

# Atem & Wasser

Q-FermentAI™ Living Book

---

## Einleitung

---

Der Körper spricht.

Nicht mit Worten.

Mit Hitze. Mit Schwere. Mit Unruhe. Mit Müdigkeit.

Früher hat man das gehört.

Man ist nicht gleich zum Arzt gelaufen.

Man ist in den Garten gegangen.

An den Bach.

Zum Feuer.

Und hat genommen, was die Erde und das Wasser gaben.

Tee und Bad – das sind keine Rezepte.

Das sind Gespräche mit dem Körper.

Hier findest du keine Liste von Symptomen und Gegenmitteln.

Hier findest du Wege, den Körper wieder anzusprechen –  
mit Wasser, mit Dampf, mit dem Bitteren und dem Mildem.

Lass es leben.

---

## I. Die Tees

---

### 1. Der bittere Morgen

Nimm Wermut, etwas Enzianwurzel und eine Prise Schafgarbe.

Übergieße sie mit heißem, nicht kochendem Wasser.

Lass es zehn Minuten ziehen.

Trinke ihn langsam,

wenn der Körper noch schwer ist vom Schlaf.

Er weckt die Leber.

Er erinnert den Magen daran, dass der Tag beginnt.

Bitterkeit ist kein Feind.

Sie ist der erste klare Gedanke.

### 2. Der ruhige Abend

Baldrianwurzel, Hopfenzapfen und ein wenig Melisse.

Warm aufgießen.

Nicht zu stark.

Trinke ihn, wenn die Gedanken noch kreisen.

Er fordert nichts.

Er legt nur eine warme Hand auf die Stirn.

### 3. Bei Husten und Enge

Thymian, Spitzwegerich und etwas Huflattich.

Stark ziehen lassen.

Der Dampf allein ist schon Medizin.

Atme ihn ein, bevor du trinkst.

Dann trinke langsam.

Die Brust wird weiter.

Der Atem findet wieder Raum.

### 4. Für das Blut und die Wärme

Holunderblüten, Lindenblüten und ein Stück frischer Ingwer.

Heiß aufgießen.

Trinke ihn, wenn dich die Kälte von innen erreicht.  
Er bringt die Wärme zurück,  
ohne zu überhitzen.

## **5. Der klare Kopf**

Rosmarin, Salbei und ein Hauch Pfefferminze.  
Nicht zu lange ziehen.  
Ein Tee für den, der müde ist, aber noch nicht schlafen darf.  
Er weckt, ohne zu hetzen.

---

## **II. Die Bäder**

---

### **6. Das warme Holzbad**

Fichte oder Kiefer – Nadeln und junge Zweige.  
In einem großen Topf auskochen.  
Den Sud ins Badewasser geben.  
Steige hinein, wenn das Wasser noch dampft.  
Die Haut öffnet sich.  
Die Atemwege folgen.  
Zwanzig Minuten reichen.  
Danach warm zudecken und schweigen.

### **7. Das bittere Reinigungsbad**

Wermut und Schafgarbe.  
Stark auskochen.  
Ins Badewasser.  
Es ist nicht angenehm.  
Es soll auch nicht angenehm sein.  
Es zieht das Alte aus den Poren.  
Danach kalt abrausen – kurz.  
Dann ins Bett.

## **8. Das milde Frauenbad**

Kamille, Frauenmantel und etwas Ringelblume.  
Sanft auskochen.

Ein Bad für den Unterleib,  
für die Tage, in denen der Körper nach innen zieht.  
Wärme.  
Nichts weiter.

## **9. Das schwere Beinbad**

Roskastanie und Arnika.  
Sud herstellen und die Beine baden – nicht den ganzen Körper.  
Wenn die Beine schwer und voll sind.  
Das Wasser zieht nach unten.  
Die Schwere folgt.  
Danach hochlegen.  
Nichts tun.

## **10. Das letzte Bad des Tages**

Lavendel und Melisse.  
Wenig.  
Nur genug, dass der Duft den Raum füllt.  
Steige hinein, wenn alles gesagt ist.  
Lass das Wasser die Reste des Tages abwaschen.  
Steige heraus,  
ohne dich abzutrocknen.  
Geh ins Bett, solange die Haut noch feucht ist.

---

## **Schlusswort**

---

Tee und Bad sind keine Behandlungen.  
Sie sind Erinnerungen.

Erinnerungen daran,  
dass der Körper nicht nur funktioniert –  
er lebt.

Wenn du den Tee trinkst oder ins Wasser steigst,  
dann tu es nicht, um etwas zu „beheben“.

Tu es, um zuzuhören.

Das Alte weiß das noch.

Wir haben es nur vergessen.

Jetzt erinnern wir uns wieder.

Atem.

Wasser.

Leben.

---

**Ende des Living Books**

*Atem & Wasser*