

Guten Morgen!

Gute Nacht!

Da sind sie, die kleinen Beschwerden, die uns von morgens bis abends das Leben erschweren. Das beginnt schon beim Aufstehen, wenn es im warmen Bett doch noch so angenehm ist und man seinen Kreislauf erst in Schwung bringen muss. Und dann zwickt und zwackt es noch irgendwo den ganzen Tag. Kleine Heilmittel aus der Naturapotheke versprechen Besserung.

Mit jedem Tag werden wir älter. Streng genommen beginnt dieser Alterungsprozess bereits mit unserer Geburt. Wir werden älter, aber wir wollen nicht alt werden. Oder anders gesagt: Wir möchten gerne von den unangenehmen Begleiterscheinungen des Alterns verschont bleiben. Ich halte es da wohl mit meiner Großmutter, die immer meinte: „Der Körper kann schon mal altern, solange unser Geist wach und rege ist, bleiben wir ja doch jung.“

Wissen weiser Frauen

Kräuter, Pflanzenwässer, Tees, ... All das ist aus unserer Heilkunde schon lange nicht mehr wegzudenken. Und vielfach waren es die weisen Frauen, die ihre Familien und ihr Umfeld mit pflanzlichen Substanzen gesund erhielten, Krankheiten heilten und Wunden versorgten. Vieles von diesem Wissen ist leider in Zeiten der Hexenverfolgung (und auch noch später) verloren gegangen.

Von vielen Pflanzen weiß man dennoch, dass sie bereits viele hundert Jahre zuvor zu Heilzwecken verwendet wurden. Über einen großen Zeitraum hinweg waren die Pflanzen rund ums Haus die einzigen Mittel, die den Menschen zur Verfügung standen. Vor verhältnismäßig kurzer Zeit – vor knapp 100 Jahren – wurde die Pflanzenheilkunde fürs Erste durch die pharmazeutische Industrie verdrängt. Doch auch diese nahm und nimmt immer wieder Anleihen an der Pflanzenwelt.

In den vergangenen Jahren hat erfreulicherweise ein leises Umdenken begonnen: Immer mehr Menschen denken darüber nach, was denn durch die Anwendung von zu vielen Pharmaka für Schaden angerichtet wird, wenn gleich beim ersten Anzeichen eines Schnupfens oder Hustens mit starken Mitteln „gewaltsam“ die Arbeitsfähigkeit und scheinbare Gesundheit wieder hergestellt werden. Der

Körper braucht Zeit, um gesund zu werden. Und ein zu rasches Rückkehren an den Arbeitsplatz kann bleibende Schäden verursachen, die wir im Alter zu spüren bekommen. Sicherlich ist es besser, bei kleinen Beschwerden erst einmal zu einem bewährten Hausmittel zu greifen. Das heißt aber nicht, dass man bedenkenlos darauf los therapieren soll. Ernsthaftige Erkrankungen gehören immer abgeklärt und dazu benötigen wir einen guten Arzt oder Heilpraktiker unseres Vertrauens.

Morgenmuffel haben damit keine Chance

Am Morgen sollten Sie, nach erquickendem Schlaf, ausgeruht erwachen. Und vielleicht schaffen Sie es sogar, bei offenem Fenster (ausgenommen, es ist zu kalt) ein wenig sanfte Gymnastik zu machen. Wenn nicht: ausgiebig strecken und räkeln sind zumindest angesagt. Wenn Sie jedoch nicht so gut aus dem Bett kommen, v. a. aber auch, wenn Sie zu niedrigem Blutdruck neigen, hilft vielleicht ein kleines „Zauberfläschchen“ auf dem Nachtkasterl:

Morgenmuffel-Mischung

- 5 ml Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*)
- 3 Tropfen Rosmarin 1,8-cineol
- 5 Tropfen Grapefruit (*Citrus paradisi*)

Alles in einen RollOn füllen und morgens auf den Handgelenken verteilen, ein wenig verreiben und daran schnupfern – Sie werden hellwach. Danach ein wenig räkeln und strecken und raus aus dem Bett, wenn es auch noch so kuschelig sein mag!

Und jetzt zum Frühstück? Nein! Zuerst eine Tasse Morgentee und dann unter die Dusche, so beginnt Ihr Tag gleich wunderbar erfrischt.

Morgen-Tee

Dieses Rezept stammt von meiner Großmutter. Ich habe es mit Begeisterung von ihr übernommen und kann es Ihnen nur empfehlen – es weckt die Lebensgeister erst mal besser als Kaffee und ist dazu noch gesund.

- 1 Teil Pfefferminze
- 1 Teil Brombeer- oder Himbeerblätter
- 1 Teil Malve
- 1 Teil Goldmelisse

Mit heißem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken. Ich gebe manchmal gerne noch einen Spritzer Zitronensaft und einen Kaffeelöffel Honig dazu.

