

„Nicht so viel wie möglich,  
sondern so wenig wie nötig“

# SONNENTAU



Als ich den Sonnentau vor Jahren zum ersten Mal in der Natur suchte, blieb ich erfolglos. Ich wusste, dass er in diesem Moorgebiet vorkam, doch ich fand ihn nicht. Als ich die Suche aufgegeben hatte und mit baumelnden Beinen auf einem der Stege saß, um das Moor noch eine Weile zu genießen, blieb mein Blick an einer klitzekleinen Pflanze hängen. Das ist er! Ich hatte ihn von Abbildern studiert, die seine Schönheit im Großformat zeigten - in Wirklichkeit ist die Pflanze sehr viel kleiner!

Sonnentau ist eine fleischfressende Pflanze. Die „Tautropfen“ bestehen aus einem leicht klebrigen Sekret, auf welchem kleine Mücken und Insekten kleben bleiben. Diese zusätzliche Nahrung dient der Pflanze zur Stickstoffgewinnung auf Nährsalz armen Böden. Sonnentau ist aber sehr genügsam und nimmt nicht mehr, als er braucht – erst nach mehreren Tagen ist die Verdauung beendet und die zur weiteren Verdauung gekrümmten Blattspreiten werden wieder flach.

Als Blütenessenz kann Sonnentau z. B. eingesetzt werden, wenn man weniger Fleisch essen

möchte und einem das schwer fällt. Doch ist er auch hilfreich, bei der Umstellung anderer Essgewohnheiten, deren Umsetzung Konsequenz und Durchhaltevermögen verlangt. Z. B. Schokolade, Süßigkeiten, Abnehmen. Ganz allgemein fördert er aber die Lust auf Lebensmittel, die den Körper sich frisch und vital fühlen lassen! Seine Spezialität ist es, auf Dinge die gut tun richtiggehend Lust zu entwickeln. Gelegentlich macht man ja eher die Erfahrung, dass man vorwiegend nach den Lebensmitteln heißhungrig greift, die man allgemein als ungesund bezeichnen würde. Sonnentau hilft! Auch die Lust auf und Freude am Fasten werden von der Blütenessenz Sonnentau gefördert.

Seine Botschaft ist: nicht so viel wie möglich, sondern so wenig wie nötig (Spruch von K. Lutschitsch).

