



13. Schlanke Linie

Mädesüß

Filipendula ulmaria

Efeu

Hedera helix



Fotos: pixabay.com

Gewichtszunahme, die meist durch falsche Ernährung verursacht wird, fördert die Entstehung unschöner Cellulite (Orangenhaut). Einige Pflanzen helfen hier ausgleichend.

Die **Wiesenkönigin**, auch **Mädesüß** genannt, unterstützt das Bindegewebe von **innen** her und wirkt gegen Fettpölsterchen.

Das **Efeu** wirkt von **außen** ebenfalls gegen Fettansatz und Cellulite gleichermaßen. **Efeu-Öl** fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel und strafft somit die Haut.

Über Jahrhunderte hinweg wurde das duftende **Mädesüß** als Streukraut auf dem Boden des Hauses ausgestreut, um Gerüche zu binden aber auch um Dämonen, die stark riechende Pflanzen verabscheuen, fernzuhalten.

Das immergrüne **Efeu** hatte in früheren Zeiten als Kulturpflanze eine große Tradition. Es stand z. B. für Liebe und Treue. So erhielten Brautpaare Efeuzweige an ihrem Hochzeitstag als Sinnbild ihres ewigen Treuebundes.

Weitere Heilpflanzen zu diesem Thema: Estragon (*Artemisia dracunculus*), Lavendel (*Lavandula officinalis*), Oregano (*Origanum vulgare*), Salbei (*Savlia officinalis*), Sauerampfer (*Rumex acetosa*), Roter Sauerampfer (*Rumex sanguineus*), Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)