



von Annerose Saueracker

Das Kraut tut gut! Artemisia annua

Ich freue mich die Nachfolge von Sandra Bruckmann antreten zu dürfen, deren Beiträge ich sehr geschätzt habe, und für welche ich mich an dieser Stelle noch recht herzlich bei ihr bedanken möchte.

Zum Auftakt meiner künftigen Beiträge möchte ich Ihnen von der Heilpflanze *Artemisia annua* und mir erzählen und warum wir uns begegnet sind.

Seit Monaten, um genauer zu sein, von Januar 2014 an plagte mich nun schon im zweiten Jahr eine Pollenallergie, die mit Atembeschwerden, allgemeiner Schwäche und Kribbeln am ganzen Körper einherging. Obendrein – was für mich am schlimmsten war – schwoll auch noch mein Gesicht unförmig – mal so, mal so – an. Ich fand weder ein Kraut noch die konsultierten Ärzte ein Arzneimittel, welches mir Linderung, geschweige denn Heilung verschaffte. Die Aussicht bis September durchhalten zu müssen, bis ich endlich wieder unbeschwert ins Freie gehen konnte und, ganz abgesehen davon auch wieder normal aussehen würde, empfand ich als sehr deprimierend.

Eines Morgens im Juni musste ich auch ihn noch entdecken: Den Knoten in meiner linken Brust. Ich konnte nicht verstehen, warum mir das nicht schon früher aufgefallen war. Seine Größe war bereits gut tastbar. Nachdem ich aber aufgrund der Allergie Wasser auf meiner Haut nicht gut vertrug, verzichtete ich auf mein geliebtes Bad und nahm stattdessen immer nur eine kurze Dusche, wobei mir das Abtasten nicht in den Sinn kam.

Der Moment des Entdeckens wirkte auf mich ernüchternd. „Ist es jetzt wohl soweit, kommt jetzt die letzte Wegstrecke?“, fragte ich mich. Ich überlegte mir, wie ich vorgehen möchte und beschloss mir für meine Entscheidung eine Woche Stillschweigen zuzugestehen: Eine Woche, in der ich ganz alleine für mich und mir selbst gegenüber zutiefst ehrlich hin-fühlen wollte, was für mich das Beste sei.

Nachdem ich schon immer der Alternativmedizin zugeneigt war, begann ich zu recherchieren. Mit der Neuen Germanischen Medizin nach Dr. med. Hamer hatte ich mich vorher schon auseinandergesetzt. Ich wusste also, dass es einen oder mehrere Gründe gab für meine Situation. Das Geistige Heilen war mir ebenfalls geläufig und ich wusste, dass man mit dieser Methode Fremdeinflüsse, Ängste, Traumata und überholte Muster aus diesem und anderen Leben und die daraus resultierenden körperlichen Beschwerden und Krankheiten sehr erfolgreich auflösen kann.

Mit der Ernährung habe ich schon immer gerne experimentiert und mir war bewusst, dass dies ein Instrument ist, welches ich selbst in der Hand halte. Dem stellte ich die schulmedizinische Vorgehensweise gegenüber und mir war schnell klar, dass diese für mich nicht in Frage kam. Das Ziel hatte ich nach einer Woche Bedenkzeit für mich formuliert. Egal, wie dieser Weg endet, den Körper werde ich sowieso eines unbekanntes Tages zurücklassen. Wichtiger war es mir, die Zeit für mich verantwortungsvoll und selbstbestimmt zu nutzen, mich mit meinen eigenen Ängsten und Problemen auseinanderzusetzen.

zen, sie so gut wie möglich zu lösen, Lebensqualität zu haben statt mit neuen Ängsten, Vorhaltungen, mitleidigen Blicken und gar fragwürdigen und bereits widerlegten schulmedizinischen Behandlungsmethoden konfrontiert und zusätzlich belastet zu werden. Ich hatte nicht die Absicht, mich für meine Entscheidung andauernd vor Personen, die mich nicht kennen und Institutionen, denen ihre eigenen monetären Absichten näher liegen als der Mensch, erklären oder verteidigen zu müssen. Ich war weit davon entfernt, mir die Spur einstellen oder ungebetene gutgemeinte Ratschläge über mich ergehen zu lassen, mir Standpauken anzuhören, wie verantwortungslos und selbstsüchtig ich handle. Ich brauchte jetzt meine ganze Kraft für mich und ich wollte mehr über mich selbst erfahren, wer ich bin, wofür ich stehe, was mir wirklich wichtig ist, was wesentlich und was unwesentlich ist in meinem Leben. Die Lage war ernst und gerade das ließ mich die große Chance erkennen, meiner inneren Führung zu vertrauen.

Selbst meinem Mann und meinem Sohn habe ich zunächst nichts davon erzählt. Ihre Angst um mich wäre für mich eine der höchsten Hürden gewesen. Sie würden mir mit ihrer Unbeschwertheit um so vieles mehr helfen können, dessen war ich mir absolut sicher. Trotzdem war dies keine leichte Entscheidung für mich. „Sie macht mich einsam“, dachte ich.

Nach meiner getroffenen Entscheidung kamen die Dinge sehr schnell in Bewegung. Ich bekam die Adresse von einem Heiler und hatte das Glück zügig einen Termin mit ihm vereinbaren zu können.

Meine Ernährung stellte ich schon ein paar Wochen vorher, aufgrund der Allergie, auf vegan um. Das ging aufgrund des hohen Leidensdrucks von heute auf morgen. Weil mir aber die nötigen Rezepte fehlten, beschloss ich zunächst eine vierwöchige Heilfastenkur mit Wasser und verdünnten selbstgepressten Gemüse-/Kräutersäften einzulegen. Damit hatte ich schon Erfahrung und das ging sehr gut. Nach der folgenden Aufbauzeit hatte ich genug Rezepte, um vegan durchzustarten und ich konnte feststellen, dass die Allergie sich immer weiter abflachte, auch begleitet durch das Geistige Heilen.

Nur der Knoten in der Brust ließ sich nicht so schnell entwirren, wie ich mir das gewünscht hatte. Es war für mich immer nur ein Knoten – eine neutrale Bezeichnung für einen vorübergehenden Zustand mit offenem Ausgang. Nachts lag ich im Bett und befühlte ihn, hoffte er könnte doch schon etwas kleiner geworden sein, redete mit ihm, aber er lag wie ein Stein in meiner Brust. Hinzu kam noch das immer wieder auftretende intensive Stechen in der Brust und das Ziehen in den linken Arm hinein. Da lag ich nachts mit meiner Angst. Natürlich war auch sie da. Es war manchmal schwer auszuhalten, aber ich gab nicht auf. Ich brachte meine Ängste zu Papier, was

mich schon etwas erleichterte. Ich selbst konnte dadurch Muster erkennen und zum Teil auflösen, aber oft hatte ich auch wie ein Brett vor dem Kopf und wusste, dass ich damit nicht alleine weiterkommen würde. Ich nahm meine Aufzeichnungen immer zur nächsten Heilsitzung mit und es tat mir einfach gut, sie auf diese Weise immer mehr zu lösen.

Dennoch wurde der Knoten langsam größer und er war schon mit bloßem Auge zu erkennen. Der Heiler, bei dem ich mich sehr gut aufgehoben fühlte und ich mir sicher war, dass er der richtige Unterstützer für mich ist, wies mich bei jedem Termin einfühlsam darauf hin, dass das Geistige Heilen niemals ein Hindernis ist, um nicht auch eine schulmedizinische Behandlung in Anspruch zu nehmen. Das Geistige Heilen wirkt auf einer anderen Ebene und immer unterstützend. Ich wusste, er musste mich darauf hinweisen, nicht nur aus haftungsrechtlichen Gründen, sondern auch, um mir klarzumachen, dass eine einmal getroffene Entscheidung nicht unumstößlich ist und auch gelegentlich einer erneuten Überprüfung auf Gültigkeit bedarf, um tatsächlich in der Eigenverantwortung zu bleiben.

Als ich ihm während eines Termins gestand, dass der Knoten größer geworden sei, sah ich sein sehr besorgtes Gesicht und hatte die Befürchtung, dass er mich nicht mehr behandeln wolle, wenn ich jetzt nicht zum Arzt ginge. Meine Befürchtung war wohl unbegründet, aber ich fuhr trotzdem mit hängendem Kopf nach Hause. Ich handelte nicht blauäugig, ich war mir voll bewusst, in welcher Situation ich bin und meine Entscheidung fühlte sich immer noch richtig an, obwohl ich spürte, dass es nicht mehr nur noch fünf vor zwölf war.

Was kann ich noch tun? Was will noch gesehen werden?

Schon seit 20 Jahren konsultierte ich immer bei Bedarf eine Ärztin, die ihren Schwerpunkt auf homöopathische Behandlung gelegt hat. Ihre umfangreichen Kenntnisse und Erfahrung halfen meiner Familie schon viel und haben mir selbst einmal eine Operation erspart. Sie hat keine kassenärztliche Zulassung und unterliegt somit keinen Vorgaben und Verpflichtungen, die sich zwangsläufig aus einer solchen Verbindung ergeben würden. Das war für mich persönlich eine Voraussetzung. Ich schilderte ihr meine Situation und wie ich sie für mich lösen will, und fragte sie, ob sie mich dabei begleiten kann und will. Sie hörte mir ruhig und aufmerksam zu, nahm sich Zeit für mich und bestärkte mich dann meinen Weg, so wie ich ihn für mich gewählt hatte, weiterzugehen. Außerdem sollte ich noch mit in ihren Garten gehen, wo sie für mich eine Pflanze hatte, die sie mir ausgraben und mitgeben wollte.

Ich dachte zunächst, ich hätte mich verhört und muss wohl recht ungläubig geschaut haben. Welcher

Arzt hat heute noch die Zeit und die passende Pflanze für seine Patienten im Garten und gräbt sie ihm auch noch eigenhändig aus? Wie viel Liebe zu den Menschen und zum Beruf muss darin geborgen liegen?

Sie erklärte mir, dass es sich um die Pflanze *Artemisia annua* handle, welche erfolgreich bei Malaria und in der Krebsheilung eingesetzt wird. Sie hat als Ärztin damit sehr gute Erfahrungen im afrikanischen Land Guinea-Bissau gemacht, wo sie jedes Jahr einige Wochen zusammen mit ihrem Mann verbringt und Entwicklungshilfe leistet. Sie gab mir auch noch von ihrem bereits geernteten Kraut der Pflanze mit, damit ich mir davon Tee zubereiten kann. Ich könne es aber auch im Mörser zerkleinern und mit etwas Joghurt einnehmen. Ich erhielt noch eine genaue Dosierungsanleitung dazu und ich nahm alles mit einem großem Gefühl von Dankbarkeit entgegen.

Als ich heimfuhr konnte ich kaum fassen, was ich da gerade erlebt habe. Ich musste anhalten. Die Pflanze hinten in meinem Kombi verströmte ihren Duft und mir liefen die Tränen nur so übers Gesicht. Eine Welle von Zuversicht durchströmte mich durch und durch.

Der Knoten wuchs nicht mehr weiter, aber er wollte auch nicht kleiner werden, jedoch hatte er seine Bedrohlichkeit für mich spürbar verloren. Es vergingen noch ein paar Wochen und dann kam aus meiner heutigen Sicht das letzte Puzzlestück hin-

zu und damit die endgültige Wende in mein Leben. Ich entschied mich selbst eine Ausbildung für Energetisch Geistiges Heilen zu absolvieren. Einen Tag, bevor die Ausbildung anfang, kündigte ich meinen Arbeitsplatz im Büro. Mein Mann unterstützte mich in meiner Entscheidung und gab mir großen Rückhalt für meinen Neustart.

Inzwischen habe ich selbst eine Praxis und bin dankbar für die tiefgreifenden Prozesse, durch die ich gegangen bin. Die Methoden, die mir weitergeholfen haben, bilden durch eigene Erfahrung und Anwendung ein solides Fundament für meine Arbeit.

Ein Jahr, nachdem ich den Knoten entdeckt hatte, war er entwirrt und aufgelöst. Er war nicht mehr tastbar, aber auch energetisch nicht mehr spürbar für mich. Ich ließ noch weitere drei Monate vergehen, bevor ich mich einer gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung unterzog. Ich habe der Frauenärztin nichts von meiner Geschichte erzählt. Sie konnte nichts Pathogenes und nichts Auffälliges feststellen. Ich fuhr schmunzelnd nach Hause.

In dieser Ausgabe des GartenWEden-Magazins gehe ich erstmals mit meinen Erfahrungen bezüglich des Knotens an die Öffentlichkeit. Der Zeitpunkt fühlt sich jetzt für mich stimmig an. Möge der Text die Menschen finden und ihnen Mut machen, die auch für sich eine individuelle Lösung suchen und bereit sind, ihren eigenen Weg eigenverantwortlich zu gehen.

Artemisia annua

Ursprungsland und Wirkungsweise:

Die Heilpflanze *Artemisia annua* ist ein einjähriger Beifuß, dessen Ursprungsland China ist. Durch eine Hybridzüchtung konnte der Hauptwirkstoff Artemisinin, der aus den Blättern gewonnen wird, erhöht werden. Der Tee, der aus den Blättern hergestellt wird sowie das aus der getrockneten Pflanze hergestellte Blattpulver hat die höchste Bioverfügbarkeit, was den Anbau im eigenen Garten sehr lohnenswert für die eigene Gesundheit macht. *Artemisia annua* wird eingesetzt bei Malaria und bei der Behandlung diverser Krebsarten sowie bei bakteriellen und viralen Erkrankungen und Entzündungen

Anwendungsformen:

Tee, Blattpulver, Tinktur und Ölauszug, jeweils aus dem ganzen Blatt hergestellt. Ich persönlich sehe davon ab, das Blattpulver in Kapseln zu packen. So würde mir ein wichtiger Wirkstoff entgehen, nämlich die Bitterstoffe, die gerade im Mundraum schon anfangen zu wirken.

Wer keinen Garten hat oder sofort *Artemisia annua* braucht, wird im Netz bei www.kasimirlieselotte.de fündig.

Hilfreiche Informationen über die Bezugsquelle vom Samen, der Aussaat und der Pflege der Pflanze, finden Sie unter: www.artemisiafrau.de. Hier können Sie auch eine sehr informative und ausführliche Broschüre zum Thema *Artemisia annua* kostenlos herunterladen: https://www.artemisiafrau.de/webseiten_mitte/DOWNLOADS/broschuere_3_neu_2_artemisia.pdf?m=1481540136&

Die Webseite: <http://tabanka.de> zeigt den unermüdlichen Einsatz an wertvoller Entwicklungshilfe auf, u. a. mit dem Anbau von *Artemisia annua* im afrikanischen Guinea-Bissau.

Annerose Saueracker

<http://www.zeit-zum-heilen.de/>