispielsweise aus emotionalem, innerem Druck entstehen, der über längeren Zeitraum vom rationalen Selbst nicht erkannt respektive weggedrückt oder gar geleugnet wird, um möglichst leistungsfähig zu bleiben. In früheren Zeiten, zu Beginn der menschlichen Evolution, war die Unterdrückung von Schmerz eine essenziell wichtige Überlebensstrategie, denn wer aufgrund von Schmerzen oder Verletzungen nicht mehr jagen konnte, drohte zu verhungern.

Heute finden Jagden in diesem wortwörtlichen Sinne kaum noch statt. Dennoch jagen die Menschen weiter, denn sie hetzen mit ihren To-do-Listen durch den Alltag und riskieren dabei möglicherweise wegen ihres unbewussten, genetisch-instinktiven Jagdtriebs krank zu werden. Erfahrungsgemäß

bahnt sich eines Tages all der unterdrückte Stress seinen Weg und sucht sich als körperliches Ventil ein Organ oder organisches System, um gegen den anhaltenden Druck durch Krankheitssymptome warnend zu protestieren. Und hören wir dann auf die Warnung? Hoffentlich.

Wir täten gut daran, jede Erkrankung als eine Kommunikationsform zwischen Körper und Geist anzuerkennen, auf die wir bewusst hören sollten und die wir verstehen können. Ich habe die Erfahrung mit vielen Patienten und Patientinnen und auch bei mir selbst gemacht, dass die Praxis des Yoga eine wundervolle Art ist, diese Sprache zu kultivieren, denn Yoga hilft, sich selbst physisch wie mental genauer kennenzulernen, und bringt uns dazu, die Stimme unseres Körpers rechtzeitig wahrzunehmen.

Naturheilkundige, Ärzte und Mediziner zu allen Zeiten und aus allen Kulturen haben sich stets bemüht, die Ursache einer Erkrankung zu diagnostizieren, um probate Heilmittel und wirkungsvolle Heiltherapien zur Gesundung des Menschen einzusetzen. Das Zeitalter des Erwachens, in dem wir uns heute befinden, ist eine Zeit, in der Bewusstheitsentwicklung und spirituelle Erkenntnis leichter zu uns kommen als jemals zuvor. Und deshalb ist die Einbeziehung der emotionalen und mentalen Verfassung eines Patienten heutzutage nicht nur angemessene medizinische Pflicht, sondern führt auch zu einer adäquaten und wirkungsvollen Therapie.

Wir entwickeln uns zunehmend zu wacheren Menschen und nehmen uns – auch dank der weitverbreiteten Praxis von Yoga und Meditation – nun nicht mehr nur als rein feststoffliche, sondern zunehmend auch als feinstoffliche, empfindsame Wesen wahr. Allmählich wird uns klar, dass es eine sichtbare und eine unsichtbare Welt gibt und dass wir nicht nur aus Materie, dem Körper und Verstand bestehen, sondern multidimensionale Wesen sind und auch entsprechend agieren können. Mit diesem einstmals esoterischen und nun verbreiteten Wissen wird unsere Existenzform umfangreicher, und so ist ein ganzheitlicher Heilungsansatz, bei dem unter anderem auch feinstoffliche Energien einbezogen werden, schlüssig und genau betrachtet auch unabdingbar, um Krankheitssymptome in der heutigen Zeit nicht immer wieder aufflammen zu lassen, sondern Heilung profund auf allen Ebenen des menschlichen Seins zu initiieren.

*„Müset im Naturbetrachten
immer eins wie alles achten:
Nichts ist drinnen, nichts ist draußen;
denn was innen, das ist außen.“
Johann Wolfgang von Goethe*

Wenn wir krank werden, kann damit eine interessante Kommunikation zwischen Geist und Körper beginnen. Lauschen wir also künftig der inneren Stimme.

Wie wir uns selbst heilen können

Der Heilungsprozess ist ein wunderbarer Vorgang und doch kein Wunder. Selbstheilung geschieht durch eine innere Kraft, die durch einen Bewusstseinsprozess ausgelöst und verstärkt wird. Im ersten Schritt geht es darum, sich zu erinnern, wie herrlich reich die Schöpfung die ganze Natur und auch den Menschen ausgestattet hat: perfekt und ohne Makel. Und zur Perfektion gehört auch die Fähigkeit zur Regeneration. Diese Fähigkeit zur Erholung und Selbstheilung ist wirklich erstaunlich und überall in der Natur zu finden. Ein Baum verschließt seine Rinde nach Verletzungen oder Astverlusten aus sich heraus wieder, er lässt seine Baumrinde heilen. Die Haut von Tieren oder Menschen heilt ebenso wie die Rinde eines Baumes, denn jeder Körper vermag Zellen nachwachsen zu lassen.

*„Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur.
Der Arzt kann nur ihr getreuer Diener
und Helfer sein, er wird von ihr,
niemals aber die Natur von ihm lernen.“
Hippokrates von Kos*

Wie im Kleinen so im Großen vermag der Mensch sich selbst zu heilen, wenn er seinen Erkrankungen Aufmerksamkeit und deren Heilungsprozessen be-

wusste Energie zukommen lässt. Selbst eine Schnittwunde am Finger heilt schneller, wenn man bewusst Gedanken der Heilung darauf verwendet und zusätzlich mit liebevoller Zuwendung beispielsweise Calendulaöl aufträgt, das nach traditionellen Rezepturen hergestellt oder selbst zubereitet wurde.

REZEPT

Calendulaöl für Hautwunden oder Narben

- Eine Handvoll Ringelblumenblüten (Calendula) zur Mittagszeit ernten (die Blüten dürfen nicht nass sein) oder getrocknete Blüten verwenden.
- Blüten in ein sauberes Schraubglas geben.
- Bio-Oliven- oder Sonnenblumenöl darübergießen.
- Glas verschließen, etikettieren und datieren.
- Drei bis vier Wochen ziehen lassen, dabei mehrmals täglich schütteln.
- Anschließend das Öl durch ein feines Sieb, Papierfilter oder sauberes Leinentuch von den Blüten trennen und das Öl in einem sauberen Glas mit neuem Etikett aufbewahren.
- Das Öl kann sparsam direkt auf Hautwunden oder Narben aufgetragen werden oder mit Lanolin und Bienenwachs weiter zu Salbe verarbeitet werden.



Der Mensch ist ein sehr hoch entwickeltes Wesen, und wir können nahezu alles erreichen, sobald wir aufhören, alles Lebendige nur als grobstoffliche Materie mit physiologischen Funktionen zu betrachten. Wenn wir beginnen, uns an unsere inneren heiligen Kräfte, an unsere feinstofflichen Energien, zu

erinnern, verstärkt sich unsere Kraft – auch dafür ist die Praxis von Yoga segensreich. Jeder Mensch ist mehr als sein Körper und jeder Mensch ist selbst sein größter Heiler. Und sogar dann, wenn die klassisch-medizinische Hilfe eines Arztes vonnöten ist, ist die Aktivierung der persönlichen Selbstheilungskräfte eine ideale Unterstützung für die gängigen Therapien. Was also ist zu tun, um die Selbstheilungskraft zu aktivieren?

- Signale des Körpers wahrnehmen und respektieren.
- Individuelle Reaktionsmuster auf Begebenheiten des Alltags kennenlernen.
- Gefühle erlauben statt wegdrücken; ihnen mehr Aufmerksamkeit verleihen, statt dem Verstand alle Macht zu überlassen.
- Psychosomatische Kenntnisse aneignen und organisch-emotionale Verbindungen kennenlernen.
- Selbstvertrauen und Zuversicht stärken sowie eine generell positive Lebenseinstellung kultivieren.
- Unser Wesen als heilige Intelligenz und Ganzheit aus Körper, Geist und Seele erkennen und ehren.

Dieses Buch thematisiert gewöhnliche, allgemein verbreitete Beschwerdebilder. Anhand dieser Körperthemen kann jeder und jede Betroffene einen Einstieg in eine natürliche Hausapotheke aus Heilkräutern und Yoga finden und ausprobieren, diese beiden Helfer mit der Kraft des individuellen inneren Heilers zu kombinieren. Wer so beginnt, wird für die darauf folgende Zeit einen interessanten wie weisen Bewusstseinsprozess initiieren. Auch bei mir hat es einige Jahre gedauert, um zu verstehen, warum und wann ich krank wurde. Auch meine Patienten und Patientinnen machen diesen Prozess durch und beginnen, allmählich anders zu fühlen und zu handeln. Nach und nach versteht man, warum eine Erkrankung jetzt im Leben erscheint und was es anhand der Signalsprache Krankheit zu begreifen und vor allem zu erlösen gilt. Das Schöne dabei ist: Schritt für Schritt wachsen auf diesem Weg Selbstvertrauen, Selbstzutrauen und die Erkenntnis, dass Zeit, Ruhe und Selbstliebe qualitativ sehr hochwertige und erhabene Heilmittel sind ... und dass wir uns selbst heilen können.

Wie Kräuter und Yoga miteinander harmonisieren

Das Zusammenspiel von Kräuterheilkunde und Yoga ist erstaunlich, aber nicht überraschend. Die harmonische Synergie der Komponenten liegt in der Natürlichkeit beider Lehren verborgen, die auf altem, weisem Wissen beruhen und die, wenn sie wiederbelebt werden, gemeinsam ihre Wirkkräfte potenzieren. Natürliche Medizin aus Kräutern unterstützt einerseits die Selbstheilungskraft, sie fördert andererseits aber auch die Akzeptanz der Tatsache, dass man erkrankt ist. Chemisch-medikamentöse Eingriffe fördern auf subtiler Ebene eher den Widerstand gegen eine Erkrankung, die man schnell weghaben möchte – so wird die göttliche Intelligenz und natürliche Selbstheilungsfähigkeit abgekappt statt gefördert und der Geist mit seiner eigentlich hochwertigen und sehr nützlichen Aufmerksamkeit fehlgeleitet. Kräuter aus der Natur sind – ebenso wie der Mensch – im natürlichen Kreislauf der Schöpfung symbiotisch eingebunden. Heilpflanzen und Menschen unterstützen einander auf natürliche Weise. Yoga rundet diese Zweier-Harmonie aus Pflanze und Mensch als dritte Schwingung ab. Die Yogapraxis ist hierbei sozusagen die wohlige Decke, die uns umhüllt.

Kräuterheilkunde ist ein jahrtausendealtes Wissen um die natürlichen Wirkungen, die die Pflanzenwelt von jeher dem Menschen in seiner Umgebung dargeboten hat und die von ihm neugierig ausprobiert und erforscht wurden. Die Yogalehre ist ebenfalls aus einer natürlichen Neugierde entstanden, die zunächst philosophische Erklärungen suchte, wie das Leben entstanden und gediehen ist. Später wurde aus dieser Neugierde ein natürliches Bewegungsbedürfnis mit der verfeinerten Zielsetzung, nicht nur den Geist durch Meditation, sondern auch den Körper durch bestimmte Bewegungsformen, d. h. mit der Praxis von Asanas, gesund zu erhalten. Beide Lehren – Kräuterkunde wie Yogawissen – berücksichtigen die heilige Ganzheit des Menschen aus Körper, Geist und Seele, die während des irdischen Lebens untrennbar miteinander verbunden sind und im Falle einer Erkrankung auch untrennbar voneinander zu heilen sind.

Naturheilkunde und Yoga sind beide holistische Gesundheitslehren, die sich gegenseitig ergänzen und dabei den ganzen Menschen im Kontext der gesamten Schöpfung betrachten. Denn was passiert, wenn wir erkranken? Wir sind vorübergehend nicht mehr an unserem angestammten Platz innerhalb des großen Ganzen, sondern stehen im wahrsten Sinne des Wortes

neben uns. Und ist das eigentlich schlimm? Ist eine Erkrankung nicht genau betrachtet ein sinnvoller Perspektivenwechsel, zu dem der erkrankte Körper uns zeitweilig auffordert oder gar zwingt? Meiner Erfahrung nach dient eine etwas distanzierte Betrachtung der eigenen Lebensvorgänge und der aktuellen Erlebnisse stets dazu, sich selbst besser kennenzulernen und sich von einer Metaebene aus zu betrachten. So entstehen wichtige wie hilfreiche Erkenntnisse – und das ist wohl der Sinn unserer Inkarnation auf Erden: das Sammeln von reichhaltigen und vielschichtigen Erfahrungen und Erkenntnissen, die unsere Seele dann nach dem körperlichen Tod in die Urquelle des Lebens einspeist, damit die Erfahrungen allen und allem zugutekommen.

Die ehrenwerten Lehren der Kräuterkunde und des Yoga dienen heute dazu, neue Brücken zu bauen zwischen Tradition und Moderne, wobei Letztere heute eher von einem rein rationalen, faktischen Wissen geprägt ist. Die bereits seit etlichen Dekaden anhaltende rationale Ausrichtung im Denken und Handeln tut dem Menschen offenkundig nicht so gut. Wie wären sonst der rapide Anstieg sogenannter Zivilisationserkrankungen, wie z. B. Rückenleiden, sowie psychologische Krankheitsbilder zur erklären, die offenkundig die Menschheit trotz umfangreicher moderner Medizinwissenschaft stetig fester umklammern?

Die Überlieferungen der Yogalehre und der Kräuterkunde sind noch ohne Verstandesfixierung entstanden und beruhen auf Erfahrungswissen, das über Jahrtausende gesammelt und weitergegeben wurde. Die Erkenntnisse und Empfehlungen des Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst (das Sanskritwort bedeutet wörtlich „Das Wissen vom Leben“) und die Heillehren der Traditionellen Chinesischen Medizin stehen hier exemplarisch als Vorbild für Heilwissen aus fernen Kulturen. Jedoch auch hier, in Europa, verfügen wir über einen reichen Erfahrungsschatz in Bezug auf Kräuter und Heilmittel, der zurückreicht bis zur keltischen Kultur, zu den „alten Griechen“ oder zu Zeitaltern der Alchemie. Namhafte Wegbereiter der traditionellen europäischen Naturheilkunde sind die Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098-1179) oder Paracelsus (1493-1541), der im Mittelalter mit seiner alchemistischen Denkweise und mittels spagyrischer Pflanzenheilkunde ein bekannter wie anerkannter Arzt war. Arzneimittelfirmen wie beispielsweise Soluna und Phoenix haben sich der spagyrischen Lehre, Heil- und Herstellungsweise verschrieben und stellen noch heute sehr wirkungsvolle Tropfen nach alten, mystischen Rezepturen her. Weitere glanzvolle Personen sind allesamt studierte Ärzte, wie Samuel Hahnemann (1755-1843), der Begründer der Homöopathie, und Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898), der die Therapie mit den sogenann-

ten Schüßler-Salzen entwickelte, sowie Edward Bach (1886–1936), der sich explizit mit Verbindungen zwischen Gemütsverfassung und Erkrankungen befasste und mit seinen Bachblüten erstmals Essenzen kreierte, die psychosomatische Zusammenhänge berücksichtigen. Der französische Parfümeur René-Maurice Gattefossé (1881–1950) gilt als Begründer der neuzeitlichen Aromatherapie, weil er entdeckte, dass und wie Wunden, Fieber und Schmerzen sich mit ätherischen Ölen hilfreich behandeln lassen. Nicht zuletzt sind aus der anthroposophischen Weltanschauung nach Rudolf Steiner (1861–1925) moderne wie auch natürliche Arzneien hervorgegangen, die auch heute noch von Firmen wie beispielsweise Wala oder Weleda sorgfältig und nach ethischen Maßstäben hergestellt und stets weiter erforscht werden.

SO WIRKEN HEILKRÄUTER AUF DEN KÖRPER

Jedes Kraut hat spezifische Wirkungen auf den Organismus. Olfaktorische oder biochemische Inhaltsstoffe werden vom Körper auf verschiedenen Wegen aufgenommen und im System verbreitet. Ätherische Öle und Kräuter-auszüge wirken allgemein funktionsunterstützend, durchblutungsfördernd und bakterien- oder virenhemmend. Je nachdem, welche Inhaltsstoffe vorwiegend in Pflanzen und Kräutern enthalten sind, weiß man heute um deren Wirkweise:

- Alkaloide wirken schmerzlindernd, betäubend, aber auch aufputschend sowie halluzinogen und sind hoch dosiert giftig.
- Bitterstoffe wirken verdauungsfördernd, aktivieren Speichel- und Magensaftproduktion, steigern die Leberfunktion sowie Gallenproduktion und fördern zudem die Blutzellenbildung.
- Flavonoide sind gefäßschützend, krampflösend und in Bezug auf das Blut gerinnungshemmend; außerdem wirken sie Wassereinlagerungen entgegen.
- Gerbstoffe wirken zusammenziehend auf alle Gewebe und blutstillend; sie sind kreislaufstärkend sowie bakterienhemmend.
- Saponine wirken entzündungshemmend, schleimlösend und regen die Sekretproduktion der Körperdrüsen an.
- Schleimstoffe wirken reizmindernd, einhüllend und regen die Verdauungsvorgänge an.

„Es gibt kaum zwei Pflanzen, die denselben Geruch haben, und wir können wohl annehmen, dass auch jede eine besondere Wirkung haben muss.“
Sebastian Kneipp

SO WIRKT DIE PRAXIS VON YOGA-ASANAS AUF DEN KÖRPER

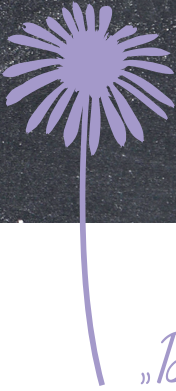
Jede Yogastellung hat wie jedes Heilkraut spezifische Heilwirkungen sowie eine allgemein positive Wirkung auf den Organismus des Menschen.

- Muskeln werden gedehnt und gestärkt.
- Gelenke und Wirbelsäule werden geschmeidig gehalten.
- Herz- und Kreislauffunktionen werden harmonisiert.
- Alle Anteile des Nervensystems werden balanciert.
- Jedes innere Organ wird in seiner Funktionsweise optimiert.

Yoga und Kräuter halten alles bereit, um den Menschen auf allen Ebenen seines Seins gesund zu erhalten und um individuelle Genesungsprozesse zu fördern. Die gemeinsame Anwendung der Erfahrungsschätze des Yoga und der Kräuterkunde stellen das Selbst und seine natürliche, heilige Selbstheilungskraft in den Mittelpunkt. Auf diese harmonische Art und Weise unterstützen Kräuter und Yoga den Menschen von heute in seinem sehnsüchtigen Bemühen um ein langes und gesundes Leben.

Augen

Mit Yoga und Kräutern
die Augen ehren



*„Die Natur macht
nichts vergeblich.“*

Aristoteles

Unsere Augen sind die Tore zwischen der Außenwelt und unserer inneren Welt. Augenpaare sind die aktivsten Sinnesorgane des Menschen, weil wir mit ihnen alles, was wir um uns herum und vor uns erfassen, über den Sehnerv ins Innere Richtung Gehirn zur Verarbeitung leiten. Das Gesehene wird entsprechend gespeichert und identifiziert. Gemäß unserer Interpretation reagieren wir gegebenenfalls – blitzschnell, wenn es sein muss – oder nehmen einfach nur staunend wahr. Darüber hinaus kommunizieren wir auch mithilfe unserer Augen, die vielsagend Botschaften vermitteln können, ohne dass wir dabei sprechen. Ein Blick unserer Augen kann zum Beispiel Verachtung oder Ehrerbietung ausdrücken.

Im neuzeitlichen Lebenswandel werden die Augen extrem gefordert und zweifelsohne oft auch überfordert. Sah man vor 30 Jahren vielleicht pro Woche einige Stunden fern, sind die meisten Augenpaare heute, neben der Wahrnehmung der ohnehin komplexen Mitwelt, permanent damit beschäftigt, in Bildschirme oder auf mobile Touchscreens zu blicken und diese zu interpretieren. Permanent tränende Augen oder frühe Kurzsichtigkeit (zum Teil bereits im Kindesalter) sind mögliche Folgen.

Vieles möchten wir sehen, manches möchten wir hingegen gar nicht sehen. Das betrifft die mediale wie die reale Lebenswelt, und so entstehen Augenthemen, die von leichten Beschwerden wie nachlassender Sehstärke, über tränende oder trockene Augen bis hin zu erhöhtem Augendruck oder der Augenkrankheit „Star“ führen können. Die Metaphorik der Augen und etwaige Probleme mit den Augen ist augenscheinlich: Oft liegt die Ursache in physischer Überlastung oder emotionaler Belastung. Wegschauen scheint einfacher zu sein, als sich mit unbewussten sowie bewussten Gefühlen auseinanderzusetzen. Wer unter Augenerkrankungen leidet, tut gut daran, sich zu fragen: „Was möchte ich in meinem Leben nicht sehen, nicht erkennen?“ Der Heilungsweg bei Augenthemen ist eine bewusste Ehrung dessen, was Augen alles wahrnehmen und verarbeiten müssen, bevor es zu tränenden Augen, dunklen Augenringen, Sehkraftstörungen, Schwellungen der Augenlider oder juckenden und/oder geröteten Augen kommt.

Wichtig: Bei akuten Erkrankungen wie erhöhtem Augendruck, infektiösen und komplexen akuten Augenerkrankungen ist medizinische Betreuung unerlässlich und die Praxis des Yoga nur in Absprache mit Fachleuten möglich.

Bei degenerativen oder chronischen Augenleiden ohne Entzündungen ist es meiner Erfahrung nach hilfreich, Augen in ihrer sensiblen Sinneswahrnehmung zeitweilig zu entlasten und mit spezifischen Yogaübungen eine Pause zu gönnen, um sie präventiv und aktuell vor Überreizung zu schützen. Nachstehende Naturheilkräuter wirken heilungsunterstützend und aktivieren die Selbstheilungskraft im Beschwerdefall.

Meine Kräuterempfehlungen für gesunde Augen

EUPHRASIA

... auch Augentrost, Augendank oder sinnigerweise Lichtkraut genannt, ist ein altbekanntes und bewährtes Heilkraut bei Augenthemen aller Art. Es ist eine weißblühende Pflanze, deren Blüten wie strahlende Augen oder kleine Sonnen aussehen, die



dem Herzen allein schon beim Betrachten Trost und den Augen heilendes Licht spenden.

Die Heilsubstanzen von Euphrasia sind gut geeignet für äußerliche Anwendungen, da sie reinigend und abschwellend wirken. Mit der Flüssigkeit einer Abkochung des getrockneten Heilkrautes (2 Esslöffel Euphrasia mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen und abkühlen lassen) werden Kompressen getränkt und für mindestens eine halbe Stunde zwei- bis dreimal täglich auf die geschlossenen Augenlider gelegt. Aus dem anthroposophischen Heilwissen gibt es Euphrasia-Augentropfen oder -Globuli in der Apotheke.

KAMILLE

... ist eine allgemein lindernde und bei akutem Vorkommen auf Haut und Schleimhäute beruhigend wirkende Heilpflanze, die auf einfache Art als Augenkomresse angewendet werden kann. Einfach Kamille-Teebeutel einer guten Qualität und aus organischem Anbau kurz in warmes Wasser halten, aufquellen und abkühlen lassen und je einen Teebeutel auf die geschlossenen Augenlider legen.



LAVENDEL

... wirkt beruhigend auf das Nervensystem und die gesamte Sinnesreizverarbeitung. Lavendelblüten kann man im Sommer selbst sammeln und trocken oder sie in hochwertiger, chemiefreier Qualität im Fachhandel kaufen. Aus einem angenehmen, weichen Stoff (zum Beispiel Baumwollsaft) werden kleine Augenkissen im Endformat vom ca. 20 x 6 cm genäht und eine kurze Seite offen gelassen, um sie mit 80 % Lavendel und 20 % Reis (damit sie ein angenehmes Gewicht erhalten) befüllen. Die offene Naht zunähen und das Augenkissen bei Entspannungsphasen im Liegen oder während Shavasana, der Endentspannung im Yoga, auf die geschlossenen Augenlider legen.



GHEE

... ist zwar kein Heilkraut, aber dafür ein Grundbestandteil ayurvedischer Anwendungen. Ghee ist geklärte Butter, die in ihrer reinen goldenen Form als heilsames Hausmittel bei gereizten Augen und generell zur Pflege der Augapfeloberfläche eingesetzt wird. Einmal wöchentlich – oder bei akuten Reizbeschwerden täglich – je ein ca. 3 mm kleines Klümpchen Ghee in die gereinigten und ungeschminkten Augenwinkel nahe der Nase mit dem kleinen Finger einbringen. Dann die Augen schließen und verteilen lassen. Der anfängliche Fettfilm auf den Augen verliert sich nach ungefähr 15 Minuten, in denen man nicht Auto oder andere Fahrzeuge lenken sollte. Ich empfehle, Ghee stets selber herzustellen, um chemische Verunreinigungen durch Haltbarkeitsstoffe zu vermeiden.



REZEPT

zur Eigenproduktion von Ghee

- 2 oder mehr Bio-Butterstücke von je 250 Gramm langsam in einem genügend großen wie hohen Topf erwärmen.
- Den Topfinhalt ständig im Blick behalten und dabei immer wieder umrühren.
- Sobald kleine Luftblasen geräuschvoll entstehen, Hitze etwas reduzieren und unbedingtiterrühren, um das Anbrennen zu vermeiden. Die Luftblasen entfernen das Wasser aus der Butter.
- Den auf der Oberfläche entstehenden weißen Schaum permanent abschöpfen und entsorgen. Dies sind die Eiweiße der Milch, die sich vom Butterfett trennen.
- Je nach Buttermenge dauert der Vorgang eine halbe Stunde oder länger.
- Wenn keine Luftbläschen mehr aufsteigen und kein Schaum mehr entsteht, das Kochfeld ganz abschalten und die geklärte Butter als Ghee in hygienisch saubere Schraubgläser einfüllen, luftdicht verschließen und mit Datum etikettieren.

Ghee wird nicht im Kühlschrank, sondern an einem dunklen Ort wie der Speisekammer oder einem Schrank aufbewahrt. Es ist lange haltbar und kann außer zur Augenpflege auch als Hautpflege, als Brotaufstrich oder Bratfett verwendet werden. Ghee ist wegen seines nussigen Geschmacks sehr beliebt und für den Organismus verträglicher als Butter.

ÄTHERISCHE ÖLE

... sind hilfreich als Meditationsunterstützung zur Entspannung der Augen bei geschlossenen Lidern. Hierfür verwendet man am besten die Öle von Sandelholz, Weißtanne oder Lavendel, die ihren erdenden, zur Einkehr einladenden Duft im Raum verteilen. In eine Duftlampe 10 Tropfen des Öls ins Wasser einträufeln und von einem Teelicht erwärmen lassen oder in einer Wasserschale auf einen warmen Heizkörper stellen.

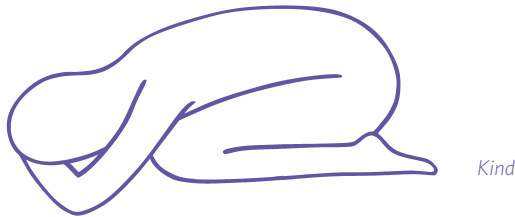
Meine Yogaempfehlungen für gesunde Augen

KIND (PINDASANA)

Wann morgens hilfreich, abends Pflicht
Wie lange mindestens 3 Minuten oder solange es guttut
Hilfsmittel Meditationskissen bei Bedarf
Heilwirkungen entspannt Augen und Sehsinn, nach der Yogaübung Augenkompressen mit Euphrasia oder Kamille in Rückenlage auf die geschlossenen Augenlider legen

- Auf angenehmem Boden oder der Yogamatte im Fersensitz positionieren.
- Oberkörper nach vorne neigen, mit den Händen abstützen.
- Kopf nach unten führen und Stirn auf das Kissen oder die übereinander gestapelten Handflächen oder auf den Boden legen.
- Augen schließen, entspannt atmen und den Sehsinn wie den gesamten Körper ruhen lassen.

- Später ebenso sanft wie langsam den Oberkörper mit geschlossenen Augen wieder aufrollen und noch einen Moment mit geschlossenen Lidern verweilen.



RÜCKENLAGE MIT AUGENKISSEN (SHAVASANA-VARIANTE)

Wann	in der Mittagspause und abends vorm Einschlafen
Wie lange	10 bis 15 Minuten
Hilfsmittel	kleines Kopfkissen und Kräuter-Augenkissen
Heilwirkungen	ätherische Öle des getrockneten Lavendels beruhigen das gesamte Nervensystem. Die Muskulatur der Augen entspannt aufgrund des Eigengewichts des Augenkissens

- Auf angenehmem Boden, einer Decke oder Yogamatte in bequemer Rückenlage positionieren.
- Kopf auf ein kleines, eher flaches Kissen betten.
- Beine, Arme und Schultern lockern und durchaus die Lage im Laufe der Entspannungsphase zum Wohlfühlen optimieren.
- Augenkissen auf die geschlossenen Augenlider legen.
- Bewusst atmen und sichtbare wie hörbare Ruhe genießen und in heilsamen Schlaf gleiten.



Rückenlage mit Augenkissen