

# Heilziest

## „Betonie“

In früheren Zeiten war die Betonie sehr bekannt, eine Universal-Heilpflanze für ganzviele Anwendungen. In ganz neuer Zeit wird sie auch wieder mehr beachtet, auch wissenschaftlich untersucht. Dazwischen war sie praktisch völlig in Vergessenheit geraten. Es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Pflanzen mit so klingenden Namen wie Ehrenpreis, die Jahrhunderte lang hoch geschätzt waren und dann in der Versenkung verschwanden um jetzt langsam wieder aufzutauchen.

Ich habe eine Weile nach einem Grund dafür gesucht, die Pflanzen verglichen und nach Gemeinsamkeiten Ausschau gehalten. Und ich meine, eine plausible Erklärung gefunden zu haben.



Alle diese Pflanzen haben **keine starke Wirkung gegen** ein genau definierbares **Krankheitssymptom** sondern eine umfassende, systemische, **stärkende Wirkung für den ganzen Organismus**. Auf unterschiedlichen Wegen harmonisieren sie die Grundregulation des Körpers.

Der Heilziest/ die Betonie tut das in Bezug auf unser internes Kommunikationssystem. Die hübsche Blattrosette wächst ganz eng am Boden (stärkt also die Verbindung zur Erde), die jungen Blätter wirken wie zusammengekuschelt (entspanntes soziales Miteinander), aus der Blattrosette entspringen ganz gerade, fast blattlose Stängel mit sehr klar geordneter Anordnung der rosa Lippenblüten (klare, geordnete Gedanken). Durch dieses harmonisch starke Oben und Unten entspannt der Ziest den Solarplexus, den ganzen Bauchraum. Er schafft einen von oben und unten gleichermaßen gestärkten, aber freien Raum in der Mitte, sodass wir uns aus dieser starken Mitte heraus, von einem völlig entkrampften Bauchhirn mit Leichtigkeit gesteuert, angstfrei auf ein prall gefülltes emotionales Menschenleben einlassen können. Die Bronchien entkrampfen sich weil sich das Zwerchfell entspannt und uns nichts mehr den Atem nimmt. Wir lernen wieder tief und sättigend Luft zu holen. Daher wurde Heilziest traditionell als bewährte Pflanze bei Husten und Asthma eingesetzt. Auch das Herz wird nicht mehr von einem ständig verkrampften Zwerchfell in die Enge getrieben und kann in einem guten Rhythmus lebenskräftiges Blut durch unseren Körper bewegen. Der gesamte Verdauungstrakt kann sich kompetent seiner Arbeit widmen, einschließlich der emotionalen Verdauung, weil sich auch das Mikrobiom total entspannt und ordnet in diesem geschützten Rahmen. Und unser Gehirn bekommt genug Blut, Sauerstoff und Energie um auch bei starker Beanspruchung einen klaren Gedanken nach dem anderen fassen zu können. Deswegen ist die Betonica sowohl bei Kopfschmerzen als auch bei Vergesslichkeit und Konzentrationsproblemen wegen Überlastung eine wunderbare Begleiterin.

Beim nächsten Kräuterspaziergang sollte es also heißen: „siehst den Ziest?“