

SUSUN S. WEED

**NATURHEILKUNDE FÜR
SCHWANGERE
UND SÄUGLINGE**



**Mit einem Kapitel
zur Schwangerschaft ab 35**

ORLANDA 

Susun S. Weed
Naturheilkunde
für schwangere Frauen
und Säuglinge

Susun S. Weed

NATURHEILKUNDE FÜR SCHWANGERE UND SÄUGLINGE

Aus dem amerikanischen Englisch
von Bettina Becher

Vorwort und Bearbeitung
für die deutsche Ausgabe
von Rina Nissim

ORLANDA 

Mögen die sechs Richtungen diesem Werk der Medizin Kraft geben. Möge es meinen Großmüttern, den Alten, angenehm sein. Und möge es allen Wesen nützen. So sei es.

Das ganze Wissen dieses Weise-Frauen-Kräuterbuchs beruht auf den Erfahrungen und Nachforschungen der Autorin und anderer professioneller HeilerInnen. Es wird weitergegeben im Vertrauen darauf, dass du selbst voll und ganz die Verantwortung für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden übernimmst. Dein Körper ist einzigartig, die Wirkung jedes pflanzlichen Heilmittels ist einzigartig, und Heilung ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig. Die Ergebnisse irgendeiner vorgeschlagenen Behandlung können nicht immer vorhergesagt und nie garantiert werden. Die Autorin und der Verlag sind nicht verantwortlich für irgendwelche nachteiligen Wirkungen oder Folgen von hier vorgestellten Mitteln, Rezepten oder Verfahren. Befrage deine innere Führung, sachkundige FreundInnen und erfahrene HeilerInnen zusätzlich zu den Vorschlägen dieses Buches.

Ein wichtiger Hinweis zu Kreuzkraut (Jakobskreuzkraut, Jakobskraut):

Diese Pflanze ist potenziell sehr giftig, vor allem für Tiere. Durch ihren Gehalt an Pyrrolizidinalkaloiden sind hepatotoxische, kanzerogene und mutagene Wirkungen möglich. Somit wird heute von einer therapeutischen Anwendung abgeraten.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Rina Nissim

Einleitung

Zum Gebrauch dieses Buches

Heilpflanzen gefahrlos verwenden

Kapitel 1 Vor der Schwangerschaft

Fruchtbarkeitsfördernde Mittel

Fruchtbarkeit nach vierzig

Geburtenkontrolle mit Pflanzen

Teratogene und andere schädliche Stoffe

Kapitel 2 In der Schwangerschaft

Tonika

Morgendliche Übelkeit

Fehlgeburt

Krampfadern/Hämorrhoiden

Verstopfung

Hautverfärbungen

Anämien

Muskelkrämpfe

Rückenschmerzen

Sodbrennen
Müdigkeit und Stimmungsschwankungen
Blasenentzündung
Hoher Blutdruck
Präeklampsie

Kapitel 3 Geburt

Vor Beginn der Wehen
Steißlage
Herpes bei einer Vaginalgeburt
Vorwehen
Vorzeitiger Blasensprung
Geburtsreife
Wehen auslösen
Während der Geburt
Verzögerte Wehentätigkeit
Rigidität des Muttermundes
Erschöpfung
Schmerzen
Hoher Blutdruck
Die Austreibungsphase
Die Nachgeburtsphase
Entbindung der Plazenta
Nachgeburtsblutung
Schock

Kapitel 4 Nach der Geburt

Dammrisse

Nachgeburtsschmerzen
Wochenbettinfektionen
Depressionen
Erschöpfung/Anspannung
Stillen
Galaktagoga
Schmerzende Brüste
Mittel gegen blockierte Milchgänge
Mittel gegen Mastitis
Mittel für geschwollene Brüste
Wunde Brustwarzen

Kapitel 5 Dein Kind

Die Atmung setzt nicht ein
Nabelpflege
Augenbehandlung nach der Geburt
Entzündung der Augen
Bindehautentzündung
Gelbsucht
Physiologische Gelbsucht
Muttermilchgelbsucht
Pathologische Gelbsucht
Koliken
Soor
Windeleczem
Milchschorf
Beschwerden beim Zahnen
Infektionen und Fieber

Kapitel 6 Die Pflanzenapotheke

Den Pflanzen begegnen

Heilpflanzen sammeln

Heilkräuter trocknen

Probleme beim Sammeln

Heilkräuter kaufen

Pflanzenheilmittel herstellen

Mittel auf Wasserbasis

Mittel auf Alkoholbasis

Mittel auf Ölbasis

Anhang I

Pflanzliche Vitaminquellen

Pflanzliche Mineralstoffquellen

Anhang II

Rezepte für Pflanzenheilmittel

Glossar

Literaturhinweise

Hilfreiche Adressen und Internetseiten

Stichwortverzeichnis

DANKSAGUNG

Es ist eigentlich offensichtlich: Ein Buch verdankt seine Entstehung einer Reihe von Menschen, nicht einer, einem allein. Ich bat die Menschen, die mich beim Schreiben und Herstellen dieses Buches unterstützen, mir dabei zu helfen, es mit Liebe, Freude und guter Zusammenarbeit zu füllen. Das haben sie getan. Danken möchte ich ganz besonders

- ⇒ Clove für das Korrekturlesen und Bearbeiten der verschiedenen Fassungen und für seinen Rat und seine Unterstützung während des ganzen Prozesses.
- ⇒ Pauline Oliveros für die technische Unterstützung, die Möglichkeit, ihren Computer und ihr Kopiergerät zu benutzen.
- ⇒ Anne Frye, Valerie Hobbs, Jennifer Houson, Dev Kirn Khalsa und B. J. Miller für das Lesen und inhaltliche Korrigieren, dafür, dass sie ihre Weisheit und ihre Erfahrungen weitergaben und dass sie mich unterstützten und lehrten.
- ⇒ Janet Woodman für die Verwirklichung meiner Vision eines perfekten Buchumschlags.
- ⇒ Peter Blum für das endlose Setzen, Peggy Goddard für das perfekte Kleben, und Barry Koffler und Clove für die Erstellung des umfassenden Stichwortverzeichnisses.
- ⇒ Cynthia Werthamer für das erste Redigieren und ihre Ratschläge zum Aufbau des Buches.
- ⇒ Rina Nissim für die sorgfältige heilkundliche Bearbeitung der deutschsprachigen Ausgabe.
- ⇒ Den Mitarbeiterinnen des Orlanda Frauenverlages für ihr großes Interesse daran, das Buch auch LeserInnen im deutschen Sprachraum zugänglich zu machen.

- ⇒ Hanne Beittel, Jutta Kubatz und Lissy Niemöller vom »Geburtshaus für eine selbstbestimmte Geburt e.V.« in Berlin und der Kontakt- und Beratungsstelle für Literaturangaben, Adressen sowie wertvolle Hinweise und Ausführungen für die deutsche Ausgabe des Buches.
- ⇒ Und all den Hebammen, den Weisen Frauen, die zu ihrem eigenen Schutz ungenannt bleiben müssen, dafür, dass sie mich lehrten und dass sie darauf bestanden, dass dieses Buch geboren wurde.

Grüner Segen allen!



VORWORT

Was für ein Vergnügen, Euch Susun Weeds Heilkräutererfahrungen vorstellen zu dürfen! »Naturheilkunde für Schwangere und Säuglinge« ist ein ganz praktisches Buch rund um die Erfahrung von Schwangerschaft und Geburt, das uns mit den Heilpflanzen, die Susun erfolgreich verwendet, und einfachen Zubereitungen aus diesen bekannt macht. Die Sichtweise, die Susun uns in diesem Buch anbietet, ist jedoch über Schwangerschaft und Stillzeit hinaus von Bedeutung und mehr als eine persönliche Einstellung. Sie ist die Stimme einer Tradition, die bei uns im Interesse von Herrschaft und Profit zum Schweigen gebracht wurde, durch die Hexenverfolgungen, durch die Religion, die moderne Medizin bis hin zu den pharmazeutischen Industrien, durch viele patriarchalische Institutionen, für die dieses Wissen, das von Mutter zu Tochter weitergegeben wurde, eine ständige Herausforderung war. Heute herrscht in Bezug auf Gesundheit, Krankheit und den Heilungsprozess offensichtlich der schulmedizinische wissenschaftliche Ansatz. Was jetzt als Alternative zu dieser Einstellung bekannt geworden ist, der holistische Ansatz, beinhaltet die Verwendung von Pflanzen und Naturprodukten, beruht aber auch auf dem Streben nach Reinheit im Geist und im Körper. Wir werden entweder bestraft oder vom Helden, dem Heiler gerettet werden ... was nicht gerade unsere Selbstständigkeit fördert. Susun Weed spricht hingegen direkt unsere Herzen an, unsere Fähigkeit, für uns selbst zu sorgen, für uns selbst zu kämpfen, ohne das abzulehnen, was an den anderen Methoden sinnvoll ist. Darin liegt die Originalität ihres Buches.

Susun Weed lebt auf einem Hof auf dem Land in der Nähe von Woodstock, New York. Dort halten sich das ganze Jahr über Frauen auf, richten sich nach dem Rhythmus der Pflanzen, es finden verschiedene Seminare statt und Auszubildende bleiben für längere Zeit dort. Frauen, die dort Zeit verbringen, leben im Einklang mit Tieren wie Ziegen, Gänsen, Katzen, Fröschen und Schlangen, mit den Kräften der Pflanzen.

Das vorliegende Buch entstand vor dem Hintergrund 15-jähriger Erfahrungen. Wir haben »Naturheilkunde für schwangere Frauen und Säuglinge« für sein Erscheinen auf dieser Seite des Atlantiks überarbeitet. Pflanzen, die in Europa nicht erhältlich sind, wurden durch verwandte europäische Heilpflanzen ersetzt. Einige behielten wir bei, um unseren Blick für Möglichkeiten zu erweitern, und wo immer ich durch meine eigenen Erfahrungen etwas beitragen konnte, habe ich das mit Freude getan.

Möge Euch schon dieses Geschenk Freude machen!

Rina Nissim



EINLEITUNG

Das Schwangerschaftsjahr umfasst 13 Monate: die zwei Monate vor der Empfängnis, die neun Schwangerschaftsmonate und die zwei Monate nach der Geburt. Es ist eine Zeit, voll von schnellen körperlichen Veränderungen und heftigen Gefühlen, und eine Gelegenheit zu wachsen. In diesem Buch geht es um Heilkräuter für das Schwangerschaftsjahr, das jede Jahreszeit durchläuft.

Seit urdenklichen Zeiten haben Weise Frauen Heilpflanzen verwendet - sie gesammelt, gegessen, gehegt, geschätzt - und den Töchtern ihr Wissen über die Heilkräuter für das Schwangerschaftsjahr weitergegeben. Während der Hexenverfolgungen in Europa vom 15. bis ins 18. Jahrhundert folterten und verbrannten Männer zu Millionen Weise Frauen, die mit Pflanzen heilten, die Hebammen und die Frauen, die die Zyklen des Lebens feierten. So unterbrachen sie den Fluss der Überlieferung von Mutter zu Tochter. In Amerika töteten ihre Söhne die Medizinfrauen und Curanderas, die Weisen Frauen der Neuen Welt, um dann die Existenz der Weisen Frauen in der Geschichte zu leugnen.

Ohne unsere Verbindung zueinander und zur Erde, ohne die Weisheit unserer Mütter, vergaßen wir unsere Macht. Als uns gesagt wurde, wir hätten keine Seelen und keinen Verstand und keine Schwestern, glaubten wir, das sei wahr. Als sie uns sagten, dass Gebären zu gefährlich und schwierig sei für Frauen, Hebammen und Heilpflanzen, glaubten wir, das sei wahr.

Aber die Weisen Frauen leben in unseren Träumen, unseren Visionen, unseren tiefsten Erinnerungen. Wir hören ihr Flüstern und wir schenken ihm Gehör.

Die Medizin der Weisen Frauen arbeitet in Zyklen, mit dem Kreisen der Planeten und dem Pulsschlag des Lebens. Die Weisen Frauen sammeln jede Pflanze zu ihrer Zeit und verwenden sie, um die sechzig Millionen Zellen, die wir alle jede Sekunde neu erschaffen, zu ernähren und aufzubauen. Sie verstehen nach tausenden von Generationen, die sich von wild wachsender Nahrung ernährt haben, wie unsere Zellen eingestimmt sind, verstehen die besondere Verwandtschaft unserer Körper mit den vitalen Elementen, die in Heilpflanzen verdichtet sind.

Kräuterkundige Weise Frauen sehen die ganze Pflanze, die materiellen Kräfte und die subtilen Kräfte und achten diese Ganzheit. Sie nutzen Farbe, Gestalt, Charakter und materielle Substanz einer Pflanze, sie verwenden sie als Ganzes. Sie teilen nicht auf und erkennen ihre Kraft nicht nur in den »wirksamen« Bestandteilen. Weise Frauen wissen, dass jede von uns in sich ganz und einzigartig ist, mit einer individuellen, immer veränderlichen, symbiotischen Beziehung zu den Kräutern.

Die Medizin der Weisen Frauen ist bodenständig, geerdet, verwurzelt. Die Weise Frau akzeptiert sich selbst und ihre Veränderungen, ihre Stimmungen und ihre Blutungen. Sie kümmert sich um Geburt und Sterben ohne Entfremdung von sich selbst oder denjenigen, denen sie hilft. Sie ist offen für das Lied des Lebens, das sie umgibt, sie lauscht den Geheimnissen der Pflanzen. Feen erscheinen ihr, Devas segnen sie. Alles, was sie für Gesundheit und Wohlbefinden braucht, wächst in ihrer Reichweite. Sie bereitet die Nahrung, sie stellt die Heilmittel her. Sie ist erfüllt von Kreativität. Ihr Leben, ihre Kinder, ihre Kunst, ihre Art des Heilens werden von ihrem Verständnis von Farbe, Klang, Harmonie und Gleichgewicht geprägt. Sie ist weise in Bezug auf das Herz, den Körper und den Geist.

Dieses Buch spricht zur Weisen Frauen in dir - der schwangeren Frau und zur Weisen Frau in deinen GefährtInnen, Geliebten, Hebammen, ÄrztInnen, Lehrerinnen für Geburtsvorbereitungen und FreundInnen. Es beruht auf der Überzeugung, dass du fähig bist, deinen eigenen Körper, dein Herz und deine Gedanken zu beobachten, auf die Botschaften, die du während des

Schwangerschaftsjahres erhältst, zu hören, und in einer Umgebung von liebevoller Unterstützung und Hilfe für sich selbst zu sorgen.

Das Wissen, das ich hier mit dir teile, enthält die sorgfältigen Versuche und die Erfahrungen vieler Menschen, vor allem heilpflanzenkundiger. Es ist keine Zusammenstellung von Heilpflanzenrezepten, die, in der Hoffnung, dass sie wirken werden, anderen Büchern entnommen wurden, sondern eine Aufzeichnung von Heilkräutermanwendungen, die in vielen Situationen und mit einer Vielzahl von Personen erprobt wurden. Ich sehe diese Arbeit als einen Schritt in dem Prozess, uns zu erinnern, dass wir selbst Weise Frauen sind. So verbinden wir uns mit den Weisen Frauen in China und anderen Gegenden, wo Pflanzenheilkunde eine ungebrochene Tradition ist, mit den Weisen Frauen der Pflanzen, mit der Weisen Frau, die die Erde hegt und pflegt.

Erinnerst du dich? Ist dies ein Bild von deiner Großmutter und ihrem Garten? Letztendlich sind wir alle Weise Frauen.



ZUM GEBRAUCH DIESES BUCHES

Beginne damit, das ganze Buch einmal kurz durchzulesen oder durchzublättern. Der Ablauf von Schwangerschaft und Geburt ist nicht ordentlich in Kapitel aufgeteilt. Heilmittel werden zu dem Zeitpunkt besprochen, an dem ein Problem auftaucht; es ist aber manchmal ratsam, sie einzusetzen, bevor das Problem akut wird. Zum Beispiel sind Mittel gegen Steißlage, die erst bei der Geburt zum Problem wird, sehr viel wirksamer, wenn du sie lange vor Beginn der Wehen anwendest.

Lies das sechste Kapitel »Herstellung von Pflanzenheilmitteln« besonders aufmerksam. Gute Ergebnisse und die Unschädlichkeit der Anwendung hängen davon ab, dass du die richtige Menge von Kräutern nimmst und sie richtig zubereitest. Gehe nicht davon aus, dass du schon weißt, wie die erwähnten Kräutermedizinen herzustellen sind, auch dann nicht, wenn du schon jahrelang mit Heilkräutern arbeitest. Zum Beispiel empfehle ich in diesem ganzen Buch Infuse, für die du 30 g getrocknete Kräuter mit 2 bis 4 Tassen Wasser ansetzt und bis zu acht Stunden ziehen lässt - ein Infus ist nicht eine Tasse Tee.

Dann schlag das Thema oder Problem nach, das dich besonders interessiert. Nimm zuerst ein mildes Mittel. Die Heilkunde der Weisen Frauen geht, außer in lebensbedrohlichen Situationen, so vor: 1. Tue nichts; der Körper heilt sich selbst. 2. Nimm ein homöopathisches Mittel (niedrige Potenzen) oder Bachblütenessenzen. Die Schwingungen einer Pflanze sind unschädlich, aber heilsam. 3. Verwende Heilkräuter und Nahrungsmittel, vor allem Wildgemüse, um den Körper oder ein bestimmtes Organ zu nähren und zu stärken. (In jeder Minute

werden Billionen von Körperzellen durch neue ersetzt.) 4. Wende reinigende oder möglicherweise toxische Kräuter vorsichtig an. Die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Nebenwirkungen ist größer, wenn stark alkaloidhaltige Pflanzen verwendet werden. 5. Verwende konzentrierte, anderweitig bearbeitete oder synthetisch hergestellte Pflanzen-Medikamente. 6. Nach chirurgischen Eingriffen ist die Wahrscheinlichkeit von Infektionen größer. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass pflanzliche Heilmittel chemische Medikamente nicht in ihrer Wirkung stören, sie aufheben oder potenzieren, solange du sie nicht zum gleichen Zeitpunkt nimmst. Zum Beispiel kannst du unbedenklich Blauer-Hahnenfuß-Tinktur oder Wehentinktur zur Stärkung der Wehen geben und dann nach zwanzig bis dreißig Minuten, wenn es nötig ist, Oxytocin verabreichen.

Nimm nährnde Pflanzen zur Vorbeugung. Die Präventivmedizin ist eine der Grundlagen der Tradition der Weisen Frauen. Manche Mittel gegen nach der Geburt auftretende Probleme verhindern diese Probleme von vornherein, wenn sie während der Geburt genommen werden. Wenn sie während der Schwangerschaft genommen werden, verhindern Mittel gegen Neugeborenenengelbsucht deren Auftreten usw.

Um sicherzugehen, sieh im Stichwortverzeichnis die lateinischen Namen der Pflanzen, die du benutzen willst, nach. Identifiziere alle Pflanzen, auch wenn du sie in einem Laden oder auf dem Versandweg kaufst, mit ihren lateinischen Namen. Die zweiteiligen lateinischen Namen bezeichnen eine ganz bestimmte Pflanze, während die gebräuchlichen Namen unterschiedlich sind und sich manchmal überschneiden.

Benutze das Stichwortverzeichnis, um dich eingehender über eine Pflanze, die du anwendest, zu informieren. Die Lehre der Weisen Frauen beruht auf Kreisläufen, deswegen habe ich das Wissen über jede Pflanze nicht an einer Stelle zusammengefasst, sondern über das Buch verteilt. Wenn wir zusammen hinausgingen, träfen wir die gleiche Pflanze mehrmals an und würden jedes Mal etwas neues und anderes lernen und das vorherige Wissen neu formulieren. So ist auch dieses Buch aufgebaut.

Schlage medizinische Fachausdrücke in den Worterklärungen am Ende des Buches nach.

Beachte die Literaturlisten und Adressen am Ende des Buches. Meine Lieblingsmittel oder Kräuter, die von einer Vielzahl von Hebammen und Müttern erfolgreich benutzt werden, sind mit einem Stern versehen.*

Schreibe deine eigenen Bemerkungen an den Rand.

Vertraue deinem eigenen Gespür für das, was für dich richtig ist. Benutze dieses Buch in Verbindung mit deiner eigenen, inneren Weisen Frau. Erfrage die Meinungen weiterer Personen. Du bist einzigartig. Respektiere deinen Körper, deine Intuitionen und deine Gefühle.

Freue dich daran!



HEILPFLANZEN GEFAHRLOS VERWENDEN

Nach einem viele Jahrzehnte lang dauernden Rückgang sind Pflanzenheilmittel in den letzten zwanzig Jahren wieder zunehmend leichter zu bekommen. Damit tauchen auch vermehrt Fragen bezüglich ihrer Unschädlichkeit auf. Es gibt viele Schreckensgeschichten über Karzinogene, die in Pflanzen gefunden wurden, über giftige Pflanzen, die fälschlich als Heilpflanzen verkauft werden und über allergische Reaktionen auf für ungefährlich gehaltene Heilkräuter. Wenn du anfängst, Heilkräuter für deine Gesundheit zu verwenden, wirst du dich vielleicht fragen, wie du sie gefahrlos benutzen kannst. Beachte folgende Punkte, wenn du Komplikationen und Risiken vermeiden und dir keine unnötigen Sorgen machen willst:

- ⇒ Beginne damit, milde, nährnde und tonisierende (stärkende) Kräuter zu benutzen; meide Pflanzen, die toxisch sein können.
- ⇒ Verwende nicht mehrere Pflanzen gleichzeitig.
- ⇒ Lerne immer etwas über nur eine Pflanze auf einmal von einer erfahrenen Lehrerin oder einem Lehrer.
- ⇒ Spüre die Wunderarzneien vor deiner eigenen Haustür auf.
- ⇒ Denke daran, dass unbearbeitete Pflanzen, im Gegensatz zu Extrakten in Arzneimitteln, selten schwere allergische Reaktionen auslösen oder stark schädigende Nebenwirkungen haben.
- ⇒ Mache dir klar, dass Berichte über Pflanzen mit krebserregenden Eigenschaften irreführend sind. Sie beruhen

meistens auf Untersuchungen, bei denen gereinigte Auszüge und nicht ganze Pflanzen verwendet wurden. Luzerne, Beinwell, Huflattich und Sassafras enthalten alle einen Bestandteil, der karzinogen oder mutagen wirken kann. Wenn die »aktiven« Bestandteile isoliert und »gereinigt« werden, können sie Zellen schädigen oder zur Mutation veranlassen. Es gibt aber keine Berichte über Fälle von Krebs bei Tausenden von Menschen, die diese Pflanzen jahrhundertlang für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit genutzt haben. Diese »aktiven« Bestandteile sind nämlich nur ein kleiner Bruchteil der Pflanzensubstanz, und die große Menge »passiver« Bestandteile wirkt als neutralisierender Puffer.

- ⇒ Erwirb dir grundlegendes Vertrauen in die Heilwirkung von Kräutern, indem du zunächst Mittel für leichtere Beschwerden und zur ersten Hilfe benutzt, bevor du versuchst, sie bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen anzuwenden.
- ⇒ Erweitere dein Wissen über Heilpflanzen durch eigene Erfahrungen und Experimente und durch Lesen.
- ⇒ Suche dir eine Gruppe von Leuten, die sich für »alternative« Medizin interessieren und sich gegenseitig unterstützen; frage sie um Rat, wenn du dich unsicher fühlst.
- ⇒ Respektiere die Macht der Pflanzen! Diejenigen, die stark genug sind, um als Medizin zu wirken, beeinflussen den Körper und den Geist auf intensive Weise.
- ⇒ Respektiere die Stärke der Pflanzen! Manche Pflanzen wirken so intensiv, dass du sie nur in winzigen Mengen verwenden darfst.
- ⇒ Respektiere die Einzigartigkeit jeder Pflanze, jedes Menschen und jeder Situation.
- ⇒ Entwickle ein Verständnis für die unterschiedlichen Wirkungen und Nebenwirkungen nährenden, tonisierender, reinigender und potenziell toxischer Pflanzen.

Nährende Pflanzen sind die unschädlichsten; sie haben nur selten Nebenwirkungen. Sie können im Allgemeinen in jeder beliebigen

Menge und auch längerfristig genommen werden. Sie ernähren den Körper, indem sie Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Eiweiße, Zucker und Stärke liefern. Sie verbessern bestehende körperliche Zustände, indem sie die Abwehrkräfte stärken und für größere Reserven sorgen. Zu den nährenden Kräutern, die in diesem Buch vorgestellt werden, gehören: Blaue Luzerne (Alfalfa), Gerste, Borretsch, Beinwell, Brennessel, Petersilie, Himbeerblätter und Rotklee.

Tonisierende Pflanzen wirken langsam, und ihre Wirkung verstärkt sich mit der Dauer der Anwendung. Sie nützen am meisten, wenn sie kontinuierlich über Monate hinweg genommen werden. Sie haben selten Nebenwirkungen. Im Allgemeinen unterstützen sie den Körper darin, seine Energien im Gleichgewicht zu halten und zuverlässiger und besser zu funktionieren. Einige der tonisierenden Kräuter sind bitter, das zeigt an, dass sie nur in kleinen Mengen genommen werden sollten. Andere schmecken mild und angenehm und können unbedenklich in größeren Mengen verwendet werden. Zu den tonisierenden Pflanzen, die in diesem Buch vorkommen, gehören: Benediktenkraut und Mariendistel, Große Klette, Löwenzahn, Kreuzkraut (siehe Hinweis auf [Seite 4](#)), Stechwikele und Ampfer.

Reinigende Pflanzen regen die Reinigungsmechanismen des Körpers und seine Abwehr gegen Krankheiten an. Sie haben antibiotische, antiseptische und antibakterielle Eigenschaften. Ihre Wirkungen sind oft sehr stark und die Wahrscheinlichkeit, dass Nebenwirkungen auftreten, ist höher. Sie werden gewöhnlich in kleinen Dosen und für kurze Zeit genommen. Sie können unter Umständen Teile des Körpers belasten, um andere Teile zu unterstützen, und ihre Wirkung kann für manche Menschen zu stark sein. Verwende sie vorsichtig! Zu den reinigenden Pflanzen, die in diesem Buch erwähnt werden, gehören: Echinacea, Holunderwurzel, Kanadische Gelbwurz, Rosmarin, Salbei, Bärentraube und Schafgarbe.

Potenziell toxische oder »giftige« Pflanzen sind die wirksamsten Heilmittel. Sie regen intensive Heilungsprozesse und Freisetzungsreaktionen im Körper an. Eine Überdosierung wird fast immer Nebenwirkungen auslösen. Sie werden über kurze Zeit oder in sehr kleinen Dosen genommen. Zu den potenziell toxischen Pflanzen in diesem Buch gehören: Kreuzkraut, Poleiminze, Schwarze Schlangenzwurz, Blauer Hahnenfuß, Cayennepfeffer, Baumwolle, Süßholz, Lobelia und Rainfarn. Wenn du diese Pflanzen benutzt, erweitere deine Sachkenntnisse, indem du auch andere Informationsquellen hinzuziehst; so gewinnst du auch ein stärkeres Gefühl von Sicherheit. Wenn du auf bestimmte Nahrungsmittel oder Medikamente allergisch reagierst, ist es besonders wichtig, diese Kräuter weiter auf mögliche Nebenwirkungen hin zu überprüfen.



KAPITEL 1

Vor der Schwangerschaft

Vor der Schwangerschaft ist Fruchtbarkeit. Wenn du schwanger werden möchtest, möchtest du fruchtbar sein. Wenn du nicht schwanger werden möchtest, empfindest du Fruchtbarkeit unter Umständen als ein Problem. Das Wissen um Pflanzen, die die Fruchtbarkeit beeinflussen, indem sie sie fördern oder hemmen, ist rar, und soweit Informationen erhältlich sind, sind diese oft gefährlich ungenau. In meiner gut ausgestatteten Bibliothek moderner Kräuterbücher findet sich sehr wenig Material über Fruchtbarkeitskontrolle durch Pflanzen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) begann in den späten siebziger Jahren, eine Computerdatei über Pflanzen zur Empfängnissteuerung anzulegen, aber ihre Ergebnisse sind nicht allgemein zugänglich. In älteren Kräuterbüchern wie auch in anthropologischen Berichten über andere Völker werden solche Pflanzen erwähnt. Aber diese Quellen, und auch zeitgenössische Kräuterbücher, die ihre Inhalte wiedergeben, enthalten meistens nur sehr allgemeine Informationen. Sie geben fast nie genaue Dosierungen oder mögliche Nebenwirkungen an. Unsere Ahnen wussten, wie sie Pflanzen benutzen konnten, um Fruchtbarkeit zu fördern oder Schwangerschaft zu verhindern, aber viel von ihrer Weisheit ist verloren gegangen oder zerstört worden.

Wie kann diese Leere gefüllt werden? Ich teile euch meine eigenen Erfahrungen mit, die Rückmeldungen, die ich von meinen Schülerinnen bekommen habe, Erinnerungen der Weisen Frauen und Informationen, die ich aus einer großen Reihe veröffentlichter und unveröffentlichter Quellen zusammengetragen habe. Aus hunderten von Pflanzen, die die Fruchtbarkeit beeinflussen sollen, habe ich Mittel herausgesucht, die sich als wirksam und ungefährlich erwiesen haben, wenn sie vorsichtig und mit Respekt angewandt werden. Obwohl sie nach meiner Erfahrung nicht schädlich sind, bitte ich dich, dich daran zu erinnern, dass Kräuter nicht immer vorhersagbare Wirkungen haben. Die gleiche Pflanze kann möglicherweise bei einer Frau die Fruchtbarkeit fördern und sie bei einer anderen hemmen. Unterschiedliche Zubereitungen können zeitweilige Schwangerschaftsverhütung oder dauerhafte Sterilität bewirken. Es kann auch sein, dass die wirksamen Pflanzeninhaltsstoffe nur zu bestimmten Jahreszeiten in der Pflanze vorkommen.

Wenn du schwanger werden oder Schwangerschaft verhindern möchtest, wende dich an die Pflanzen und die grünen Devas, die bereit sind, dir zu helfen.

FRUCHTBARKEITSFÖRDERNDE MITTEL

Unfruchtbarkeit hat komplexe Ursachen, die von Frau zu Frau und von Paar zu Paar ganz verschieden sind. Trotz dieser Vielschichtigkeit habe ich festgestellt, dass es oft erstaunlich einfach ist, einer Frau mit der Unterstützung von Pflanzen zu einer Schwangerschaft zu verhelfen.

(Ursachen für Unfruchtbarkeit: 50 Prozent Schwäche/Unregelmäßigkeiten der männlichen Spermien, 35 Prozent blockierte Eileiter, 15 Prozent nicht bekannt.)

Pflanzen zur Förderung der Fruchtbarkeit zeichnen sich durch folgende Fähigkeiten aus:

1. Sie ernähren und tonisieren (kräftigen) die Gebärmutter.