

Romana Seunig

# KRÄUTERBUSCHN

GESTERN UND HEUTE

Hinweis: Die Empfehlungen dieses Buches beruhen auf jahrelangen Erfahrungen und sorgfältigen Recherchen der Autorin. Im Umgang mit den beschriebenen Pflanzen ist jedoch auf die persönliche Sensibilität (z. B. Kontaktallergien) zu achten. Weder der Verlag noch die Autorin können die Haftung für Schäden übernehmen, die aus der Handhabung der Pflanzen, der Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen oder etwaigen Irrtümern entstehen könnten.

Fotos: Romana Seunig, Radsberg/Radiše

Grafik: typedesign Grimschitz, Klagenfurt

Druck & Bindung: Buch.Bücher Theiss, [www.theiss.at](http://www.theiss.at)

Die vollständige oder auszugsweise Speicherung, Vervielfältigung oder Übertragung des Werkes, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, ist ohne vorherige Genehmigung der Rechteinhaber untersagt.

© Verlag Johannes Heyn, Klagenfurt/Celovec 2016

ISBN 978-3-7084-0575-9

# VORWORT

## ZWISCHEN ERDE UND HIMMEL. KRÄUTERBUSCHN FÜRS LEBEN

Sie sind da. In den Gärten, auf den Wiesen und Almen, am Wegrand genauso wie am Fensterbrett. Ob sie wild wachsen oder gehegt und gepflegt sind – die Kräuter sind allorts Begleiter und gehören zum Leben.

Und wer das Vergnügen hat, Romana Seunig zu begegnen und sie kennen zu lernen, weiß, die Kräuter und die Pflanzen ihres Gartens gehören für sie nicht nur zum Leben, sie sind ihr Leben. Ein Spaziergang mit ihr durch ihr Paradies am Radsberg lässt erahnen, dass all ihre Pflanzen viel mehr können, als zu heilen, zu stimulieren oder zu beruhigen. Ein Buschn – gekonnt gewunden und mit viel Wissen gebunden aus den Kräutern weiß um viele Geheimnisse.

Nur wer wie Romana Seunig um die Magie eines pflanzlichen Wesens weiß, kann ihre Sprache verstehen. Es sind leise, oft vergessene Botschaften, die sie für uns bereit halten. Über die Jahreszeiten und weit über die Lebenszeiten hinaus.

*Waltraud Jäger*

## VORWORT

Der Kräuterbuschn ist ein Teil des uralten Mysteriums von Werden und Vergehen, von Leben und Sterben sowie von Freude und Leid. Er begleitet damit die fundamentalen Lebensbereiche des menschlichen Alltags mit seiner Kultur. Der Kräuterbuschn erinnert an eine Zeit, in der das Leben der Menschen von einer tiefen Religiosität geprägt war und in der die Vorstellung einer umfassenden Sinnhaftigkeit der Schöpfung den Menschen Halt und Lebensinn gegeben hat.

Viel mehr als heute prägte in vergangenen Zeiten der Glaube an Geister und Dämonen den Alltag des Menschen. Sowohl die himmlische Überwelt als auch die teuflische Unterwelt konnten die Realität des Diesseits beeinflussen. Die Welt war voller Kräfte des Guten und des Bösen, der Mensch empfand sich eingebettet in eine umfassende, harmonische Ordnung, die alle Bereiche des Lebens einschloss. Mit „weißer“ und „schwarzer“ Magie war es möglich, in diese unerklärbaren Wirkmuster einzugreifen. In diesem Umfeld der Weltansicht muss auch die mystische Kraft des Kräuterbuschns gesehen werden. Wesentlich im Glauben einer Wirkung des Kräuterbuschns war die Sichtweise einer Doppelwirkung der Pflanzen, die für das Zusammenbinden eines Kräuterbuschns verwendet wurden. Einerseits kannte man natürlich die heilkräftige und medizinische Wirkung der verwendeten Heilkräuter, andererseits glaubte man daran, dass mit der magischen Wirkung des Kräu-

terbuschns eine Verbindung mit den übernatürlichen Kräften hergestellt werden konnte. Die Hoffnung bestand, dass man mit dem Kräuterbuschn die dämonischen Kräfte vom Haus fernhalten könne und dass die segensreichen Wirkungen der Pflanzen Glück und Gesundheit in das Haus bringen würden.

So lebte und lebt der Mensch im Zwiespalt seiner Denkweisen – die Wissenschaft um die Inhaltsstoffe und um die Wirkungen von Heilpflanzen befriedigt unseren wissenschaftlichen Drang nach Erkenntnis, und trotzdem ahnen viele Menschen unserer Zeit, dass die biochemischen Wirkmechanismen der Heilpflanzen nur eine Hälfte der Wirklichkeit ist.

Betrachtet man aus der Sicht der Heilpflanzenkunde die ersten Jahre des dritten Jahrtausends nach Christus, sieht man überall eine faszinierende Renaissance in der Beschäftigung mit und Anwendung von Heilpflanzen. Die UNESCO hat das Wissen um die Verwendung von Heilpflanzen sogar zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit erklärt. Es schaut so aus, als ob diese Zuwendung zum traditionellen Wissen der Heilpflanzen mit all ihren Facetten eine Gegenbewegung zu unserer immer stärker technisierten und globalisierten Welt wäre. In der Sicht auf die jahrhundertealte Tradition der Verwendung von Heilpflanzen liegt das große Verdienst, das sich Romana Seunig mit dem Zusammenfassen und Erneuern des Wissens um die Kraft der Kräuterbuschn erworben hat. Sie hat es geschafft, altes

Wissen vor dem Vergessen werden zu retten und neue, innovative Zugänge zur Symbolik und Kraft des Kräuterbuschens für unsere moderne Zeit anzubieten. Dieses Buch ist ein wertvoller Mosaikstein im Bild der heute so facettenreichen und verschiedenen Zugänge zur Kraft und zur Anwendung von Heilpflanzen. Dafür gebührt Romana Seunig höchste Anerkennung und Dank!

*Mag. Dr. Helmut Zwander*

## EINLEITUNG

Halbzwei Uhr früh in einem engen Reisebus auf der Strecke von Dresden über die damalige Tschechoslowakei nach Hause. Sitze viel zu eng, keine Beinfreiheit und plötzlich schreckliche Venenschmerzen. Rundum friedvolles Geschnarche. Aufstehen, Beine schütteln, Venenpumpe – nichts hilft. Dann kurze Fahrtpause auf einem düsteren Autobahnparkplatz. Nach ein paar Schritten finde ich direkt unter der einzigen Funzellaterne einen Steinklee und daneben eine kleine blühende Schafgarbe, die beide aus Asphaltritzen wachsen. Schräg dahinter ein hoher Beifußstängel. Ich bitte um Beistand und nehme von jeder Pflanze ein kleines Stück mit, halte es zwischen meinen Händen, bis der Schmerz bald darauf abklingt. Dieser erste und wichtigste Buschn versetzt mich bis heute in Bewunderung. Wie viel Kraft und wie viel Bereitschaft, diese an uns abzugeben, uns in den Kräutern entgegenkommt, können wir eigentlich gar nicht ermessen, nur dankend annehmen.

Diese persönliche Erfahrung führte mich zu der Frage, wie umfassend denn Kräuter ihre heilsamen Kräfte auf uns übertragen können. Über Jahrtausende hinweg haben sich unzählige Kräuterkundige dieselbe Frage gestellt und uns Vieles aus ihren Erfahrungen hinterlassen.

Die Urform jeder Vorratshaltung von Kräutern ist es, die frisch geernteten Pflanzen zusammenzubinden und sie zur späteren Verwendung aufzuhängen. Ein handwerk-

lich einfacher Vorgang. Die Magie entsteht erst durch das gezielte Zusammenfügen von verschiedenen Kräutern zu einem Buschn, durch das persönliche Ansprechen der Wirkkräfte und durch das besiegelnde Abbinden.

So wie sich die Kraft eines Kräutertees entfaltet, wirkt auch ein Kräuterbuschn durch die bloße Präsenz im Raum: Wir nehmen seine heilsame Kraft auf, durch die Augen, durch die Nase, über die Haut.

Körper, Geist und Seele mit ihren Bedürfnissen im Gleichgewicht zu halten, ist von alters her eine Voraussetzung für Gesundheit. Das sieht auch die noch junge Gesundheitswissenschaft so, wobei der Ausgewogenheit der seelischen Seite eine besondere Bedeutung zukommt.

Kräuterbuschn sind Erinnerungsbotschaften an die Seele, sind erdend, zentrierend und begeisternd zugleich.

Daran möchte ich mit diesem Buch erinnern – mit traditionellen Kräuterbuschn, die in das christliche und bäuerliche Brauchtum eingegangen sind, mit historischen, magischen und gesundheitswissenschaftlichen Hintergründen, aber auch mit handwerklichen Tipps und konkreten Vorschlägen für themenbezogene Buschn, die uns in vielerlei Situationen unseres heutigen Lebens begleiten, unterstützen und bereichern können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrem persönlichen Kräuterbuschn!



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1 GRUNDLEGENDES ZUM BUSCHNBINDEN</b> .....	11
<b>1.1 Handwerkliches</b> .....	11
1.1.1 Auswahl und Herrichten der Kräuter .....	12
1.1.2 Binde-Reihenfolge der Kräuter .....	14
1.1.3 Das Abbinden .....	17
1.1.4 Schneidarbeiten .....	20
<b>1.2 Zahlenmagisches</b> .....	21
1.2.1 Zahlensymbolik .....	22
1.2.2 Kräuterbuschn-Symbolzahlen .....	24
1.2.3 Weitere Symbolzahlen .....	26
<b>2 KRÄUTERBUSCHN IM JAHRESLAUF</b> .....	27
2.1 Der Palmbuschn .....	28
2.2 Das 4-Berge-Laub .....	31
2.3 Der Johannisbuschn .....	36
2.4 Der Kräuterbuschn zu Mariä Himmelfahrt .....	40

<b>3 KRÄUTERBUSCHN IM LEBENS LAUF .....</b>	<b>55</b>
<b>3.1 Alltagsbuschn .....</b>	<b>55</b>
3.1.1 Buschn für Kinder und Jugendliche .....	55
3.1.2 Buschn für die Küche .....	59
3.1.3 Buschn zur Insektenabwehr .....	65
<b>3.2 Festlichkeiten – Geschenkbuschn .....</b>	<b>67</b>
3.2.1 3erlei Ästchen .....	67
3.2.2 Geburtstagsbuschn .....	69
3.2.3 Gute-Wünsche-Buschn .....	71
3.2.4 Lebenskraftbuschn .....	72
3.2.5 Hochzeitsbuschn .....	74
<b>3.3 Schule und Beruf .....</b>	<b>75</b>
3.3.1 Lern- und Studierbuschn .....	75
3.3.2 Energiebuschn .....	77
3.3.3 Bürobuschn .....	78
3.3.4 Stressgebinde zum Auflegen .....	79
3.3.5 Entspannungsbuschn .....	80
3.3.6 Autofahrerbuschn .....	81
<b>3.4 Schutzbuschn .....</b>	<b>83</b>
3.4.1 Einfacher Schutzbuschn .....	83
3.4.2 Schutzbuschn „Schau auf dich!“ .....	84

<b>3.5 Abwehrbuschn</b> .....	86
3.5.1 Abwehrbüschel zum Einstecken ....	86
3.5.2 Abwehrbuschn zum Auflegen .....	87
3.5.3 Abwehrgebände .....	89
3.5.4 Abwehrbuschn zum Auflegen oder Aufhängen .....	90
<b>3.6 Räucherbuschn</b> .....	91
3.6.1 Räucherbuschn für dunkle Tage ....	91
3.6.2 Räucherbuschn gegen Verwünschungen .....	93
3.6.3 Räucherbuschn für Übergangs- phasen im Leben .....	94
<b>3.7 Trennungs- und Abschiedsbuschn</b> .....	96
3.7.1 Trennungsbuschn .....	97
3.7.2 Trennung im Unfrieden .....	98
3.7.3 Begräbnisbuschn .....	98
<b>4 INDEX DER VERWENDETEN KRÄUTER</b> .....	100
<b>5 LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	144
<b>6 AUTORIN</b> .....	147



# 1 GRUNDLEGENDES ZUM BUSCHNBINDEN

## 1.1 Handwerkliches

Alle hier gezeigten Buschn sind Vorschläge und Anregungen für ein eigenes Gestalten. Jeder hat seinen eigenen Stil beim Buschnbinden und das ist gut so. Doch rein handwerklich sollte man einige Punkte beachten, damit man auch im getrockneten Zustand noch Freude an seinem Kräuterbuschn hat.



*Großer Mariä-Himmelfahrts-Schutzbuschn, 27 Kräuter*

### 1.1.1 Auswahl und Herrichten der Kräuter

An erster Stelle steht die Überlegung, was man mit dem Buschn bewirken möchte und welche Kräuter dafür in Frage kämen. Das ergibt eine grobe Liste, mit der man sich dann im Garten, auf den Wiesen und Waldrändern auf die Suche begibt.

Natürlich kann man die Kräuter auch wahllos durcheinander für einen Buschn schneiden, sich also führen und inspirieren lassen von dem, was da ist und was man gerade jetzt, in diesem Augenblick, wahrnimmt. Diese Buschn sind wie Momentaufnahmen und halten besondere Tage oder Stimmungen fest. Beschriftet werden solche Buschn immer mit dem Wochentag und Tagesdatum.

Wenn aber Buschn für einen bestimmten Zweck oder zu einem bestimmten Anlass gebunden werden, dann ist es unerlässlich, die passenden Kräuter auszuwählen, den Buschn auszurichten und dadurch seine Kraft zu verstärken, zu konzentrieren.

Ein weiterer Punkt ist das Schneiden: Immer mit einer gut schneidenden Schere arbeiten und die Kräuter nicht einfach abreißen. Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit sollte die Pflanze stehen, die man gerade beerntet – und nicht etwa ein am Ohr eingeklemmter Gesprächspartner.

Das Schneiden von Kräutern für einen ausgerichteten Buschn ist ein heiliger Akt, bei dem die Pflanzen ihr Leben, ihre Kraft hergeben und der nur wertschätzend, demutsvoll, dankbar und vor allem schweigend vollzogen werden kann. Im Moment des Schneidens ist so Einvernehmen zwischen Mensch und Pflanze hergestellt. So kann die Wirkkraft des Pflanzenwesens für den Buschn erhalten bleiben.

Bedenken sollte man immer: Die Pflanzen brauchen uns nicht, aber wir können ohne die Pflanzen nicht sein.

Damit ergibt sich der nächste Punkt fast von alleine: Es wird nur so viel geschnitten, wie auch tatsächlich in den oder die Buschn gebunden wird. Hier das richtige Maß zu finden ist gerade am Anfang nicht so leicht. Aber es ist allemal besser zu wenig zu schneiden und nochmals



*Arbeitsfläche auf der Tenne*

nachzuholen, als zu viel zu schneiden und den Rest einfach wegzuwerfen.

Zuerst werden die gernteten Kräuter zugeschnitten: Die Blütenstängel werden vereinzelt, zu dichte Blattstände gelichtet und sämtliche unteren Stängel geputzt, damit die Buschn oben dicht werden können und unten die zusammengebundenen Stängel nicht auseinanderstehen.



*Frauen der Diexer Trachtengruppe beim Büschelbinden, 2015*

### 1.1.2 Binde-Reihenfolge der Kräuter

Der Kräuterbuschn entsteht von innen nach außen. Den Anfang, das heißt die Mitte, bilden meist weichere Kräuter oder Blumen, da sie hier von den nachfolgenden Kräutern gestützt und an Ort und Stelle gehalten



werden. Wenn man beispielsweise mit Zitronenmelisse beginnt, können auch bei kleineren Buschn mehrere Stängel genommen werden, weil ein einzelner Stängel sonst durch nachfolgende Kräuter ganz verdeckt würde. Diese weichen Mittelteile werden bis zur dritten Umrundung nach unten gehalten, damit sie sich nicht verschieben. Ab der zweiten Umrundung wird der Buschn in der Hand immer weiter gedreht, sodass die Kräuter regelmäßig um den wachsenden Buschn herum verteilt werden. Bei Buschn zum Auflegen werden die verschiedenen Kräuter gestaffelt übereinander gelegt.

Die äußere Reihe des Kräuterbuschens bilden Kräuter mit einem relativ stabilen Stängel, wie beispielsweise Thymian oder Bohnenkraut. Diese Kräuter halten das feste Abbinden schadlos aus. Gibt man beispielsweise einen Spitzwegerich oder eine Zitronenmelisse nach außen, werden deren Stängel durch das Abbinden durchgeschnitten und fallen vom Buschn ab.

Anfang und Ende gilt es also von der Beschaffenheit der Kräuter her zu bedenken. Die weitere Reihenfolge der Kräuter gestaltet jeder ganz persönlich. Kräuterkundige werden bald dazu übergehen, die einzelnen Plätze in einem Buschn nach der Botschaft der jeweiligen Kräuter auszurichten oder nach dem übergeordneten Sinn des Buschens. Weiters sind zahlenmagische Annäherungen jeder Art denkbar: beispielsweise fünf Kräuterstängel bei Mars-Kräutern, sieben bei Venus-Kräutern (siehe unter „Zahlenmagisches“).



*Kräuter-  
buschbinden  
auf der Ruditz-  
Tenne, 2008 –  
Griffhöhe und  
überstehende  
Stängellängen*



*Griffhöhe  
bei mittleren,  
dichten  
Buschn*

## 3 Kräuterbuschn im Lebenslauf

In diesem Kapitel finden Sie eine Vielzahl von Lebensbuschn, die ich in den vergangenen Jahren immer wieder für alle möglichen Gelegenheiten im Alltag zusammengestellt habe. Sie eignen sich für den eigenen Bedarf ebenso wie zum Verschenken.

### 3.1 Alltagsbuschn

#### 3.1.1 Buschn für Kinder und Jugendliche

##### 3.1.1.1 Baby-Schutzstängel



*5er Kinderwagen-Schutzstängel: Beifußstängel – Engelwurz – Berufkraut – Salbei-Gamander – Römische Kamille*

Das kleine Schutzgebilde wird aufgelegt und findet in der Tragetasche, im Kinderbett oder eben im Kinderwagen seinen Platz. Um einen entkrampfenden und wärmenden **Beifuß**-Stängel herum werden weitere vier Kräuter so gebunden, dass sie nach oben und nach unten zeigen:

Nach oben, zum Stängelende hin, zeigt ein **Engelwurz**-Blatt, das die guten Kräfte betont. Weiters das **Berufkraut**, das negative Blicke und falsche Wünsche fernhalten soll. Nach unten, zum überstehenden Stängelgriff hin, zeigen der **Salbei-Gamander**, dem nachgesagt wird, dass er die kleine Seele bei der Annahme dieses Lebens unterstützt, sowie eine **Römische Kamille**, die frisch und getrocknet einen beruhigenden und entspannenden Duft verströmt.

### 3.1.1.2 Kleinkinder-Schutzbuschn

Die vier Kräuter dieses Schutzbuschens sind den Elementen Luft und Feuer zuzuordnen, die im übertragenen Sinn für Kindheit und Jugend stehen. Der Buschn soll für eine angenehme Raumatmosphäre und beruhigten Schlaf sorgen. In die Mitte des Buschens kommt das **Johanniskraut**, das hier für Schutz und Nervenruhe steht, gleichzeitig aber das Wesensprinzip des Feuers, die Lebenskraft, symbolisiert. Als zweites Kraut umhüllt der Lavendel in Blättern und Blüten das Johanniskraut. Der **Lavendel** steht für das Wesensprinzip des Luftelements, die Strukturkraft, die beim Heranwachsen wichtig ist.



*4er Kleinkinder-Schutzbuschn: Johanniskraut – Lavendel – Fenchel – Kamille*

Danach folgt der **Fenchel** als typisches Kinderkraut, das den Stoffwechsel und die Verdauung unterstützen kann. Den äußeren Rand umhüllt die **Kamille**, ebenfalls ein allseits bekanntes Teekraut, das im Kräuterbuschn als Schutzkraut für Ausgeglichenheit und Lebensbejahung sorgt.

### 3.1.1.3 Schutzbuschn für Jugendliche

Dieser Kräuterbuschn fürs Spiel- und Lernzimmer ist zur schützenden Begleitung von kindlichen und jugendlichen Entwicklungen zusammengestellt. Als ermunternder, aufbauender und gleichzeitig ausgleichender Weg-



*7er Schutzbuschn für Kinder und Jugendliche: Zitronenmelisse – Schafgarbe – Beifuß – Eisenkraut – Zitronenstrauch – Lavendel – Thymian*

begleiter thront ein dickeres Büschelr **Zitronenmelisse** in der Mitte. Umgeben wird sie von der **Schafgarbe** mit ihren vielfältigen positiven Wirkungen auf die Gefühlswelt und die Verwurzelung von Kindern. Meine Enkelin Irina machte mich mit ihren drei Jahren auf den besonderen Kinderbezug der Schafgarbe aufmerksam: „Schau mal Oma, die ist sooo weich, die kann ich ganz lange in der Hand halten.“ Hm, dachte da die Oma, die Schafgarbe und weich? Aber so ist das halt mit der Wahrnehmung in den verschiedenen Lebensphasen.

Das dritte Kraut, das ebenfalls den Buschn umrundet ist der **Beifuß**, der hier seine Schutzkraft entfalten soll. Das lockere **Eisenkraut** schaukelt über den Buschn-

rand hinaus und soll die kommunikativen Fähigkeiten sowie die sprachliche Ausdrucksfähigkeit stärken. Der *Zitronenstrauch* sorgt für Klärung und dadurch für gute Laune. Der *Lavendel* beruhigt und trägt mit seinem feinen Duft zu seelischem Gleichgewicht bei. Den Außenkreis bildet hier *Zitronenthymian*, der von Kindern wegen des leicht süßlichen Geschmacks im Tee genauso geliebt wird wie wegen seines zitronig frischen Geruchs. Ein echter Glücksbringer also, der für eine gute Erdung sorgt.

### 3.1.2 Buschn für die Küche

#### 3.1.2.1 Großer Gewürzbuschn

Heute wissen wir, wie Gewürzkräuter unseren Stoffwechsel und damit unser Wohlbefinden unterstützen: Es sind ihre besonderen sekundären Inhaltsstoffe, vor allem eine Vielzahl von ätherischen Ölen. Wie man seinen Stoffwechsel gesund erhält und was man vorbeugend dazu beachten sollte, darüber hat vor 500 Jahren auch Paracelsus (1493–1541 n. Chr.) nachgedacht und auf Basis seines breiten alchemistischen Wissens drei Kräfte in seine Heilkunde eingeführt, die jedem lebenden Organismus innewohnen sollen:

„Drei Substanzen sind in jedem Körper enthalten. Sind die drei vollkommen miteinander verbunden, so steht es um die Gesundheit gut. Wenn sie aber zerfallen, sich



*14er Gewürzbuschn: Schnittknoblauch – Liebstöckl – Petersilie – Salbei – Basilikum – Dill – Fenchel – Zitronenmelisse – Minze – Estragon – Majoran – Beifuß – Dost – Bohnenkraut*

zertrennen oder wenn die eine fault, die andere brennt, und die dritte sonst irgendeinen anderen Weg geht, so sind das die Anfänge der Krankheiten ...“ (Paracelsus I/70). Er nannte diese Prinzipien SAL: das Feste, dem Körper entsprechend; SULFUR: das Brennende, der Seele entsprechend; und MERCURIUS: das Flüchtige, dem Geist entsprechend. Das ausgewogene Zusammenspiel dieser drei Kräfte begünstige die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Über ihre Eigenschaften, nämlich Wärme und Kälte und deren Ausgleich, wurden Entsprechungen bei den Kräutern gesucht und gefun-



den. Der große Gewürzbuschn nimmt dieses alte Wissen auf und ist dreigliedrig gebunden. Die Zahl 14 ergibt sich aus der Verdopplung der heilsamen Venuszahl 7.

In der Mitte leuchten die Blüten des **Schnittknoblauchs**, begleitet vom **Liebstöckl** als verdauungsfördernde, sulfurische Kräuter. Dann folgen als salartige Kräuter **Petersilie**, das klassische Küchenkraut, und **Salbei**, der die Sinne schärft und geistig beweglich hält. Salbei wirkt blähungswidrig, galleanregend und stärkt die Abwehrkräfte, was ihn als Gewürzkraut für Menschen ab der Lebensmitte immer attraktiver macht.

Auf die Buschnmitte folgen die vermittelnden merkuriellen Gewürzkräuter, deren Wirksamkeit für den Stoffwechsel sich vor allem aus ihrem hohen Gehalt an ätherischen Ölen ergibt: **Basilikum** mit seiner aufhellenden Wirkung sowie **Dill** und **Fenchel**, mit entkrampfenden und verdauungsförderlichen Eigenschaften. Danach bindet man die aufbauende **Zitronenmelisse** und die erfrischende **Minze**. Hilfreich sind auch die ausscheidungsfördernden Eigenschaften des französischen **Estragon**. Der **Majoran** ist als Gewürz leider etwas in Vergessenheit geraten, sollte aber wegen seiner krampflösenden und verdauungsfördernden Eigenschaften in keiner Küche fehlen. Außerdem hat er bei manchem Kopfschmerz als Tee rasche Linderung gebracht.

Im äußeren Kreis unseres großen Gewürzbuschens finden sich wiederum sulfurische Gewürzkräuter, die über