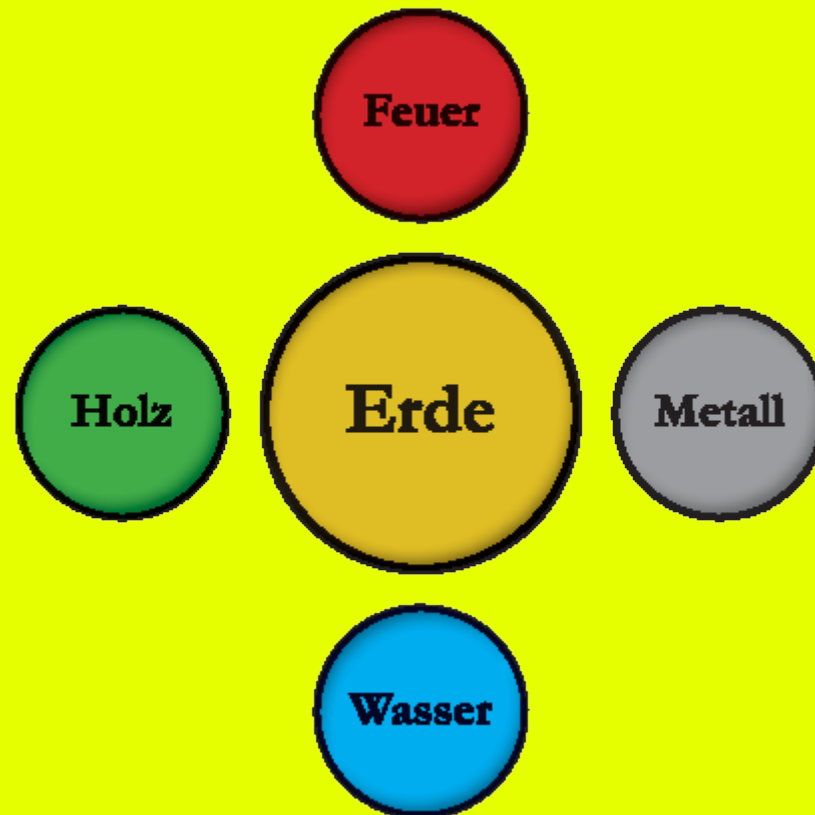


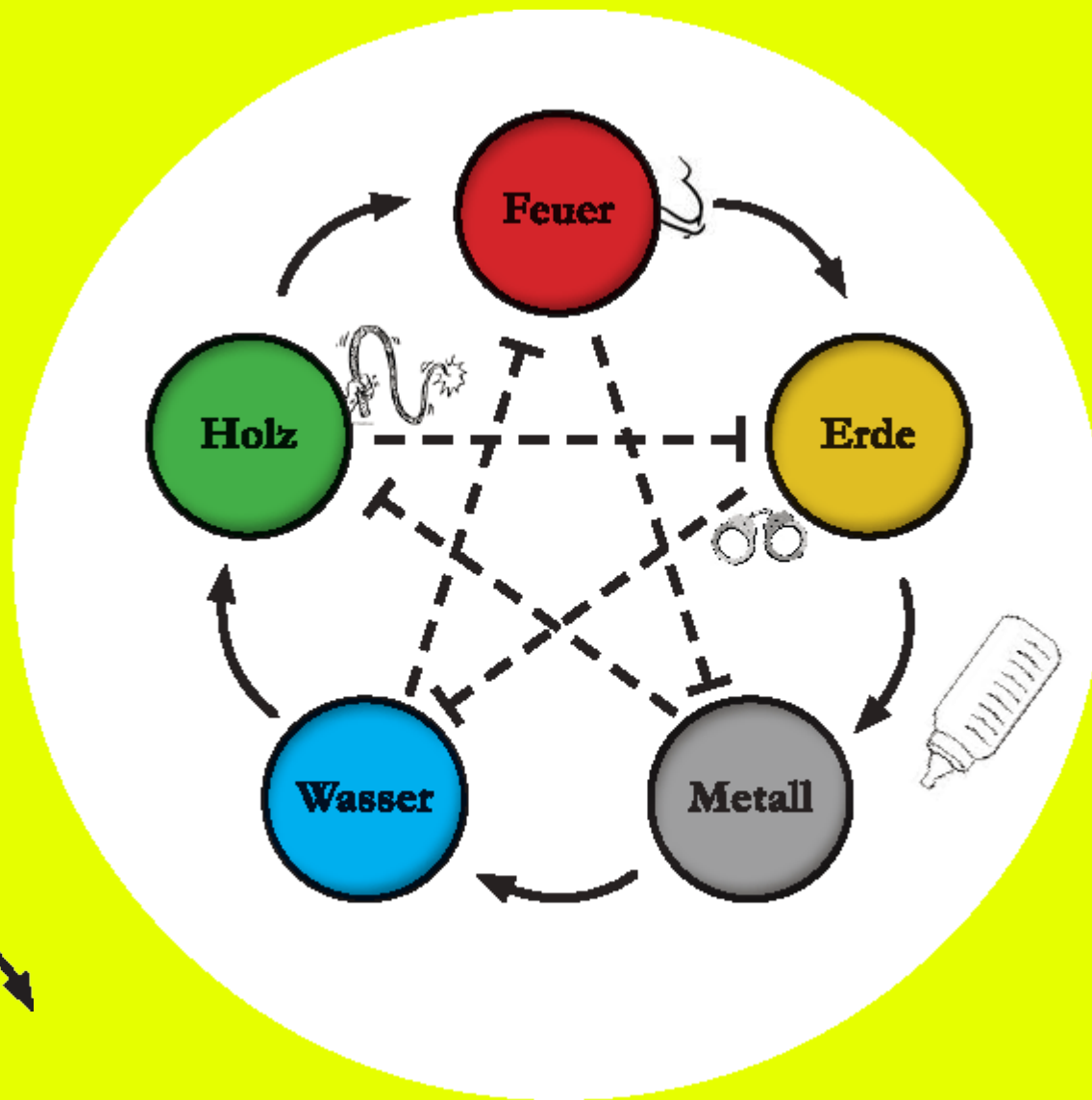
# Verdauung stärken mit Kräutern für Leib und Seele



Dr. Robert Trnoska

TAO der Mitte · Graz · 25.09.2010

# 5 Wandlungsphasen

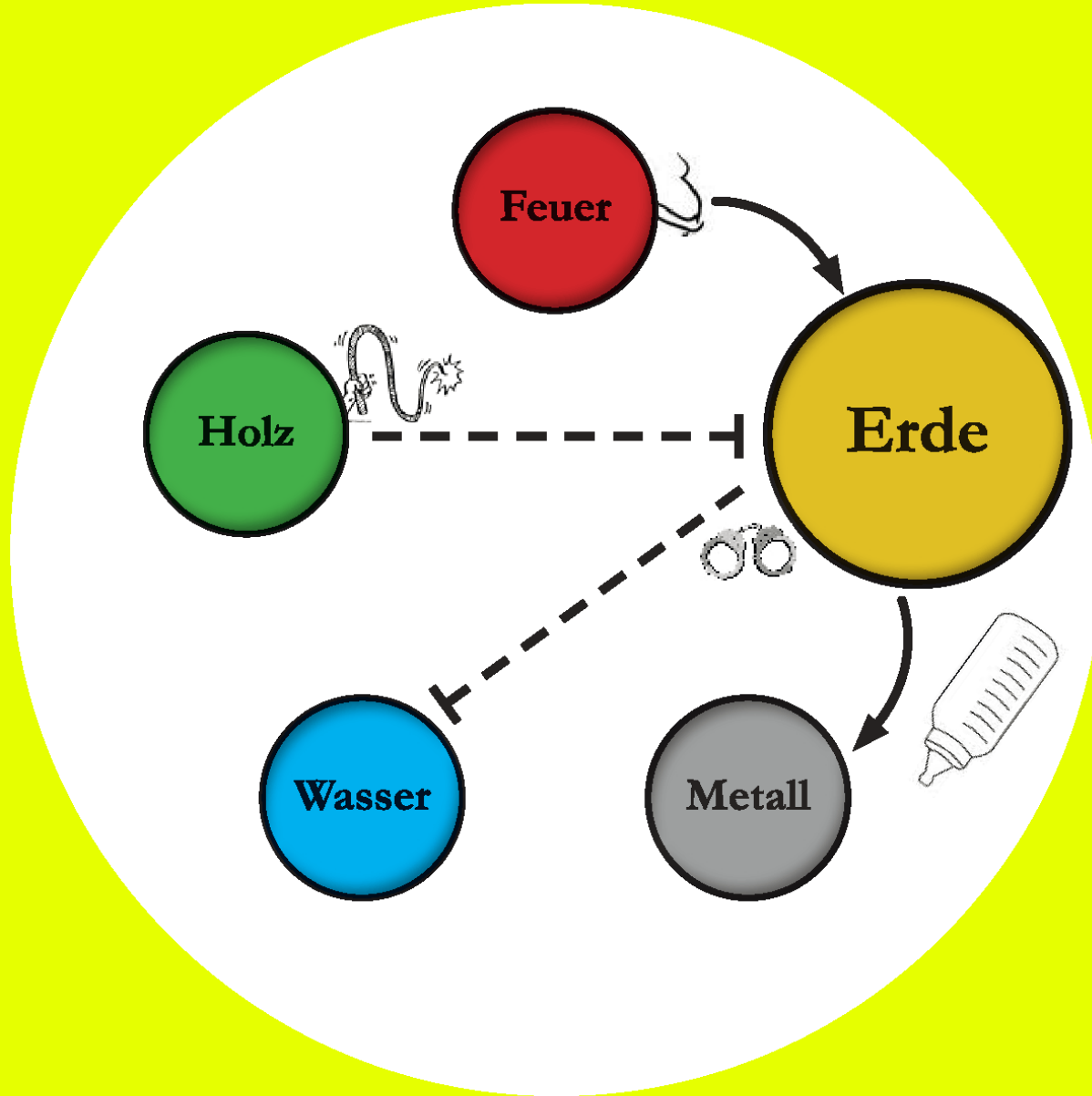


Nähren



Kontrollieren - - - - -

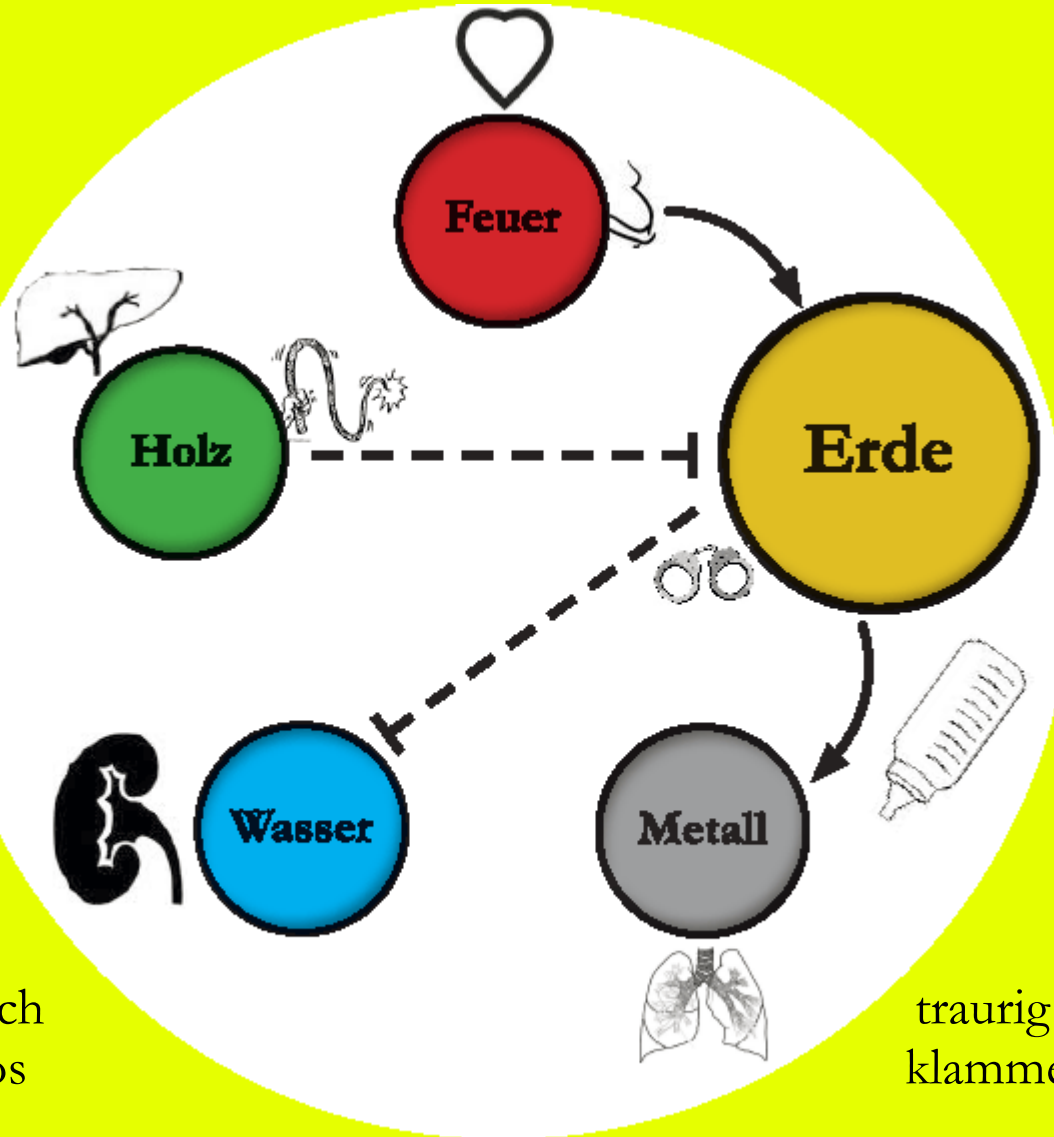
# Aus der Sicht der Erde:



# Jahrmarkt der Gefühle

übererregt nervös  
wortkarg freudlos

aggressiv reizbar  
frustriert schüchtern



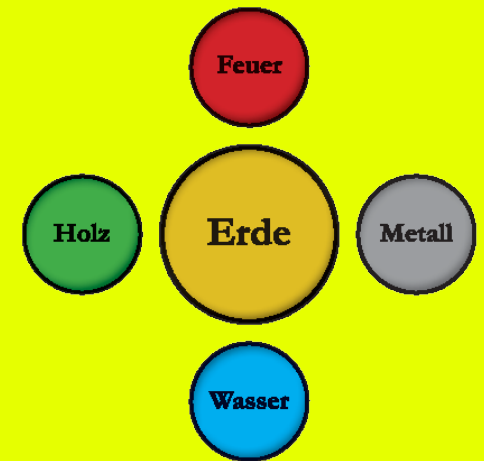
zwanghaft sorgend  
„Glucke“ kopflastig

verzweifelt ängstlich  
ehrgeizig mutlos


traurig kummervoll  
klammernd rückgezogen

# Erde stärken

*Geschmack der Erde: süß*



Hafer: nährend und stabilisierend, bei erhöhter Darmdurchlässigkeit ( engl. „leaky gut“ )

 Süßholz: lindernd, befeuchtend, bei Entzündungen, stärkend und stabilisierend



*Geruch der Erde: aromatisch*

 Rosmarin

Anis

 Engelwurz

 Wermut

Fenchel

Bitterorangenschale



# Eibisch



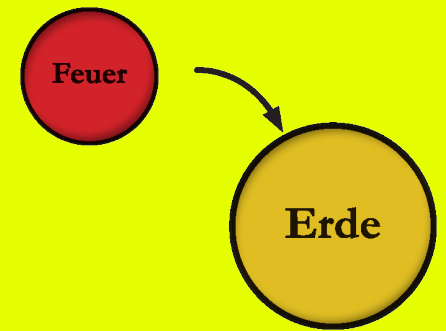
## *Althea officinalis*

gegen Trockenheit und  
offene, entzündete Schleimhäute


- befeuchtend, Yin stärkend
- bei Magen– und Sodbrennen
- bei trockener Verstopfung
- nährend (besonders Wurzel)
- leicht kühlend

als Tee bis 20g pro Liter

# Feuer nährt Erde



 Schafgarbe: gut nach Verkühlung zum Stärken von Herz und Verdauung

 Weißdorn: stärkt Herz, unterbindet Durchfall, gegen Völle

 Lavendel: bei Reizdarm durch Nervosität und Aufregung

 Melisse: nervöse Magenbeschwerden



# Lavendel

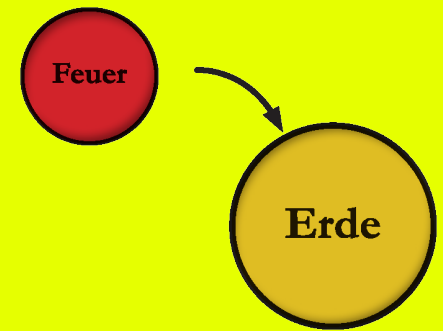
## Lavandula angustifolia

wenn Nervosität und Aufregung  
die Verdauung durcheinander bringen

- beruhigend ohne zu Dämpfen
- gegen Völle und Krämpfe
- blähungstreibend
- Reizdarm
- leicht wärmend

als Tee bis 3x2g; Öl zum Auftragen

# Feuer nährt Erde

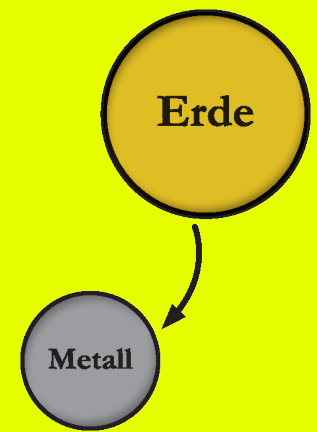


**Bitteres (= Geschmack des Feuers ) zum Stärken:**

-  Enzian
-  Tausendguldenkraut
-  Wermut ~~~~
-  Rosmarin
-  Salbei ~~~~
-  Engelwurz
-  Kalmus ~~~~
-  Andorn

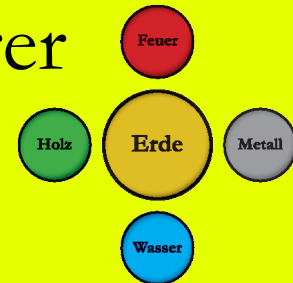


# Erde nährt Metall



**Trauer und Erkrankungen der Lunge zehren aus**

→ Stärke die Erde selbst = nähre den Ernährer



**Zur Unterstützung bei Trauer:**



Thymian



Engelwurz

Wacholderbeeren



Andorn



# Thymian

## Thymus vulgaris

wenn Schleim und Trauer  
die Atemwege verstopfen

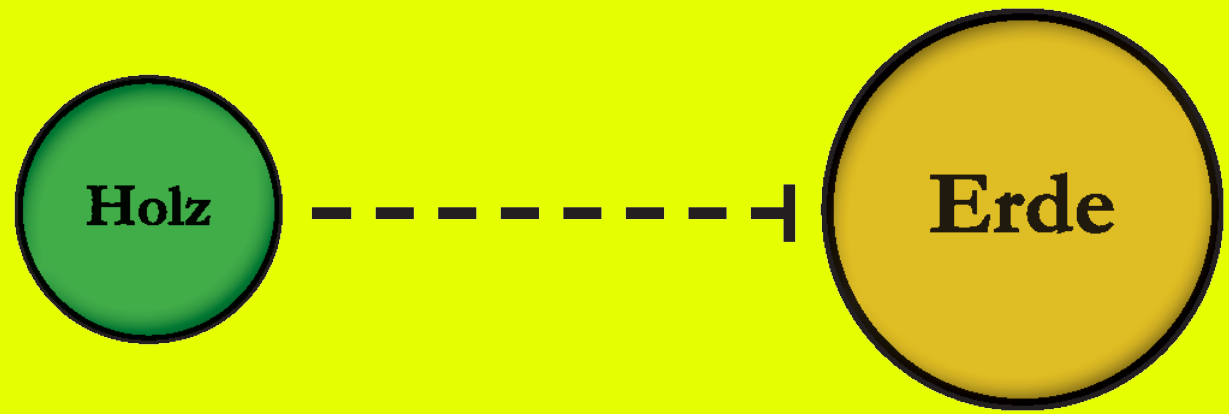
- trocknet und bewegt Schleim
- lindert Husten, löst Krämpfe
- bei Abwehrschwäche (Viren, Pilze, Bakterien)
- stärkt Verdauung
- leicht wärmend

als Tee bis 3x4g

# Holz kontrolliert Erde

Ärger = gestaute Wut blockiert die Erde:

-  Rosmarin
-  Wermut ~~~~
-  Leberklette
-  Lavendel



Ärger greift den Magen an:

-  Rosmarin
-  Pfefferminze



# Rosmarin

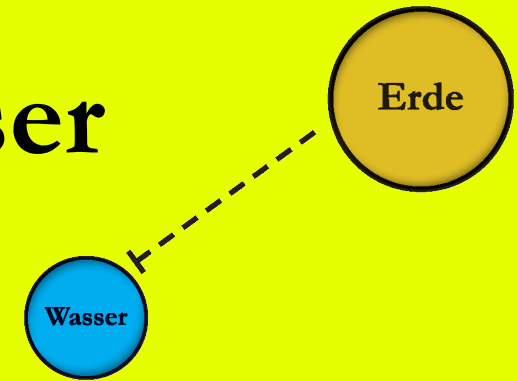
## *Rosmarinus officinalis*

wenn Frustration und Depression  
die Verdauung blockieren

- anregend bei Depression
- bei Verdauungsschwäche
- bei nervösen Blähungen
- stärkt Selbstbewußstein
- wärmend

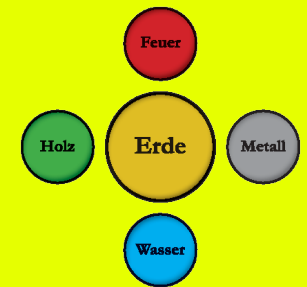
als Tee bis 3x4g

# Erde kontrolliert Wasser



Geborgenheit / Zufriedenheit mäßigt Ängste







→ Stärke die Erde selbst = nähre den Ernährer

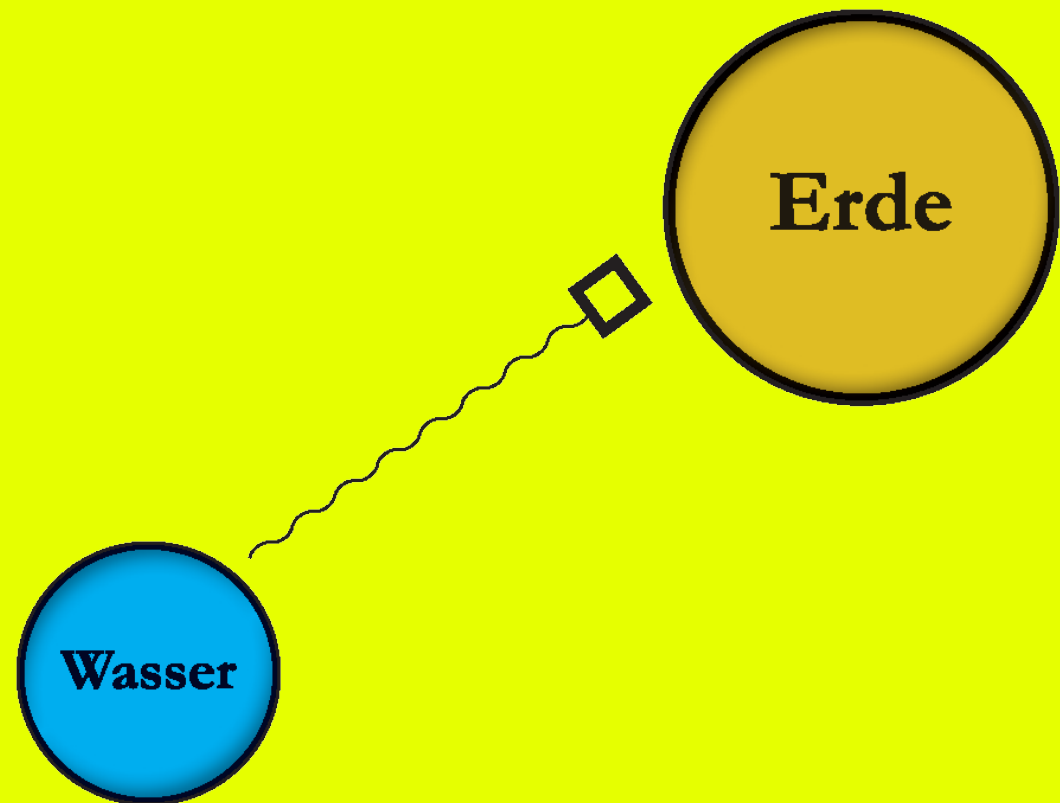


Wasser durchnäßt Erde und schwemmt Erde weg

Durchfall wie z.B. bei Prüfungsangst

# Wasser durchnässt Erde und schwemmt Erde weg

-  Poleiminze ~~~~
-  Damiana
-  Lavendel
-  Helmkraut
-  Passionsblume





# Poleiminze



*Mentha pulegium*

bei nervösen Störungen der Verdauung  
aufgrund von Angst

- beruhigend
- krampflösend
- blähungstreibend
- Regelstörungen
- wärmend

als Tee bis 3x4g



# Damiana

## Turnera diffusa

wenn Angst und Erschöpfung  
die Verdauung schwächen

- kräftigend & anregend
- mild stuhltreibend
- blähungstreibend
- Reizdarm
- wärmend

als Tee bis 3x4g

# Kräuter gegen Magen–Darm–Infekte

## Übelkeit & Erbrechen:

- mit  
Hitzegefühl

- mit  
Frösteln



Pfefferminze



Schwarznessel



Enzian

(*Ballota nigra*)



Mädesüß



Kamille



Ingwer

Zimt

Kardamom

Gewürznelke

# Kräuter gegen Magen–Darm–Infekte

Durchfall:

 Blutwurz

  Gr. Wiesenknopf (Sanguisorba)

 Hirtentäschel

 Frauenmantel

Eichenrinde

 Leberklette

 Mädesüß

 Kamille

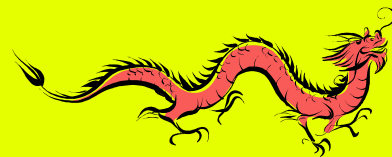
**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!**

Dr. Robert Trnoska

Praxis für westliche Kräutertherapie  
Akupunktur  
Reiki

Tobelbaderstraße 180  
(vis-à-vis Rehabzentrum AUVA)  
8144 Tobelbad

Tel: 0650 9278242



[www.metatronos.at](http://www.metatronos.at)