

# Inhalt

Urlaub im Alltag – ein paar Gedanken vorweg	7
Von Pflanzen und Menschen	8
Eine Reise ins Reich der Harmonie – Kommunikation mit der Pflanzenwelt	9
Pflanzen haben nicht nur eine Wirkung – sie haben auch eine Botschaft	10
Pflanzen zeigen den Weg – PhytoKinesiologie	10
Was wir von Pflanzen lernen und was sie uns lehren können	11

## **PFLANZEN EROBERN – EINMAL ANDERS** 13

<b>Zum Namen</b> – Er erzählt so viel	14
<b>Im Dialog mit der Pflanze die Sinne schulen</b>	14
<b>Die Botschaft der Pflanze und ihr Einfluss auf unsere Gefühle und Gedanken</b>	16
<b>Die Gesundheit erhalten oder wieder herstellen</b>	16
<b>Affirmationen</b> – In Resonanz mit der Pflanzenseele	17
<b>Astrologisches</b> – Von Pflanzen und Planeten	18
<b>Die Pflanzenenergien erhalten</b> – Tipps zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren	20
<b>Alles ganz leicht selbst gemacht</b> – Rezepte für die Selbsthilfe	22

## **DIE PFLANZEN** 25

<b>Ackerschachtelhalm</b> – For ever young	27
<b>Baldrian</b> – Immer am Puls der Zeit	37
<b>Brennnessel</b> – Geistesgegenwart	49
<b>Holunder</b> – Weise Göttin in Pflanzengestalt	61
<b>Johanniskraut</b> – Die Kraft der Sonne	73
<b>Klatschmohn</b> – Sommer, Sonne, Leichtigkeit	83
<b>Königskerze</b> – Inneres Strahlen	91



<b>Lavendel</b> – In der Ruhe liegt die Kraft	101
<b>Linde</b> – Bedingungslose Liebe	115
<b>Löwenzahn</b> – Hier bin ich goldrichtig!	127
<b>Pfefferminze</b> – Ermunternde Konzentrationshilfe	141
<b>Ringelblume</b> – Heilender Sonnenschein	151
<b>Rose</b> – Lotus des Herzens	161
<b>Rosmarin</b> – Feuer der Begeisterung	175
<b>Salbei</b> – Kraut der Unsterblichkeit	185
<b>Schafgarbe</b> – Der goldene Mittelweg	197
<b>Spitzwegerich</b> – Heilende Verbindung	209
<b>Thymian</b> – Energie für den Thymus	219
<b>Wegwarte</b> – Der Blick für das Wesentliche	229
<b>Weißdorn</b> – Mit den Augen des Herzens sehen	239
<b>SONDERTEIL: PHYTOKINESIOLOGIE</b>	251
Wie Sie eine phytokinesiologische Balance durchführen	252
Wie Sie die Hilfe der Pflanzen nutzen	260
Die Balance	263
Arbeitsblatt PhytoKinesiologie-Balance	267
Literaturverzeichnis	271
Über die Autorin	272



# *Rosmarin*

ROSMARINUS OFFICINALIS



LIPPENBLÜTLER

*Feuer der Begeisterung*

## ZUM NAMEN

*Ros marinus* heißt diese Pflanze, weil sie „an den Meeresküsten Südeuropas wächst und durch Einwirkung des Meertaues gut gedeiht.“ Namen wie *Weihrauchkraut*, *Hochzeitskraut* oder *Kranzenkraut* erinnern daran, dass die Brautpaare viele Jahrhunder-

te lang mit einem Rosmarinsträußchen zur Trauung gingen. Rosmarin war das Sinnbild für ewig grünende Liebe und galt als Fruchtbarkeitssymbol. Und natürlich schützte er vor den Einflüssen böser Geister – denn die fliehen ja solche Wohlgerüche!

## IM DIALOG MIT DEM ROSMARIN DIE SINNE SCHULEN

### Sehen

Sie kennen Rosmarin als immergrünen Halbstrauch, der im Mittelmeergebiet zu Hause ist und überall in milderer Gegenden kultiviert wird. Er mag die frostigen Temperaturen des Winters nicht. Die schmalen Blätter sitzen direkt am Stiel, ihre Ränder sind charakteristisch nach unten gerollt – die Oberseite ist kräftig grün, die Unterseite weißfilzig. Vom frühen Frühjahr an schmückt sich der Busch mit Blüten in blassblau-violetter Farbe. Je nach Sorte blüht der Rosmarinstrauch zwischen März und September.

Auch Bienen lieben den Rosmarin – nicht nur an einem frischen Sommermorgen!

### Fühlen

Sie fühlen die blättrigen Nadeln des Rosmarins zwischen den Fingern, den Händen, an der Wange ... Streichen Sie mit einem Rosmarinzweig

über die geschlossenen Augen – früher sagten die Alten, das stärke das Sehvermögen.

Mit einem pflegenden Rosmarinöl können Sie wunderbar Ihre Kopfhaut einreiben! Das kräftigt das Haar und lässt es glänzen, Haarausfall wird gestoppt, Schuppen verschwinden ... und sogar Läuse suchen das Weite!

Reiben Sie einen Tropfen des ätherischen Öls auf schmerzende Gelenke und spüren Sie, wie die Durchblutung hier verstärkt wird und die Schmerzen verschwinden.

Wenn Sie mit einem nach Rosmarin duftenden Daumen auf kinesiologische Art „die Ohren lang“ ziehen (bei der Denkmütze) – dann kräftigt das gleichzeitig die ganze Wirbelsäule: Aufrecht sitzen, zuhören, lernen fällt leichter.

Natürlich kann man sich auch in einem Rosmarinbad wohlfühlen und voller Schwung in den neuen Tag starten. Ein Bad am Abend würde allerdings die Schlafbereitschaft senken!



## Riechen

Nehmen Sie einen Rosmarinzweig zwischen ihre Hände und streicheln Sie ihn ein bisschen. Und dann versenken Sie ihre Nase in ihren Handflächen. Oder, wenn das nicht intensiv genug ist, verreiben Sie einige Blätter zwischen den Fingern und schnuppern Sie daran ... Wohin entführt dieser Duft? In die Frische? In den Urlaub – ans Meer – in die Sonne? Was geschieht mit den Atemwegen? Was macht dieser Duft mit Ihrer Lunge? Atmen Sie nicht automatisch tiefer ein? Weiten sich nicht die Bronchien?

Und was geht in Ihrem Kopf vor? Verschwinden Kopfdruck oder gar Schmerzen, werden Sie wacher und Ihre Gedanken lebendiger? Vielleicht können Sie sich jetzt vieles besser merken, aufmerksamer lesen! Gleichzeitig breitet sich eine ruhige Sicherheit aus – und es fällt leichter, sich zu konzentrieren.

Rosmarin stärkt nicht nur das Gedächtnis – er fördert auch die Gehirnintegration, indem er beide Gehirnhälften aktiviert, und verbessert das Lernvermögen. Er ist wahrhaft eine Pflanze für die kinesiologische Praxis! Mit seinem Duft vertreibt Rosmarin sogar Traurigkeit und schlechte Träume.

## Schmecken

Wer kennt nicht Rosmarin als Beigabe zu Hammelbraten? Aber wie oft zerbeißen Sie eine frische Rosmarin-

nadel zwischen den Zähnen? Nehmen Sie einfach ihren Geschmack wahr, kleiden Sie ihn noch nicht in Worte, sondern folgen Sie dem Weg des Rosmarins durch ihren Körper ... Verwundert es jetzt noch, dass Rosmarin für einen frischen Atem sorgt, den Magen aufräumt, Appetit macht auf mehr, verlorene Kräfte zurückbringt? Wenn Sie eine größere Menge davon zu sich nehmen, kräftigt er das Herz und regt den Kreislauf an.

Übrigens – wann haben Sie zuletzt Rosmarinkartoffeln gegessen? Auch im „Vier-Räuber-Essig“ ist Rosmarin enthalten, zusammen mit Salbei, Thymian und Lavendel (Rezept siehe S. 110).

## Hören

Werden Sie still und lauschen Sie dem Rosmarin, dann verrät er vielleicht das Geheimnis, wie er mit seinen ledrigen Blättern die Sonne einfängt, ohne zu verbrennen, wie er sie sogar speichert und noch lange Zeit danach weitergibt.

Möglicherweise erzählt auch diese immergrüne Pflanze, dass schon vor Jahrtausenden Ägypter und Griechen aus ihr Sträuße flochten als Sinnbild für Liebe und Treue und deren Unsterblichkeit. Ob bei Hochzeiten oder Beerdigungen, überall erinnerte die Pflanze an den ewigen Zyklus des Lebens.

Kreuzritter im Mittelalter berichteten von den Bergen des Libanon, dass überall dort, wo Rosmarin



wuchs, weder Schlangen noch anderes Ungeziefer zu finden waren. Der Duft des Rosmarin vertrieb sie wohl. In England wurde Rosmarin häufig für Liebeszaubereien benutzt, um die Zuneigung des oder der Angebeteten zu erlangen.

Rosmarin ist übrigens auch ein Aphrodisiakum. Wenn in Griechenland ein Mann abends ankündigt, dass er Rosmarinwein trinken gehe, bedeutet dies, dass er sich auf eine heiße Liebesnacht freut.

## DIE BOTSCHAFT DES ROSMARINS

Rosmarin hat eine reinigende Wirkung. Nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Aura. Er reinigt von überflüssigen Gedanken und fördert Gehirnintegration, Konzentration und Lernfähigkeit. Er macht Lust auf Leistung!

Rosmarin heilt auch alte emotionale Wunden, indem er eine andere, energetischere Perspektive in Bezug auf Eifersucht, Trauer und Hass vermittelt. Er hilft, die Welt und sich selbst aus einer Perspektive des Herzens zu sehen und aus der Liebe heraus zu handeln. Und er spendet Trost, jenen Trost, den man braucht, um sich mit sich selbst zu versöhnen. Rosmarin hilft, den eigenen Rhyth-

mus zu finden und zu leben. Und er zeigt den Weg zum inneren Gleichgewicht – zu jenem Punkt, an dem man nach allen Turbulenzen immer wieder sich selbst liebevoll begegnet, sich selbst würdigt und das Geleistete schätzt. Das stärkt das Selbstbewusstsein und lässt das Selbstwertgefühl wachsen.

Rosmarin liebt und lebt den Augenblick und vermittelt die Fähigkeit, die Realität mit den Augen der Liebe zu sehen und zu erleben – das bringt Lebensfreude und als Folge davon: Erfolg!

Er ist ein Freund oder eine Freundin in Pflanzengestalt!

## DIE GESUNDHEIT ERHALTEN UND WIEDER HERSTELLEN – MIT ROSMARIN

Rosmarin unterstützt Herz und Kreislauf bei ...

- 🌿 Kreislaufschwäche
- 🌿 niedrigem Blutdruck
- 🌿 kalten Händen und Füßen

- 🌿 Blutarmut
- 🌿 Erschöpfungszuständen (körperlich schwachen jungen Menschen oder Rekonvaleszenten und Senioren nimmt er das Herz-

klopfen und hilft ihnen zu entspannen)

- ☞ Arteriosklerose (Wirkung als Antioxidans)

Die Aktivierung von Leber und Galle ...

- ☞ beseitigt Verdauungsstörungen (Rosmarin wirkt appetitanregend, wenn man ihn als Würzkraut verwendet) und
- ☞ unterstützt auch die Tätigkeit des Magens und des Zwölffingerdarms.

Die hautreizende und durchblutungsfördernde Wirkung wird für die äußerliche Anwendung genutzt bei

- ☞ Muskel- und Gelenkrheumismus oder Durchblutungsstörun-

gen. (Anwendung als Bad, das Sie am besten morgens nehmen, damit Ihnen durch die kreislaufanregende Wirkung nicht der Schlaf geraubt wird. Danach eine Stunde ruhen!)

- ☞ Muskel- und Gelenkrheuma und Nervenschmerzen (als Einreibung)
- ☞ Sportverletzungen, Verstauchungen, Prellungen
- ☞ Kreislaufstabilität. (Herzsalben enthalten Rosmarin.)
- ☞ müder Kopfhaut. Haarpflegemittel mit Rosmarin beleben und pflegen den Kopf und die Haare.
- ☞ Etwas ungewöhnlich, aber vielleicht ein Trendsetter: In die Haare geflochtene Rosmarinzwige steigern die Gedächtnisleistung!

## AFFIRMATIONEN DES ROSMARINS

Ich habe genügend Schwung und Begeisterung in mir, um Herausforderungen anzunehmen.

Ich lerne, die Sonne zu sehen, auch wenn sie nicht scheint.

Ich entdecke das Licht in allem.

Ich bejahe meine eigene Kraft.

Ich erkenne die Begrenzungen und hebe sie auf.

Ich bin voll jugendlicher Leichtigkeit.

Ich lebe und liebe den Augenblick.

Ich bin das und das bin ich.

Sommer, Begeisterung und Freude sind in mir.

Ich erfreue mich am Spiel des Lebens.



## ASTROLOGISCHES

Rosmarin ist eine Pflanze der Sonne! Und er gibt diese Sonne an alle weiter.

## DIE PFLANZENENERGIEN ERHALTEN – TIPPS ZUM SAMMELN, TROCKNEN UND AUFBEWAHREN

Auch für Rosmarin gilt, dass die Blätter vor der Blüte geerntet werden sollten, weil dann der Wirkstoffgehalt am höchsten ist. Den Wintervorrat sollten Sie also schon im Mai anlegen. Dazu streifen Sie die Rosmarinnadeln bei zunehmendem Mond von den Zweigen. Vielleicht steht auch noch gerade der Mond in

einem Wasserzeichen (Krebs, Skorpion, Fische). Auch Rosmarin soll so schnell und schonend wie möglich getrocknet werden. Für den Gebrauch in der Küche oder auch für Bäder können Sie natürlich das ganze Jahr über den Rosmarin frisch schneiden.

*Das alles können Sie ganz leicht selbst aus Rosmarin herstellen:*

### **Tee**

**ein heißer Tipp, wenn die Konzentration nachlässt**

Einen halben Teelöffel Rosmarin pro Tasse mit heißem Wasser übergießen und fünf Minuten lang ziehen lassen. Rosmarintee statt Kaffee – die muntermachende und anregende Wirkung ist die gleiche und hält viel länger an!

Rosmarintee ist auch für die heimische Schönheitspflege unverzichtbar: Den erkalteten Tee auf die Gesichtshaut sprühen, das

belebt den müden Teint. Sie können ebenso gut einen Wattebausch darin tränken und ihn ausdrücken, als Kompresse verwendet hilft dies gegen Tränensäcke. Kräftiges, glänzendes Haar erhalten Sie, wenn Sie die Kopfhaut mit erkaltetem Rosmarintee massieren.

### **Rosmarinbad**

**belebend, nicht nur am Sonntagmorgen!**

Für ein Vollbad 50 Gramm Ros-





marin mit einem Liter heißes Wasser übergießen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Dann den Aufguss dem Badewasser beifügen. Nach dem Bad mindestens eine Stunde lang ruhen!

### **Rosmarinöl**

– **wohlige Wärme für verspannte Muskeln**

In ein Weithalsglas geben Sie einige Zweige Rosmarin und übergießen sie mit gutem Olivenöl (hier treffen sich zwei Sonnenspeicherpflanzen!). Lassen Sie alles vier bis sechs Wochen in der Sonne stehen, sieben Sie das Öl dann ab und füllen Sie es in kleine braune Flaschen, die sie bei einer Massage gut handhaben können.

### **Rosmarinwein**

**bringt den Kreislauf in Schwung!**

Einfacher geht es nicht: In eine Flasche eines guten, trockenen Weißweins – der Graue Burgunder eignet sich besonders gut – einen Zweig Rosmarin geben, die Flasche wieder verkorken und zehn Tage lang stehen lassen. Fertig. Gießen Sie den Wein dann in eine dunkle Flasche, ab jetzt ist er zu genießen – aber denken Sie

daran, es ist Medizin! Man sollte nicht mehr als ein bis zwei Likörgläschen davon trinken – pro Tag!

### **Das Schönheitswasser der Königin von Ungarn**

100 Gramm Rosmarin (Urlauberinnen, die sich im Mai am Mittelmeer aufhalten, sammeln etwa 100 Gramm Rosmarinblüten!) und 20 Gramm frische Pfefferminzblätter werden in ein Glas gegeben, mit 50–100 ml reinem Alkohol übergossen und mit Wasser aufgefüllt, bis alles gut bedeckt ist. Nach etwa zwei Wochen Aufbewahrung an einem sonnigen Platz wird abfiltriert und die Rosmarin-Pfefferminz-Mischung mit der gleichen Menge Rosenwasser verrührt.

Das Schönheitswasser wird äußerlich und innerlich angewendet. Morgens einen vollen Teelöffel davon einnehmen und jeweils einen Teelöffel morgens und abends in die Gesichtshaut einmassieren. Dieses Wässerchen soll die betagte Königin von Ungarn wieder so jung und attraktiv gemacht haben, dass der jugendliche König von Polen um ihre Hand anhielt!



## Die Fantasiereise zum Rosmarin

Wenn Sie eine PhytoKinesiologie-Balance machen wollen, finden Sie die Anleitung dazu weiter unten. Wenn Sie keine kinesiologischen Vorkenntnisse haben, können Sie selbstverständlich die Fantasiereise allein auch als schöne, entspannende oder auch meditative Erfahrung nutzen. Machen Sie es sich bequem und lassen

Sie sich von einer vertrauten Person durch diese Fantasiereise begleiten. Lassen Sie sich den Text vorlesen oder sprechen Sie ihn langsam und mit Zeit zum Verweilen bei den einzelnen Punkten auf einen Tonträger auf. Stimmen Sie sich ein auf die Botschaft, die Rosmarin für Sie bereit hält:

*Es ist ein lauer Sommerabend. Die Hitze des Tages ist verflogen – du willst noch ein bisschen an den Strand hinuntergehen, um die kühle Abendluft zu genießen. An dem Hang, auf den während des ganzen Tages die Sonne geschienen hat, umfängt dich ein aromatischer Duft. Du bleibst stehen, atmest automatisch tiefer ein und fühlst die Mattigkeit des Tages von dir abfallen. Du setzt dich neben diesen Rosmarinbusch und schaust auf das Meer hinunter. Erinnerungen an alten Schmerz steigen in dir auf – ein bisschen Wehmut ist damit verbunden – du atmest diesen heilenden Duft etwas tiefer durch deine Lungen, deinen ganzen Körper, deine Gefühle und fühlst diesen Schmerz verblassen, sich auflösen. Auch wenn die Sonne im Meer schon längst versunken ist, hast du das Gefühl, als würde sie in deinem Inneren gerade wieder aufgehen und dir deine Lebensfreude zurückbringen. Sonne und Rosmarin lösen deine so oft wiederholten Selbstvorwürfe auf und wandeln sie um in Verständnis für dich und dein Handeln. In einer ruhigen Selbstverständlichkeit bemerkst du ein neues inneres Gleichgewicht – und das hilft dir, dich so anzunehmen wie du bist, und dich mit dir selbst zu versöhnen. Du beschließt, in den nächsten Tagen wieder an diesen Platz zu kommen, um dich hier immer intensiver zu spüren, dein Wesen, deine Einzigartigkeit – und kehrst immer wieder hierhin zurück, damit deine Zuversicht stets stärker wird.“*

Nehmen Sie sich Zeit zum Nachspüren und lassen Sie die Reise in

neuen Gefilden nachwirken. Wie fühlen Sie sich? Wohin hat der Ros-



marin Sie entführt? Haben Sie die Botschaft vernommen, die für Sie

bestimmt ist? Schöpfen Sie aus dieser Quelle!

## FÜR KINESIOLOGIEANWENDER: DIE BALANCE MIT ROSMARIN

Machen Sie zuerst die Vortests: Führen Sie einige Überkreuzbewegungen durch, rubbeln Sie alle Zentrierungspunkte, bürsten Sie das Zentralgefäß und trinken Sie ein Glas Wasser. Formulieren Sie zusammen mit Ihrem Klienten ein Ziel! Prüfen Sie die Bereitschaft, bestehende Blockaden aufzugeben! Stellen Sie sich dann ganz bildlich vor, wie sich Ihr Leben verändert, wenn Sie Ihr Wunschziel erreicht haben! Und prüfen Sie schließlich Ihre körperliche Reaktion auf die Aktion! (Erläuterungen zu diesen Punkten finden Sie ab S. 251.)

Holen Sie die Erlaubnis für diese Balance auch per Muskeltest ein!

### BALANCE

Wenn es nötig ist oder wenn Sie sich damit wohler fühlen, halten Sie die Stirnbeinhöcker und den Hinterkopf. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alle Körperzellen, Gefühle und Gedanken und fassen Sie die neuen Erkenntnisse und Einsichten,

die Sie bisher aus dem Bereitwilligkeitsprozess gezogen haben, noch einmal mit wenigen Worten zusammen. Machen Sie sich klar, dass Sie diese alten Verhaltensweisen ab sofort ablegen können. Durch die Fantasiereise mit Rosmarin werden Sie auf neue Ideen kommen, wie Sie in Zukunft Ihr Leben neu und anders gestalten.

Verwenden Sie als Balance die Fantasiereise zum Rosmarin.

Lassen Sie etwas Zeit, um die Erfahrungen zu integrieren.

Testen Sie, ob der Prozess schon beendet ist!

Testen Sie nun noch einmal alle wichtigen Punkte nach: die Aktion, die Visualisation, die Kernaussagen und das Ziel.

Achten Sie darauf, dass der Testmuskel nach der Aktion und der Visualisation eingeschaltet sein soll. Bei den Kernaussagen wird sich die Muskel-



antwort im Vergleich zu den Tests vor der Balance jetzt in ihr Gegenteil verkehrt haben: Ein abgeschalteter Muskel wird jetzt einschalten; ein eingeschalteter Muskel wird jetzt abschalten. Ersetzen Sie das alte, schädigende Glaubensmuster durch einen neu formulierten, positiven Satz. Bei diesem sollte der Indikator-muskel immer einschalten. Das neue Muster wird in Zukunft Gültigkeit haben. Es hat sich sehr bewährt, diese neuen Sätze auf einen Merktzettel oder in ein Tagebuch zu schreiben,

damit man sie in der nächsten Zeit immer mal wieder nachlesen und aktivieren kann.

Testen Sie die Übungen aus, die Sie gut zu Hause machen können, damit Rosmarin Sie weiter begleitet!

Führen Sie nun die Abschlusstests durch! Machen Sie einige Überkreuzbewegungen, rubbeln Sie die Zentrierungspunkte, „bürsten“ Sie das Zentralgefäß und trinken Sie viel Wasser!

