

Anne Wanitschek
Sebastian Vigl

Klar Kraut

Luzides Träumen
mit Heilpflanzen –
eine Anleitung



atVERLAG

Anne Wanitschek
Sebastian Vigl

Klar Kraut

Luzides Träumen
mit Heilpflanzen –
eine Anleitung

atVERLAG

INHALT

VORWORT 8

IM WUNDERLAND BLEIBEN: EINE KURZE GESCHICHTE DES KLARTRÄUMENS 11

- Das Erwachen in der Heimat 11
- Wer leben will, muss schlafen 13
- Wer wach sein will, muss träumen 14
- Das trojanische Pferd in einer kalifornischen Universität 16
- Die drei Revolutionen der Klartraumforschung 18

SPIRITUELLE WURZELN UND MODERNE BLÜTEN: MIT PFLANZEN IN DEN KLARTRAUM 22

- Antike Pfade zum kollektiven Wissensraum 22
- Luzide Bewusstseinerweiterungen: Tag und Nacht vereint 23
- Klarkräuter: luzide Pflanzenkraft für die zwei Körper der Nacht 26
- Mit den Flügeln der Motivation in der luziden Traumwelt landen 28

HAND IN HAND MIT DEN KLARKRÄUTERN IN DIE NACHT 32

- Mit den Klarkräutern arbeiten 32
 - Beziehungsaufbau zu den grünen Begleiterinnen 32
 - Warum wir abends einen Tee empfehlen 33
 - Warum wir Tinkturen empfehlen 34
 - Warum wir ätherische Öle empfehlen 34
 - Mit Pflanzenrauch den Raum durchdringen 35
- Das Herzstück des Programms: die Trauminkubation 36
 - Trauminkubation: Hand in Hand mit den Pflanzen in die Nacht 36
 - Atmende Pinselstriche – in den Pflanzenporträts 41
 - Mit den Pflanzenbildern arbeiten 42
 - Schrittweise am schnellsten zum Ziel: den Trauminkubationen Zeit geben 43
 - Chakren für die Trauminkubation 44

- Den Pfad kennenlernen, um den Pfad zu verlassen 48
- Wir passieren den Schwellenbaum 50

DER ERSTE ZYKLUS: KONTAKT 53

- Jenseits der Erlen: Männer werden zu Schweinen 53
- Die Botin des Erwachens hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge 55
- Homer werden – das Traumgedächtnis als Schlüssel zur Luzidität 56
- Die Dunkelkammer der Nacht 59
- Salbei und Lorbeer für demente Labormäuse und unser Traumgedächtnis 61
- Das Moly in der Forschung: mit einem starken Gedächtnis in den Klartraum 63
- Erholsamer Schlaf: die solide Grundlage für das luzide Träumen 64
- Zusätzliche Booster für gesunden Schlaf, besseres Traumgedächtnis und ruhigere Vollmondnächte 66
- Das 24-Stunden-Protokoll für den ersten Zyklus 67
- Anregungen für den Lebensstil: das Gedächtnis stärken 70
 - Plenus venter non dormet libenter – ein voller Bauch schläft nicht gern 70
 - Vitalstoffe für das Traumgedächtnis 71
 - Binaural Beats 73

DER ZWEITE ZYKLUS: KLARHEIT 75

- Odysseus, Lotosessende und Meta-Erleben 75
- Traumzeichen: Spurensuche in der Traumarchitektur 77
- Von den Traumzeichen zur alles entscheidenden Frage 79
- Die kritische Frage mit Lorbeer stellen 84
- Tholeys Methode mit Salbei und Ginkgo stärken 86
- Beifuß und WBTB: Booster für lebendige und luzide Träume 87
- Mit Traumstein oder Handzähler in den Klartraum 90
- Das 24-Stunden-Protokoll für den zweiten Zyklus 91
- Anregungen für den Lebensstil: Dopamin und Belohnung 93

EXTRA: DER KLARTRAUM-NAVIGATOR: WAS TUN IM KLARTRAUM? 96

- Den Klartraum stabilisieren 96
- Die Traumwelt respektieren, die Traumwelt beeinflussen 98
- Ihr persönliches Klartraum-Instrumentarium aus Symbolen und Ritualen 100
- Was tun bei Albträumen? 103

DER DRITTE ZYKLUS: KREATIVITÄT 105

- Das Schlafmittel der Helena und der süße Schlaf 105
- Serotonin und Klarträumen: REM-Rebound, Neuroplastizität und Kreativität 107
- Die tagträumerische kritische Frage 109
- MILD-Technik: Klar werden im Traum 112
 - Einschlummern wie ein Löwe 115
- Das 24-Stunden-Protokoll für den dritten Zyklus 116
- Anregungen für den Lebensstil: Kreativität willkommen heißen 119

DER VIERTE ZYKLUS: BEFREIUNG 122

- Der Rat der Zauberin und eine Speichelanalyse bei Odysseus 122
- Luzides Einschlafen: hypnagoge Erlebnisreise durch die Welt des Übergangs 123
- Eine kleine Karte der hypnagogen Wahrnehmungen 126
 - Ins Wunderland fallen 126
 - Außerkörperliche Erfahrungen – Astralreisen 127
 - Schwere Muskeln und Schlafparalyse 127
 - Salvador Dalís Bilderwelten und der Tetris-Effekt 128
 - Synästhesien 129
 - Nächtliche Stimmungstiefs 129
 - Das leuchtende Dunkel: die Welt ohne Eigenschaften 129
- WILD: von der hypnagogen Welt in den Klartraum 130
- Auf der Cortisolwelle surfen mit Lavendel und Rose 131
- Yoga Nidra – mit der »Totenstellung« in die Tiefenentspannung 132
 - Den schmalen Grat in den Klartraum finden 136
 - Immer der Nase nach: auf dem Duftpfad in den Klartraum 137
- Das 24-Stunden-Protokoll für den vierten Zyklus 139
- Anregungen für den Lebensstil: Entspannung und Mitgefühl 142

SALBEI (*Salvia officinalis*)

DAS GRÜNE RÜCKGRAT DES KLARKRAUT-PROGRAMMS 144

- Erinnerungsbrücken über die Lethe 144
- Die verbindenden Eigenschaften des Salbeis – und warum spirituelles Erwachen Erinnern ist 147

LORBEER (*Laurus nobilis*)

GEISTIGER UND KÖRPERLICHER WANDEL 150

- Die Lektion eines übergriffigen Gottes 150
- Lorbeer verleiht Flügel: von starren Mustern erwachen 152
- Kontakt zur inneren Schlangenkraft: Heilschlaf im Tempel des Asklepios 152

LAVENDEL (*Lavandula angustifolia*)

DER MUT DES HERZENS 157

- Navigieren im Reich der Stürme 157
- Die Resonanz von schwierigen Emotionen und Traumhalten 159
- Ein mutiger Schritt ins Ungewisse 160
- Sich reinigen ist liebendes Verstehen 161

DAMASZENER-ROSE (*Rosa x damascena*)

MIT MITGEFÜHL LUZIDES ERWACHEN BEFEUERN 164

- Ein französischer Traumforscher und seine Nase 164
- »Es gibt vielleicht ein Ding, das Erwachen im Traum und im Alltag beschleunigt« 166

GINKGO (*Ginkgo biloba*)

DER EIGENEN WEISHEIT VERTRAUEN 170

- Lang lebe die Polarität 170
- Traumfiguren als Portale und Verbündete 172
- Die weisen Wesen im Traum – die weisen Wesen in uns 174

BEIFUSS (*Artemisia vulgaris*)

MIT DER FACKEL INS UNBEWUSSTE LEUCHTEN 177

- Erhellende Kulte und heilige Traditionen 177
- Das Licht des Geistes entzünden: Wahrträume und Treffen mit Verstorbenen 179
- Licht für nicht-integrierte Wesensanteile: Schattenarbeit mit Beifuß 181

SAFRAN (*Crocus sativus*)

DER KUSS DER VERWANDLUNG 185

- Die »Konfabulationen« des Ovid 185
- Seelische Jungbrunnen: Was unsere Träume mit einem alten kretischen Kult gemeinsam haben 187
- Das Heilmittel des lachenden Philosophen und der unglaubliche Witz 188

DAMIANA (*Turnera diffusa*)

UND DAS ERFÜLLENDE FEUER IM DIESEITS 191

- Paradise now! 191
- Die Welt als kosmisches Liebespiel 193
- Heilende hedonistische Träume 194
- Sinnliche Gewürze für erotische Träume 195

TEESTRAUCH (*Camellia sinensis*)

WENN EINEM DIE GELASSENHEIT ZUFLIEGT 197

- Das grüne Gegengift eines unerschrockenen Naturforschers 197
- Entspannte Wachheit dank Koffein und L-Theanin 199

SCHLUSSWORT:

DER FÜNFTE ZYKLUS – ANKOMMEN 203

ANHANG 206

- Einkaufslisten 206
- Was Sie sonst noch brauchen werden ... 209
- Bezugsadressen für Klarkräuter 209
 - Apotheken für Heilpflanzen und Pflanzentinkturen 209
 - Apotheken mit Schwerpunkt Tinkturen 209
 - Hersteller für Urtinkturen 210
- Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen 210
- Buchtipps 211
- Verzeichnis der Übungen 211
- Literaturverzeichnis 212
- Quellenverzeichnis 220
- Autoren 223

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

erinnern Sie sich an die Tagträume Ihrer Kindheit? Haben Sie sich ausgemalt, wie es wäre, unsichtbar zu sein oder wenn die Zeit für alle anderen still steht, während Sie genüsslich die Bäckerei leer naschen? Haben Sie sich Superkräfte erträumt und Monster bekämpft, mit Tieren gesprochen, ihre Oma geheilt oder unberührte Inseln umsegelt? Es ist an der Zeit, Ihre Träume wieder aus der Schublade zu holen. Sie werden sie brauchen. Denn wir begleiten Sie in die Wunderwelt des luziden Träumens, in der nur das Potenzial Ihrer Fantasie die Grenzen des Erlebbaren bestimmt.

Da Sie dieses Buch in Ihren Händen halten, bringen Sie schon eine Voraussetzung für das Klarträumen mit: Sie sind davon fasziniert. Wahrscheinlich suchen Sie noch nach einem zuverlässigen Pfad in diese Wunderwelt. Den zeigen wir Ihnen. Wir haben dafür das Rad nicht neu erfunden. Wir stellen Klarraumtechniken vor, die sich bei Klarträumenden und in der Forschung seit Jahrzehnten bewähren, einzelne Techniken seit Jahrhunderten. Auch die Verwendung von Pflanzen zum Klarträumen ist kein Novum. Das Neuartige in diesem Buch ist die Kombination von bewährten, alten und modernen Klarraumtechniken und luzider Pflanzenkraft: unser »Klarkraut-Programm«. Dabei stützen wir uns auf unsere Erfahrung, die stetig wachsende Klarraumforschung, den Austausch mit anderen Klarträumenden und unsere Kenntnis von Wirkstoffen und der Symbolkraft der Pflanzenwelt. Wir zeigen Ihnen, wie die Wirkstoffe Ihr Gehirn auf das luzide Erwachen vorbereiten, und wie die grüne Symbolkraft die dafür förderlichen geistigen und seelischen Qualitäten in Ihnen weckt.

Bei unserem Programm unterstützt uns ein altes Epos, die Odyssee. Wir begegnen im Werk des Autors Homer dem Zaubertrunk der Kirke, dem Gegenmittel der Athene, der Wunderblume der Lotophagen oder dem Schlafmittel der Helena – also pflanzlichen Mitteln und grünen Symbolen, die nicht nur im Epos neue Räume eröffnen, sondern auch uns ein Portal in das Wunderland des luziden Träumens und in das Mysterium unseres Lebens erschließen. Pflanzen bringen uns zudem dem wesentlichen Aspekt des Träumens näher: der körperlichen und seelischen Gesundheit. Auch für die Heilträume aus diesem Programm diente das antike Griechenland als Inspiration – mit den Safran-Kulten aus Kreta oder dem Heilschlaf in den Tempeln des Asklepios.

In einem unserer Klarträume gab der tibetische Traumyogi Namkhai Norbu eine Botschaft für dieses Vorwort: »Wir üben in den kleinen Träumen der Nacht für den großen Traum unseres Lebens.« Wenn wir unsere Möglichkeiten in einem luziden Traum erleben, beginnen wir zu ahnen, was tagsüber möglich ist. Wir beginnen zu ahnen, dass wir nicht nur nachts, sondern auch am Tag erwachen könnten und dadurch authentisch und unbelastet handeln. Was das genau bedeutet, werden Sie im Laufe des Buches erfahren.

Das eigentliche Ziel dieses Buches ist nicht, dass Sie klarträumen. Es ist wundervoll, wenn Sie das tun. Das eigentliche Ziel des Buches ist ein liebevoller Umgang mit sich selbst und anderen. Wir werden automatisch bessere Freunde, bessere Chefinnen, bessere Partner, wenn wir im Traum und am Tage erwachen.

In unserer Praxis erleben wir immer wieder, wie Pflanzen Wege eröffnen, wo keine schienen. Wie sie Heilung, Einsicht und Vertrauen in die eigene Kraft stärken. Pflanzen sind für uns die großen Ermöglicherinnen, die weisen Lehrerinnen dieses Planeten. Treten wir mit ihnen in Kontakt, berühren wir eine antike Welt des Mysteriums, der Einsicht und der Transformation. Treten wir mit ihnen in Kontakt, sind wir nur noch einen Schritt von unserer luziden Traumwelt entfernt.

Diesen Schritt wollen wir mit Ihnen gemeinsam gehen.

Anne Wanitschek und Sebastian Vigl

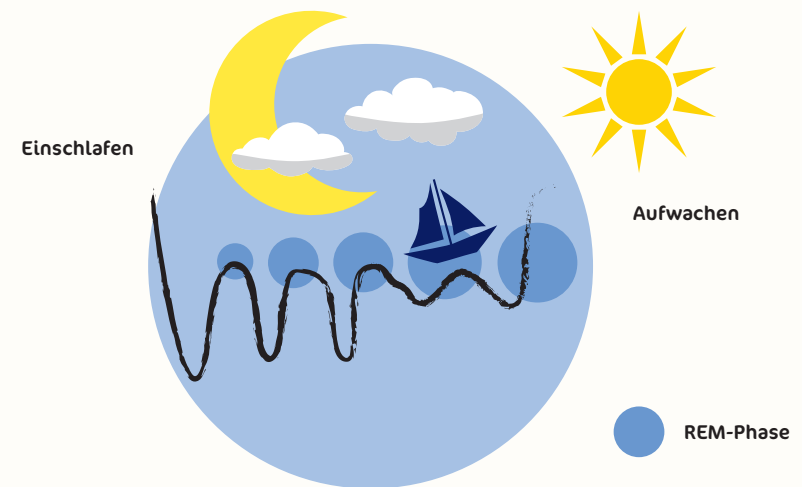
Das trojanische Pferd in einer kalifornischen Universität

Vor fünf Jahrzehnten hatte ein angehender Doktorand einen besonderen Traum. Den Bachelor-Abschluss in Mathematik in der Tasche, wollte er etwas erforschen, das wir alle mit ihm teilen und gerade erleben: das Bewusstsein, das große Mysterium unserer Existenz. Doch selbst die progressive Stanford-Universität hielt davon wenig. Wer das Bewusstsein erforschen wollte, war seiner Zeit noch voraus – trotz oder wegen der damals auch in den USA stattfindenden psychedelischen Revolution. Seinen Traum gab Stephen LaBerge nicht auf und bediente sich einer List, die von Odysseus inspiriert gewesen sein könnte. Dieser hatte die uneinnehmbare Stadt Troja mit einem hölzernen Pferd erobert, das als Geschenk getarnt griechische Truppen durch die Stadtmauern ins Innere der Stadt brachte. LaBerge fand sein eigenes trojanisches Pferd, mit der er seine Studien zum Bewusstsein getarnt in die dafür unüberwindbare Festung Stanford brachte. Das trojanische Pferd von LaBerge war die Schlafforschung, bei der er sich ungestört einem seltsamen Phänomen widmete, auf das er seit ein paar Jahren bisweilen nachts traf ...

LaBerge und auch wir sind rhythmische Wesen, eingebunden in die großen Rhythmen des Kosmos wie Jahreszeiten oder Tag und Nacht. Rhythmen begegnen uns auch im Meer der *Odyssee*, das wir anfangs mit unserem Schlaf verglichen haben. Das Schiff des Odysseus gleitet selten über ruhiges Wasser, meist befindet es sich im Auf und Ab der Wellen – wie wir in unserem Schlaf, in dem wir auf den Wogen unserer Gehirnaktivität treiben. Abbildung 1 zeigt den nächtlichen Wellengang: Je tiefer das Wellental ist, desto intensiver ist die Ruhe des Gehirns. Zu Beginn der Nacht fallen wir in tiefe Wellentäler, den sogenannten Tiefschlaf. Im weiteren Verlauf unserer nächtlichen Reise flachen die Wellen ab und wir verbringen immer mehr Zeit in den – in der Abbildung als dunkelblaue Vollmonde dargestellten – REM-Phasen.

»REM« steht für »rapid eye movement« und bezeichnet das Offensichtliche: Während des REM-Schlafs bewegen sich die Augen schnell, die restliche willkürliche Muskulatur des Körpers ist mit Ausnahme der Atemmuskulatur gelähmt. Und das ist gut so. Während der REM-Phase träumen wir intensiv, wir kämpfen und laufen in unseren Träumen. Wären wir nicht gelähmt, schlügen wir im Bett wild um uns. Neben der REM-Phase gibt es noch andere Schlafphasen, die wir zusammengefasst als »Non-REM-Schlaf« bezeichnen.

ABBILDUNG 1



Unsere Reise durch die Schlafzyklen, die Wellen der Nacht

Wir träumen auch im Non-REM-Schlaf, doch anders. Non-REM-Träume sind wenig lebhaft oder bizarr, meist emotionsarm. Da sie nicht sehr lebendig sind, erinnern wir uns selten an sie. Lebendig, bizarr und hoch emotional wird es im REM-Traum. Das ist auch die goldene Phase für ein Phänomen, das LaBerge bereits seit einigen Jahren faszinierte: das luzide Träumen. Ein Klartraum oder luzider Traum ist ein Traum, in dem wir uns bewusst sind, dass wir träumen. Fliegen wir in einem gewöhnlichen Traum (von manchen auch Trübs Traum genannt), haben wir die Empfindung: Ich fliege! Werden wir luzide, entdecken wir: Ich fliege nicht nur, ich träume! Diese Einsicht erlaubt uns, den Traum zu beeinflussen.

Neben dem Bewusstsein waren Klarträume das zweite Herzensthema, für das LaBerge kein Gehör im wissenschaftlichen Diskurs fand. In diesem galt die Existenz von Klarträumen als absurd, ein luzides Erwachen sei nicht möglich. Klarträumende hätten nur geträumt, dass sie in ihrem Traum bewusst waren. Wer das Gegenteil belegen wollte, musste bewusstes Erleben

Klarkräuter: luzide Pflanzenkraft für die zwei Körper der Nacht

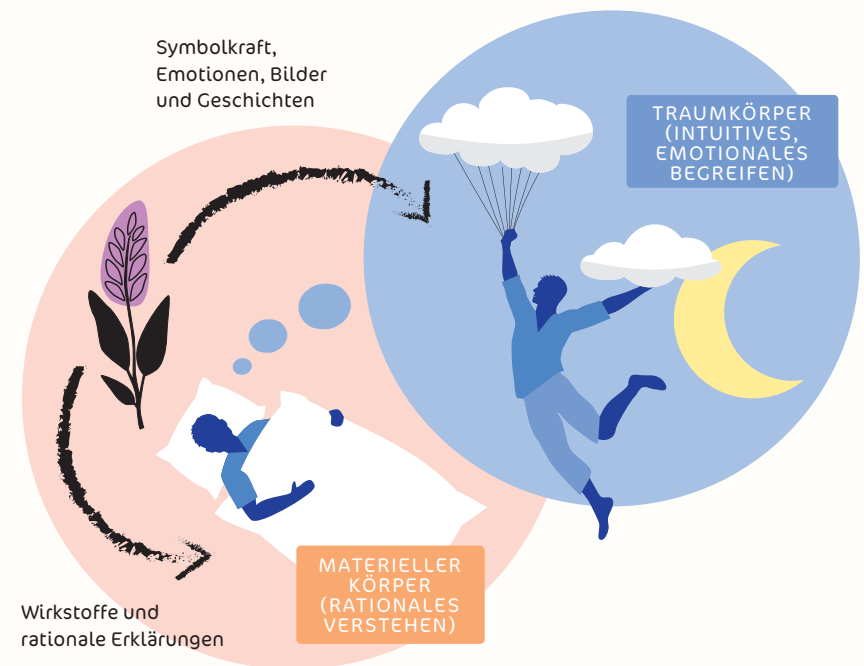
Unsere Klarkräuter wirken nicht psychedelisch, doch sie beeinflussen unser unbewusstes Seelenleben. Schließlich sollen sie beide Körper erreichen, die wir im Traumzustand haben: unseren physiologischen, materiellen Körper, der gelähmt und schlafend im Bett liegt, und unseren geistigen Traumkörper, der durch die Traumwelt wandelt (siehe Abbildung 3).

Den materiellen Körper erreichen Klarkräuter, wenn wir ihre Wirkstoffe in Form von Tees, Tinkturen oder ätherischen Ölen »verinnerlichen«. Sie stimulieren Hirnareale und Neurotransmitter und fördern gesunden Schlaf und luzides Erwachen im Traum. Ihre Wirkung lässt sich logisch nachvollziehen, und dieses rationale Verstehen ist ein Bedürfnis, das den materiellen Körper begleitet. Wir bedienen dieses Bedürfnis in diesem Buch mit wissenschaftlich fundierten Erklärungen und Skizzen.

Der Traumkörper, der Körper, mit dem wir uns in der Traumwelt bewegen, existiert jenseits der stofflichen Welt. Er ist das Kind unseres Geistes – von unserem Unbewussten erträumt. Wirken wir auf das Unbewusste ein, erreichen wir ihn. Sprechen wir die Sprache des Unbewussten, sprechen wir seine Sprache. Er ist kein großer Fan rationaler Erklärungen. Er will nicht belehrt, er will inspiriert werden. Er ist offen für Mythologie und Magie. Sein Begreifen ist intuitiv emotional, seine Sprache sind Symbole.¹⁶ Ihn erreichen wir mit der Symbolkraft unserer Klarkräuter, die wir mithilfe einer Trauminkubation in unsere Traumarchitektur einbinden. Die Trauminkubation ist eine Technik, mit der wir Träume beeinflussen und Klarträume induzieren. Wir stellen sie Ihnen im Kapitel »Hand in Hand mit den Klarkräutern in die Nacht« (Seite 32) vor.

Über diese Symbolkraft erfahren Sie viel in der zweiten Hälfte des Buches bei den Pflanzenporträts. Wir haben uns um lebendige Pflanzenporträts bemüht, mit einprägsamen Geschichten und Pflanzenbildern. Wir wollen damit an die Zeiten der *Odyssee*, die nach Ansicht der heutigen Forschung in der Bronzezeit spielen soll, anknüpfen. Wie bei vielen archaischen Kulturen galten Pflanzen im antiken Griechenland nicht als isolierte Wirkstoffproduzenten, sondern als wichtiger Teil einer urtümlichen, symbiotischen Verbundenheit allen Lebens. Sie waren Symbole und Ausdruck eines magisch beseelten Kosmos', eines göttlichen Willens. Wie die Menschen des

ABBILDUNG 3



Klarkräuter wirken auf unsere zwei Körper der Nacht.

antiken Griechenlands lebt auch unser Traumkörper in einem magischen Kosmos. Diesen soll er mit symbolkräftigen Pflanzen betreten.

Wirken wir auf unsere Träume mit der Kraft von Symbolen ein, beginnen wir einen Dialog mit unserem Unbewussten, der inneren Matrix aus verborgenen Strukturen und Prozessen. Im Klartraum erwachen wir als Teil dieser Matrix und treten in direkten Kontakt mit ihren Mechanismen. Wir beginnen zu ahnen, dass Heilung und Erfüllung in uns selbst liegen. Wir begreifen, dass nach dem luziden Erwachen im Traum noch ein weiteres Erwachen auf uns wartet, bei dem wir die reiche Fülle des Traums als unser eigenes Potenzial und seinen freien Raum als unsere eigene Freiheit erkennen.

DER ZWEITE ZYKLUS: KLARHEIT

Erinnern Sie sich noch, warum wir die Pflanzen aus diesem Buch »Klar-kräuter« nennen? Sie bringen den luziden Impuls der Klarheit in den Traum. Doch was genau ist dieser luzide Impuls? Er hat etwas mit einem motivierenden Stoff in unserem Gehirn zu tun. Und mit einer alles entscheidenden Frage.

Odysseus, Lotosessende und Meta-Erleben

Beim Abenteuer mit Kirke war es nicht das erste Mal, dass Odysseus seine Gefährten aus dem Bann einer Pflanze reißen musste. Kurz nach dem Trojanischen Krieg bringen starke Winde seine Schiffe vom Kurs ab. Statt in Griechenland landen sie in Nordafrika, im Land der Lotophagen, der Lotosessenden, das die moderne Wissenschaft im heutigen Libyen vermutet.⁷⁹ Bei diesem Volksstamm ist der Name Programm: Man isst gerne Lotos und teilt das Vergnügen mit anderen – in diesem Fall mit den drei Kundschaftern aus Odysseus' Truppe. Eine freundliche Geste, die jedoch ihre Tücken hat, wie Homer schreibt:

*Wer nun die Honigsüße der Lotosfrüchte gekostet,
Dieser dachte nicht mehr an Kundschaft oder an Heimkehr:
Sondern sie wollten stets in der Lotosesser Gesellschaft
Bleiben, und Lotos pflücken, und ihrer Heimat entsagen.⁸⁰*

LORBEER (LAURUS NOBILIS)

GEISTIGER UND KÖRPERLICHER WANDEL

Die Lektion eines übergriffigen Gottes

Aufdringliche und grenzüberschreitende Männer waren schon in der griechischen Mythologie ein Problem. Der Gott Apollon ließ sich nicht abwimmeln, als die Nymphe Daphne nichts von seiner Liebe wissen wollte. Als ihre Energie nicht mehr reichte, um ihren Verfolger abzuschütteln, verwandelte ihr Vater sie in ein Gewächs mit einem starken Wurzelwerk und einer dünnen Rinde: den Lorbeerbaum. Ihre Arme wurden Äste, ihre Füße Wurzeln und ihre Haare Blätter. Seit diesem Zeitpunkt war der Lorbeer dem Apollon heilig, seinen Kopf schmückte er oft mit einem Lorbeerkranz, um Daphne (und hoffentlich seines Fehltrittes) zu gedenken.¹⁴⁵ Um Erinnerungen lebendig zu halten, dafür sind Lorbeerblätter jedenfalls geeignet, denn ihre Wirkstoffe fördern das Gedächtnis.

In einem Klartraum können wir zu Apollon werden – zu einem gottgleich Herrschenden der ganzen Szenerie und all der darin Wandelnden. Viele Klarträumende nutzen dies aus: Sie missbrauchen andere Traumwesen als Material für ihren Allmachtswahn. Warum sollen wir Traumwesen nicht für unsere sexuellen Obsessionen oder Gewaltfantasien benutzen? Hat es denn Konsequenzen, was wir im Klartraum machen? Ja. Denn wo auch immer bewusste Absicht involviert ist, können Verhaltensmuster entstehen. Im Vergleich zu einem gewöhnlichen Traum handeln wir in einem Klartraum absichtsvoll, das färbt auf unsere Entscheidungen im Wachzustand ab. Im Guten wie im Schlechten. Der Lorbeer mag uns an dieses Potenzial erinnern.



ANHANG

Einkaufslisten

Die meisten Pflanzenarzneien sind einfach zu bekommen, nur bei der Lorbeertinktur könnte es etwas schwieriger werden. Hier helfen Ihnen Apotheken mit eigener Tinkturenherstellung weiter (siehe Bezugsadressen). Als Alternative zu einzelnen Tinkturen können Sie auch die Urtinktur einer Pflanze kaufen. Diese wird nach dem Homöopathischen Arzneibuch ähnlich wie die normale Tinktur hergestellt. Da sie aber nicht potenziert wird, ist keine homöopathische, sondern eine phytotherapeutische Wirkung zu erwarten. Für die Urtinktur verwenden Sie dieselbe Dosierung wie für die Tinktur.

Im Downloadbereich unserer Homepage (www.klarkraut.de) finden Sie eine Anleitung, wie Sie Tinkturen selbst herstellen.

Sobald eine Zutat zur Neige geht, die noch benötigt wird, kaufen Sie sie einfach nach. Außer es handelt sich um Präparate, die Sie nur noch für wenige Tage benötigen würden. Hier ist ein Nachkaufen nicht notwendig. Von Bestandteilen, die Sie öfter benötigen (zum Beispiel die Salbeiblätter) empfehlen wir Ihnen gleich eine größere Menge, die für mehrere Zyklen reichen dürfte.

	Sie benötigen:	optional
Erster Zyklus	100 g getrocknete Salbeiblätter (<i>Salviae folia</i>) 50 ml Lorbeertinktur (<i>Lauri tinctura</i>), alternativ: 50 ml Laurus Urtinktur	Silexan-Kapseln (ätherisches Lavendelöl zum Einnehmen) – in Deutschland, Italien, Schweiz und Österreich unter verschiedenen Markennamen erhältlich 5 ml ätherisches Öl der Damaszener Rose *

	Sie benötigen:	optional
Zweiter Zyklus	80 Tabletten à 40 mg Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761 – in Deutschland, Italien, Schweiz und Österreich unter verschiedenen Markennamen erhältlich 50 g getrocknetes Beifußkraut (<i>Artemisiae herba</i>) 100 g getrocknete Salbeiblätter (<i>Salviae folia</i>) ** 50 ml Lorbeertinktur (<i>Lauri tinctura</i>), alternativ: 50 ml Laurus Urtinktur **	Silexan-Kapseln
Dritter Zyklus	10 ml Safran-Urtinktur oder <i>Crocus sativus</i> -Urtinktur, alternativ: 10 ml Safran-Tinktur (<i>Croci tinctura</i>) Safran-Extrakt (Cefasafra® oder Präparate mit affron®) a) Bei 15 mg Extrakt / Einzeldosis (entspricht 2 Einheiten pro Tag): 80 bis 100 Einheiten (z. B. Tabletten) mit Safran-Extrakt b) Bei 30 mg Extrakt / Einzeldosis (entspricht 1 Einheit pro Tag): 40 bis 50 Einheiten mit Safran-Extrakt 50 g getrocknetes Beifußkraut (<i>Artemisiae herba</i>) ** 100 g getrocknete Salbeiblätter (<i>Salviae folia</i>) **	Silexan-Kapseln ** 50 ml Lorbeertinktur (<i>Lauri tinctura</i>), alternativ: 50 ml Laurus Urtinktur ** 50 ml Damianatinktur (<i>Damianae tinctura</i>), alternativ: 50 ml <i>Turnera diffusa</i> / Damiana Urtinktur 50 ml Beifußtinktur (<i>Artemisiae tinctura</i>), alternativ: 50 ml <i>Artemisia vulgaris</i> -Urtinktur 50 g Grüntee, am besten von der Sorte Sencha (<i>Camellia sinensis</i>) 10 ml ätherisches Lavendelöl 5 ml ätherisches Öl der Damaszener Rose * ** 50 g getrocknete Lorbeerblätter (<i>Lauri folia</i>)