

TAUSENDGULDENKRAUT

- Tausendguldenkraut gehört zur Familie der Enziangewächse und ist eine Bitterpflanze mit langer Tradition, über Jahrhunderte ein wichtiges Volksheilmittel
- Bitterstoffe sind aus vielen Salaten und Gemüsen herausgezüchtet worden und daher rar in unserer Ernährung
- Ideal ist Tausendguldenkraut im Frühling, speziell bei abnehmendem Mond, wenn man entgiften will. Aber auch zwischendurch ist es ein altbewährtes Heilmittel zur körperlichen und seelischen Regeneration

WIRKUNGEN

Leber:

- Regt den Gallenfluss an, der Gifte aus der Leber spült und die Fettverdauung fördert
- Blähungen, Völlegefühl und Aufstoßen sind oft auf zu wenig Gallensäure für die Fettverdauung zurückzuführen. Mit dem Kraut kann einer Gallenkolik vorgebeugt werden
- Bei Leber-Galle-Kopfschmerz, der sich durch helmartige Schmerzen entlang des Gallenmeridians seitlich am Kopf äußert
- Oft sind Frauen kurz vor oder während der Regelblutung betroffen
- Er kommt aber auch bei innerer Anspannung bei Männern vor. Da die Leber Gelassenheit braucht, kann Leber-Galle-Kopfschmerz schon allein durch nervliche Anspannung, Zeitdruck, Ärger oder das Gefühl, unfrei und unter Druck zu sein, ausgelöst werden

Darm:

- Regt die Darmperistaltik an, bei Verstopfung

Entsäuerung:

- Da bittere Kräuter basisch sind, bauen sie Säuren ab und stellen das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder her
- Bei Erkrankungen, die mit Übersäuerung einhergehen, wie Rheuma, Gicht, Schmerzen, sogar Herz-, Kreislauferkrankungen, Starre und Unbeweglichkeit

Entgiftung:

- Wirkt blutbildend und blutreinigend

Schleimhäute:

- Bitterstoffe reinigen und regenerieren die Verdauungsorgane durch "Schleimhaut-Training"
- Die Schleimhäute ziehen sich durch den bitteren Geschmack zuerst zusammen und dehnen sich dann wieder aus, wodurch auf sanfte Weise die Ausscheidung von Giftstoffen, Wasseransammlungen, Schlacken und Verschleimungen gefördert wird

Magen:

- Lindert Aufstoßen und Sodbrennen
- Stärkt den Magen und wirkt wie ein leichter Magenschutz
- Unterstützt die Entleerung des Magens, regt die Verdauungssäfte an – Speichelfluss, Magensaft, Bauchspeicheldrüsensekret und Gallenfluss
- Gleicht den Appetit aus und kann bei Magersucht begleitend zu einer psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt werden

Psyche:

- Stimmungsaufhellend
- Traditionell bei Melancholie und Nervosität

Regeneration:

- Allgemein belebende Wirkung. Bitterstoffe stärken. Nach schwerer Krankheit und bei verschiedenen Erschöpfungszuständen nervösen Ursprungs

Abnehmen:

- Bitterstoffe sorgen für ein schnelleres Einsetzen des Sättigungsgefühls, indem sie die Verdauungssäfte schnell zum Fließen bringen
- Sie lindern die Gier nach Süßem, weshalb sie begleitend auch zum Abnehmen günstig sind
- Früher haben die Bitterstoffe in unserer Ernährung dafür gesorgt, unser Nahrungsfett dorthin zu lenken, wo es hin sollte: Zur Fettverbrennung und nicht in die Fettspeicher des Körpers

Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Erhöht den Gefäßtonus und regt die Herztätigkeit sowie den Kreislauf an
- Durch die entspannende Wirkung wird der Herzschlag und damit auch Bluthochdruck vermindert
- Senkt Cholesterin und Triglyceride

Stoffwechsel:

- Regt den gesamten Stoffwechsel an

Diabetes:

- Blutzuckersenkende Wirkung
- Bitterstoffe sorgen für eine tröpfchenweise Abgabe der Gallensäuren, was sehr wichtig für eine gesunde Bauchspeicheldrüse ist. Speziell dann, wenn die Gallenblase entfernt wurde
- Es ist wohl kein Zufall, dass die meisten blutzuckersenkenden Pflanzen und deren Früchte bitter sind

Wundheilung:

- Fördert innerlich und äußerlich angewendet die Wundheilung

Entzündungen:

- Entzündungshemmend und schmerzstillend
- Bei Blasenentzündung und Reizblase

Menstruation:

- Stärkt die Gebärmutter und reguliert den Zyklus der Frau

Knochen:

- Fördert die Knochenheilung

Fieber:

- Fiebersenkend, wurde anstelle der Chinarinde bei Wechselfieber (Malaria) verwendet

Haut:

- Bei unreiner Haut und kleinen Geschwüren mit Eiterbildung (Furunkeln)

Parasiten:

- Bei Wurmbefall

ZU BEACHTEN

- Als Sofortmittel bei Leber-Galle-Kopfschmerz vier bis sechs Kapseln, in zwei, drei Stunden Abstand
- Der Speichelfluss wird nur dann angeregt, wenn man mit dem bitteren Geschmack in Berührung kommt – also nicht, wenn man eine Kapsel schluckt. Der bittere Geschmack im Mund regt reflektorisch auch die Magensäure an. Will man das nicht, etwa weil man ohnehin zu viel Magensäure hat, schluckt man die ungeöffnete Kapsel und nutzt die Bitterkräuter über den Darm
- Bei Blutmangel nach der TCM darf man keine Bitterstoffe einsetzen, da man noch mehr ausleiten würde und der Energieverlust noch weiter steigt. Blutmangel erkennt man z. B. an auffallender Blässe, blasser Zunge, blassem Zahnfleisch und blassem unteren Augenlid. Abhilfe schaffen, je nach Ursache, der Pleurotus Vitalpilz, Eisen-Chelat, Moringa, Baobab
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)