

Geht die Mars-Kraft verloren und kommt es zu Potenzstörungen, dann helfen unter anderem Krenwurzel und Brennessel.



## Heilkräuter für Männer nach der TEM

„Männer kommen vom Mars, heißt es. Darin steckt die Betrachtung unserer traditionellen Medizin, die in der männlichen Kraft jene des Feuelements sieht. Typische Erkrankungen des Mannes führen demnach durch überschießende Hitze etwa zu Bluthochdruck, Arteriosklerose, anderen Herz-Kreislauferkrankungen ferner Beschwerden wie Migräne oder Schlafstörungen“, sagt Gabriele Kerber-Baumgartner vom TEM-Fachverein.

Zur Ausleitung der Schärpen werden in der TEM Kräuter zur Unterstützung der Leber gegeben. Geeignete Heilpflanzen sind Leberpflanzen wie Artischocke

und Mariendistel sowie Bitterkräuter wie Eberraute, Kalmus oder Wegwarte. „Letztere unterstützt zusätzlich die Milzfunktion. Auch der Hopfen (ab und zu als Bier erlaubt) enthält Bitterstoffe und wirkt außerdem auf die Nerven,“ so die Expertin. Unterstützende Knospen wie Weißdorn, Olivenbaum und Ginkgo sind empfehlenswert. Geht den Männern im Laufe des Lebens ihre Mars-Kraft verloren, komme es zu Potenzstörungen, Prostatabeschwerden und Haarausfall. Hier helfen Krenwurzel und Galgant, Brennessel und Sägepalme. „Knospen von Eiche, Walnuss und Mammutbaum können förderlich sein, die nun veränderte Kraft der ehrwürdigen Männer zu stabilisieren.“

### Teetime für Männer:

- Kamillenblüte 30g
- Brennesselkraut 20g
- Brennesselwurzel 25g
- Johanniskraut 25g

Täglich einen Esslöffel in eine Tasse und mit heißem Wasser übergießen und für 10 Minuten ziehen lassen.

