

„Schätze der Natur“ Band 1

Kapitel 1 – Hausmittel

Gegen diverse Krankheiten und Negativzustände von A - Z

Kapitel 2 – Heilkräuter und ihre Verarbeitung. Vom Sammeln, Ernten über die diversen Grundrezepturen, Inhaltsstoffe der Pflanzen, Einschleuspflanzen, zur Behebung von Mineralstoffmangel und Vitaminen.

Wichtiger Hinweis:

Die in dieser Sammlung angeführten traditionellen Rezepte sind zur Selbsthilfe gedacht und werden eigenverantwortlich angewendet.

Weder Verlag noch Autorin können eine Garantie für das gewünschte Ergebnis übernehmen.

Die angegebenen Empfehlungen stellen eine Ergänzung dar und können die mögliche notwendige Abklärung durch den Arzt bzw. die nötigen medizinischen Therapien ggf. nicht ersetzen.

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in jeglicher Art und Weise reproduziert, übertragen, in einem Datenverarbeitungssystem gespeichert oder in eine andere Sprache übersetzt werden.

Printed in Austria.

Copyright © 2016, Andrea D. Janko

Andrea D. Janko, A-4863 Seewalchen, Neissingerstr. 3

Telefon 07662 / 4721-0 // E-Mail: office@eccosystems.com

Titelbild: Anja-Design, Seewalchen

Grafik, Layout: Hubert Janko, **Druck:** Mails & More

Kapitel 1

Hausmittel

nach Krankheiten und Negativzustände von A - Z

A

Abführmittel

10 Dörrpflaumen werden abends in eine Schüssel mit warmem Wasser gelegt und über Nacht bei Zimmertemperatur stehen gelassen.

Am Morgen isst man die Dörrpflaumen auf nüchternem Magen. Langsam und gründlich kauen. Das Ergebnis zeigt sich einige Stunden danach. Hilfe für die regelmäßige Verdauung.

Heidelbeeren frisch oder getrocknet: wirken leicht abführend (1 EL voll zerkauen);

Holunder-Rinden-Tee: Achtung! Die Rinde muss von oben nach unten abgeschält werden. (1/2 TL / Viertelliter Wasser) wird kalt angesetzt, erhitzt und sofort abgeseiht. Man trinkt bis zu 2 Tassen über den Tag.

Faulbaum-Rindentee: 1 TL mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. – Ein sanftes Abführmittel.

Flohsamenschalen oder Leinsamen geschrotet in den Joghurt oder 1 EL Senfkörner mit einem Glas Wasser morgens

Senfkörner (1 EL) mit einem Glas Wasser morgens vor dem Essen einnehmen

Olivenöl morgens 1 EL nüchtern.

Abnehmen

Fenchel-Tee: 1 gehäuften TL gequetschte Fenchelsamen mit 1/4 l siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Zur Unterstützung

Maisgriffel-Tee (Maisbart – weibliche Blüten-Haare): 5 EL getrockneter Maisbart mit einem Liter Wasser zusetzen und etwa 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, abseihen. Über den Tag verteilt trinken, immer wieder einige Schlucke (ungezuckert).

Mate-Tee: 2 EL Mate-Blätter mit einem halben Liter heißem (80 °C) Wasser übergießen, nach knapp 5 Minuten kann der Tee abgesehen werden. Der Blätter-Rückstand kann mehrmals mit heißem Wasser aufgegossen werden. Bis zu 1,5 Liter sind möglich. Er reduziert das Hungergefühl, unterstützt Diäten, entschlackt.

Homöopathikum: Lycopodium clavatum D 12 2 x täglich 5 Globuli, steigert den Stoffwechsel und die Darmfunktion.

Homöopathikum: Natrium sulfuricum D6 3 x täglich 5 Globuli, fördert das Entschlacken

siehe auch Fettsucht.

Abnützungerscheinungen

Ältere Menschen sollten täglich eine Tasse **Zinnkraut-Tee** trinken.

Abstillen

Brei-Auflage: 100 g Petersilienblätter und 100 g Efeublätter im Mörser zerstoßen, diesen Brei auf die Brust auftragen, bandagieren und nach drei Stunden abwaschen. Dies ist eine überlieferte Methode, den Milchfluss zum Versiegen zu bringen. 1 Tag nach Vollmond ist die beste Zeit.

Mehr Frauenrezepte in „**Schätze der Natur**“ Band 2

Abszess

Angelika-Brei: Einen Brei aus gepulverter Angelika-Wurzel und etwas warmem Wasser auf die betroffene Stelle streichen. Zieht Eiter heraus.

Breiums Schlag aus Brot, Schweineschmalz und Honig. Eine Brotrinde mit etwas Schweineschmalz bestreichen und zerkauen, auf ein Stück Gaze streichen und etwas Honig darauf träufeln, diesen mit dem Brot-Brei vermischen und auf den Abszess legen. (Vorgangsweise siehe unter Zubereitungen Breiums Schlag)

Breiumschlag mit Leinsamenmehl und Wasser

Kohlaufage: siehe Entzündungen (allgemein)

Abwehrkräfte steigern

Tipp: Mehrmals täglich je 8 x die Zwischenhäute der Finger (Schwimmhäute) ausstreifen. Bringt Energie und erhöht die Abwehrkraft. Schüsslersalz Nr. 3 1/2 stündlich 1 Stück im Mund zergehen lassen.

Adern, elastizität stärken

Hamamelis-Tinktur (Rezept siehe Tinkturen)

Adern zusammenziehen

Hamamelis-Tinktur (Rezept siehe Tinkturen) verdünnt als Auflage wirkt zusammenziehend.

Afterschrunden

Kühle Sitzbäder in Eichenrindenabkochung. Diese Sitzbäder sind auch bei Hämorrhoiden hilfreich.

Rezept siehe auch Mastdarmfisteln

Aggressionen

Sandelholz-Duft und Orangen-Duft (reine ätherische Öle) besänftigen (Duftlampe).

Orangen-Öl 1 Tropfen auf Zucker einnehmen, langsam im Mund zergehen lassen.

Entspannungs-Bad mit Baldrian, Melisse und Lavendel (je 3 Tr. Öl in einem Becher Milch oder Sahne lösen).

Abbau durch Bewegung. Sehr zu empfehlen ist Boxen mit dem Punching-Ball.

Akne

Gepulverte Walnussblätter mit Honig vermischen kurmäßig 3 x täglich einen EL davon einnehmen.

Tinktur aus Rotem Sonnenhut einnehmen. 2 x täglich 20 Tropfen in etwas Wasser

Tees: siehe Blutreinigung

Eine Fülle an Akne-Rezepten finden Sie in meinem Buch „Geheimnisse der Naturkosmetik“

Alkohol-Vergiftung

Engelwurz-Tee: 2 TL Engelwurz mit 1/4 l Wasser zustellen und bis zum Sieden erhitzen, etwas ziehen lassen, abseihen. 3 Tassen täglich. Nicht süßen.

Man kann ihn auch über Nacht ausziehen lassen, kurz aufkochen und dann gleich abseihen.

Mariendistel-Tee: siehe Leber allgemein.

Allergien

Süßholz-Wurzel-Tinktur: siehe Entzündungen allgemein oder Tee siehe Darmentzündung.

Mariendistel-Tee: siehe Leber allgemein. Allergiker trinken zur Stoffwechsel-Anregung 1 l Tee (4 EL Samen) pro Tag schluckweise über den Tag verteilt. Über 2 - 3 Wochen.

Ginkgo-Tinktur: 2 x täglich 20 Tropfen (Asthma, Heuschnupfen)

Heilerde: 3 x täglich 1 EL Heilerde in warmem Wasser verrührt einnehmen. Dies bindet Giftstoffe im Darm und die allergischen Reaktionen lassen nach. – Viel trinken.

Schüssler-Salz Natrium chlor. bei Heuschnupfen, evl. im Wechsel mit **Ferrum phosphor.** 1/4 stündlich 1 Tablette; zur Vorbeugung 3 x täglich 1 Tablette)

Altersbeschwerden

Enzian-Wurzel-Tinktur: in der Rekonvaleszenz, und auch zur Nervenstärkung. Rezept siehe Seite 154. Auch bei Altersschwäche (nur vom gelben Enzian).

Immergrün-Tee: 1 TL Kraut mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen 5 - 10 Minuten ziehen lassen. Nicht mehr als eine Tasse täglich trinken. Bei Altersbeschwerden, Schwerhörigkeit und Verlust der Sehkraft, zur Steigerung der Gehirnleistung, gegen Konzentrationsschwäche, zur Nachbehandlungs-Unterstützung bei Schlaganfall, zur Förderung der Gehirn-Durchblutung, zur Aktivierung des Erinnerungsvermögens, bei Schwindel, Kopfschmerzen, bei Blut-Hochdruck und Altersschwäche.

Lavendel-Tee: siehe Burnout

Alzheimer-Krankheit

Ginkgo-Tinktur: (2 x 20 Tropfen täglich in Wasser) auch Ginkgo-Kapseln zeigen gute Erfolge

Schüsslesalz Nr. 11 5 - 10 Stück täglich

Kokosöl 2 x 2 EL täglich (über längere Zeit)

Tipp: Borrelienbefall abklären lassen.

Vorbeugend

Grüntee: mindestens 5 Tassen Grüntee täglich trinken. Das EGCG in Grüntee hemmt die Eiweiß-Fehlstrukturierung, die für Parkinson verantwortlich ist. (Mehr über Grünen Tee in „**Schätze der Natur**“ Band 2)

Kokosöl 2 x 2 EL täglich (über längere Zeit)

Tipp: auch Borreliosebehandlung durch erfahrenen Homöopathen bzw. ganzheitlich orientierten Mediziner/Heilpraktiker könnte zielführend sein. Es wird nämlich vermutet, dass autoimmunkrankheiten wie MS, Alzheimer, Parkinson, Lupus, Gelenkserkrankungen, chron. Darmentzündung ... von Borrelien ausgelöst werden und nicht nur die Reaktionen sondern die Borrelien selbst behandelt werden müssen.

Analfisteln

Eichenrinden-Extrakt: zusammenziehend; ein paar EL voll bei Sitzbädern bei Analfisteln etc. 100 g Eichenrinde in 1 Liter 70 %igem Alkohol ansetzen, an der Wärme 5 - 6 Wochen stehen lassen, abseihen.

Anämie – Siehe auch Blutarmut

Brennnessel-Teekur (Aufguss, 3 Tassen täglich)

Brennnessel-Spinat oft essen

Brennnessel-Tinktur 2 x täglich 20 Tropfen in Wasser

Melasse-Kur: (aus Zuckerrübenmelasse).

1 TL voll Melasse in einer halben Tasse heißem Wasser auflösen und mit kaltem Wasser auffüllen, bis die Tasse zu 3/4 voll ist – 3 x täglich (für Kinder die halbe Menge).

Bei Magen/Darmentzündungen, bei Colitis, Anämie, Blasenleiden, Dermatitis, Ekzemen, Psoriasis, Gallensteinen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Arthritis, Verstopfung, Neurosen, Geschwüren, Rheuma (da alkalische Wirkung), tötet auch schädliche Darmbakterien ab.

Bertram-Pulver: bei Blutarmut, Eisen- und Vitamin B12-Mangel (besonders wenn Magen und Darmschleimhaut nicht aufnahmefähig sind) eine der besten Einschleuspflanzen. 1/2 TL Bertrampulver mit 1/4 l heißem Wasser übergießen und mit Honig süßen. Morgens auf nüchternen Magen trinken.

Homöopathie: Ferrum Metallicum C30 + Natrium Chloratum C30

Anfälligkeit für Erkältungen, Kränklichkeit

Wermut-Tee: 1 TL Kraut mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. 1 Tasse Tee pro Tag eine Woche lang. Schüsslersalz Nr. 3 täglich 5 Stück.

Angina

Schüsslersalze in akuten Fällen (mehr darüber im Buch „**Leben im Rhythmus der Natur**“ Bd. 2) Natrium phosphoricum D6 im Wechsel mit Ferrum phosphoricum D6 viertelstündlich 1 Tablette lutschen. Bei chronischer Mandelentzündung Magnesium phosphoricum D6 in heißem Wasser aufgelöst über längere Zeit einnehmen (4 x täglich 1 Tablette).

| | |
|--|-----------|
| Kapitel 1 – Hausmittel | 11 |
| Abführmittel | 12 |
| Abnehmen | 12 |
| Abnützungserscheinungen | 12 |
| Abstillen | 12 |
| Abszess | 12 |
| Abwehrkräfte steigern | 13 |
| Adern, elastizität stärken, zusammenziehen | 13 |
| Afterschrunden | 13 |
| Aggressionen | 13 |
| Akne | 13 |
| Alkohol-Vergiftung | 13 |
| Allergien | 13 |
| Altersbeschwerden | 13 |
| Alzheimer-Krankheit | 14 |
| Analfisteln | 14 |
| Anämie – Siehe auch Blutarmut | 14 |
| Anfälligkeit für Erkältungen, Kränklichkeit | 14 |
| Angina | 14 |
| Angina Pectoris, Pectoris-Anfall | 15 |
| Ängste/Angstzustände | 15 |
| Ansteckungsgefahr | 15 |
| Anti-Aging-Mittel | 15 |
| Appetitsteigerung | 15 |
| Appetit-Zügler | 16 |
| Arterienverkalkung | 16 |
| Arteriosklerose | 16 |
| Arthritis/Arthrosen | 17 |
| Arthritis | 17 |
| Arthrose | 17 |
| Asthma | 18 |
| Asthma-Anfall, akut | 19 |
| Atem | 19 |
| Atemnot (Neurosen) | 19 |
| Atemwegserkrankungen | 19 |
| Augenbeschwerden | 20 |
| Augenentzündung | 20 |
| Augen, lichtempfindlich und müde | 20 |
| Augenlider, rot aufgequollen | 20 |
| Augen – Staubpartikel oder Verunreinigungen entfernen | 20 |
| Augenstärkung | 20 |
| Augenschwäche | 21 |
| Augen, überanstrengte | 21 |
| Ausfluss (Scheideninfektion) | 21 |
| Ausgeglichenheit | 21 |
| Ausschläge, Ekzeme | 21 |
| Autoimmunkrankheiten | 21 |
| Bandscheiben-Beschwerden | 21 |
| Bauchkrämpfe | 21 |
| Bauchschmerzen (Oberbauch) | 22 |
| Bauchschmerzen, krampfartige | 22 |
| Bauchspeicheldrüse | 22 |
| Bauchspeicheldrüse, Anregung | 22 |
| Bauchspeicheldrüse, Entzündung | 22 |
| Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen | 22 |
| Beckenboden-Festigung | 22 |
| Bein, offenes | 23 |
| Beruhigung | 23 |
| Bettnässen | 23 |
| Bienenstich | 23 |
| Bindegewebsschwäche | 23 |
| Bindehautentzündung | 23 |
| Bisswunden | 23 |
| Blähungen | 23 |
| Baby-Bauchschmerzen | 24 |
| Bläschenbildung im Mund | 24 |
| Blase | 24 |
| Blasen-Entzündung | 24 |
| Blasenkatarrh | 24 |
| Blasenkrampf | 25 |
| Blasenlähmung | 25 |
| Blasenleiden (schmerzhaftes Urinieren, Harnwegsinfekt) | 25 |
| Blase, reinigen (durchspülen) | 25 |
| Blasen-Reizung (Reizblase) | 26 |
| Blasenschwäche | 26 |
| Blasensteine | 26 |
| Blässe – Bleichsucht | 26 |
| Blutandrang im Hirn | 26 |

| | |
|---|----|
| Blut, Blutbildung | 26 |
| Bildung von roten Blutkörperchen | 26 |
| Blutbildung | 27 |
| Eisenmangel | 27 |
| Blutdruck | 28 |
| Blutdruck, stabilisieren | 28 |
| Blutdruck, senken..... | 28 |
| Blutdruck, hoch vorbeugen | 29 |
| Blutdruck regulieren (zu hohen und zu niedrigen) | 29 |
| Blutdruck, niedriger (Blutdruck erhöhen)..... | 29 |
| Bluterbrechen..... | 30 |
| Bluterguss | 30 |
| Bluterneuerung..... | 30 |
| Blutgerinnsel, vorbeugen | 30 |
| Blutreinigung | 30 |
| Blutungen | 30 |
| Blutungen, innere | 31 |
| Blutverbesserung und -reinigung | 31 |
| Bluthusten | 31 |
| Blutreinigung – (Stets in der abnehmenden Mondphase beginnen) | 31 |
| Blutverbesserung | 31 |
| Blutvergiftung, präventiv..... | 32 |
| Blutverdünnung, zur | 32 |
| Blutzuckerspiegel regulieren | 32 |
| Blutzucker senken | 32 |
| Brandwunden (kleine) | 32 |
| Brechdurchfall | 32 |
| Brechreiz | 33 |
| Bronchial-Asthma | 33 |
| Bronchien, beruhigen | 33 |
| Bronchitis | 33 |
| Bronchitis, chronisch..... | 34 |
| Bronchitis und Husten | 34 |
| Brust- und Lungenleiden | 35 |
| Bronchien- und Brustverschleimung | 35 |
| Brustdrüsen-Entzündung (bei stillenden Müttern)..... | 35 |
| Brustgeschwüre, wunde Brust, Entzündung | 35 |
| Brustverhärtung (bei stillenden Frauen)..... | 35 |
| Bulimie | 35 |
| Burnout-Syndrom | 35 |
| Candida (Darmpilz) | 36 |
| Cellulitis..... | 36 |
| Chemo-Therapie (unterstützend)..... | 36 |
| Cholesterinspiegel, senken | 36 |
| Chronische Müdigkeit..... | 37 |
| Colitis – Dickdarmentzündung | 37 |
| Darm | 37 |
| Darmblutung siehe auch Darmentzündung (Colitis) | 38 |
| Darmbeschwerden | 38 |
| Darmblutung (blutige Durchfälle) | 38 |
| Darmentgiftung..... | 38 |
| Darmentzündung..... | 38 |
| Entzündete Darmschleimhaut, Durchfall..... | 39 |
| Magen-Dünndarmentzündung | 39 |
| Entzündung des Enddarmes..... | 39 |
| Darmflora | 40 |
| Darmfunktion, verbessern | 40 |
| Darmgeschwür | 40 |
| Darminfektion – (auch bei Entzündungen, Salmonellen, ...) | 40 |
| Darmkrebs..... | 40 |
| Dickdarmkrebs, vorbeugen | 40 |
| Darmmuskulatur, Erschlaffung | 40 |
| Darmparasiten, entfernen (Wurmkur) | 41 |
| Darmpilz | 41 |
| Darm-Schleimhaut-Entzündung | 41 |
| Darmschleimhaut-Reizung mit Durchfall..... | 41 |
| Darmschleimhaut, Aufbau | 41 |
| Darmreinigung..... | 41 |
| Darmschmerzen mit Durchfall..... | 41 |
| Darmstärkung (mit Blutarmut) | 41 |
| Darmträgheit | 41 |
| Dekubitus – siehe Wundliegen..... | 42 |
| Demenz..... | 42 |
| Depressionen | 42 |
| Desensibilisierung gegen Allergene unterstützen | 43 |
| Diabetes | 43 |
| Diabetes, mellitus (Typ 2 oder Alterszucker)..... | 43 |
| Diabetes-Vorsorge | 43 |

| | |
|--|----|
| Drüsen, anregen | 44 |
| Drüsenleiden | 44 |
| Drüsenschwellung | 44 |
| Durchblutung fördernd wirken | 44 |
| Durchblutungsförderung, bei Venenproblemen | 44 |
| Durchblutungsstörungen, allgemein | 44 |
| Durchblutungsstörungen im Gehirn | 45 |
| Durchfall | 45 |
| Durchfall von Krämpfen begleitet | 46 |
| Durchfall mit Schleimhautreizung | 46 |
| Dünndarmentzündung, Enteritis (ärztliche Abklärung) | 46 |
| Eierstockentzündung | 47 |
| Eileiterentzündung | 48 |
| Einschlafstörungen | 48 |
| Eisenmangel, siehe Blutarmut | 48 |
| Eitrige Wunden, Geschwüre, Abszesse | 48 |
| Ekzeme | 48 |
| Elefantose (Verdickungen meist an den Füßen) | 48 |
| Entgiftung | 48 |
| Entschlackung | 48 |
| Entspannung | 48 |
| Entwässerung, zur | 48 |
| Entzugerscheinungen | 48 |
| Entzündungen, allgemein | 49 |
| Entzündungen (Mundschleimhaut, Magen, Speiseröhre, Darm) | 49 |
| Erbrechen, fördern | 49 |
| Erbrechen, stoppen | 49 |
| Erkältung, vorbeugen | 49 |
| Erkältung | 50 |
| Erkältung, vorbeugend | 51 |
| Erkrankungen der oberen Atemwege | 52 |
| Erschöpfung | 52 |
| Essstörungen | 53 |
| Fehlgeburten, Neigung zu | 53 |
| Fehlgeburten, vermeiden | 53 |
| Fettsucht | 53 |
| Fieber | 53 |
| Fieberblase | 54 |
| Frauenleiden | 54 |
| Frostbeulen | 54 |
| Furunkeln | 55 |
| Füße (Knöchel), geschwollene | 55 |
| Füße, müde | 55 |
| Füße, offene | 55 |
| Fußpilz – (Wichtig! Fußpilzbehandlungen in der abnehmenden Mondphase beginnen) | 55 |
| Gallen- Kur, allgemein | 56 |
| Galle, aktivieren | 56 |
| Galle, harmonisieren | 56 |
| Gallenbeschwerden | 56 |
| Gallenblasenentzündung | 56 |
| Gallenfluss, verbessern | 56 |
| Gallenprobleme | 56 |
| Gallenproduktion und Regulation | 57 |
| Gallenschmerzen | 57 |
| Gallensteine | 57 |
| Gallenwege, entkrampfen | 57 |
| Gärungsprozesse, im Darm | 57 |
| Gastritis | 57 |
| Gebärmutter | 58 |
| Geburt, allgemein | 58 |
| Geburt, erleichtern | 58 |
| Geburt, nach der | 59 |
| Gedächtnisleistung, bessere | 59 |
| Gefäßerkrankungen | 59 |
| Gefäße, erweiternd | 59 |
| Gefäße, abdichtend | 59 |
| Gefäße, stärkend | 60 |
| Gefäßstauungen | 60 |
| Gefäßwände, stärken | 60 |
| Gehirn, Durchblutung steigern | 60 |
| Gelbsucht | 60 |
| Gelenke | 60 |
| Gelenkentzündung | 60 |
| Gelenkschmerzen | 60 |
| Gelenkschmerzen, ziehende | 61 |
| Gelenkschwellung | 61 |
| Gemütskrankheiten | 61 |
| Gerstenkorn | 62 |

| | |
|--|----|
| Geschwulst, hitzige | 62 |
| Gesichtsrose | 62 |
| Gicht | 62 |
| Gliederschmerzen | 62 |
| Grind | 63 |
| Grippale Infekte/Grippe | 63 |
| Gürtelrose | 63 |
| Haarwuchsmittel | 63 |
| Halsentzündung | 63 |
| Halsinfektion | 64 |
| Halsschmerzen | 64 |
| Halsschmerzen und Schluckbeschwerden | 64 |
| Hals- und Rachenentzündung | 64 |
| Hämorrhoiden | 64 |
| Hämorrhoidalblutung | 65 |
| Bei Reizungen | 65 |
| Hämorrhoiden, mit Jucken und Brennen | 65 |
| Harnausscheidung fördern | 65 |
| Harn, Blut im | 66 |
| Harn, Eiter im | 66 |
| Harn-Inkontinenz (mit unfreiwilligem Wasserlassen) | 66 |
| Harnröhrenentzündung | 66 |
| Harnsäure, Reduzierung der | 66 |
| Harnstauung | 66 |
| Harntröpfeln | 66 |
| Harnverhalten | 66 |
| Harnwege | 67 |
| Haut | 68 |
| Hauterkrankungen | 68 |
| Heiserkeit | 69 |
| Hepatitis | 70 |
| Herpes | 70 |
| Herzasthma (unterstützend): | 70 |
| Herzbeschwerden, akut (Infarkt) | 70 |
| Herzbeschwerden, nervöse | 70 |
| Herzbeschwerden, mit Atemnot | 71 |
| Herzinfarktvorsorge, Blutdrucksenkung | 71 |
| Herzinsuffizienz | 71 |
| Herzklopfen | 71 |
| Herzkranzgefäße, zur Erweiterung | 71 |
| Herzkranzgefäß-Erkrankung | 71 |
| Herz/Kreislauf | 71 |
| Herz- und Kreislaufschwäche | 72 |
| Herz/Kreislauf-Stärkung | 72 |
| Herzneurosen | 72 |
| Herzmuskelstärkung | 72 |
| Herzrasen | 72 |
| Herz-Rhythmus-Störung | 72 |
| Herzstärkung | 73 |
| Herzvergrößerung – (nach ärztlicher Abklärung) | 73 |
| Herz-Wassersucht | 73 |
| Heuschnupfen | 73 |
| Hexenschuss | 73 |
| Hitzschlag | 74 |
| Hitzschlag, vorbeugen | 74 |
| Hormonersatz, bei Frauen (Phytohormone) | 74 |
| Hormon-Regulierung | 74 |
| Hühneraugen | 74 |
| Husten | 74 |
| Hyperaktivität, bei Kindern | 77 |
| Hysterie | 77 |
| Immunstärkung | 77 |
| Infektionskrankheiten | 78 |
| Inkontinenz | 78 |
| Insektenstiche | 78 |
| Ischias | 79 |
| Karies | 79 |
| Katarrh | 79 |
| Kehlkopfentzündung | 80 |
| Kehlkopf, rauher | 80 |
| Kehlkopf, Verschleimung | 80 |
| Keuchhusten | 80 |
| Kinderkrankheiten | 80 |
| Klimakteriumsbeschwerden | 81 |
| Kniegelenks-Arthrose | 81 |
| Knie-Schmerzen | 81 |
| Knochen | 81 |
| Knöchel, geschwollene – (aufgrund verminderter Harnausscheidung) | 81 |

| | |
|---|-----|
| Koliken | 81 |
| Koliken, Gasansammlungen, akute Durchfälle | 81 |
| Konzentrationschwäche | 81 |
| Körpergeruch | 82 |
| Kopfschmerzen | 82 |
| Kopfschmerzen, nervöse | 83 |
| Kopfschmerzen, stressbedingt | 83 |
| Kräftigung | 83 |
| Krämpfe | 83 |
| Krampfadern | 83 |
| Kränklichkeit | 84 |
| Krebs | 84 |
| Krebs-Vorsorge | 85 |
| Kreislaufschwäche | 85 |
| Kreuzschmerzen – immer ärztlich abklären lassen | 85 |
| Kropf | 85 |
| Kurzatmigkeit | 85 |
| Läuse | 85 |
| Leber, allgemein | 86 |
| Lernen, besser – Lernschwäche | 88 |
| Leukämie, bei Kindern | 88 |
| Lippenherpes | 88 |
| Lippen, rissige | 88 |
| Lunge, allgemein | 88 |
| Lymphatisches System | 90 |
| Magenbeschwerden allgemein | 91 |
| Magersucht – siehe auch Bulimie | 95 |
| Malaria | 95 |
| Mandelentzündung | 95 |
| Mandeln, eitrige | 95 |
| Mandeln, geschwollene | 95 |
| Melancholie – siehe Depressionen | 95 |
| Mängel | 95 |
| Masern / Röteln | 95 |
| Mastdarm-Fisteln | 96 |
| Mastdarm-Vorfall | 96 |
| Menstruation allgemein | 96 |
| Migräne | 97 |
| Milchfluss, anregen | 97 |
| Milchdrüsen, verhärtete | 97 |
| Milzleiden allgemein | 97 |
| Mineralstoff-Mangel (div.) | 98 |
| Mittelohr-Entzündung | 98 |
| Müdigkeit | 98 |
| Morbus Crohn – siehe Darmentzündung | 98 |
| Multiple Sklerose (MS) | 98 |
| Mumps | 99 |
| Mundfäule – eitrige Bläschen im Mund | 99 |
| Mundgeruch | 99 |
| Mundschleimhaut-Entzündung | 99 |
| Mundtrockenheit | 99 |
| Mundwinkel, eingerissene (Faulecken) | 99 |
| Muskelentzündung | 100 |
| Muskelkrämpfe | 100 |
| Muskelrheumatismus, chronisch | 100 |
| Muskelschmerzen | 100 |
| Nachtsichtigkeit, fördern – bei Nachtblindheit | 101 |
| Nagelbett-Eiterung, entzündete Haut | 101 |
| Narben | 101 |
| Nasenbluten | 101 |
| Nebenhöhlenentzündung | 101 |
| Nebenniere, stimulieren – ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem | 102 |
| Nervenstärkung | 102 |
| Nervenleiden | 102 |
| Nervenschmerz/Muskelschmerz | 102 |
| Nervensystem, zentrales stärken | 103 |
| Nervöse Erschöpfung (zur Nervenstärkung) | 103 |
| Nervöse Störungen | 103 |
| Nervosität | 104 |
| Neuralgien | 104 |
| Neurodermitis | 104 |
| Niere, Blase, Harnwege | 105 |
| Blutabgang | 105 |
| Nieren- Blasen-, Harnwegsinfekte | 106 |
| Nierenkolik | 106 |
| Nierenleiden | 106 |
| Nierentätigkeit, anregen – bei Wasseransammlungen, Alters-Wassersucht | 106 |
| Nierensteine, Nierengriß, Blasengriß | 106 |

| | |
|--|-----|
| Nierensteinen, vorbeugen | 107 |
| Nieren durchspülen, reinigen | 107 |
| Nikotin-Vergiftung | 107 |
| Nikotin-Entzug | 107 |
| Ödeme | 107 |
| Ohnmacht | 108 |
| Ohrensausen | 108 |
| Ohrenschmerzen | 108 |
| Osteoporose, vorbeugen | 108 |
| Panikattacken | 108 |
| Parkinson | 108 |
| Periodenprobleme | 109 |
| Periodenschmerzen (Monatsbeschwerden) – s. auch Menstruation | 109 |
| Pilzinfektionen (innerlich / Darm) | 109 |
| Pilzinfektionen der Haut | 109 |
| PMS, Prämenstruelle Störungen | 109 |
| Potenzsteigerung | 109 |
| Prellungen | 110 |
| Prostata-Leiden bzw. zu ihrer Vorbeugung | 110 |
| Prostata- Krebsvorsorge | 110 |
| Prostata-Vergrößerung | 110 |
| Prüfungsangst (Unruhe vor Prüfungen) | 110 |
| Psychische Probleme (ärztlich abklären lassen) | 110 |
| Psychosomatische Probleme | 110 |
| Rachenentzündung | 111 |
| Raucherentwöhnung | 111 |
| Raucher-Husten | 111 |
| Reisekrankheit | 111 |
| Reizbarkeit | 111 |
| Reizblase | 111 |
| Reizmagen – siehe unter M - Magen | 111 |
| Rekonvaleszenz – Wiederaufbau, Kräftigung nach Krankheit | 111 |
| Regelstörungen | 112 |
| Rheumatische Beschwerden/Rheuma/Gicht | 112 |
| Rippenfell-Entzündung | 114 |
| Röteln | 114 |
| Rotlauf | 114 |
| Rückenschmerzen | 115 |
| Ruhelosigkeit | 115 |
| Ruhr – starker Durchfall | 115 |
| Salmonelleninfektion – unbedingt vom Arzt abklären lassen | 115 |
| Säure-Basen-Gleichgewicht herstellen | 115 |
| Scharlach | 115 |
| Schilddrüse | 115 |
| Schizophrenie | 115 |
| Schlafstörungen – Ein- und Durchschlafstörungen | 116 |
| Schlafwandeln | 116 |
| Schlaganfall | 117 |
| Schlaganfall-Nachbehandlung | 117 |
| Schlaganfall, vorbeugen | 117 |
| Schleimhäute, abdichten | 117 |
| Schleimhautentzündung | 117 |
| Schleimhäute, kräftigen, schützen | 117 |
| Schluckauf | 117 |
| Schmerzen, allgemein | 118 |
| Schnittwunden | 118 |
| Schnupfen | 118 |
| Schuppen | 118 |
| Schuppenflechte | 118 |
| Schwangerschaft | 118 |
| Schweißabsonderung, fördern | 119 |
| Schwellungen | 119 |
| Schwerhörigkeit | 119 |
| Schwermut | 119 |
| Schwindel | 119 |
| Schwitzen, übermäßiges | 119 |
| Sehkraft, stärken | 120 |
| Sehnenscheiden-Entzündung | 120 |
| Sehnenzerrung | 120 |
| Skrofeln | 120 |
| Sodbrennen | 120 |
| Sonnenstich | 121 |
| Speichelfluss, anregen | 121 |
| Sportverletzungen | 121 |
| Star, grauer | 121 |
| Star, grüner | 121 |
| Stärkung, allgemein | 121 |
| Stärkung des Bindegewebes – für Haare und Nägel | 122 |

| | |
|---|------------|
| Starrkrampf | 122 |
| Staublunge | 122 |
| Stauchung | 122 |
| Steinleiden | 122 |
| Stimmbänder, strapazierte | 122 |
| Stoffwechselaktivierung | 122 |
| Stoffwechselleiden | 122 |
| Stress | 122 |
| Stuhlregulierung | 123 |
| Sucht | 123 |
| Taubheitsgefühl – in den Fingern | 123 |
| Thrombose-Gefahr | 123 |
| Thrombose | 123 |
| Tinnitus | 123 |
| Trigeminus-Neuralgie | 123 |
| Tumor (Krebs) | 124 |
| Übelkeit | 124 |
| Übergewicht | 124 |
| Unruhe | 124 |
| Untergewicht – um Gewicht zuzunehmen | 125 |
| Unterleibsorgane, stärken | 125 |
| Unterschenkelgeschwüre | 125 |
| Vaginalbeschwerden | 125 |
| Venen | 125 |
| Verbrennungen | 126 |
| Verdauungsbeschwerden, allgemein | 126 |
| Verengung der Blutgefäße | 128 |
| Vergesslichkeit | 128 |
| Vergiftungen (Erste Hilfe) | 128 |
| Vergiftungen, durch verdorbene Lebensmittel – erfordern immer ärztliche Behandlung! | 129 |
| Verkühlung des Unterleibes (Harnorgane, Eierstöcke etc.) | 129 |
| Verletzungen | 129 |
| Vernarbung – Damit Wunden schön verheilen | 129 |
| Verstauchung | 129 |
| Verschleimung – zur Reinigung der Bronchien und Schleimhäute | 129 |
| Verstopfung (akut) | 129 |
| Verstopfung, chronisch | 130 |
| Viren-Infektion | 130 |
| Vitalität, steigern | 130 |
| Völlegefühl | 130 |
| Wadenkrämpfe | 131 |
| Wasseransammlungen, in den Füßen/Beinen, Alters-Wassersucht | 131 |
| Wassersucht – aufgrund von Nieren- und Blasenleiden | 131 |
| Wechseljahrs-Beschwerden | 131 |
| Weißfluss | 133 |
| Wespenstich | 133 |
| Wetterfühligkeit | 133 |
| Windpocken | 133 |
| Wirbeln – ziehende Schmerzen | 133 |
| Wirbelsäule, schmerzende | 133 |
| Wundliegen | 133 |
| Wunden | 134 |
| Wunde Haut | 135 |
| Wundkruste aufweichen, Heilung fördern | 135 |
| Wundsein, bei Babys | 135 |
| Wundstarrkrampf, siehe Starrkrampf | 135 |
| Würmer-Befall | 135 |
| Zähne, festigen | 135 |
| Zahnfleischbluten | 135 |
| Zahnfleischartzündung | 135 |
| Zahnfleischartschwund (Parodontose) | 136 |
| Zähneknirschen | 136 |
| Zahnen, bei Kindern | 136 |
| Zahnschmerzen | 136 |
| Zeckenbiss | 136 |
| Zerrungen, siehe Stauchung | 136 |
| Zittern, der Gliedmaßen | 136 |
| Zuckerkrankheit | 137 |
| Zwölffingerdarm-Beschwerden | 137 |
| Zwölffingerdarm-Geschwür | 137 |
| Tipps | 137 |
| Kapitel 2 – Grundrezepturen | 138 |
| Heilkräuter und ihre Verarbeitung | 139 |
| Sammeln und Zubereiten | 139 |
| Allgemeine Hinweise zum Sammeln von Heilkräutern | 139 |
| Mondstände | 140 |
| Ernte von Heilkräutern | 140 |
| Ernte nach Pflanzenteil | 140 |

| | |
|---|------------|
| Dunkel und Licht | 140 |
| Besondere Erntetage | 140 |
| Trocknen der Heilkräuter | 140 |
| Abfüllen | 140 |
| Inhaltstoffe der Pflanzen..... | 141 |
| Alkaloide..... | 141 |
| Ätherische Öle..... | 141 |
| Glykoside | 141 |
| Bitterstoffe..... | 141 |
| Eiweißstoffe..... | 141 |
| Furocumarine..... | 141 |
| Gerbstoffe | 141 |
| Fermente..... | 141 |
| Harze..... | 141 |
| Mineralstoffe..... | 142 |
| Organische Säuren | 142 |
| Öle..... | 142 |
| Farbstoffe | 142 |
| Planzenhormone | 142 |
| Phytonzide | 142 |
| Saponine..... | 142 |
| Schleimstoffe..... | 142 |
| Vitamine | 142 |
| Definitionen und Grundrezepturen..... | 143 |
| Ätherische Öle..... | 143 |
| Dosierung..... | 143 |
| Alkoholauszug/Bitter | 144 |
| Augenwuschungen..... | 144 |
| Augenumschläge oder Auflagen | 144 |
| Bäder..... | 145 |
| Bonbons/ Gelee-Drops..... | 145 |
| Breiumschläge | 145 |
| Cremes..... | 146 |
| Essenzen | 146 |
| Extrakte | 147 |
| Gels..... | 148 |
| Mus | 149 |
| Öle, Ölauszüge, Mazerat | 149 |
| Tees..... | 152 |
| Teekuren | 153 |
| Tropfen..... | 156 |
| Wuschungen | 156 |
| Wein | 157 |
| Wickel..... | 157 |
| Kuren | 158 |
| Abmagerungs-Kuren | 158 |
| Blutreinigungskuren | 158 |
| Darmpilz-Kur | 159 |
| Darmsanierung..... | 159 |
| Darm- und Gallenkur..... | 159 |
| Entfettungs- und Entwässerungskur..... | 159 |
| Entwässerungs-Kur..... | 159 |
| Erdbeerkur | 159 |
| Frühjahrs-Entschlackungskur..... | 159 |
| Ganzheitliche-Schlankheits-Kur | 160 |
| Leberkur | 160 |
| Löwenzahn-Jungbrunnen-Kur..... | 160 |
| Melasse-Kur (aus Zuckerrübenmelasse) | 160 |
| Obstessig-Honig-Kur – bei Kaliummangel | 160 |
| Stärkungs-Kur | 160 |
| Einschleuspflanzen | 161 |
| Sie helfen bei der Aufnahme bei Mineralstoffmangel..... | 161 |
| Eisen-Mangel bzw. bei gestörter Eisenaufnahme | 161 |
| Jod-Mangel | 161 |
| Kalium-Mangel | 161 |
| Kalzium-Mangel | 162 |
| Kieselsäure-Mangel | 163 |
| Kupfer-Mangel | 163 |
| Phosphor-Mangel | 163 |
| Magnesium-Mangel..... | 163 |
| Natrium-Mangel | 164 |
| Wie kann man Vitamin-Mängel ausgleichen? | 164 |
| Vitamin A-Mangel | 164 |
| Vitamin B-Mangel..... | 164 |
| Vitamin C-Mangel | 165 |
| Vitamin D-Mangel..... | 165 |
| Vitamin E-Mangel..... | 165 |
| Vitamin K-Mangel..... | 165 |