

## Teetherapie (Pflanzenheilkunde)

Mein therapeutischer Ansatz ist das Heilen mit der Natur und durch die Natur. Die Pflanzenheilkunde bildet für mich dabei den Kern meiner Behandlung. Pflanzen bilden seit Menschengedenken die wichtigste Grundlage unserer Medizin und Ernährung. Daher beinhaltet meine Therapie auch Elemente der Ernährungsumstellung hin zu mehr (Wild-)Pflanzen sowie eine stärkere Hinwendung des Menschen an die Natur - siehe auch mein Schwerpunkt Naturtherapie.

Entsprechend meiner Ausbildung am Institut für Phytotherapie in Berlin steht die Komposition einer individuellen Teemischung im Zentrum meiner Behandlung. Diese Teemischung orientiert sich nicht lediglich an den akuten Symptomen und kurzfristigen Beschwerden. Sie ist vielmehr abgestimmt auf die Krankengeschichte, das jeweilige Wesen und die Konstitution des Patienten, die durch Augendiagnose, Antlitzdiagnose sowie eine ausführliche Anamnese herausgearbeitet wurde. In die Auswahl der Pflanzen fließen moderne Erkenntnisse aus der Pharmakologie und der rationellen Phytotherapie ebenso ein wie Hinweise aus der traditionellen Volksheilkunde.

Bei der Therapie mit therapeutischen Tees ist eine regelmäßige und langfristige Einnahme über mehrere Monate notwendig, um eine nachhaltige Auswirkung auf Körper und Psyche zu erreichen. Die Zusammensetzungen der Teekompositionen werden von Mischung zu Mischung teilweise verändert. Dies soll dem Körper immer wieder wechselnde Impulse vermitteln wie auch auf die veränderte Befindlichkeit des Patienten eingehen.

Die regelmäßige Einnahme eines medizinischen Tees ist übrigens nicht nur heilsam aufgrund der passenden Pflanzen und ihrer Inhaltsstoffe. Vielmehr kann man die Zubereitung und das Trinken zu einem kleinen Ritual werden lassen, um mehrmals am Tag eine Insel der Ruhe zu schaffen. Gerade in der heutigen Zeit, die für viele geprägt ist von Hektik und vielleicht auch (sozialer) Kälte, kann eine Tasse Tee dabei helfen, die Ruhe zu finden. Und sich darauf einzustellen, sich selber etwas Gutes zu tun – innerlich und äußerlich.