



# 12-Kräuter Urteilchen-Pulver im Praxistest

---

Aniko Ligeti / Lena Lieblich  
Fotos: Aniko Ligeti

---

**B**ei einem meiner Besuche in der RiWei-Redaktion lernte ich die begnadete Autorin Lena Lieblich kennen. Sie ist wirklich eine Seele von einem Menschen und äußerst feinfühlig. Als wir allerdings bei unserer letzten Redaktionssitzung aufeinander trafen, nahm sie mich von Frau zur Frau zur Seite: „Aniko, kann es sein, dass du ein paar Pfund zugenommen hast?“ – Wie schmeichelnd, denn in der Tat waren es keine Pfunde mehr, sondern schon Kilos. „Hm ja“ räusperte ich mich verlegen, „das waren wohl die leckeren Plätzchen von der Uromi und vielleicht auch noch die Weihnachtsschokolade...“ Drauffuttern geht halt doch einfacher als wieder abnehmen. „Schau, probier das einmal“, meinte Lena und gab mir ein weißes Döschen mit dem 12-Kräuter Urteilchen-Pulver mit. „Das hilft nicht nur beim Abnehmen“, wusste sie. Und hatte sogleich noch manch anderen guten Tipp für mich:

*„Manchmal vertragen wir ein Essen nicht so gut. Einfach eine Messerspitze von dem Pulver in dein Getränk gerührt und schon geht es dir wieder besser“,*

meinte sie mit einem wissenden Lächeln. Und zugegeben, wer redet in der Öffentlichkeit schon gerne über Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähbauch. Obwohl dies leider bestimmt schon jeder von uns erlebt hat und eigentlich ganz natürlich ist. Manche Frauen leiden auch gerade vor der Periode sehr darunter. Ein wirklich leidiges Thema, im wahrsten Sinn des Wortes. So nahm ich also mein Döschen dankend mit nach Hause und beschäftigte mich eingehend mit meinem neuen Geschenk. Vorsichtig öffnete ich die Dose. Das äußerst wertvolle und naturbelassene Produkt wirkt von seiner Konsistenz her wie sehr fein gemahlene Heilerde. Und schraubt man den Deckel ab, so strömt einem schon ein

warmer, pudriger Wohlgeruch entgegen, der einen stark an Anis, Fenchel und Kümmel erinnern mag. Ich las die Zusammensetzung und fühlte mich gleich glücklich bestätigt, die drei feinen Kräuter herausgerochen zu haben. Die weiteren Bestandteile sind beispielsweise Schafgarbenkraut, Wacholderbeeren oder Zimtrinde. Das Wermutkraut, wie sich später beim Probieren herausstellte, verleiht dem Pulver das würzig Bittere im Geschmack. Ein sehr edler Bestandteil ist der feinst gemahlene Bergkristall. Alle Zutaten jetzt aufzuzählen, wäre doch ein wenig lang. Aber die Mixtur aus ausgewählten und erlesenen Kräutern, Wurzeln und Blättern mit dem wunderbaren Bergkristall hilft und unterstützt somit auf den unterschiedlichsten Ebenen. Angefangen bei der

diese ja verrührt mit Öl an. Ich habe aber für mich mein Geheimrezept gefunden, das ich hier an dieser Stelle den treuen Herzgefühl-Lesern weitergeben möchte:

*Ich persönlich mische nämlich das Pulver wahlweise unter Quark oder unter Honig und trage dann den sämigen Brei auf das zuvor gereinigte Gesicht und Dekolleté auf. Nach ca. 20 Minuten nehme ich das Ganze mit warmen Umschlägen wieder ab und bin jedes Mal aufs Neue fasziniert:*

Meine Haut ist parentief rein, weich und besticht durch eine angenehme und natürliche Frische. Ab und an verwende ich das Pulver aber auch als reinigende Waschsubstanz. Sozusagen

als eine Art Peeling. Und Lena Lieblich entgiftet damit sogar ihren Körper im wohlthuenden Salz-Kräuter-Bad. Sie ist ein richtiger Fan davon geworden und schwört auf die heilende Wirkung. Darüber ist sie jedes Mal ganz verzückt und gesteht: „Ich vermenge 2 Kilogramm Himalaja Kristallsalz und drei Esslöffel 12-Kräuter Urteilchen-Pulver und gieße das ganze in das warme Badewasser. Manchmal wasche ich auch meine Haare damit

oder massiere mit dem 12-Kräuter Urteilchen-Pulver meine Kopfhaut. Das wird dann für mich ein regelrechter Wellness-Tag“, schmunzelt Lena. Ach ja, es gäbe noch eine ganze Menge an Insidertipps, aber ich denke, jeder, der einmal in den Besitz des 12-Kräuter Urteilchen-Pulvers gekommen ist, wird seine eigenen Erfahrungen damit machen. Meine Uromi beispielsweise



Einnahme, die zu einem besseren Wohlbefinden führt, bis hin zur äußeren Anwendung. Gerade wir Frauen suchen ja den absoluten Geheimtipp, um jung, vital und somit attraktiv und gepflegt auszusehen. Und natürlich konnte auch ich nicht widerstehen und musste sogleich die Maske mit dem 12-Kräuter Urteilchen-Pulver ausprobieren. Lena Lieblich wendet

wischt mit einem feuchten Lappen, der zuvor in das aufgelöste Pulver getaucht wurde, über die wuchtigen Blätter ihres geliebten Gummibaumes. Seither hat er keine Blattläuse mehr. Und meine große Tochter gurgelt jeden Morgen mit dem aufgelösten Pulver. Seither sind die kleinen Verletzungen im Mundbereich weniger geworden und die Wunden heilen besser ab. (Seit kurzem trägt sie nämlich eine Zahnsperre und hat leider immer wieder schmerzende oder entzündete Stellen im Mundbereich.) Manch andere, die schon seit Jahren das 12-Kräuter Urteilchen-Pulver besitzen, nehmen es allerdings nur zur inneren Anwendung ein, um beispielsweise ihren Heißhunger auf Süßes zu stoppen oder um lästige Verdauungsbeschwerden wieder loszuwerden. Bei uns jedenfalls hat das 12-Kräuter Urteilchen-Pulver längst festen Einzug in unsere Küche gehalten. Und oft hilft mir diese erlesene Mixtur auch im Alltag. Denn bestimmt kennen Sie das auch: am späten Nachmittag kommt manchmal ein Tiefpunkt. Arbeitstechnisch geht einfach nichts mehr und der Heißhunger auf Süßigkeiten nimmt rapide zu. Dann rühre ich mir einfach ein wenig von dem Pulver in meinen Tee. Danach geht es mir energetisch gleich wieder besser und mein Verlangen auf Süßes ist auch verschwunden. Positiver Nebeneffekt dabei ist meine Gewichtsreduktion. Seit der Einnahme habe ich schon 2,5 Kilo abgenommen. Ich persönlich finde ja, egal ob äußerlich oder innerlich angewendet: Hauptsache es hilft. Und wenn man sich erst einmal an den etwas bitteren

Geschmack des fein gemahlene Pulvers gewöhnt hat, möchte man diesen kleinen treuen Begleiter auch nicht mehr missen. Ich habe zum Beispiel davon in einem kleinen Pillendöschen immer etwas in meiner Tasche dabei. Man weiß ja nie.



### **Lena Lieblich's Schönheitstipp:**

Vermengen Sie warmes Öl und 12-Kräuter Urteilchen-Pulver zu einem Brei. Befeuchten Sie unter der Dusche ihre Haut und seifen Sie mit der hochwertigen Paste nun Ihren Körper ein. Kurz einwirken lassen, damit sich die ätherischen Öle gut entfalten können. Anschließend alles mit der Brause abduschen. Ein Eincremen nach dieser entspannenden Anwendung ist nicht mehr nötig.