

# TAUSENDGULDENKRAUT

Durch Düngung der Wiesen erfolgt nicht mehr nur eine Heuernte im August, sondern es wird ein zweites Mal und schon im Juni gemäht. Tausendguldenkraut kann sich nicht entwickeln, ist deshalb so rar geworden, dass es heute streng geschützt ist. In unberührten Gegenden Europas, etwa im Hinterland Kroatiens fernab von Städten und Industrie gibt es noch genügend Tausendguldenkraut. Dort trägt schonende Wildsammlung zum Lebenserhalt der Bewohner kleiner Dörfer bei, wird etwa von Angehörigen der Roma-Bevölkerung die noch über traditionelles Kräuterwissen verfügen, gesammelt.

Bei uns wurde das hoch geschätzte Kraut, das „tausend Gulden“ wert sein soll – so vielseitig und heilsam wurden seine Wirkungen beschrieben – bei allen nur erdenklichen Ungleichgewichten bei Verdauung oder Stimmung eingesetzt. Es war das wichtigste Heilkraut unserer Bauern und wurde bei allem eingesetzt, was nur irgendwie zu behandeln war.

## Entsäuerung und Entgiftung

Tausendguldenkraut (österreichische Bezeichnung, in Deutschland Tausendguldenkraut) gehört zur Familie der Enziangewächse und ist ebenso eine Bitterpflanze. Deshalb regt es den Gallenfluss an, der Gifte aus der Leber spült und für eine gute Verdauung sehr wichtig ist. Blähungen, Völlegefühl und Aufstoßen sind oft auf zu wenig Gallensäure für die Fettverdauung zurückzuführen. Verdauungsprobleme können sich, auch zeitverzögert, sogar psychisch bemerkbar machen und auf die Stimmung schlagen. Tausendguldenkraut regt durch seine Bitterstoffe die Motorik des Darms an. Es sorgt für eine bessere Verdauung und bessere Stimmung. Da bittere Kräuter basisch sind, bauen sie Säuren ab und stellen das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder her.

## Bitterstoffe trainieren Schleimhäute

Außerdem reinigen und regenerieren Bitterstoffe die Verdauungsorgane durch „Schleimhaut-Training“. Die Schleimhäute ziehen sich durch den bitteren Geschmack zuerst zusammen und dehnen sich dann wieder aus, wodurch auf sanfte Weise die Ausscheidung von Giftstoffen, Wasseransammlungen, Schlacken und Verschleimungen gefördert wird.

Das wiederum hat positive Auswirkungen auf Erkrankungen, die mit Übersäuerung einhergehen, wie Rheuma, Gicht, Schmerzen, sogar Herz-, Kreislaufkrankungen, Starre und Unbeweglichkeit. Ideal ist Tausendguldenkraut im Frühling, speziell bei abnehmendem Mond, wenn man entgiften will. Aber auch zwischendurch ist es ein altbewährtes Heilmittel zur körperlichen und seelischen Regeneration.

## Traditionell bei Leber-Galle-Kopfschmerz

Vom Leber-Galle-Kopfschmerz sind zwar oft Frauen kurz vor oder während der Regelblutung betroffen, er kommt aber auch in einem anderen Zusammenhang und ebenso bei Männern vor: Da die Leber Gelassenheit braucht, kann Leber-Galle-Kopfschmerz schon allein durch nervliche Anspannung, Zeitdruck, Ärger oder das Gefühl, unfrei und unter Druck zu sein, ausgelöst werden.

Der Leber-Galle-Kopfschmerz äußert sich durch helmartige Schmerzen entlang des Gallenmeridians seitlich am Kopf. Tausendguldenkraut ist ein wirksames Sofortmittel dagegen (vier bis sechs Kapseln, in zwei, drei Stunden Abstand).

## Das Magenkraut lindert Aufstoßen und Sodbrennen

Tausendguldenkraut ist aber auch ein „Magenkraut“. Es lindert Aufstoßen und Sodbrennen, stärkt den Magen und wirkt wie ein leichter Magenschutz. Es unterstützt die Entleerung des Magens, regt die Verdauungssäfte an – Speichelfluss, Magensaft, Bauchspeicheldrüsensekret und Gallenfluss. Der Speichelfluss wird aber nur dann angeregt, wenn man mit dem bitteren Geschmack in Berührung kommt – also nicht, wenn man eine Kapsel schluckt. Der bittere Geschmack im Mund regt reflektorisch auch die Magensäure an. Will man das nicht, etwa weil man ohnehin zu viel Magensäure hat, schluckt man die ungeöffnete Kapsel und nutzt die Bitterkräuter über den Darm.

## Verbessert das Aufschließen der Nahrung

Das Tausendguldenkraut kann außerdem die Entleerung des Mageninhalts beschleunigen und stellt das richtige Milieu her, sodass Enzyme optimal wirken können und Nahrung sehr gut aufgeschlossen und verwertet werden kann. Es gleicht den Appetit aus und kann bei Magersucht begleitend zu einer psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt werden.

## Abnehmen mit Bitterstoffen

Andererseits führen Bitterstoffe, indem sie die Verdauungssäfte schnell zum Fließen bringen, zu einem schnelleren Einsetzen des Sättigungsgefühls. Sie lindern die Gier nach Süßem, weshalb sie begleitend auch

zum Abnehmen günstig sind. Ausgleichend zu wirken, ist eben für viele Natursubstanzen ganz typisch. Früher haben die Bitterstoffe in unserer Ernährung dafür gesorgt, unser Nahrungsfett dorthin zu lenken, wo es hingehen sollte: zur Fettverbrennung und nicht in die Fettspeicher des Körpers.

### **Bitter macht lustig – bei Nervosität und Erschöpfung**

Tausendguldenkraut hat außerdem über den Verdauungstrakt hinausgehende, allgemein belebende Wirkung. Bitterstoffe stärken und wirken antidepressiv. Nach schwerer Krankheit und bei verschiedenen Erschöpfungszuständen nervösen Ursprungs ist Tausendguldenkraut äußerst wirksam, da sich bei den Betroffenen zusätzlich eine kreislaufanregende Wirkung einstellt. Bitterstoffe erhöhen den Gefäßtonus und regen die Herzaktivität sowie den gesamten Stoffwechsel an. Durch die entspannende Wirkung wird der Herzschlag vermindert und damit auch der Bluthochdruck.

### **Bitterstoffe senken Blutzucker**

Tausendguldenkraut wirkt blutbildend und blutreinigend. Durch seine Bitterstoffe hat es auch blutzuckersenkende Wirkung. Bitterstoffe sorgen für eine tröpfchenweise Abgabe der Gallensäuren, was sehr wichtig für eine gesunde Bauchspeicheldrüse ist. Speziell dann, wenn die Gallenblase entfernt wurde.

Es ist wohl kein Zufall, dass die meisten blutzuckersenkenden Pflanzen und deren Früchte bitter sind und dass sie gleichzeitig auch beim Abnehmen von übermäßigem Körperfett sowie bei erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten maßgeblich unterstützen. Bitterstoffe sind jedoch aus vielen Salaten und Gemüsen herausgezüchtet worden und daher rar in unserer Ernährung.

### **Altbewährt bei Fieber, Reizblase und Entzündungen**

Tausendguldenkraut fördert innerlich und äußerlich angewendet die Wundheilung, es ist entzündungshemmend, fiebersenkend und schmerzstillend. Bei Blasenentzündung und Reizblase ist das Tausendguldenkraut ebenfalls günstig. Es stärkt die Gebärmutter und reguliert den Zyklus der Frau. Die hl. Hildegard von Bingen hat das vielseitige Kraut zur Knochenheilung eingesetzt.

Die Ärzte der frühen Neuzeit verwendeten es auch anstelle der Chinarinde bei Wechselfieber (Malaria). Es ist hilfreich bei unreiner Haut und kleinen Geschwüren mit Eiterbildung (Furunkeln), bei Wurmbefall und Verstopfung, Bitterstoffe sind speziell für Leber und Darm gut. Die Leber wird durch den verstärkten Gallenfluss gereinigt und der Darm angeregt. Mit dem Kraut kann einer Gallenkolik vorgebeugt werden.

### **ZU BEACHTEN**

Das Tausendguldenkraut ist energetisch sehr kalt und immer dann geeignet, wenn der Körper abkühlen muss, weniger, wenn ihm ohnehin schon fröstelt. Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit anwenden.

### **Tausendguldenkraut wirkt sich aus auf:**

- Akne
- Allergien
- Arteriosklerose
- Blähungen
- Blasenentzündung
- Blutmangel
- Bitterstoffbedarf
- Cellulite
- Cholesterin, erhöht
- Depressionen (Melancholie)
- Diabetes
- Durchblutungsstörungen
- Durchfall
- Ekzeme
- Entgiftung
- Erschöpfung nervösen Ursprungs
- Fettverdauungsstörung
- Fieber
- Frühjahrsmüdigkeit
- Furunkel
- Gallenkolik
- Gallenschwäche, -stau
- Gastritis
- Gelenkschmerzen
- Gicht
- Halsentzündung
- Hautprobleme
- Infektanfälligkeit
- Knieschmerzen
- Kopfschmerzen
- Koliken
- Kreislaufschwäche
- Leber- und Gallenfunktionsschwäche
- Leber- und Gallenblasenentzündung
- Magenprobleme
- Magensäure, zu wenig
- Magersucht
- Malaria
- Migräne
- Milzschwellung
- Müdigkeit
- Mundgeruch
- Mundschleimhautentzündung
- Muskelschmerzen
- Nervenschwäche

- Neurodermitis
- Pilzerkrankungen
- Regelbeschwerden
- Reizblase
- Rekonvaleszenz
- Rheuma
- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Schulterschmerzen
- Schwäche
- Schwindel
- Sehnenscheidenentzündungen
- Sodbrennen
- Übergewicht
- Verdauungsprobleme
- Verstopfung
- Völlegefühl
- Wechseljahrbeschwerden
- Würmer
- Wundheilung, verzögert
- Zahnfleischentzündungen
- Zyklusschwankungen