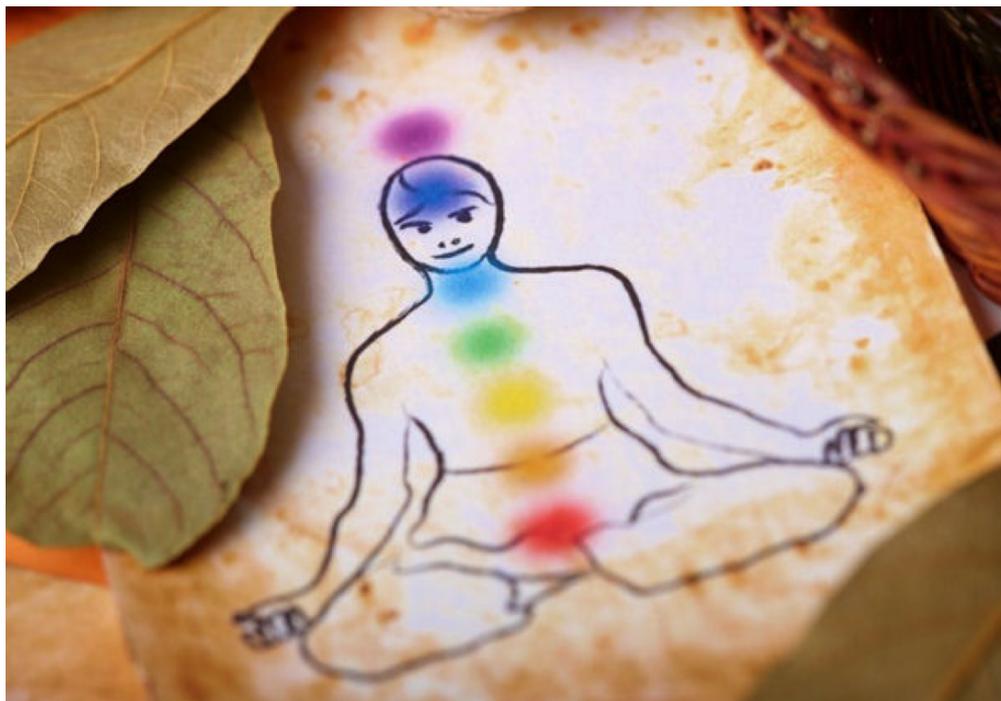


7 heilige Kräuter für die Aktivierung und Harmonisierung der Chakras

Von [Justin Faerman](#), Gastautor für [Wake Up Welt](#); übersetzt von Taygeta

Während die Chakren energetischer / ätherischer Natur sind, haben sie doch alle korrespondierende physische Organe, Drüsen und Systeme, die auf ihr Funktionieren einen Einfluss haben können und auch tun. Wenn zugehörige Organe, Drüsen oder Systeme schwach sind oder aus dem Gleichgewicht geraten sind, wird die Aktivität des entsprechenden Chakras geschwächt sein, wenn die zugehörigen Organe oder Systeme in Balance und gesund sind, wird das Chakra im Allgemeinen in Harmonie sein.



Diese Vernetzung zwischen dem physischen und dem Ätherleib funktioniert auch in der umgekehrten Richtung gut. Wenn es in einem Chakra ein energetisches Ungleichgewicht gibt, beispielsweise als Folge von emotionalen Störungen, so können auch die damit verbundenen physikalischen Elemente geschwächt werden. Deshalb ist es wichtig, körperliche Ungleichgewichte nicht nur mit Kräutern und Lifestyle-Anpassungen anzugehen, sondern auch auf energetischer Ebene zu arbeiten, etwa mit Atemarbeit, Meditation, Kriya oder tantrischem Yoga, Qi Gong oder mit einer anderen bevorzugten Methode der energetischen Medizin.

Es ist interessant festzustellen, dass im System der Traditionellen Chinesischen Medizin jedes Organ einem spezifischen emotionalen Zustand entspricht. Dies ist von grosser Bedeutung, denn es haben wie erwähnt emotionale Muster einen Einfluss auf das Funktionieren der Chakras in dem Sinne, dass negative Emotionen die Chakrafunktion stören und positive emotionale Zustände sie tendenziell stärken. Durch die Verwendung von Kräutern zur Harmonisierung der entsprechenden Organe, Drüsen und Systeme des Körpers und damit auch der zugehörigen Chakras erhalten wir eine zusätzliche Unterstützung bei der Arbeit an den damit zusammenhängenden emotionalen Mustern, die eben einen negativen Einfluss auf die Chakras haben können.

Es gibt viele verschiedene Methoden – sowohl energetischer als auch von anderer Art (wie

oben beschrieben) – mit dem Endziel der Heilung und des Ausgleichs der Chakren, die in unterschiedlichem Masse wirksam sind. Aber es ist wie beim Wasser Einfüllen in einen Eimer mit Löchern, wenn die entsprechenden Organe, Drüsen oder Körpersysteme aus irgendeinem Grund schwach sind, dann ist das Aufladen der (ätherischen) Bereiche mit Qi oder Prana nicht unbedingt so effektiv, wie wenn man daran arbeitet, gleichzeitig alle zugrunde liegenden Ungleichgewichte im physischen Körper zu heilen. Neben allgemeinen Lifestyle-Anpassungen gibt es nur wenige Methoden, die so leistungsfähig und effektiv sind wie die sachgemäße Verwendung von pflanzlichen Arzneimitteln, um die verschiedenen Aspekte des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ganz allgemein gesehen erhält man den grössten Nutzen, wenn man zusätzlich zu den oben erwähnten energetischen/ätherischen Praktiken die im folgenden angegebenen Kräuter als Ergänzung verwendet. Ich empfehle in diesem Zusammenhang zwei Möglichkeiten, um von diesen Kräuter maximalen Nutzen zu erhalten und Ungleichgewichte in den ätherischen und physischen Körpern zu vermeiden. Die erste ist etwas anspruchsvoller und erfordert, dass man versteht, was die Chakren oder Organe, Drüsen und Systeme des Körpers schwächen kann. Wenn man das entsprechende Bewusstsein und Wissen hat, dann wird man ganz bestimmte Kräuter aus der Liste unten nehmen, um das spezifische Ungleichgewicht zu behandeln. Man kann aber auch, wenn man nicht sicher ist, was aus dem Gleichgewicht geraten ist, eine Mischung aus kleinen Portionen von jedem der unten aufgeführten Kräuter einnehmen, um alle Systeme in Balance und Harmonie zu halten und nicht irgendwelche spezifische Chakren oder Teile des Körpers zu vernachlässigen oder zu überaktivieren.

1. Wurzel-Chakra (Mooladhara): Perineale Drüsen und urogenitales System

Empfohlenes 'Kraut': Shilajit (Mumijo)

Shilajit ist kein Kraut im traditionellen Sinne, aber es ist das Produkt von Tausenden von verschiedenen Kräutern. Es ist das unter dem Gewicht des Himalayas erstarrte Harz von prähistorischen Wäldern, verdichtet während Äonen von Zeiten. Als solches verhilft es sehr zur Erdung, zum Aufbau und zur Verjüngung.



Es ist reich an Mineralien und andere Verbindungen, die buchstäblich den Körper auf einer grundlegenden Ebene wiederherzustellen vermögen. Und in diesem Sinne ist das Wurzel-Chakra auch grundlegend für das ganze Chakren-System und hilft uns, energisch auf dem Boden zu bleiben. Shilajit wirkt auch auf eine Reihe von weiteren Systemen, Organen und Drüsen im Körper und hat viele

andere bemerkenswerte Vorteile. Mehr und Vertiefendes darüber kann man in dem Artikel „[Shilajit: The Ancient Yogic Superfood That Rebuilds Your Body](#)“ nachlesen, den ich dazu geschrieben habe, denn es ist einfach zu viel um im Rahmen dieses Artikels aufgezählt zu werden.

2. Sakralchakra (Swadhisthana): Geschlechtsorgane und Nieren

Empfohlenes 'Kraut': Schizandra Beeren

Schizandra ist eine unglaubliche Pflanze mit vielen positiven Wirkungen für den Körper, aber es ist besonders bekannt für die Stärkung und Kräftigung der Geschlechtsorgane bei Männern und



Als mildes, harntreibendes Mittel reinigt sie auch die verschiedenen energetischen Wege, die durch diesen Bereich des Körpers führen, und sie nährt besonders auch die Nieren. Sie ist ein ausgezeichnetes Mittel für das Sakral-Chakra und bringt Heilung für alle dabei zugrunde liegenden Ungleichgewichte.

3. Solarplexus (Manipura): Verdauungstrakt, Darm und Nebennieren

Empfohlenes 'Kraut': Kiefern-Pollen

Manipura ist in vielerlei Hinsicht der Sitz der Macht im Körper, sowohl in einem ätherischen als auch physischen Sinne. Unser Verdauungssystem ist verantwortlich für die Umwandlung der Nahrung, die wir zu uns nehmen, in die Lebensenergie, die unser Körper am Laufen hält. Wenn das Verdauungssystem schwach ist, leidet alles. Das dritte Chakra ist auch der ätherisch-emotionale Sitz unseres Selbstvertrauens und des Gefühls der persönlichen Macht. Wenn es schwach ist oder wenn es Ungleichgewichte in diesem Bereich gibt manifestiert sich dies entsprechend als Ängstlichkeit, Sorge und Angst, denn diese Emotionen entstehen, wenn es uns an Selbstvertrauen fehlt. Bio-Wärme-Scans von Tausenden von Menschen in grossen Studien an bedeutenden Universitäten haben gezeigt, dass diese Emotionen (Ängstlichkeit, Sorge und Angst) im Bereich des dritten Chakras konzentriert sind und dort am häufigsten



erlebt werden.

Es gibt

nur wenige Kräuter, die den Körper in dieser Hinsicht so zu stärken vermögen, wie das Kiefern-Pollen tun. Es gehören die Kiefern-Pollen zu den grössten Schätzen der Kräutermedizin. Sie sind reich an DHEA, dem Meister-Hormon-Grundstoff des Körpers, der direkt die Nebennieren nährt und das gesamte endokrine / Drüsen-System ausbalanciert, das grundlegend ist für unser Gefühl der persönlichen Macht und unser Selbstwertgefühl. Kiefern-Pollen sind auch phänomenal reich an seltenen und wichtigen Nährstoffen, und sie nähren den Körper auf tiefen Ebenen, stärken eine schwache Verdauung (was in der heutigen Zeit bemerkenswert häufig vorkommt) und geben uns eine kräftige energetische Unterstützung, egal in welcher Phase des Lebens wir uns befinden. Es gibt nur wenige Dinge, die den Körper energisch so zu stärken vermögen wie Kiefern-Pollen, und das macht sie zu einem perfekten Mittel, das dem dritten Chakra entspricht.

4. Herz-Chakra (Anahata): Herz und Lunge

Empfohlenes 'Kraut': Reishi Pilz

In der daoistischen Tradition wird Reishi als ein höchstes Mittel zur Anregung des Herz-Qi betrachtet, was bedeutet, dass es den Fluss der Lebensenergie für das Herz erhöht und es als Ergebnis direkt stärkt. Es wirkt auch beruhigend und harmonisierend auf das Nervensystem. Dies hilft uns beim Halten unseres emotionalen Gleichgewichts, bei dem unser Herz im Zentrum des Körpers in vielerlei Hinsicht die Hauptrolle spielt. Reishi ist auch ein höchstes 'Shen'-Tonikum, was übersetzt bedeutet 'Kraut, das den Geist nährt'.



Da das Anahata-Chakra

das 'Tor-Chakra' für ein höheres Bewusstsein ist und das Herz selbst eines der wichtigsten intuitiven Zentren des Körpers ist, gilt Reishi als Tonikum für diesen Bereich, das besonders nährend und relevant ist. Reishi erhöht auch den Blutfluss zum Herzen und zur Lunge und unterstützt ferner die Organsysteme, die dem Herz-Chakra zu Grunde liegen.

5. Throat Chakra (Vishuddhi): Schilddrüsen Komplex

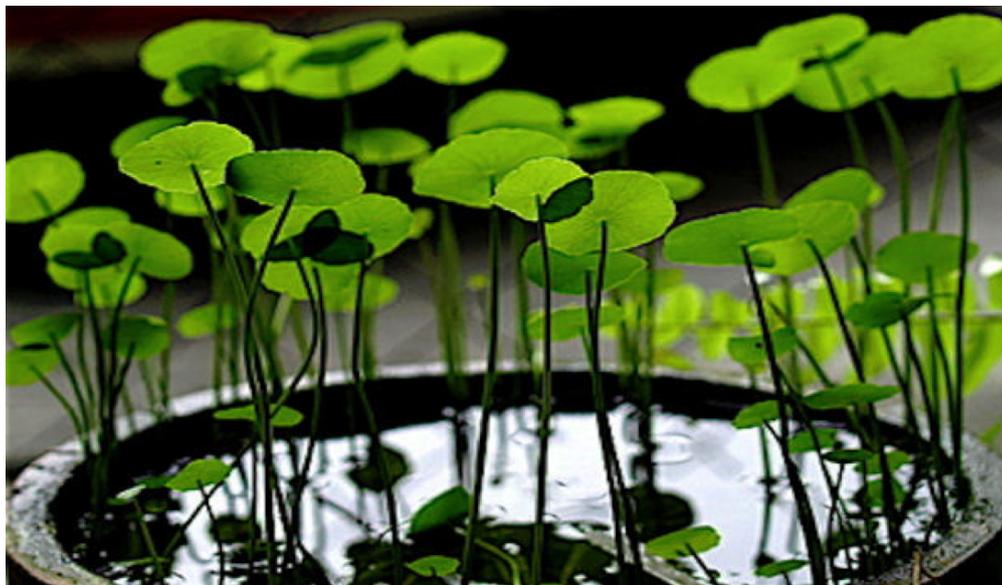
Empfohlenes 'Kraut': Kelp / Seetang

Es gibt viele Faktoren, die die Gesundheit der Schilddrüse beeinflussen. Der vielleicht relevanteste Faktor ist die ausreichende Versorgung des Körpers mit bioverfügbarem Jod. Und es gibt kaum eine bessere natürliche Quelle für Jod als Meeresalgen. Reich an Jod und anderen wichtigen Spurenmineralien, versorgen Algen den Körper reichlich mit ursprünglichen Nahrungsstoffen, die schwer zu bekommen sind und die in der modernen westlichen Ernährung auffallend fehlen, auch bei denjenigen, die durchaus gesund essen. Das Jod und die Mineralien in den Algen stärken auch das gesamte endokrine / Drüsensystem als Ganzes, es ist ein wichtiges Nahrungs-Ergänzungsmittel für alle, die regelmässige Energie- oder Heilarbeit machen.

6. Drittes Auge Chakra (Ajna): Zirbeldrüse, Gehirn

Empfohlene Kraut: Gotu Kola

Eines der führenden Kräuter in der holistischen Medizin des Ayurveda ist Gotu Kola, ein kraftvolles Kraut für das Gehirn und die damit verbundenen Drüsen und Systeme. Gotu Kola verbessert gezielt die Sauerstoffaufnahme in das Gehirn und in die Zellen des Körpers im allgemeinen, und es wurde gezeigt, dass es bei langzeitiger Einnahme tatsächlich die Intelligenz der Anwender erhöht.



Es wurde auch

nachgewiesen, dass es die trans-hemisphärische Kommunikation im Gehirn verbessert und harmonisiert, was wahrscheinlich auch der Grund ist, weshalb es traditionell von Meditierenden verwendet wurde. Die Synchronisation der Gehirn-Hemisphären erzeugt messbare Veränderungen im Gehirnwellen-Zustand des Alpha-, Gamma- und Theta-Spektrums, was mit erweiterten Bewusstseinszuständen verbunden ist. Von Gotu Kola wird auch gesagt, dass es direkt positiv auf die Zirbeldrüse wirkt, teilweise wegen des oben beschriebenen Mechanismus und auch aufgrund der Tatsache, dass es sich um ein gefässerweiterndes Mittel handelt und somit den Fluss von Blut und Sauerstoff in die Schlüsselbereiche und Drüsen des Gehirns und des Körper erhöht.

Die Hindus halten es auch für ein starkes Kraut zum Ausbalancieren der Hypophyse und des Kronen-Chakras und das so im Wesentlichen gleich zwei Fliegen mit einem Schlag erledigen kann. In diesem Sinne wirkt die Pflanze als eine Art "Abkürzung" für einen Zugang zu einem höherem Bewusstseinszustand und zu verbesserter Wahrnehmung und ist ein Schlüssel-Kraut für die Harmonisierung des Gehirns und der höheren Chakren.

7. Kronen-Chakra (Sahasrara): Hypophyse

Empfohlenes Kraut: Salbei

Ich werde hierzu eine nicht-traditionelle Empfehlung machen. Die meisten kennen Salbei als ein Kraut erster Wahl für Räucherzeremonien. Salbei kann aber auch eingenommen werden und wirkt dann auf die gleiche Art zur Behebung von energetischen Blockaden und Ungleichgewichten im Ätherleib und im physischen Körper, sowie auch zur Auslöschung von zerstörerischen Einflüssen. Da das Kronen-Chakra das Tor ist zwischen den höheren nicht-physischen Ebenen / Energien und dem Körper, ist es angebracht ein Kraut vorzuschlagen, das eher eine energetische Reinigung und Harmonisierung bewirkt statt eine tiefe physische Wirkung zu haben, obwohl Salbei sicherlich auch diese Eigenschaften besitzt. Kürzlich erst wurde in einigen faszinierenden Studien entdeckt, dass Salbei die Fähigkeit hat das Wahrnehmungsbewusstsein, die Intelligenz, die Funktion des Gehirns und das Gedächtnis zu erhöhen. Und diejenigen, die sich intuitiv auf die tieferen Effekte des Krauts einstellen werden feststellen, dass es auch die Sensibilität für subtile Energien verbessert, was zusätzlich seine Bedeutung als Tonikum für dieses Chakra zementiert. Aufgenommen im Tandem mit Gotu Kola werden alle physischen Organe, Drüsen und Systeme, die mit dem Kronen-Chakra korreliert sind, angesprochen, gestärkt und ausgeglichen.

Wie immer bei Kräutern: verwende wann immer möglich solche die wildgewachsen / geerntet sind, oder dann biologisch oder biodynamisch angebaut werden, und solche mit minimaler Tieftemperatur-Verarbeitung, damit die aktiven Bestandteile bewahrt sind und damit ihre Wirksamkeit möglichst hoch ist. Beginne langsam und arbeite dich zur Dosierung hoch bis zu dem, was du intuitiv als das Richtige für deinen Körper fühlst, während du dich an ihre Wirkungen gewöhnst. Achte auch darauf, dass du ab und zu ein paar Tage Pause von den Kräutern machst, um deinen Körper etwas ruhen zu lassen und damit er die Änderungen integrieren kann.

