

Königliche Hoheit

Hoch oben lebt sie, in den Wipfeln von Nadelhölzern und Laubbäumen. Mit ihren nestartigen Krönchen ist die Mistel besonders im Herbst und Winter gut zu sehen, wenn sie etwas Farbe in das kahle Geäst bringt. Wie die Pflanze da oben hinkommt? Ganz einfach – mit den Vögeln: Besonders Drosseln fressen die erb-sengroßen, milchig-weißen Früchte der Mistel und scheiden die unverdaulichen Samen auf den Ästen der Bäume wieder aus. »Mistel« leitet sich von »Mist« ab, da die Samen durch Vogelmist verbreitet werden, bevor sie in den Baumwipfeln auskeimen. Botanisch handelt es sich bei der Mistel um einen sogenannten Halbschmarotzer: Da die Pflanze nicht in der Erde verwurzelt ist, entzieht sie ihrem Wirt – dem Baum – Wasser und Mineralstoffe. Anders als ein echter Schmarotzer kann sie sich aber selbst mit Kohlenhydraten versorgen, indem sie Photosynthese betreibt. In der Heilpflanzenkunde ist die

Mistel hoch angesehen. Klassischerweise wird sie unterstützend in der Therapie gegen leichte Herz-Kreislauf-Beschwerden eingesetzt. Sie soll den Blutdruck senken und gegen Begleitsymptome wie Kopfschmerzen und Schwindel helfen. Außerdem werden Mistelzubereitungen, zum Beispiel Tees, Tropfen oder Heilpflanzensaft, bei Gelenkentzündungen und Arthrose verwendet. Die Wirkung verdankt die Mistel unter anderem ihren sogenannten Lektinen. Diese Pflanzenstoffe sollen das Immunsystem anregen und die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen. Schon lange wird außerdem diskutiert, ob Mistel-Lektine in Tumorzellen und normalen Zellen einen gesteuerten Zelltod auslösen und somit gegen



MISTEL (VISCUM ALBUM) auch Drudenfuß, Hexenbesen,



Die starken Zwei

Medizinisch bedeutsam sind vor allem die in der Mistel enthaltenen Lektine und Viscotoxine. Diesen komplexen eiweißhaltigen

Verbindungen wird eine zellzerstörende und immunmodulierende Wirkung zugeschrieben. Lignane stärken außerdem den Herzmuskel, und Flavonoide können die Gefäßwandspannung senken. Durch die krampflösende und beruhigende Wirkung der Mistel werden das Herz und die Gefäße entlastet, und Beschwerden in der Herzgegend sowie Schwindelgefühle können abnehmen.

BUCHTIPP *Mistletherapie*

Johannes Wilkens

Stellt Mistelpräparate verschiedener Wirtsbäume und deren Bedeutung für die Therapie vor.
156 S. | 39,99 € | Sonntag Verlag
ONLINE BESTELLEN:
WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE



»Jede Krankheit ist heilbar – aber nicht jeder Patient.«

Hildegard von Bingen (1089–1179 v. Chr.), kath. Heilige



Krebs helfen können. Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, führte das Kraut etwa 1920 in der Tumorthерапie ein. Da die Mistel ihrem Baum Nährstoffe entziehe und ihn damit langfristig aushun gere, ließe sich auch Krebs auf diese Weise bekämpfen, so Steiners Theorie. In der komplementären Medizin spielen Mistelpräparate zur Krebsbehandlung tatsächlich eine zentrale Rolle. Mehr als 70 Prozent aller Patienten werden nach Informationen der Deutschen Krebsgesellschaft begleitend und in der Nachsorge mit Mistelextrakten behandelt. Allerdings ist ihre Wirksamkeit wissenschaftlich nicht

hinreichend belegt. Es konnte aber festgestellt werden, dass Patientinnen mit Brustkrebs ihre Chemotherapie mit Mistelextrakten besser vertrugen.

Schon bei den keltischen Zauberern und Druiden war die Mistel ein verehrtes Allheilmittel. Wegen ihres hohen Sitzes glaubte man, Götter hätten ihre Samen ausgestreut. Heute wissen wir zwar, dass sich die »königliche Hoheit« nicht durch Göttersamen, sondern durch Vogelkot verbreitet – aber eine Hoffnungsträgerin ist und bleibt die Mistel trotzdem. Und das gilt nicht

nur für diejenigen, die sich alle Jahre wieder zu Weihnachten unter einem Mistelzweig küssen und so der Legende nach für immer zusammenbleiben ... ☺ ae!

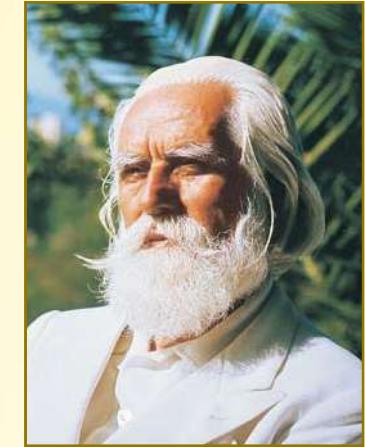
Bocksfutter, Immergrün und Elfklatte genannt.



FÜR HERZ UND KREISLAUF

Misteltee

Bei Herz- und Kreislaufbeschwerden können 3 Tassen Misteltee über den Tag verteilt helfen. Damit der Tee nicht zu viele Heilstoffe verliert, sollte er nur in kaltem Wasser angesetzt werden. Hierfür 2–3 gehäufte TL Misteltee-kraut mit 1/4 l kaltem Wasser übergießen und über Nacht ziehen lassen. Am Morgen umrühren, abseihen und etwas erwärmen.

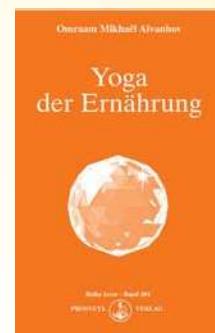


Omraam Mikhael Aivanhov (1900–1986) war ein bulgarisch-französischer Philosoph. In seinen Büchern antwortet er einfach, klar und weise auf aktuelle Fragen unserer Zeit.

Yoga der Ernährung

»Wer bewusst und voller Liebe isst, macht die Nahrung zu seinem Freund. Sie ändert ihre Schwingung und öffnet sich wie eine Blume, die ihren Duft verströmt.« Um dieses Buch zu lesen, braucht man keine Yoga-Kenntnisse. Der Inhalt ist einfach zu verstehen und lehrt, wie man gesünder und bewusster essen kann.

Autor: O. M. Aivanhov
Taschenb., 152 S., 12,- Euro



Saaten des Glücks

Alle Menschen suchen das Glück, aber sie wissen nicht, wie sie es erreichen können. Der Autor beschreibt leicht verständlich die Voraussetzungen, die es braucht, um glücklich zu werden. Das Buch ist gut zum Verschenken geeignet.

Autor: O. M. Aivanhov
Taschenb., 176 S., 12,- Euro



Der Mensch erobert sein Schicksal

Alles im Leben hat seinen tiefen Sinn. Wenn man die Gesetze des Schicksals erklären will, kommt man nicht umhin, auch die Reinkarnation zu erwähnen. O. M. Aivanhov erklärt sie auf eine einfache und logische Weise und beweist, dass sie auch in das christliche Weltbild passt.

Autor: O. M. Aivanhov
Taschenb., 216 S., 12,- Euro



Im Buchhandel und bei:

Prosveta Verlag GmbH
Grabenstr. 14 · 78661 Dietingen
Tel. 0741-46551 · Fax 0741-46552
E-Mail-Adresse: info@prosveta.de
Onlineshop: www.prosveta.de
Schweiz: www.prosveta.ch
Österreich: www.prosveta.at

Gratiskatalog kann angefordert werden.