



de la Forêt
**Die Alchemie der Kräuter
und Gewürze**



Die Amerikanerin Rosalee de la Forêt ist ausgebildete Heilpflanzenberaterin mit einer großen Leidenschaft, andere Menschen in die Welt der Kräuter und der natürlichen Gesundheit einzuführen. Sie ist bekannt für ihre leicht umsetzbaren und am Alltag der Menschen orien-

tierten Anwendungen. Sie hat das erfolgreiche Schulungskonzept LearningHerbs erstellt und bietet vielfältige Online-Kurse zu Heilkräutern an. Dies ist ihr erstes Buch, das in den USA zu einem Bestseller wurde.



Für meinen Mann Xavier, meinem steten Quell der Liebe und Inspiration.

Rosalee de la Forêt

Die Alchemie der Kräuter und Gewürze

Entfachte die Heilkraft einfacher Zutaten



Aus dem Englischen von Imke Brodersen

TRIAS

Inhalt



Vorwort	8	Die eigene Konstitution ermitteln	32
Einleitung	12	Spezial: Konstitutionsquiz	33
Das »Allheilmittel-Syndrom« der		Die Geschmacksrichtungen	34
Gegenwart	13	Zusammenfassung	36
Pflanzenmedizin: der Blick in die		Das Kräuteroptimum	37
Vergangenheit	13	Spezial: So erkennen Sie die individuelle	
Entdeckungsreise in die Welt der Kräuter	14	Wirkung von Kräutern und Gewürzen	38
Schritt für Schritt: in der Küche anfangen	16		
Die Welt der Kräuter und Gewürze	19	Die Kräuter und Gewürze	41
Kräuter und Gewürze als		So nutzen Sie dieses Buch optimal ..	43
Naturheilmittel	21	So stimmen Sie sich auf Ihre	
Kräuter unterstützen die Verdauung ..	21	Empfindungen und Beobachtungen ein	43
Kräuter liefern Antioxidanzien	22	Kräuter und Gewürze auswählen	44
Kräuter stabilisieren das Nervensystem	22	Die passende Menge ermitteln	44
Kräuter schützen vor unerwünschten		Kräuter abmessen oder abwiegen	45
Keimen	23	Die besten Zutaten	45
Kräuter stärken das Immunsystem	23	Hilfreiche Ausrüstung für den Alltag ..	46
 		Zur besten Vorgehensweise	47
Erfahrungswissen und Wissenschaft	25		
Historische Überlieferung und moderne			
Naturheilkunde	25		
Zum Stand der Wissenschaft	26		
Kräuter für Menschen,			
nicht gegen Krankheiten	29		
Jedem sein eigenes Kräutlein	29		
Energetik in der Kräuterheilkunde:			
heiß oder kalt, trocken oder feucht	30		





SCHARF	49	Kurkuma	94
Cayennepfeffer	50	Medizinische Eigenschaften und	
Cayenne: Chili oder Pfeffer oder		Energetik von Kurkuma	95
Chilipfeffer?	52	Kurkuma anwenden	98
Medizinische Eigenschaften und		Lavendel	104
Energetik von Cayenne	52	Lavendelarten	105
Cayennepfeffer anwenden	55	Medizinische Eigenschaften und	
Fenchel	60	Energetik von Lavendel	106
Medizinische Eigenschaften und		Lavendel anwenden	109
Energetik von Fenchel	61	Muskatnuss	114
Verdauungsbeschwerden	62	Medizinische Eigenschaften und	
Fenchel anwenden	63	Energetik von Muskatnuss	116
Indisches Basilikum	68	Muskatnuss anwenden	117
Indisches Basilikum: Unterarten	70	Petersilie	122
Medizinische Eigenschaften und		Petersiliensorten	124
Energetik von Indischem Basilikum ...	70	Medizinische Eigenschaften und	
Stress und Angst abbauen	70	Energetik von Petersilie	124
Indisches Basilikum anwenden	72	Petersilie anwenden	125
Ingwer	76	Pfefferminze	128
Medizinische Eigenschaften und		Medizinische Eigenschaften und	
Energetik von Ingwer	77	Energetik von Pfefferminze	129
Ingwer anwenden	80	Pfefferminze anwenden	132
Knoblauch	84	Rosmarin	136
Knoblaucharten	85	Medizinische Eigenschaften und	
Medizinische Eigenschaften und		Energetik von Rosmarin	138
Energetik von Knoblauch	85	Rosmarin anwenden	140
Unterstützung für das Immunsystem .	86		
Knoblauch anwenden	87		

Salbei	144	Brennnessel anwenden	190
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Salbei	145	SAUER	195
Salbei anwenden	147	Holunder	196
Schwarzer Pfeffer	152	Medizinische Eigenschaften und Energetik von Holunderbeeren	198
Schwarzer, weißer, grüner und roter Pfeffer	153	Medizinische Eigenschaften und Energetik von Holunderblüten	199
Medizinische Eigenschaften und Energetik von schwarzem Pfeffer	154	Rose	204
Schwarzen Pfeffer anwenden	155	Rosenarten	206
Senf	160	Medizinische Eigenschaften und Energetik von Rosen	206
Senfarten	162	Rose anwenden	207
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Senf	162	Tee	212
Senf anwenden	163	Teesorten	213
Thymian	168	Medizinische Eigenschaften und Energetik von Tee	214
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Thymian	169	Tee anwenden	215
Thymian anwenden	172	Weißdorn	222
Zimt	176	Weißdornarten	223
Zimtsorten	178	Medizinische Eigenschaften und Energetik von Weißdorn	224
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Zimt	178	Weißdorn anwenden	226
Zimt anwenden	180	Zitronenmelisse	230
SALZIG	185	Medizinische Eigenschaften und Energetik von Melisse	232
Brennnessel	186	Zitronenmelisse anwenden	233
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Brennnessel	188		





BITTER	239	SÜSS	281
Artischocke	240	Ashwagandha	282
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Artischocken	241	Medizinische Eigenschaften und Energetik von Ashwagandha	283
Artischocke anwenden	243	Ashwagandha anwenden	285
Kaffee	246	Astragalus	290
Kaffeesorten	248	Astragalusarten	291
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Kaffee	248	Medizinische Eigenschaften und Energetik von Astragalus	292
Kaffee anwenden	250	Astragalus anwenden	293
Kakao	254	Nachwort	299
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Kakao	256	Glossar	300
Kakao anwenden	258	Bezugsquellen und weiterführende Informationen	306
Kamille	262	Quellenangaben der Zitate	308
Kamillenarten	264	Danksagung	309
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Kamille	264	Stichwortverzeichnis	313
Kamille anwenden	267		
Löwenzahn	272		
Medizinische Eigenschaften und Energetik der Löwenzahnblätter	274		
Medizinische Eigenschaften und Energetik der Löwenzahnwurzeln	274		
Löwenzahn anwenden	276		

Vorwort



Seit über 40 Jahren beobachte ich als Heilpflanzenberaterin mit großer Freude, wie die Kräuterheilkunde zunehmend aus dem »Untergrund« auftaucht. Das Interesse an der Phytomedizin – der Kunst und Wissenschaft des Heilens mit Pflanzen – ist in den letzten Jahrzehnten sprunghaft gewachsen. Diese Therapieform war mit dem Einzug moderner pharmazeutischer Arzneimittel und dem »Zeitalter der Chemie« zu Unrecht an den Rand gedrängt und beinahe vergessen worden. Aus dieser Unsichtbarkeit ist sie nun wieder aufgeblüht und hat erneut einen Ehrenplatz zwischen anderen Ansätzen des Heilens inne.

Kräuter haben so viel zu bieten, nicht nur in Bezug auf Gesundheit und Heilen. Sie bereichern das ganze Leben, denn sie erfüllen eine Welt, die mitunter aus den Fugen zu geraten scheint, mit Schönheit, Ausgewogenheit und Weisheit. Eine Welt ohne Kräuter ist unvorstellbar! Ohne Pflanzen könnte das Leben, wie wir es kennen, nicht existieren. Wir brauchen diese chlorophyllreichen, kohlendioxid schluckenden und nährstoffhaltigen grünen Wunder zum Atmen, Leben und Sein.

Wie die robusten Pflanzen, auf denen dieser Ansatz des Heilens basiert, ist auch die Kräuterkunde endlich wieder tief ins Bewusstsein der Menschen gedrungen. Ein Glück! Doch mit

diesem neu entfachten Interesse an Kräutern kommen verwirrende Fragen auf, wenn die Menschen sich bemühen, Informationen zur Unbedenklichkeit von Kräutern zu begreifen, zu ihrer Anwendung und ihren Eigenarten, zur Zubereitung und zur richtigen Menge. Am Ende steht immer die Frage: Welches Kraut ist für mich am besten?

Im Verlauf der Jahrtausende, in denen der Mensch Kräuter verwendet, sind überall auf der Welt Wissensschätze entstanden, die erklären, wie, wann und warum man bestimmte Kräuter benutzt. Die besten dieser Traditionen blieben erhalten und wurden überliefert. Die indische Ayurveda-Medizin – die Wissenschaft des Lebens – beruht auf Aufzeichnungen aus über 5000 Jahren, in denen Pflanzen zur Förderung der Gesundheit und Heilung von Krankheiten eingesetzt wurden. Auch in China hat sich über mehrere Tausend Jahre hinweg ein ausgefeiltes Heilungssystem entwickelt. Die besten Erkenntnisse daraus sind in die traditionelle chinesische Medizin (TCM) eingeflossen. In Nord-, Mittel- und Südamerika haben die jeweiligen Völker diverse Kulturen der Kräutermedizin entwickelt, die sich auf diesen pflanzenreichen Kontinenten bewährt haben. Überall auf der Erde wurden Erfahrungen mit Kräutern gesammelt und über viele Zeitalter

weitergegeben, in Afrika ebenso wie in West- und Osteuropa oder im Mittelmeerraum.

Kein Wunder also, dass die Phytomedizin so überwältigend, verwirrend und mitunter sogar widersprüchlich erscheint. Wo fängt man an, wenn man einen Zugang zu derart komplexen, facettenreichen, alten Gesundheits- und Behandlungssystemen sucht?

Zum Beispiel bei Rosalee! Auf hinreißend schlichte und doch tiefgründige Weise erfasst diese begabte Lehrmeisterin das Wesentliche einiger großer Kräutertraditionen zusammen, übersetzt es für uns und macht es auch denen zugänglich, die nicht viele Jahre studieren wollen. Im Zentrum ihrer Lektionen steht die Kunst, unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution das passende Kraut für den Einzelnen zu finden – mit anderen Worten, die Pflanze muss zum Menschen passen, nicht zur Krankheit. Diese häufig schwer zu erfassenden Konzept präsentiert Rosalee unter dem Begriff des »Kräuteroptimums« oder »Herbal Sweet Spot«.

Rosalee kann die Energetik der Pflanzen so meisterhaft vermitteln, dass wir wirklich erfassen, was diese Kräuter tun, wie sie im Körper wirken und wie sie uns individuell beeinflussen. In Alchemie der Kräuter brauchen wir für dieses Verständnis nicht erst Chemie zu studieren oder die komplexen Bestandteile von Pflanzen zu durchschauen, sondern es geht um das persönliche Erleben, wie die Pflanzen über unsere Sinne wirken, besonders über den Geschmackssinn. Ich kenne niemanden, der dieses Konzept so leicht und klar vermitteln kann, wie Rosalee es in Wort und Schrift vermag, ohne dabei die komplexe Vielfalt aus den Augen zu verlieren.

Zugleich erinnert Rosalee uns daran, dass es für die persönliche Gesundheit kein Standardmittel gibt. Das ist ein Hauptproblem der modernen Medizin wie auch der modernen

Kräuterheilkunde: Wir glauben, dass es das Zaubermittel geben müsste, eine Lösung, die allen hilft. Rosalee hingegen setzt auf einen anderen, ganz und gar undogmatischen Ansatz. Bei ihr gibt es kein Regelwerk für »richtig« oder »falsch«. Stattdessen lädt sie zu einer Entdeckungsreise zu einem neuen Bewusstsein ein, bei der die persönlichen Beobachtungen und Erfahrungen, das Herausfinden, was für uns selbst am besten ist, im Mittelpunkt stehen. Sie erinnert uns daran, dass wir selbst am besten beurteilen können, welches Kraut uns auf welche Weise wirklich hilft. Und vor allem entwickeln wir auf dieser Reise eine zutiefst persönliche Beziehung zu den Pflanzen, mit denen wir arbeiten. Und das ist das zentrale Anliegen der Kräuterheilkunst.

In Alchemie der Kräuter regt Rosalee nicht nur die Fakten auf, sondern regt zum bewussten Einsatz von Kräutern und Gewürzen an, und dies jeden Tag. Ihre Begeisterung ist ansteckend und macht das Lernen zu einem sofort umsetzbaren Vergnügen. Rosalee bringt die Kräuterkunde in die Küche und lädt dazu ein, mit ihr zu spielen, wenn sie rührt, mischt und braut. Ihre Rezepte sind fantastisch und manche davon schon jetzt auf dem besten Weg zum Klassiker. Damit führt sie den Beweis, dass gute Gesundheit wirklich in der Küche beginnt und unsere Nahrung unsere beste Medizin ist.

Die großen Lehrmeister und die besten Kräuterbücher leiten dazu an, selbst nachzudenken und zu entscheiden. Mit ihren Lehrmethoden und ihren Werken macht Rosalee genau dies. Mit Alchemie der Kräuter hat sie die Essenz der Kräuter gefunden und präsentiert nun einen wahren Schatz.

Rosemary Gladstar, Heilpflanzenberaterin, Autorin und Gründerin des Sage Mountain Herbal Retreat Center und des Botanical Sanctuary





Einleitung



Vor mehr als 2000 Jahren forderte der griechische Arzt Hippokrates: »Die Nahrung soll eure Medizin sein.« Dieser kluge Rat gilt nach wie vor, denn er ist sehr weise. Das Konzept, sich gesund zu essen, setzt sich glücklicherweise immer mehr durch. Viele Menschen greifen bewusst zu regional erzeugten Bioprodukten mit hohem Nährstoffgehalt und Wochenmärkte genießen großen Zulauf.

In den USA hat sich die Anzahl der Märkte seit 1994 vervierfacht. Das heißt, es essen mehr Menschen regional erzeugte, vollwertige Lebensmittel. Während die Wertschätzung für nahrhaftes Essen gestiegen ist, vermisste ich bei den Menüs allerdings nach wie vor häufig ganz zentrale Zutaten, nämlich die Kräuter und Gewürze!

Kräuter und Gewürze können jede Mahlzeit in einen delikaten Hochgenuss verwandeln. Das intensive Aroma gut gewürzter Speisen spricht jedoch nicht nur unsere Geschmacksknospen an. Als Leser dieses Buches dürfen Sie davon ausgehen, dass Kräuter und Gewürze auch Ihrer Gesundheit auf die Sprünge helfen können! Sie können für gute Laune sorgen, den schädlichen oxidativen Stress in Schach halten, unsere Verdauung sowie die Nährstoffaufnahme aus gesunder Nahrung verbessern und diversen chronischen Krankheiten vorbeugen.

Dieses gesamte Buch beruht auf einer ganz einfachen Prämisse: Jeder Mensch ist einzigartig. Im heutigen Informationszeitalter erklären uns Experten von allen Seiten, was wir essen sollen und was nicht, welches Wundermittel unsere Symptome überdecken kann und welche Kräuter wir und alle anderen zu uns nehmen sollten. In Wahrheit jedoch sind Sie selbst der beste Experte oder die beste Expertin für das, was Ihrem eigenen Körper am besten tut. Anstatt also das nächste wundersame »Superfood« zu propagieren, zeige ich Ihnen, wie Sie die besten Kräuter für Ihre Bedürfnisse und Ihre persönliche Situation auswählen, indem Sie sich an Ihren individuellen Eigenheiten orientieren.

In diesem Buch dreht sich zwar alles um Kräuter, Gewürze und Essen, aber es handelt sich keineswegs um eine Diät. Sie müssen weder Veganer noch Vegetarier werden und umgekehrt auch nicht anfangen, Fleisch zu essen. Sie brauchen keinen Nebenjob anzunehmen, um sich die Zutaten leisten zu können, und müssen auch nicht an exotische Orte reisen, um diese Heilkräuter aufzutreiben. Stattdessen lernen Sie, wie Sie die Kraft der Kräuter und Gewürze in Ihrem Alltag nutzen können, indem Sie die praktischen, einfachen Rezepte aus diesem Buch zubereiten: Getränke und einfache Kräuterheilmittel, aber auch normale Hauptmahl-