

## Kräuter rund um die Narkose – Vorbereitung, Ausleitung, Vertrauen in den Körper

Manchmal stehen medizinische Eingriffe an, die unser Vertrauen in den eigenen Körper auf die Probe stellen. Gerade dann dürfen wir uns bewusst daran erinnern: Die Schulmedizin leistet Großartiges – und die Pflanzen begleiten uns auf sanfte Weise dabei.

Dieser Newsletter möchte dir zeigen, wie Kräuter den Körper energetisch unterstützen, um sich auf eine Narkose vorzubereiten oder danach wieder in sein Gleichgewicht zu finden.

### Vorbereitung – Vertrauen und Beruhigung

Bevor eine Narkose erfolgt, ist es wichtig, den Körper zu stärken, ohne ihn zu überfordern. Sanfte Kräuter mit entspannender und klärender Wirkung helfen, Ruhe und Vertrauen zu fördern:

- Melisse – beruhigt, löst Ängste, öffnet das Herz.
- Lavendel – schafft innere Ruhe und unterstützt den Schlaf.
- Schafgarbe – ordnet, schützt und harmonisiert den weiblichen Aspekt der Körperenergie.

### Nach der Narkose – Reinigung und Ausleitung

Nach einem Eingriff darf der Körper das, was er nicht mehr braucht, sanft loslassen. Hier wirken Pflanzen wie stille Begleiter im Hintergrund:

- Brennnessel (*Urtica dioica*) – aktiviert den Stoffwechsel, unterstützt den natürlichen Reinigungsprozess.
- Schafgarbe (*Achillea millefolium*) – klärt und stärkt das energetische Feld, stabilisiert die Körperenergie.
- Schachtelhalm (*Equisetum arvense*) – unterstützt das Gewebe, bringt Struktur und Stabilität zurück.

Diese Kräuter können als leichter Tee (1 TL auf 250 ml Wasser) oder als äußere Anwendung – z. B. als Hydrolat oder sanftes Spray – verwendet werden. Wichtig ist, sie mit Bewusstsein einzusetzen, nicht als Ersatz, sondern als ergänzende Begleitung.

## Energetische Betrachtung

Eine Narkose unterbricht für kurze Zeit die bewusste Verbindung zwischen Geist und Körper. Die Kräuter helfen, diese Verbindung sanft wiederherzustellen. Sie erinnern den Körper an seine Fähigkeit, sich selbst zu ordnen – in Ruhe, Vertrauen und Dankbarkeit.

Diese Phase ist eine Einladung, dich selbst achtsam zu begleiten. Lausche auf deinen Körper, trinke ausreichend Wasser und gönne dir Stille. Das ist die Sprache, in der Heilung geschieht.

Wenn du Fragen hast oder dich für eine Anwendung interessierst, kannst du mir ganz einfach eine Nachricht über WhatsApp schreiben – der Button befindet sich direkt oberhalb dieses Newsletters.

Ich melde mich persönlich bei dir, sobald es mein Tagesrhythmus zulässt.

A handwritten signature in black ink, reading 'Karin Hainzer'. The script is fluid and cursive, with the first name 'Karin' and last name 'Hainzer' clearly distinguishable.

Studio Karin Hainzer – Humanenergetik & Heilmassage, Lienz