

## Wacholder / Wermut

### **Wacholder (Juniperus communis):**

Noch vor etwa 50 Jahren stand in vielen Bauerngärten ein Wacholderbaum und galt als Hausapotheke. Die Heil- und Wirkstoffe des Wacholders sind vor allem der hohe Gehalt an ätherischem Öl (Terpene) und der Bitterstoff Juniperin.

Wacholderbeeren sind für Magen, Gedärme und Drüsen nützlich. Durch die Anregung des Stoffwechsels, Förderung der Magen-Darmtätigkeit und Ausscheidung von Stoffwechselschlacken wird ihm auch eine blutreinigende Funktion nachgesagt. Als nachgewiesen gilt heute die Wirksamkeit zur Appetitanregung, wie auch beim Wermut.

### **Wermut (Artemisia absinthium):**

Wermut ist die bitterste einheimische Heilpflanze und schmeckt im Leberzauber 7 raus. Bitterstoffe sind geeignet um die Magen- und Darmfunktion zu unterstützen, indem sie eine spannungs- oder krampfmildernde Eigenschaft ausüben. Nimmt man die Bitterstoffe vor der Nahrungsaufnahme, wird die Entleerung des Magens durch die Bitterstoffe gefördert. Die Blätter des Wermuts beinhalten u.a. das Wermutöl Absinthin, Anabsinthin, Artabsin und Anabsin. Der Wermut hilft dem Magen die Nahrung zu verdauen. Er regt die Speicheldrüsen, die Magen- und Darmdrüsen, die Absonderungen der Leber und Bauchspeichdrüse an. Er regelt den Gallenfluss und die Gallenflüssigkeitsbildung in der Leber.

## Wann & wie viel?

Maximal ½ TL morgens nüchtern – das ist die wichtigste Dosis - und maximal ½ TL abends vor dem Schlafen gehen regelmäßig über mehrere Monate hinweg.

*Falls sie zwischen 1:00 und 3:00 Uhr nachts aufwachen sollten und Schwierigkeiten haben, wieder einzuschlafen, dann nehmen sie zu dieser Zeit nochmals bis zu ½ TL.*

### **Müdigkeit ist der Schmerz der Leber!**

Achten Sie darauf, inwieweit Leberzauber Müdigkeit und Energielosigkeit beseitigen kann, die trotz ausreichend Schlaf besteht (z.B. bei Chronischem-Müdigkeits-Syndrom). Aus dieser Beobachtung ergibt sich die zukünftige Benutzung und Dosierung.

Sobald ihr Körper den „guten“ Effekt von Leberzauber bemerkt, ändert sich ihre geschmackliche Wahrnehmung und sie können sich mit der momentanen Dosierung zunehmend auf ihren Geschmack verlassen.

Ich darf ihnen zwar die Zutaten, die Dose und einen Löffel zum Umrühren verkaufen, aber umrühren müssen sie selber.

### **Bezugsquellen:**

- Kräuter Schulte: 08036 303150
- Dünflüssige Melasse: 038204 12675
- Dickflüssige Melasse: 04285 5551953

Quellen: Wikipedia und "Das Sieben Kräuter Erbe" von Bertrand Heidelberger



# LEBERZAUBER 7

[www.gesund-im-net.de](http://www.gesund-im-net.de)



Abb. Wermut

### **Kontakt:**

**Georg Keppler (+49) 3301 2019566**

**Berit Jesse (+49) 3301 2038140**

### **Rechtlicher Hinweis:**

Leberzauber darf ihnen außer der Apotheke (auf Rezept eines Therapeuten) niemand verkaufen. Sie können ihn jedoch zum eigenen privaten Gebrauch aus den Zutaten selber herstellen.

## Leberzauber 7 Rezeptur

Schon lange gab es immer wieder Anregungen für einen Leberzauber mit einheimischen Kräutern. Versuchsweise haben wir einen mit ausschließlich Kräutern nach der Vorgabe von Bertrand Heidelberger angerührt. Dazu nutzten wir die original Mischung Heidelberger's Sieben-Kräuter Pulver.

Der war uns "zu zahm", schmeckte aber recht gut und so entschlossen wir uns für eine Mischung mit den Leberzauber Basiskräutern:

- Andrographis paniculata – Kraut
- Azadirachta indica - Blätter
- Asparagus Racemosus - Wurzel
- Terminalia chebula – Frucht

sowie den 7 Kräutern im Verhältnis 1:1:1:1:1:1:1:

- Anis
- Bibernelle
- Fenchel
- Kümmel
- Schafgarbe
- Wacholder
- Wermut.

Neben den 60% Leberzauber - Basiskräutern enthält dieser Leberzauber 40% 7-Kräutermischung.

Der Leberzauber-7 ist für Leute mit der VATA-Konstitution empfehlenswert. Er enthält allerdings etwas mehr Bitterstoffe als Leberzauber-VATA und ist für VATA-PITTA-Mischkonstitutionen bestens geeignet. Eine genauere Beschreibung zu den Mischkonstitutionen finden sie auf unserer Homepage.

## Anis / Bibernelle / Fenchel

Die nachfolgend beschriebenen 7 Kräuter haben alle ihre besonderen Eigenschaften aber auch eine gemeinsame. Sie können schleimlösend und schleimabsondernd im Körper sein. Somit würden sie das Stoffwechselgeschehen beeinflussen, indem sie die Leber und Niere entlasten. Weiterhin werden sie in der Literatur als blutreinigend und entgiftend beschrieben.

### **Anis (Pimpinella anisum):**

Er gibt dem Leberzauber durch sein ätherisches Öl (3%) mit dem Hauptbestandteil Anethol eine leicht süßliche Note. Anis ist schleimlösend, sekretomotorisch, krampflösend und blähungstreibend und wird bei Magen-Darm-Beschwerden verwendet.

### **Bibernelle (Pimpinella saxifraga):**

Man verwendet die Bibernellwurzel auch als sekretionsanregendes Mittel, bei Entzündungen, Eiter- oder Magenvergiftungen und unreines Blut. Vor allem die Wurzel enthält 0,4 %ätherisches Öl und verschiedene Cumarinderivate, darunter vor allem Pimpinillin. Die Droge hat einen würzigen Geruch und Geschmack und einen scharfen, beißenden Nachgeschmack.

### **Fenchel (Foeniculum vulgare):**

Der Fenchel kann als wärmendes Kraut bezeichnet werden. Nach von Haller wirkt er Magen- und Darmstärkend, erwärmend, windzerteilend, diuretisch, galaktagog und

## Kümmel / Schafgarbe

augenstärkend und soll bei Bauchweh, Kolik, Magenkrämpfen helfen.

### **Kümmel (Carum carvi):**

Kümmel ist schon seit der Antike als Heil und Gewürzpflanze bekannt. Dieser regt die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen an und hat beachtlich blähungswidrige und krampflösende Eigenschaften. Man verwendet Kümmel bei Verdauungsstörungen mit Blähungen und Völlegefühl, bei leichten Krämpfen im Magen-, Darm- und Gallenbereich sowie bei nervösen Herz-Magen-Beschwerden, es regt die Magen- und Verdauungsdrüsen an und beruhigt gleichzeitig den Darm.. Kümmel erwärmt den Magen. Er wird oft mit Anis und Fenchel kombiniert.

### **Schafgarbe (Achillea millefolium):**

Die Schafgarbe wird in alten Kräuterbüchern gerne als "Heil aller Schäden" bezeichnet. Das Wort "garbe" bedeutet im Althochdeutschen "garvan", d.h. "heilen". Die Schafgarbe enthält den Bitterstoff Archillein und ist nach Wermut das zweitbitterste Kraut der 7 hier beschriebenen Kräutern. Das ätherische Öl (Chamazulen) mit dem blauen kristallinen aromatischen Kohlenwasserstoff Azulen (auch im Kamillenöl) ist abheilend und krampflösend. Der Stoffwechsel wird angeregt, gefördert und gesteigert. Besonders der Bitterstoff Archillein steigert die Stoffwechselvorgänge im Körper, treibt die Krankheitsstoffe aus und stärkt die Nerven.