



Der Mistelzweig über der Tür soll denjenigen, die sich darunter küssen, Harmonie und Liebe bescheren. Es heißt: Der Zauber hält sieben Jahre an.

## In der Mistel stecken Glück und Gesundheit

Glaubt man den Mythen, die sich um die Mistel ranken, so hat diese ihre größte Zauberkraft, wenn sie drei bis vier Tage vor dem Neumond geerntet wird, welcher der Wintersonnenwende am nächsten liegt. Das wäre im Jahr 2005 am 8. oder 9.

Dezember gewesen. Fragen Sie also, wenn Sie einen Zweig kaufen, wann er geschnitten wurde und vor allem, womit - ein Eisenmesser würde den Zauber zerstören. Und lassen Sie Ihren Mistelzweig bloß nicht auf den Boden fallen, sonst geht seine Kraft in die Erde über.

Alles nur Legende oder tatsächlich wahr? In wissenschaftlichen Studien steht jedenfalls nichts darüber, wohl aber über die erstaunliche Heilkraft der Mistel. „Am bekanntesten ist die Anwendung in der Krebstherapie“, sagt die Bonner Diplom-Biologin und Heilpraktikerin Heike Will. Doch der medizinisch aufbereitete Mistelextrakt kann noch mehr. „Unter anderem erweitert er die Blutgefäße, senkt den Blutdruck und wirkt ausgleichend bei Herz-Kreislauf-Beschwerden.“

Schwerwiegenden Erkrankungen erfordern die Rücksprache mit dem Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker. Und auch bei kleineren Alltagsbeschwerden ist eine Absprache mit diesen ratsam. Aber warum nicht einmal den Apotheker nach einem Rezept fragen. Heike Will: „Bei leichten Erfrierungen zum Beispiel lindert eine Salbe, die man sich aus frischen Mistelbeeren und Schweinefett selbst anrühren kann, die Schmerzen. Allergiker sollten damit allerdings vorsichtig sein.“ Um Wechseljahresbeschwerden oder Regelschmerzen zu lindern, empfiehlt die Heilpraktikerin, einen Mistel-Auszug zuzubereiten: „Weichen Sie einen gehäuften Teelöffel Mistelkraut - frisch oder getrocknet aus der Apotheke - über Nacht in 1/4 Litter Wasser ein. Am Morgen leicht erwärmen, abseihen und schluckweise trinken.“

Gesund zu sein und sich wohl zu fühlen, ist eigentlich das größte Glück. Wer zusätzlich auf den Kuss hofft: Heiligabend ist Gelegenheit zum Ausprobieren. Klappt es nicht, kann die Mistel bestimmt nichts dafür.