

## **Lorbeer (Laurus nobilis)**

### **Beschreibung**

Der Lorbeer aus der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae) ist ein immergrüner Strauch oder bis zu 10 Meter hoher Baum, der im Mittelmeergebiet beheimatet ist. Die glänzend ledrigen Blätter sind aromatisch und reich an ätherischen Öle, die gerne aufgrund ihrer appetitanregenden und verdauungsfördernden Wirkung in der Küche verwendet werden.

Der Lorbeer hat nicht nur als Symbol (Lorbeerkranz) eine lange Tradition. In der Geschichte wurde diese stolze Pflanze aufgrund seiner beruhigenden, anregenden, harntreibenden und kräftigenden Wirkung auf den gesamten Organismus eingesetzt.

Besonders wertvoll erwies sich der Lorbeer in der begleitenden Unterstützung von rheumatischen Beschwerden und entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Untersuchungen weisen darauf hin, dass das antioxidative Potential der Pflanze für den sanften entzündungshemmenden und schmerzlindernden Effekt verantwortlich ist.

Volksheilkundlich wird Lorbeer auch als reinigende Unterstützung für Entschlackungskuren empfohlen, die nicht nur Gelenke und Wirbelsäule wieder beweglicher macht, sondern auch in der Prävention der Arteriosklerose wertvolle pflanzliche Unterstützung bietet.

### **Lorbeer-Kräuter für Körper, Geist und Seele**

Neben der strukturellen Unterstützung des Bewegungsapparates ist der Lorbeer auf emotionaler Ebene eine starke Pflanze, die insbesondere das Selbstwertgefühl stärkt. Lorbeer unterstützt Menschen, die sich selbst zu wenig zutrauen bzw. Herausforderungen nicht gewachsen fühlen, in ihrem eigenen Selbstverständnis. Bei Kindern fördert der Lorbeer die Persönlichkeitsentwicklung, vor allem bei kindlichen Schulproblemen.

### **Anwendungsbereich**

Begleitende Unterstützung bei Beschwerden des rheumatischen Formenkreises. Stützt Körper, Geist und Seele.

### **Therapieempfehlung**

Täglich 3 x 10 Tropfen Lorbeer (z.B. Alpensegen® Lorbeer Kräuteressenz) vor den Mahlzeiten; kurmäßige Einnahme über 4 bis 6 Wochen. 10 Tropfen sublingual in Belastungssituationen.