Handbuch

des

Medizin-Survival

„ primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare “

„ erstens nicht schaden, zweitens vorsichtig sein, drittens heilen “

© KH Heino Hanisch

Impressum/Imprint

„medizin-survival“

copyright: © 2017/18/19 KH Heino Hanisch

Alle Rechte beim Autor !

Post: KH Heino Hanisch PF 580522 10414 Berlin

Sachliche und fachliche Hinweise zur Verbesserung der inhaltlichen Qualität dieses Buches sind jederzeit willkommen, Hinweise zur aller-neuesten deutschen Rechtschreibung jedoch nicht !

Hinweis

Die Medizin ist aufgrund neuer Erkenntnisse in einem ständigen Fluss der Entwicklung begriffen. Beachtens Sie dies und gleichen Sie in Ihrem eigenen Interesse und im Interesse Ihrer Patienten Ihre eigenen und die in „**medizin-survival**“ beschriebenen Algorithmen, Therapien, Dosierungen, Empfehlungen und Hinweise ständig mit den neuesten medizinischen und anderen Erkenntnissen ab, denn Sie entscheiden allein: “ **primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare -** erstens nicht schaden, zweitens vorsichtig sein, drittens heilen” !

Haftungs-Ausschluss

Eine Haftung des Autors/des Herausgebers/des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögens-Schäden oder strafrechtliche Verfolgungen, welche aus dem Gebrauch oder Missbrauch von Techniken, Informationen, Ideen, Tipps, persönlichen Ansichten und Hinweisen resultieren mögen, die in diesem Buch gegeben, wiedergegeben bzw. beschrieben werden, ist ausgeschlossen. Sämtliche aktuellen Gesetze und Verordnungen sollten beachtet werden.

Danke !

Mein Dank gilt allen, die mir bei der Erstellung und Verbesserung dieses Handbuches mit kritischen Hinweisen, Tipps oder auf andere Art + Weise behilflich waren; siehe auch: Quellen.

Therapie

Therapie Mensch – Hinweise ! **5**

Therapie Mensch – Inhalts-Verzeichnis **6**

Beschwerden + Therapien von **„Abschürfungen“** bis **„Zysten“** **18**

Diagnose kompakt **235**

Infektions-Krankheiten **257**

Infektions-Krankheiten allg. **259**

Infektions-Krankheiten von **„A...“** bis **„Z...“** **261**

Körper, Organe, Organ-Systeme **286**

Akupressur TCM **290**
Akupressur TTM **290**

Akupunktur TCM **292**

Akupunktur TCM – Therapie **293**

Apotheker-Latein **295**

Aroma-Pflanzen **307**

Ätherische Öle **312**

ABC der Ätherischen Öle – 115 äther. Öle **325**

Bade-Zusätze (in Therapie Mensch) **42**

Bakterien, Viren, Pilze - Bekämpfung **344**

Biochemie/Schüßler-Salze **346**

Blüten-Essenzen/Bach-Blüten **347**

Farb-Therapie **349**

Gewürz-Pflanzen **353**

Harze **357**

Heil-Erde **362**

Heil-Pflanzen **363**
Heil-Pflanzen: 1.Hilfe **364**
Heil-Pflanzen: 238 HP deutsch – botanisch **365**
Heil-Pflanzen: 238 HP botanisch – deutsch **375**
Heil-Pflanzen: Eigenschaften + Anwendungen **376**

© KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen Sammel-Kalender **412**
Heil-Pflanzen ABC – 238 Heil-Pflanzen **422**
Heil-Pflanzen: Sammlung + Zubereitung **548**
Heil-Pflanzen: Haltbarkeit **553**

Heil-Steine **554**

Homöopathie **600**

Honig **602**

Insekten + Schädlinge **605**

medizinische Kohle **616**

Natur-Kosmetik **618**

Obst + Gemüse (Nahrung + Medizin) **625**

Pflanzen-Säfte, Press-Säfte **661**

Räucherstoffe **683**

kolloidales Silber **685**

Tier-Heilkunde allg. **688**

Produkt-Kriterien für Outdoor/Survival/Katastrophen-Schutz **701**

Quellen **710**

© KH Heino Hanisch

Therapie Mensch – Hinweise !

Hinweis: Bei Unfällen/Akutfällen leisten Sie zuerst 1.Hilfe, bevor Sie eine Therapie beginnen !

Die hier angeführten Therapie-Vorschläge sind als notfall-medizinische Selbst-Behandlung angedacht für den Fall, daß Sie sich in einer **Survival-/Notstands-Situation** befinden, die **medizinische Infrastruktur zusammengebrochen/nicht vorhanden** ist und Sie oder jemand anderes eine Behandlung benötigt, welche sie/er nicht in der normalen/notwendigen Zeit und Qualität erhalten kann (**Katastrophen, Survival-Situationen, Notstand, Bürgerkrieg, Krieg etc.**).

Natürlich können Sie die hier angeführten Therapie-Vorschläge auch im normalen Leben anwenden – aber immer auf eigene Verantwortung und im Einklang mit den geltenden Gesetzen.

Die Behandlungs-Tipps sind der **medizinischen** und **naturheilkundlichen Literatur** entnommen und beruhen auf Erfahrungen und Erkenntnissen – sie wurden von mir zusammengeführt und zugeordnet.
Welche der Therapie-Verfahren Sie anwenden, hängt von verschiedenen Faktoren ab: eigene Kenntnisse und Erfahrungen, vorhandene Mittel und Möglichkeiten, allgemeine Situations-Umstände und vieles andere mehr.

Versuchen Sie trotz aller widrigen Umstände so gut zu sein wie Sie können und es sich zutrauen !

Beachten Sie auch immer – so gut es geht – **die Hygiene** !
An Wund-Infektionen sind schon sehr viele Patienten und auch Helfer gestorben, v.a. im Bereich der Frauen- Heil-Kunde und der Wund-Behandlung.

In dem **Therapie-Bereich „Heil-Pflanzen“** werden **traditionell verwendete Heil-Pflanzen** angeführt. Hier werden u.U. auch Pflanzen erwähnt, welche evtl. in der **Heil-Pflanzen-Liste** nicht aufgeführt sind – sie sollen für den **erfahrenen Anwender/Pflanzen-Kenner** ein Hinweis für eine erweiterte Heil-Pflanzen-Behandlung sein !

Die in **Heil-Pflanzen: Eigenschaften + Anwendungen** angeführten Eigenschaften und Anwendungen sollten bei einer beabsichtigten Behandlung immer mit herangezogen werden !
Ebenso sollten **vor** einer Behandlung die **jeweiligen Pflanzen-Porträts studiert** werden !

Ebenso ist es wichtig, daß Sie sich **auch bei allen anderen** angeführten Therapie-Mitteln und Methoden diesen gesondert zuwenden, **bevor** Sie eine Behandlung einleiten !

Eine **wirksame Therapie** kann es **nur** geben, wenn **alle wichtigen Punkte beachtet** werden, u.a. auch die (teilw. toxischen) **Eigenschaften + Nebenwirkungen** von Medikamenten, Heil-Pflanzen, ätherischen Ölen, Vitaminen, Mineralien, Umwelt-Bedingungen etc..

Dosier-Hinweis: 1 Tasse (1T.) entspricht hier einem Volumen von ca. 250 ml.

Abkürzungen:

T. – Tasse, **TL** – Tee-Löffel, **KL** – Kaffe-Löffel, **OP** – Operation, **tgl.** – täglich,
koch. – kochend(es), **mehrm.** – mehrmals, **kl.** – klein, kleiner, **gr.** – groß, größer
TCM – Traditionelle Chinesische Medizin, **TTM** – Traditionelle Tibetische Medizin
Akup. – Akupunktur, **Akupr.** – Akupressur

© KH Heino Hanisch

Therapie Mensch von **A - Z**

Abschürfungen	**18**
Abszeß	18
Adipositas	18
Adrenalin-Mangel	19
After-Einrisse	19
After-Jucken	19
After-Vorfall	19
AIDS	20
Akne	20
Akupressur Frauen: siehe S+G: Akupressur/TCM	198
Akupressur Männer	20
Akupunktur für Arme + Hände	21
Akupunktur für Beine + Füße	21
Allergien	21
Alpträume	22
Alters-Erscheinungen	22
Amputations-Stümpfe	22
Anämie:Eisenmangel-Anämie	22
Angina/Mandel-Entzündung	23
Angst-Zustände	24
Anspannung, geistige	24
Antriebslosigkeit	24
Aphten/Soor	25
Appetit-Mangel	25
Arbeits-Überlastung	26
Ärger: sich ärgern	26
Arterien-Verkalkung	26
Arthtritis	27
Arthrose	28
Asthenie/Ermüdbarkeit	28
Asthma	28
Aszites/Bauchwassersucht	30
Atem-Not – siehe auch 1.Hilfe !	**30**
Atemwegs-Verschleimung	31
Atemwegs-Erkrankung/-Infektion	31
Aufregung	31
aufsaugende Wirkung	32
Aufstoßen	32
Augen-Erkrankungen allg.	32
Augen stärkend	32
Augen: Bindehaut-Entzündung	32
Augen: Gerstenkorn	33
Augen-Trübung	33
Augen: Grauer Star	33
Augen: Grüner Star	34
Augen: Hornhaut-Erkrankung, Hornhaut-Entzündung	34

© KH Heino Hanisch

Augenlid-Entzündung 34
Augen: Nachtblindheit 35
Augen: Seh-Schwäche 35
Augen: überanstrengte Augen 35

Babys: Allergien 36
Babys: Augen-Reinigung 36
Babys: Drei-Monats-Kolik 36
Babys: Drei-Tage-Fieber 36
Babys: Durchfall 36
Babys: Erbrechen 37
Babys: Fieber - siehe auch 1.Hilfe ! 37
Babys: Fieber-Krämpfe – siehe auch 1.Hilfe ! 38
Babys: Geschrei 38
Babys: Koliken allg. 39
Babys: Kopf-Ekzem 39
Babys: Schlaf-Störungen 40
Babys: Soor 40
Babys: Verstopfung 40
Babys: Windel-Ausschlag 41
Bäcker-Asthma 41
Bäcker-Ekzem 41
Bade-Mittel, Bade-Zusätze 42
Bandscheiben-Beschwerden 44
Bart-Flechte 44
Basedowsche Krankheit 45
Bauch-Schmerzen allg. - siehe auch 1.Hilfe ! 45
Bauch-Speicheldrüsen-Beschwerden allg. 45
Bauch-Speicheldrüsen-Entzündung 46
Bauch-Speicheldrüsen-Schwäche 46
Bauch-Typhus 46
Becken-Entzündung 46
Beinhaut-Entzündung 46
Benommenheit 46
Beri-Beri 47
Beruhigung 47
Bettnässen 47
Bewußtseins-Störungen – siehe auch 1.Hilfe ! 48
Bewußtlosigkeit – siehe auch 1.Hilfe ! 48
Bindegewebs-Entzündung 49
Bindegewebs-Schwäche 49
Blähungen allg. 49
Blasen- + Nieren-Beschwerden 50
Blasen-Entleerungs-Störung 51
Blasen-Entzündung 51
Blasen- + Nieren-Steine – siehe auch 1.Hilfe ! 53
Blasen-Schwäche 53
Blinddarm: Reizung + Entzündung - siehe auch 1.Hilfe ! 53
Blut im Urin 54
Blut-Ableitung (von geronnenem Blut) 54

© KH Heino Hanisch

Blut-Armut/Anämie 54
Blut-Bildung 54
Blutdruck: hoher Blutdruck 55
Blutdruck: niedriger Blutdruck 55
Blutdruck-Normalisierung 56
Bluterguß 56
Blutgefäß-Entzündung/Vaskulitis 56
Blutkörperchen-Verbesserung 56
Blut-Reinigung 57
Blut-Spucken – siehe auch 1. Hilfe ! 57
Blutungen: äußere Blutungen – siehe auch 1.Hilfe ! 57
Blutungen: innere Blutungen – siehe auch 1.Hilfe ! 58
Blut-Vergiftung/Sepsis 59
Brand-Wunden – siehe auch 1.Hilfe ! 59
Brech-Reiz 60
Bronchitis 61
Brustkorb-Schmerzen - siehe auch 1.Hilfe ! 62
Burnout: siehe **Nerven-Schwäche...** 169

Cholesterin-Spiegel 62

Darm-Beschwerden allg. 62
Darm-Blutung 63
Darm-Entgiftung 63
Darm: geschädigte Darm-Flora 63
Darm-Trägheit, Verstopfung 63
Dünndarm- + Dickdarm-Erkrankungen 64
Darm-Fäulnis 64
Darm-Funktions-Störungen 65
Darm-Infektionen 65
Darm-Katarrhe 65
Darm-Katarrh mit Durchfall 66
Darm-Koliken 66
Darm: Mastdarm-Beschwerden 66
Darm-Verschluss/Ileus – siehe auch 1.Hilfe ! 66
Darm: Zwölffingerdarm-Geschwür 67
Denken, negatives 67
Depressionen 67
desinfizierend 68
Diabetes – siehe auch 1.Hilfe ! 68
Diphterie 69
Disharmonie 69
Drogen-Erkrankungen 70
Druck-Brand/Decubitus 70
Drüsen-Fieber 70
Drüsen-Funktions-Störungen 71
Duchblutungs-Störungen 71
Durchfall allg. 72
Durchsetzungs-Vermögen (mangelndes) 74
Dystonie: vegetative Dystonie 74

 © KH Heino Hanisch

Eierstock-Beschwerden (Mädchen/Frauen) **74**
Eiterungen 75
Ellenbogen-Schmerzen 75
Enge-Gefühl 75
entkrampfend 75
Entscheidungs-Schwäche 75
entschlackend 76
Enttäuschung 76
Entwurzelung, psychische 76
Entzündungen 76
Epilepsie – siehe auch 1.Hilfe ! 76
Erbrechen – siehe auch 1.Hilfe ! 77
Erektions-Schwäche 78
Erfrierungen - siehe auch 1.Hilfe ! 78
Erkältungen 78
Erregungs-Zustände – siehe auch 1.Hilfe ! 80
Erschöpfung 80
erwärmende Mittel 81
erweichende Mittel 81
Eß-Brech-Sucht 81
Extrovertiertheit 81

Fasten 81
Feigwarzen 82
Fersen-Schmerzen 82
Fieber 82
Fingernagelbett-Entzündung 83
Fingernagel-Brüchigkeit 83
Finger-Schmerzen 83
Fisteln 83
frohstimmend 84
Frühjars-Müdigkeit 83
Furunkel/Karbunkel 84
Fuß-Pilz/Fußnagel-Pilz 84
Fuß-Schmerzen 85
Fuß-Schweiß 85

Gallen-Beschwerden allg. - siehe auch 1.Hilfe ! 85
Gallenblasen-Entzündung 86
Gallen-Kolik – siehe auch 1.Hilfe ! 87
Gallensekretions-Störung 87
Gebärmutter-Störungen 88
Gebärmutter-Blutung – siehe auch 1.Hilfe ! 88
Gebärmutter-Krämpfe 88
Gedächtnis-Schwäche 88
Gefühls-Schwankungen 89
Gehirn-Erschütterung – siehe auch 1.Hilfe ! 89
Gehirngefäß-Erkrankungen 89
Geistes-Abwesenheit 90

© KH Heino Hanisch

Geistes-Krankheiten, beginnende 90
Gelassenheit, mangelnde 90
Gemüt öffnend 90
Genital-Entzündung, akute 90
Geschlechtstrieb, gesteigerter 90
Geschwüre 90
Gesichts-Krämpfe/-Lähmungen 91
Gesichts-Parästhesien 91
Gicht 92
Gleichgültigkeit/Gefühls-Kälte 92
Glieder- + Gelenk-Schmerzen 93
Grippe, grippaler Infekt 93
Grippe vorbeugend 95
Gurgel-Mittel 95
Gürtelrose 95

Haar-Ausfall 96
Halbseiten-Parästhesie 96
Hals-Entzündungen 96
Hals-Wirbelsäulen-Beschwerden – siehe auch 1.Hilfe ! 97
Hals: Kehlkopf-Entzündungen 97
Hals-Schmerzen 98
Hämorrhoiden 98
Hände, aufgesprungene/aufgerissene 99
Hand-Schmerzen (Arthtritis) 99
Hand-Schmerzen (Parästhesien) 100
Handgelenk-Schmerzen 100
Harn: Blasen-Schmerzen 100
Harn: dunkler, brennend scharfer Harn/Urin 100
Harn-Inkontinenz 100
harntreibende Mittel 101
Harnwegs-Entzündung 101
Harndrang, krampfhafter 102
Harnfluß, zu starker 102
Haut-Erkrankungen allg. 102
Haut-Allergien 103
Haut-Alterung 104
Haut-Ausschläge 104
Haut-Blasen 104
Haut-Durchblutung anregend 105
Haut: empfindliche Haut 105
Haut-Entzündung 105
Haut-Falten 105
Haut-Flechten 105
Haut-Geschwüre 105
Haut-Jucken 106
Haut-Pflege 107
Haut-Pilz-Erkrankungen 106
Haut-Reizungen 107
Haut: rauhe Haut 107

 © KH Heino Hanisch

Haut-Unreinheiten 108
Heiserkeit 108
Herpes/Genital-Herpes 108
Herpes/Lippen-Herpes 108
Herz-Beschwerden allg. - siehe auch 1.Hilfe ! 109
Herz: Angina pectoris – siehe auch 1.Hilfe ! 109
Herz-Infarkt – siehe auch 1.Hilfe ! 110
Herz: Diätmittel 109
Herz: entzündliche Erkrankungen 110
Herz: nicht-entzündliche Herz-Erkrankungen 110
Herzbeutel-Entzündung 111
Herzbeutel-Wassersucht 111
Herzmuskel-Entartung 111
Herz-Schwäche (Insuffizienz) – siehe auch 1.Hilfe ! 111
Herz: herzstärkende Mittel 112
koronare Herz-Erkrankung/KHK 112
Herz: nervöse Herz-Beschwerden 112
Herz-Normalisierung 113
Herz: schlechte Herz-Durchblutung 113
Heu-Schnupfen 113
Hexenschuss/Ischias 114
Hitzschlag - siehe auch 1.Hilfe ! 115
Hoden-Entzündung 115
Hör-Sturz 115
Hüftgelenk: Arthrose/Arthtritis 115
Hühnerauge 116
Hunde-Biß – siehe auch 1.Hilfe ! 116
Hungergefühl 116
Husten/akute Bronchitis 116
Husten/chronische Bronchitis 117
Husten/Bronchitis allg. 117
Husten/Keuchhusten - siehe auch 1.Hilfe (Krupp etc.) ! 119
Husten + Heiserkeit 119
Husten/Pseudokrupp – siehe auch 1.Hilfe ! 119
Husten-Saft 120
Hyper-Aktivität 120
Hyper-Ventilation – siehe auch 1.Hilfe ! 121
Hypochonder 121
Hysterie 121

Impfung: Impf-Schäden, Impf-Folgereaktionen 121
Impfung: Serum-Krankheit 122
Impotenz des Mannes 122
Interkostalneuralgie 122
Introvertiertheit 122
Isolations-Gefühl 123

Kiefergelenk-Arthrose 123
Kiefergelenk-Beschwerden 123
Kiefernknochen-Eiterung 123

 © KH Heino Hanisch

Kinder: Zahn-/Karies-Prophylaxe 123
Kinder: Zahnungs-Beschwerden 124
Kinder: Nabel-Koliken 124
Kinder: Nerven-Überreizung 124
Kinder: Schlaf-Störungen 124
Kinder: Wachstums-Störungen 125
Kinder-Lähmung/Polio 125
Kinder-Tee 125
Kliestier-Mittel/Einlauf 125
Knie-Gelenk-Schmerzen 126
Knochen-Brüche/Frakturen – siehe auch 1.Hilfe ! 126
Knochen-Beschwerden 126
Koliken allg. 127
Koma – siehe auch 1.Hilfe ! 127
Konzentrations-Schwäche 127
Kopf-Schmerzen + Migräne 127
Körper-Geruch 130
Kräftigung/Rekonvaleszenz 130
Krampf-Adern, Varizen 131
Krämpfe: Muskel-Krämpfe 132
Krätze 132
Kreativitäts-Mangel 132
Krebs/Tumore/Geschwülste 133
Kreislauf-Beschwerden – siehe auch 1.Hilfe ! 139
Krisen überbrückend 139
Kurzatmigkeit 140

Lablilität: psych. Labilität 139
Lähmung: halbseitige Lähmung 140
Lähmungen der Gliedmaßen 140
Lampenfieber 140
Lebensmittel-Vergiftung – siehe auch 1.Hilfe ! 141
Leber-Beschwerden – siehe auch 1.Hilfe ! 141
Leber-Entzündung 142
Leber: Fett-Leber 142
Leber-Schwäche 142
Leber-Zirrhose 142
Leistenbruch/Hernie – siehe auch 1.Hilfe ! 143
Licht-Scheu 143
Liebes-Kummer 143
Luft-Schlucken 143
Lungen-Erkrankungen allg. 143
Lungen-Schwäche: Aufbau-Kost 144
Lungen-Gangrän 144
Lungen-Blutungen – siehe auch 1.Hilfe ! 144
Lungen-Emphysem – siehe auch 1.Hilfe ! 144
Lungen-Entzündung – siehe auch 1.Hilfe ! 145
Lungen-Verschleimung 145
Lupus erythematodes 145
LWS-Syndrom/Ischialgie/Hexenschuss – siehe auch 1.Hilfe ! 145

 © KH Heino Hanisch

Magen-Blutung – siehe auch 1.Hilfe ! 146
Magen-Darm-Beschwerden allg. 146
Magen-Darm-Geschwür – siehe auch 1.Hilfe ! 148
Magen-Diät-Mittel 148
Magen-Geschwüre 148
Magen: heißer Magen 148
Magen-Katarrh der Alkoholiker 148
Magen-Katarrh/Gastritis 149
Magen-Koliken – siehe auch 1.Hilfe ! 150
Magen-Krebs 150
Magen-Geschwüre, beginnende/krebsartige 150
Magen-Verhärtungen, krebsartige 151
magen-stärkende Mittel 151
Magen-Übersäuerung, Magen-Untersäuerung 151
Magerkeit/Magersucht 151
Masern 152
Medikamenten-Nebenwirkungen 152
Meditation fördernd 152
Melancholie 152
Menstruations-Beschwerden allg. 153
Menstruation (geringe, fehlende, ausbleibende) 154
Menstruation mit Kopf-Schmerzen/Migräne 154
Menstruations-Krämpfe 155
Menstruation (schmerzhafte) 155
Menstruation (zu starke) 156
Milz-Beschwerden allg. 157
Müdigkeit (körperliche) 157
Mumps/Ziegepeter 157
Mund-Fäule 157
Mund-Geruch 158
Mund-Geschwür 158
Mund: Schleimhaut-Entzündung 158
Mund-Wasser 159
Muskel-Schmerzen/Muskel-Krämpfe 159
Muskel-Zerrung 159
Mutlosigkeit 159
Muttermund-Entzündung 159

Nacht-Schweiß 160
Nacken-Kopfschmerz 160
Nagelbett-Entzündung 160
Narben-Schmerzen 160
Narkolepsie – siehe auch 1.Hilfe ! 160
Nasen-Erkrankungen 160
Nasenbluten – siehe auch 1.Hilfe ! 161
Nasen-Nebenhöhlen-Entzündung 161
Nasen-Polypen 162
Nebenschilddrüsen-Überfunktion 162
Nebenschilddrüsen Unterfunktion 162

© KH Heino Hanisch

nerven-beruhigend/nerven-stärkend 162
Nerven-Entzündung 162
Nerven-Lähmung 163
Nerven-Reizung 163
Nerven-Schmerzen – siehe auch 1.Hilfe ! 163
Nerven-Schock 164
Nerven-Schwäche/Neurasthenie/Burnout 164
Nerven-Störungen 164
Nerven-Verletzungen 164
nervöse Unrast 165
Nervosität/Stress 165
Nessel-Sucht/Urtikaria 166
Neurodermitis 166
Nebennieren-Störung 167
Nieren-Beschwerden 167
Nieren-Entzündung 168
Nieren-Koliken – siehe auch 1.Hilfe ! 168
Nieren-Schrumpfung 169
Nieren-Schwäche 169
Nieren-Steine – siehe auch 1.Hilfe ! 169

Ödeme/Wassersucht 169
Ohr: Mittelohr-Entzündung 170
Ohren-Schmerzen – siehe auch 1.Hilfe ! 171
Osteoropose/Knochen-Brüchigkeit 172

Panik 172
Pfortader-Verstopfung 172
Pilz-Infektionen/Mykosen 172
Pilz-Vergiftung – siehe auch 1.Hilfe ! 173
Platz-Angst 173
Pollution 173
Prellungen – siehe auch 1.Hilfe ! 173
Prostata-Beschwerden 173
Prostata-Vergrößerung 173
Pseudobulbärparalyse 174
Psychosomatik (WHO) 174
psychische + psychiatrische Störungen/Beschwerden 175
Psychosen/Schiziphrenie 175

Rachen-Entzündung 176
Rachitis 176
Raum-Klima 176
Reizbarkeit 177
Rheuma allg. 177
Rheuma: Muskel-Rheuma 178
Rheuma: Gelenk-Rheuma 179
Rippenfell-Entzündung 179
Rippen-Schmerzen – siehe auch 1.Hilfe ! 179
Röteln 180

 © KH Heino Hanisch

Ringel-Röteln 180
Rücken-Schmerzen 180
Rücken-Schmerzen der Frauen + Mädchen 180

Scharlach 181
Schilddrüsen-Überfunktion 181
Schilddrüsen-Unterfunktion 181
Schilddrüsen-Vergrößerung 182
Schläfrigkeit 182
Schlaflosigkeit 182
Schlaganfall/Apoplexie – siehe auch 1.Hilfe ! 184
Schleimbeutel-Entzündung 184
Schleimhaut-Entzündung 184
schleimlösende Mittel 184
Schluckauf/Singultus 185
Schmerzen – siehe auch 1.Hilfe (Verletzungen) ! 185
Schnupfen 186
Schock – siehe auch 1.Hilfe ! 187
Schuldgefühle 187
Schulter-/Schulter-Arm-Schmerzen – siehe auch 1.Hilfe ! 187
Schuppenflechte 188
Schüttelfrost 188
S+G/Schwangerschaft + Geburt: drohender Abort – siehe 1.Hilfe ! 188
S+G: erfolgter Abort – siehe 1.Hilfe ! 189
S+G: Prä-Eklampsie, Eklampsie – siehe 1.Hilfe ! 189
S+G: Schwangerschafts- Anämie 190
S+G: Blasen-Leiden 190
S+G: Übelkeit 190
S+G: Schwangerschafts-Erbrechen 191
S+G: Krämpfe – siehe 1.Hilfe (Prä-Eklampsie/Eklampsie) 191
S+G: Schwangerschafts-Streifen 191
S+G: Verstopfung 191
S+G: Geburts-Phasen 192
S+G: Geburt/Entbindung allg. – siehe auch 1.Hilfe ! 192
S+G: verzögerter Geburts-Verlauf 193
S+G: Nabelschnur 193
S+G: Nachgeburt 194
S+G: Uterus-Rückbildung 194
S+G: Uterus-Infektionen 194
S+G: Dammriß 195
S+G: Blutungen nach der Geburt 195
S+G: nachgeburtliche Depressionen 195
S+G: Erholung von der Geburt 195
S+G: Schmerzen + Krämpfe nach der Geburt 195
S+G: Muttermilch-Bildung anregend 196
S+G: Milch-Stau in den Brüsten 197
S+G: wunde Brustwarzen 197
S+G: Brustdrüsen-Entzündung 197
S+G: Abstillen 198
S+G: Akupressur/TCM 198

 © KH Heino Hanisch

S+G: Heil-Pflanzen + äther. Öle 198
S+G: Heil-Pflanzen zur Geburts-Vorbereitung 201
S+G: gefährliche äther. Öle ! 201
S+G: gefährliche Heil-Pflanzen ! 202
Schwellen-Angst 202
Schwellungen bei Erkrankungen/Verletzungen 202
Schwerhörigkeit 203
Schwindel 203
Seborrhoe 204
See-Krankheit, Reise-Krankheiten 204
Sehnenscheiden-Entzündung 204
Sepsis/Septikämie/Blut-Vergiftung 204
Sexual-Störungen 205
Skorbut 205
Skrofulose 206
Sodbrennen, Reflux 206
Sommersprossen 207
Sonnenbrand – siehe auch 1.Hilfe ! 207
Sonnenstich – siehe auch 1.Hilfe ! 207
Spasmen 207
Speiseröhren-Entzündung 207
Spermatorrhoe 208
Spondylitis 208
Sprunggelenk-Schmerzen – siehe auch 1.Hilfe ! 208
Stimmverlust 208
Stirnhöhlen-Entzündung/-Vereiterung 208
Stoffwechsel-Störungen 209
Strahlungs-Wirkungen/-Nebenwirkungen 209
Streß 210
Syphillis 210

Taubheit 210
Thrombosen – siehe auch 1.Hilfe ! 210
Tic 210 !!!!
Tinnitus 211
Todesangst 211
Tränensack-Entzündung 211
Trauer, emotionales Trauma 211
Traumlosigkeit 212
Trigeminus-Neuralgie – siehe auch 1.Hilfe ! 212
Tripper/Gonorrhö 213
Tbc/Lungen-Tuberkulose 213

Übelkeit 214
Über-Erregung 214
Übergewicht 214
Unfruchtbarkeit 214
Unsicherheit 215
Unterleibs-Beschwerden – siehe auch 1.Hilfe: akuter Bauch ! 215
Unterschenkel-Geschwüre/offene Beine 215

 © KH Heino Hanisch

Urogenital-Trakt-Infektionen 216

Verätzungen: innere Verätzungen – siehe auch 1.Hilfe ! 216
Verbissenheit 216
Verdauungs-Schwäche **216**
Verfolgungs-Wahn 217
Vergiftungen – siehe auch 1.Hilfe ! 217
Verhärtung (geistige) 218
Schutz vor Verletzbarkeit 218
Verschlossenheit 218
Verspannungen (körperliche) 218
Verstauchung – siehe auch 1.Hilfe ! 218
Verstopfung/Obstipation 218
Verwirrung (geistige) 220
Verzweiflung 220
Vitamin-Mangel 220
Völlegefühl 221

Waden-Krämpfe 221
Warzen 221
Wassersucht/Bauch-Wassersucht 222
Wechseljahrs-Beschwerden (Frauen) 222
Weißfleckigkeit/Vitiligo 223
Windpocken 223
Wirbelsäulen-Beschwerden 224; 145
Wunden – siehe auch 1.Hilfe ! 224
Wunden, innere – siehe auch 1.Hilfe ! 226
Wunden, schlecht heilende 226
Wunden mit Wund-Entzündungen/-Fieber 226
Wundrose/Erysipel 226
Wund-Schorf 227
Wundstarrkrampf/Tetanus 227
Würmer 227
Wut/Zorn 229

Zahn-Behandlung mit Homöopathie 229
Zahnfäule/Karies 230
Zahnfleisch-Blutungen 231
Zahnfleisch-Erkrankung 231
Zahn-Herde 231
Zahn-Pulver zum Putzen 232
Zahn-Schmerzen (akut + chronisch) – siehe auch 1.Hilfe ! 232
Zahnwurzel-Entzündung 233
Zehen: schmerzende Zehen 233
Zellulitis, Cellulite 234
Zukunfts-Angst 234
Zungen-Entzündungen 234
Zysten 234

 © KH Heino Hanisch

Abschürfungen

mögliche Ursachen: Unfälle, Kampf-Spuren
mögliche Symptome: oberflächliche und/oder tiefergehende Schürf-Wunden
äth. Öle: Nelke; Anwendung: Hautöl
siehe: **1.Hilfe, Wunden; Blutungen**

Abszeß, Eitergeschwür

mögliche Ursachen: meist bakterielle Infektionen (Verletzungen)
mögliche Symptome: allgemeine Entzündungs-Zeichen; Eiter-Ansammlungen in nicht vorgegebenem/ständig vorhandenem Hohlraum; puls-synchroner Klopf-Schmerz; Druck-Schmerz; gerötete Haut-Bereiche; kann an allen Körperstellen (auch After & Genital-Bereich) auftreten
äth. Öle: äußerlich – kalter Abszeß: Bergamotte, Bohnenkraut, Kamille, Knoblauch, Lavendel, Oregano, Tea Tree, Thymian; warmer Abszeß: Zwiebel; Anwendung: als Salben oder Kompressen/ Auflagen
Ernährung: Rohkost
Heil-Pflanzen: Arnika, Brennessel, Bockshornklee, Knoblauchsaft, Blätter v. Schwarzen Holunder, Leinsamen, Bittersüßer Nachtschatten, Wegwartewurzel, Engelwurz, Wermut, Kamille, Klette, Königskerze, Wacholderbeeren, Weißkohl/Kraut
Saft/Preßsaft: Apfel, Johannisbeere, Karotte, Rote Beete, Sauerkraut, Traube, Weißkraut, Zwiebel
sonstiges: Honig auf die Wunde; häufiger Aufenthalt bei Sonnenschein im Freien
siehe: **Eiterungen**

Adipositas, Fettsucht

mögliche Ursachen: angeboren, erworben (Eß-Gewohnheiten), Streß-Gegenreaktion
mögliche Symptome: sichtbare Gewichts-Zunahme, sichtbare körperliche Fülle
Akupunktur/TCM & Moxibustion zur Gewichtsabnahme

- Du 20 Baihui
- Ren 12 Zhongwan; Ohrpunkte: 55 Shenmen, 87 Magen, 84 Mund
- He 7 Shenmen; Pe 6 Neiguan
- Ma 36 Zusanli; Le 3 Taichong

Moxibustion/TCM bei Schwäche-Symptomen
Shu-Punkte: Bl 20 Pishu; Bl 21 Weishu; Bl 23 Shenshu
Mu-Punkte: Le 13 Zhangmen; Ren 12 Zhongwan; Gb 25 Jingmen
Zusätzliche Punkte: Di 11 Quchi; Ma 36 Zusanli; Ni 7 Fuliu; MP 6 Sanyinjiao
Biochemie: Calcium phosphoricum D12 im Wechsel mit Natrium chloratum D6, 5 x tgl. 1 Tablette über längere Zeit; Natrium bicarbonicum D6
Ernährung: Vermeidung aller Produkte, welche fettes Fleisch, Fett, Zucker & Weißmehl enthalten (auch Pommes frites, Chips etc.); Umstellung der Ernährung auf Rohkost, Obst & Gemüse; viel Bewegung an der frischen Luft, Gymnastik, autogenes Training
Heil-Pflanzen: allgemein: Ackerschachtelhalm, Apfelbaum, Ehrenpreis, Gurke, Holunder, Karotte, Kopfsalat, Kürbis, Labkraut, Löwenzahn, Mais, Sellerie, Tausendguldenkraut, Vogelkirsche, Weizen, Wermut
Mischung zur Unterstützung der Schlankheitskur: Birkenblätter 20g + Himbeerblätter 20g + Schlehenblüten 15g + Hauhechelwurzel 15g + Artischockenkraut 10g + Goldrutenkraut 10g + Hagebutten 05g + Ringelblumenblüten 05g; 5 Tassen täglich
sonstiges: Ernährungs-Umstellung, Bewegung; natürliche Lecithine in Sojabohnen; nat. Lecithin & Vit.B/Phosphatidylcholin in allen Samen, Kernen, Keimen; Vit. C (alles frische Obst & Gemüse)

© KH Heino Hanisch

siehe: Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien; Psyche & Psychosomatik

Adrenalin-Mangel

mögliche Ursachen: angeboren, Alter, Erkrankungen, Medikamente (?)
mögliche Symptome: schwache körperliche & geistige Aktivität
Akupressur/TCM: MP 6; Ni 7; Bl 52; K 6; LG 4
sonstiges: Bewegung-Sport (Wandern etc.)
siehe: Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien; Psyche & Psychosomatik

After-Einrisse, Schrunden, Rhagaden

mögliche Ursachen: Unfall, schwaches Gewebe, Infektionen, Verstopfungen (z.B. durch Antibiotika oder zuviel Abführmittel), Vitamin-/Mineralstoff-Mangel, sexuelle Praktiken
mögliche Symptome: sichtbar, Schmerzen beim Stuhlgang, Schmerzen allgemein in der After-Region
Biochemie: innerlich - Calcium fluoratum D6 oder Silicea D12, 3x tgl. 1 Tbl.; äußerlich - Calcium fluoratum oder Silicea
Heil-Pflanzen: v.a. Kamille, Ringelblume, Weiße Taubnessel
siehe: **1.Hilfe; Hämorrhoiden**

After-Jucken

mögliche Ursachen: After-Einrisse, Hämorrhoiden, Wurm-Erkrankungen, Vitamin-/Mineralstoff-Mangel, Anal-Ekzeme, Pilz-Infektionen, Anal-Prolaps, Anitis, Proktitis, Anal-Fistel, Nahrungsmittel-Allergie, Enterobiasis, Kontakt-Allergie (Waschmittel, Kosmetika, Toilettenpapier etc.), psychogene Erkrankungen
mögliche Symptome: allgemeines Jucken, Juck-Reiz, Wunsch zu kratzen, Haut-Ausschlag/Haut-Infektion, Schmerzen
Biochemie: innerlich - Calcium fluoratum D12 oder Ferrum phosphoricum D12, alle 2 Stunden 1 Tbl.; äußerlich - Magnesium phosphoricum
siehe: **After-Einrisse; Darmparasiten/Würmer; Vitamine & Mineralien**

After-Vorfall, Anal-Prolaps, Rektum-Prolaps, Vorfall des Rektums/Mastdarms

mögliche Ursachen: selten angeboren; meist erworben; Beckenboden-Schwäche; unregelmäßiger Stuhlgang; Hämorrhoiden, Analsphinkter-Schwäche, mangelnde Fixation der Anal-Schleimhaut auf dem Schließmuskel
mögliche Symptome: Vorfall des Rektums beim Stuhlgang; Vorfall des Rektums beim Stehen; Afterschleimhaut-Vorfall, Anal-Juckreiz, Darm-Inkontinenz
Akupunktur/TCM: Du 20 Baihui; Ren 8 Shenque
Heil-Pflanzen: Bockshornklee
sonstiges: gymnastische Übungen zur Straffung der Bänder; regelmäßiger Stuhlgang (Training)

Aids (begleitende Therapie)

mögliche Ursachen: ungeschützter Geschlechts-Verkehr; ausgeprägte zelluläre Immun-Schwäche; HIV-Virus-Infektion; angeboren (Mutter-Kind-Infektion)
mögliche Symptome: allgemeine Körperschmerzen; Schweißausbrüche, Kurzatmigkeit, Husten,

 © KH Heino Hanisch

ein Brennen in Mund, Speiseröhre, Luftröhre; Gleichgewichts-Störungen; Fieber, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Entkräftung; Appetitlosigkeit, Abmagerung, Durchfall; Hautveränderungen mit violett verfärbten, teilweise blutenden Knötchen; Lymphknotenschwellung
äth. Öle: Angelika, Knoblauch, Tea Tree, Thymian, Zitrone, Zwiebel; Anwendung: Bad, Massage
sonstiges: vorbeugend: Kondome; feste Partnerschaft
siehe: **Immunsystem…; Infektions-Krankheiten**

Akne, allgemein

mögliche Ursachen: Pubertät, Stoffwechsel-Störungen, Sekretions-Störungen, chem. Produkte allgmein, Teer, Kosmetika, Medikamente; allerg. Reaktionen; Streß
mögliche Symptome: Pickel, Pusteln, Abszesse, Fisteln am ganzen Körper, auch an Gesäß & Extremitäten möglich
äth. Öle: Bergamotte, Galbanum, Immortelle, Römische Kamille, Kampfer, Karotte, Lavendel, Niauli, Pfefferminze, Sandelholz, Schafgarbe, Tea Tree, Thymian, Wacholder, Zeder, Zitrone; Anwendung: Hautöl, Reinigungsmilch, Reinigungsmasken, Kompressen

- allgemein - Lavendel, Tea Tree, Zitrone
- zur Reinigung – Niauli, Pfefferminze, Rosmarin, Tea Tree, Wacholder, Zitrone; Anwendung: Gesichtsdampfbad; Hautöl
- Akne-Wunden heilend: Neroli, Lavendel, Weizenkeimöl

Biochemie: innerlich - Natrium phosphoricum, 6x tgl. 1 Tbl. über längere Zeit; Silicea D12 bei eitrigen Pusteln, 5x tgl. 1 Tbl.; Arsenum jodatum D12; äußerlich: Natrium phosphoricum
Ernährung: Vit. A (in Karotten, Kürbis, Papayas, Grünkohl, Brokkoli, Kopfsalat, Avocados, Aprikosen, Pfirsich, Spargel, Melonene, grüne Bohnen, grüne Erbsen); Selen (in Pilzen, Spargel, Knoblauch); ballaststoffreiches Obst & Gemüse (in Äpfeln, Auberginen, Avocados, Feigen, Pflaumen, Quitten, Rosinen, Stachelbeeren, Rhabarber, alle Kohlsorten, Karotten, Sellerie, Spargel, Topinambur)
Heil-Pflanzen: Arnika, Große Klette, frisch gepreßter Weißkohlsaft, Wildes Stiefmütterchen, Enzian, Kamille, Löwenzahn, Schlehe, Walnuß, Wermut, Holunderblüten, Brennessel
Rezeptur: 40g Frauenmantelkraut + 30g Weiße Taubnesselblüten + 30g Wildes Stiefmütterchen-Kraut ; 2-3 Tassen Tee tgl. über mehrere Wochen trinken
Saft/Preßsaft: Aprikose, Baldrian, Birke, Borretsch, Brennessel, Brunnenkresse, Gurke, Johanniskraut, Karotte, Knoblacu, Lauch, Meerrettich, Pampelmuse, Petersilienwurzel, Pfirsich, Rettich, Rote Beete, Sauerkraut, Schafgarbe, Schlehen, Sellerie, Spinat, Weißkohl, Tomate, Zinnkraut, Zitrone, Zwiebel
siehe: Haut...; Vitamine & Mineralstoffe; Psyche & Psychosomatik

Akupressur Männer

Akupressur/TCM:
Hoden: Ma 30; KG 3; KG 4; LG 14
Impotenz: MP 12; MP 13; Ma 36; Ni 1; Bl 23; Bl 29; Bl 30; Bl 47; Le 8; 3E 4
Prostata: KG 1; KG 2; Ni 11
Samenverlust: Ni 3
siehe: Impotenz des Mannes; Unfruchtbarkeit; Sexual-Störungen; Pollution etc.; Psyche & Psychosomatik

© KH Heino Hanisch

Akupunktur für Arme + Hände

Akupunktur/TCM:

- allgemeine Schmerzen & Bewegungsstörungen - 3E 3 Zhongzhu; Dü 6 Yanglao; 3E 5 Weiguan; Le 3 Taichong; Le 8 Qiquan; Ma 39 Xiaojuxu
- Lähmungen & Durchblutungsstörungen – He 1 Ji Quan
- Oberarm: Schmerzen & Bewegungsstörungen – 3E 13 Naohui
- Oberarm: Schmerzen an der Hinter- & Außenseite – Dü 11 Tinazong
- Unterarm-Scmerzen allgemein – Dü 3 Houxi; 3E 9 Sidu
- Unterarm & Ellenbogen: Schmerzen - Di 11 Quchi
- Unterarm & Hand: Schmerzen & Krämpfe; Armlämung nach Schlaganfall – Di 10 Shousanli
- Unterarm: Lahmungen & Schmerzen – Lu 7 Lieque
- Unterarm: Schmerzen & bewegungsstörungen – Pe 6 Neiguan

Akupunktur für Beine & Füße

Akupunktur/TCM:

- Schmerzen, Bewegungs-Störungen, Gefühls-Störungen – Ma 36 Zusanli
- Bewegungsstörungen - Gb 30 Huantiao; Mi 6 San Yinjiao; Ni 3 Taixi
- Bewegungsstörungen, Schmerzen, Krämpfe – Bl 40 Weizhong
- doppelseitige Lähmungen & Bewegungs-Störungen – Ex-BF 10 Bafeng; Bl 32 Ciliao
- doppelseitige Lähmungen & Schmerzen – Gb 31 Fengshi
- Schmerzen & Kraftlosigkeit – Du 3 Yaoyangguan
- Oberschenkel-Schmerzen – Mi 10 Xuehai
- Unterschenkel: Kraftlosigkeit & Schmerzen – Gb 37 Guangming; Gb 37 Guangzhon
- Unterschenkel: Schmerzen allgemein – Ma 38 Tiaokou; Bl 57 Chengshan; le 5 Ligou

Allergien, allergische Beschwerden

mögliche Ursachen: angeborene oder erworbene allergische Reaktionen auf bestimmte Stoffe aus Umwelt, Wohnung, Kfz, Medikamenten, Nahrung; Tiere; psychisch (z.B. Streß); evtl. auch elektromagnetische Strahlungen versch. Art
mögliche Symptome: Juckreiz, Haut-Reaktionen (Rötungen, Ekzeme), Asthma, Pseudokrupp, Schock-Anfälle; erhöhte Infektions-Anfälligkeit; Schmerzen; Kopf-Schmerzen
Akupressur/TCM: Di 4; Di 11; Ni 27; 3E 5
Aroma-Pflanzen: Echte Kamille, Lavendel, Melisse, Rose
Ernährung: Überprüfung, Umstellung
Heil-Pflanzen & Ernährung: Obst & Gemüse mit viel Vit. C (z.B. Äpfel, Zitronen, Orangen, Grapefruits, Kiwis, saure Beeren, Tomaten, Spinat, Brokkoli, Kohl, Kartoffeln); natürl. Enzyme in Rohkost (Sellerie, Karotten, Lauch, Radieschen, Blumenkohl, Spargel, Chicorèe, Gurken, Tomaten, Zucchini, Paprika, Mais, Kürbis etc.
Homöopathie: Apis mellifica D4, alle 2h je 5 Tropfen; entzündungs-hemmend & beruhigend: Aconitum D12; gegen die allergische Schwellung: Apis D12; Blässe, kalter Schweiß, Ohnmacht: Veratrum album D12
siehe: 1.Hilfe – allergischer Schock !; Psyche & Psychosomatik

 © KH Heino Hanisch

Alpträume, Albträume

mögliche Ursachen: unverarbeitete Tages-Erlebnisse; aktuelle oder früheren traumatische Erlebnisse; zu spätes Essen; gefüllte Blase; Infektions-Erkrankungen
mögliche Symptome: Wälzen im Bett, schweißgebadetes Aufwachen, Jammern & Stöhnen im Schlaf; angstvolles Reden im Schlaf
Akupressur/TCM: MP 10
äth. Öle: Anis, Bergamotte, Römische Kamille, Mandarine, Melisse, Orange, Rose, Ylang-Ylang; Anwendung: Aromalampe, Riechfläschchen
Biochemie: Kalium phosphoricum D6 - 6x tgl. 1 Tablette, bei Angstzuständen
sonstiges: psychologische Aufarbeitung; autogenes Training
siehe: Psyche & Psychosomatik ; Angst

Alters-Erscheinungen

mögliche Ursachen: normales biologische Alter; vorzeitige Alterung durch Überarbeitung, unvorteilhafte/ungesunde Lebensweise; Schadstoffe in Luft, Wasser, Nahrung; Schlaf-Mangel; Genußmittel-Mißbrauch; Viamin-Mineralstoff-Mangel
mögliche Symptome: Haut-Falten, Müdigkeit, Nachlassen der körperlichen Leistungs-Fähigkeit, Haar-Ausfall (nicht generell), Haar-Verfärbung (meist grau-weiß)
äth. Öle: Knoblauch, Salbei, Thymian, Zitrone, Zwiebel; Anwendung: Bad, Massage, Duftlampe
Heil-Pflanzen:
Alters-Ekzeme: Fingerkraut, Kamille, Honig;
Alters-Erscheinung, frühzeitige: Apfelbaum, Weißkohl, Löwenzahn, Weizen
Saft/Preßsaft: Artischocke, Baldrian, Brennessel, Hafer, Johanniskraut, Melisse, Mistel, Sauerkraut, Weißdorn, Zwiebel
siehe: Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien

Amputations-Stümpfe, schmerzende

mögliche Ursachen: psychisch – Trauer, Schock etc. (Post-Trauma); physisch – Infektionen, schlechte chirurgische Arbeit, schlecht sitzende Prothesen
mögliche Symptome: Schmerzen; Aufscheuerungen; Entzündungen
Heil-Pflanzen: Beinwurz, Belg.Schwertlilie, Zwiebel
sonstiges: mediz. Nach-Behandlung, evtl. neue OP
siehe: **Wunden; Neuralgien, Entzündungen; Psyche & Psychosomatik**

Anämie: Eisen-Mangel-Anämie

mögliche Ursachen: Vitamin- & Mineralstoff-Mangel; Mangel-Ernährung; fehlerhafte/einseitige Ernährung; akute oder chronische Blut-Verluste (Verletzungen, Menstruation etc.); Eisen-Verteilungs-Störung; Infektionen
mögliche Symptome: Kopf-Schmerzen, Appetitlosigkeit, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, trockene/spröde Haut, brüchige Haare, brüchige Nägel, Schlcuk-Beschwerden, Atrophie der Nasen-Schleimhaut, Rhagaden der Mundwinkel, Zungen-Brennen, Glossitis, Schluck-Beschwerden, atrophische Gastritis, leichte Vitiligo
äth. Öle: Myrrhe; Anwendung: Sitzbad
Ernährung:

- viel frisches Obst & Gemüse; wichtig: Vit. C zur Verwertung von Eisen aus der Nahrung
- Achtung: eine zu starke Eisen-Zufuhr (Nahrungs-Ergänzungs-Mittel, Eisenzufuhr in der

© KH Heino Hanisch

Schwangerschaft etc.) begünstigt u.U. die Vermehrung von schädigenden Bakterien
siehe: Anämie/Blutarmut; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Angina, Angina tonsillaris, Mandel-Entzündung

mögliche Ursachen: Infektion des Körpers mit Bakterien (ca. 10%) oder Viren (ca. 90%), verbunden mit einer schwachen Abwehrlage des Körpers (geschwächtes Immunsystem), oft auftretend in Verbindung mit Erkrankungen der oberen Luftwege (Husten & Schnupfen)
mögliche Symptome: Halsschmerzen (schwach bis stark); Schluck-Beschwerden; Temperatur-Anstieg, Fieber, hohes Fieber; Husten & Schnupfen möglich; Appetitlosigkeit; stark geschwollene und gerötete Mandeln; Übergreifen auf Herz, Nieren etc. möglich (Folge-Erkrankung)

- **bakterielle Infektion** - gelblicher Belag auf den Mandeln, teilweise auch auf der Zunge; starke Schwellung der Halslymphknoten
- **viruelle Infektion** - Zunge & Mandeln nicht belegt, Mandeln & Rachenwand hochrot, Schwellung der Lymphknoten
- **Angina** kann auch **relativ symptomlos** verlaufen - die Kinder sind quengelig und klagen evtl. über Bauchschmerzen
- **mögliche Komplikationen/Begleit-Erkrankungen:** Dyspnoe, Kehlkopf-Ödem, Otitis media, evtl. Kieferklemme, Sepsis, rheumatisches Fieber, Endo-Karditis, Myo-Karditis, Peri-Karditis, Psoriasis, chronische Urtikaria, Vaskulitis, Thrombangiitis obliterans; Mittelohr-Entzündung; Nieren-Entzündung; Gelenk-Rheuma; Herz-Entzündung

Akupunktur/TCM: Ma 44 Neiting
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du. 20 Baihui
- Dü. 17 Tianrong; Di. 18 Hals-Futu; Ren 23 Lianquan
- Di. 4 Hegu; Lu. 11 Shaoshang; He. 5 Tongli(bei Heiserkeit)
- Ma. 44 Neiting
- bei **Fieber** zusätzlich: Du 14 Dazhui; Di. 11 Quchi

Aroma-Pflanzen: Dost, Eukalyptus, Fenchel, Fichte, Ingwer, Kamille, Kiefer, Pelargonie, Salbei, Schafgarbe, Thymian, Ysop, Zitrone
äth. Öle: Bergamotte, Eukalyptus, Ingwer, Thymian, Zimt, Zitrone; Anwendung: Gurgeln, Einreibung/Haut-Öl
Biochemie: Natrium phosphoricum D6, bei akuten & chronischen Fällen oder Ferrum phosphoricum D6, alle 15min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6 bei chronischer Mandel-Entzündung, 4x tgl. 1 Tbl. in heißem Wasser aufgelöst, über längere Zeit hinweg einnehmen; Silicea D6, bei Eiterung, all 2h 1 Tbl.; Calcium fluoratum D12, bei verhärteten Mandeln, 3x tgl. 1 Tbl., über einen längeren Zeitraum hinweg einnehmen; Kalium arsenicosum D12; Kalium jodatum D6
Heil-Pflanzen:

- allgemein: Anis, Bibernelle, Bockshornklee, Eibisch-Wurzel, Fenchel, Frauenmantel, Gänseblümchen, Hirtentäschel, Holunder-Blüten, Immergrün, Kamille, Käsepappel, Quitte, Sonnenblume, Malve, Nußbaum, Quitte, Roßpappel, Salbei, Schwarzerle/Alnus glutinosa, Sonnenblume, Thymian
- Mandel.Vergrößerung: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense

Saft/Preßsaft: Hagebutte, Schw. Johannisbeere, Orange, Sanddorn, Tomate, Zitrone
sonstiges:

- Bettruhe bis zu 3 Tage nach Abklingen des Fiebers; Desinfektion der Luft mit Eukalyptus-Pflanzen (zerschneiden, zertreten) oder mit äther. Eukalyptusöl; nicht sofort Antibiotika geben, da der Körper sonst keine Chance hat, selbst zu reagieren (hohes Rückfallrisiko); Ausnahme: eitrige Angina

© KH Heino Hanisch

- nicht sofort die Mandeln operativ entfernen lassen, da die Mandeln mit die Hauptabwehr bei der Bekämpfung von Infektionen (von außen, aus der Luft) bilden; sie gehören zum lymphatischen Gewebe (Immunkörperbildung); Immunsystem des Körpers stärken; Wickel: Zitrone, Quark; mit Salzwasser gurgeln: 1 gestr. TL Salz auf 1/2 Glas/Tasse Wasser

siehe: **Hals-Entzündungen, Drüsen-Schwellungen; Gurgel-Mittel**

Angst-Zustände

mögliche Ursachen: akute/reale Bedrohung; psychische Zustände; Infektionen
mögliche Symptome: Angst-Gefühl, Atemnot, Herzflattern, Schwäche-Gefühl, Flucht-Bereitschaft, Herumgeschreie, Schweigsamkeit
Akupressur/TTM: E 3/Punkt der kleinen Fontanelle; E 11/Brust-Mittel-Punkt; E 13/Halsgruben-Punkt; E 16/Hand-Mittel-Punkt
Akupressur/TCM: Ma 36; Di 4; Ni 1; Bl 60; Le 2; He 5; He 7; Dü 4; Pe 9
Aroma-Pflanzen: Basilikum, Jasmin, Lavendel, Linde, Majoran, Pelargonie, Thymian
äth. Öle: Angelika, Benzoe, Bergamotte, Geranie, Jasmin, Römische kamille, Lavendel, Majoran, Mandarine, Melisse, Muskatellersalbei, Narzisse, Neroli, Orange, Pampelmuse, Patchouli, Rose, Sandelholz, Weihrauch, Ylang-Ylang, Ysop, Zypresse; Anwendung: Aroma-Lampe, Aroma-Bad, Riechfläschchen, Parfüm
Biochemie: Kalium phosphoricum D6
Heil-Pflanzen:

- Herzgespann/Leonurus cardiaca (Kraut, Pulver): Aufguß, 1TL Kraut/1g Pulver auf 1Tasse Wasser; 2-4T. tgl.
- Schwarznessel/Ballota nigra (Kraut): Aufguß, 1TL Kraut auf 1 T. Wasser, 2-4T. tgl.
- Uferwolfstrapp/Lycopus europaens (Kraut): Aufguß, 1-2TL Kraut auf 1 T. Wasser, 3T. tgl.

Homöopathie:

- Angst mit einem Wechselbad der Gefühle – Pulsatilla C6
- Angst mit Furcht vor dem eigenen Versagen – Lycopodium C6
- Angst mit Verlust der Kontrolle – Argentum nitricum C6
- Angst nach schockartigem Erlebnis – Aconitum C6

siehe: Psyche & Psychosomatik; Alpträume

Anspannung, geistige

mögliche Ursachen: Streß; Lösung einer Aufgabe/eines Problems; Bedrohung
äth. Öle: Benzoe, Bergamotte, Cistrose, Eichenmoos, Fenchel, Honig-Absolue, Jasmin, Mimose, Muskatellersalbei, Myrrhe, Narde, Neroli, Rose, Rosenholz, Sandelholz, Schafgarbe, Styrax, Tolubalsam, Vetiver, Ylang-Ylang, Zeder; Anwendung: Aroma-Bad, Aroma-Massagen, Aroma-Lampe, Parfüm
sonstiges: Lösen der Anspannung durch Erledigung; Bewegung an frischer Luft; Ablenkung
siehe: Psyche & Psychosomatik; Erschöpfung, Überanstrengung, Arbeits-Überlastung, Abgespanntheit

Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Lethargie

mögliche Ursachen: ausgbrannt sein/burn out; Mangel an Vital-Stoffen; Vergiftungen (Akohol, Medikamente, Drogen, Nahrung, Umwelt etc.); radioaktive Verstrahlung; Umwelt-Strahlung, zuviel TV/Computer; angeblich hoffnungslose Situation; Infektions-Krankheiten/Parasiten
mögliche Symptome: Lethargie; Antriebslosigkeit; Müdigkeit
äth. Öle: Eisenkraut, Eukalyptus, Kardamom, Lemongras, Limette, Melisse, Muskatellersalbei,

 © KH Heino Hanisch

Pampelmuse, Rosmarin, Wacholder
Akupressur/TTM: E 13/Halsgruben-Punkt
Ernährung: überprüfen, evtl. umstellen/ergänzen
siehe: Psyche & Psychosomatik;Vitamine & Mineralien, Obst & Gemüse

Aphten, Schwämmchen, Soor

mögliche Ursachen: Infektionen; Verletzungen; tropho-neurotische Störungen (Hormone, Nahrungsmittel, Trauma, Infektionen); Gingivostomatitis herpetica, Zoster, Maul- & Klauen-Seuche
mögliche Symptome: von einem entzündlichen Randsaum umgebene Erosionen der Mundschleimhaut mit weißlichem Fibrinbelag
äth. Öle: Bay-Ölbaum, Bergamotte, Geranie, Lavendel, Cajeput, Myrrhe, Thymian; Anwendung: Spülungen
Biochemie: Ferrum phosphoricum D12, alle 15min 1 Tbl.; Kalium chloratum D6, bei weißem oder grauem Belag der Schleimhäute, jede Stunde 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D6, bei Belägen mit hellrotem Rand, jede Stunde 1 Tbl.; Natrium chloratum D6, bei "Geifern" mit Bläschen in den Mundwinkeln, Zunge nicht belegt, jede Stunde 1 Tbl.; Kalium-Aluminium sulfuricum D6
sonstiges: Diät; Heil-Pflanzen; Hygiene !

Appetitlosigkeit, Appetit-Mangel

mögliche Ursachen: physisch oder psychisch; Vergiftungen; Infektions-Krankheiten; Vitamin- & Mineralstoff-Mangel; Würmer; Übersättigung; oftmals Indiz für den Beginn anderer Krankheiten (grippaler Infekt, Magen-Darm-Infekt etc.); Streß und andere psychische Ursachen (evtl. Beginn v. Depressionen; evtl. Verliebtheit); wenig "Appetit" oder "Lust" aufs Leben; evtl. Wurmbefall (Würmer im Stuhlgang); organische Erkrankungen (z.B. Bauchspeicheldrüse)
mögliche Symptome: wenig Appetit; lustloses Stochern im Essen, sogar das Lieblingsessen wird verweigert; die Kinder fühlen sich schwach, unwohl und reizbar; Gewichts-Abnahme; evtl. Bauchschmerzen
Aroma-Planzen: Basilikum, Dill, Kardamom, Lavendel, Minze, Oregano, Salbei, Thymian, Ysop
äth. Öle: Bergamotte, Eisenkraut, Estragon, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Mandarine, Myrrhe, Oregano, Pampelmuse, Pfeffer, Salbei, Ysop, Zitrone; Anwendung: Duftlampe, Bad, Massage
Biochemie: innerlich - Kalium phosphoricum D12, bei seelisch-nervösen Störungen, alle 3h 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, bei allgemeiner Schwäche, Blutarmut, mangelnder magensaftbildung, Übelkeit, Erbrechen oder Natrium chloratum D6, 3x tgl. 1 Tbl.; Natrium phosphoricum D6, bei übersäuertem Magen, Sodbrennen, Magenschmerzen nach dem Essen, 3x tgl. 1 Tbl.; Kalium chloratum D6, bei Leberbeteiligung, weißgrauer Zunge, Heißhunger, 3x tgl. 1 Tbl.
Heil-Pflanzen: Alant, Gemeiner Andorn/Marrubium vulgare(Kraut), Angelika, Anis, Artischocken-Blätter, Augentrost/Euphrasia officinalis(Kraut), Basilikum, Beifuß, Benediktenkraut/Cnicus benedictus(Blätter), Berberitze, Bitterklee, Bockshornklee, Brunnenkresse/Nasturtium officinalis(Kraut, Saft/Preßsaft, Dill/Anethum graveolens(Früchte), Dost/Origanum vulgare(Kraut), Eberraute/Artemisia abrotanum(Blätter), Edelgamander/Teucrium chamaedrys(Kraut), Echter Ehrenpreis/Veronica officinalis, Echtes Eisenkraut/Verbena officinalis(Kraut), Engelwurz/Angelica archangelica(Wurzeln), Enzian, Estragon, Faulbaum, Fenchel, Fieberklee/Menyanthes trifoliata(Blätter), Geißfuß, Gundermann/Glechoma hederacea(Kraut), Hafer/Avena sativa(Körner, Haferflocken), Hederich, Heidelbeere, Hohlzahn/Galeopsis segetum(Kraut), Holunder, Hopfen/Humulus lupulus(Hopfenzapfen), Isländisches Moos/Cetraria islandica(gesamte Pflanze), Johannisbeere, Johanniskraut, Kalmus/Acorus calamus(Wurzeln), Kapuzinerkresse, Knoblauch,

 © KH Heino Hanisch

Kardobenediktenkraut, Krause Minze/Mentha aquatica var. crispa(Blüten, Kraut), Kümmel, Lavendel, Liebstöckel, Löwenzahn, Majoran/Origanum majorana(Kraut), Mariendistel, Melisse, Meerrettich/Armoracia rusticana(Wurzelsaft), Minze, Paprika, Petersilie/Petroselinum crispum(Wurzeln, Früchte), Pflaume, Preißelbeere, Rharbarber, Salbei, Sauerklee, Schafgarbe, Schnittlauch, Sellerie, Silberdistel/Carlina acaulis(Wurzeln), Spargel, Stachelbeersaft, Sumpfschafgarbe/Achillea ptarmica(Wurzeln), Tausendgüldenkraut, Wacholder, Wegwarte/Cichorium intybus (Wurzeln), Weinrebe, Weißkohl, Weizen, Wermut/Artemisia absinthium (Kraut, Kraut-Pulver), Winterlinde/Tilia cordata (Blüten), Ziest, Zwiebel
Saft/Preßsaft: Brennessel, Eberesche (3x tgl.), Erdbeere, Gurke, Johannisbeere, Karotte, Kirsche, Meerrettich, Paprika, Preiselbeere, Rettich, Rharbarber, Rosenkohl, Stachelbeere, Traube, Wermut, Zwiebel
sonstiges: wenig oder besser gar keine Süßigkeiten, mehrmals tgl. kleine Mahlzeiten einnehmen, viel Bewegung an frischer Luft, auch in Verbindung mit kleinen Abenteuererlebnissen und Spielen im Freien, kein Fernsehen, keine Computerspiele, keine Stubenhockerei
siehe: **Abmagerung, Würmer, Magen, Bauchspeicheldrüse; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Achylie/fehlender Magensaft; Appetitlosigkeit; Würmer; Psyche & Psychosomatik**

Arbeits-Überlastung

Heil-Pflanzen:

- Baldrian, Echter/Valeriana officinalis (Wurzeln): kalter Auszug oder Aufguß, 5 EL Wurzeln auf 1/4 Liter Wasser, 3 Tassen täglich trinken
- Waldmeister/Galium odoratum (Kraut): Aufguß, 1 TL Kraut auf 1T. Wasser, tagsüber trinken; Achtung: höhere Dosen können Schwindel, Erbrechen oder Kopfschmerzen verursachen

siehe: Psyche & Psychosomatik; Erschöpfung, Streß

Ärger, sich ärgern

äth. Öle: Angelika, Benzoe, Eisenkraut, Galbanum, Geranie, Römische Kamille, Lavendel, Myrrhe, Myrte, Neroli, Rosenholz, Sandelholz, Ylang-Ylang; Anwendung: Aroma-Lampe, Aroma-Bad, Riechfläschchen
siehe: Psyche & Psychosomatik; Wut, Zorn, Aufregung

Arterien-Verkalkung, Arterio-Sklerose

mögliche Ursachen: genetisch bedingt; Hypertonie, Hyperlipidämie, Diabetes mellitus, Toxine, Nikotin, Antigen-Antikörper-Komplexe, Entzündungen, Hypoxie, Wirbelbildungen, psychischer Streß, Alter, familiäre Belastung, Ernährungs-Gewohnheiten, Gefäß-Erkrankungen allg., Vitamin- & Mineralstoff-Mangel, Schwangerschaft (natürlicher körperlicher Prozeß) etc.
mögliche Symptome: Verhärtung, Verdickung, Elastizitäts-Verlust & Lichtungs-Einengung der Arterien
äth. Öle: Geranie, Knoblauch, Rosmarin, Wacholder, Zitrone, Zwiebel, Zypresse; Anwendung: Einreibung, Bad, Massage, Kompresse
Biochemie: Calcium fluoratum D12, wichtigstes Mittel, u.U. Dauertherapie, 3x tgl. 1 Tbl.; Silicea D12, verhindert den progressiven Verlauf, 3x tgl. 1 Tbl. über längere Zeit; Magnesium phosphoricum D6 , bei Auftreten von krampfartigen Herzbeschwerden, 5x tgl. 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D12, bei Angstzuständen, Herzbeklemmung, depressiven Phasen, 1 Tbl. tgl.; Kalium jodatum D12

© KH Heino Hanisch

Ernährung: unbedingt umstellen, wenn die Ernährung der auslösende Faktor ist - viel frisches Obst & Gemüse; Fette, Zucker & Nikotin meiden, Bewegung an frischer Luft
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense(Kraut), Apfelbaum, Arnika, Artischocke/Cynara cardunculus(Blätter), Bärlauch, Faulbaum, Hafer/Avena sativa(Körner, Haferflocken), Heidelbeere/Vaccinium myrtillus(Blätter), Knoblauch/Allium sativum(Saft/Preßsaft), Knoblauchsrauke, Mauerpfeffer/Sedum acre(Kraut), Mistel, Schwarze Johannisbeere, Stiefmütterchen, Weißkohl, Weizen
Saft/Preßsaft: Apfel, Baldrian, Bärlauch, Birke, Knoblauch, Löwenzahn, Mistel, Schafgarbe, Traube, Weißdorn, Zwiebel
siehe: Vitamine & Mineralstoffe

Arthritis: Gelenk-Entzündung, rheumatoide Arhtritis

mögliche Ursachen: entzündliche Allgemein-Erkrankung der mesenchymalen Gewebe; evtl. Autoimmun-Erkrankung; Infektionen (Viren, Bakterien, Pilze, Bruzellen, Parasiten); Vergiftungen; entzündliche Bindegewebs-Erkrankungen; falsche Ernährung
mögliche Symptome: Schmerzen, Schwellung, Überwärmung, Bewegungs-Einschränkung, Gelenk-Erguß, Gelenk-Empyem, Rötung; Funktions-Verlust mit Destruktionen, Fehlstellungen, Kontrakturen, Ankylosen, Fieber

- **rheumatoide Arhtritis:** Schwellungen, Gelenk-Deformierungen, Schmerzen, Morgensteifigkeit, Rheuma-Knoten, gelenknahe Osteoporose

Akupunktur/TCM: **siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !**

<u>allgemeine & spezifische Punkte-Behandlung (Tonisierung & Moxibustion)</u>

- Ren. 6 Qihai; Ren 8 Shenque; Ren 12 Zhongwan
- Di. 11 Quchi; Di. 10 Shousanli
- Ma. 36 Zusanli; Ni. 7 Fuliu; MP. 6 Sanyinjiao

- Bl. 20 Pishu; Bl. 22 Sanjiaoshu; Bl. 23 Shenshu; Du. 4 Mingmen; Du 13 Taodao; Du 14 Dazhui

---

- analgetische Punkte (kräftige Stimulation): Di. 4 Hegu; Ma. 44 Neiting; Ma. 43 Xiangu

Aroma-Pflanzen: Fenchel, Thymian
äth. Öle: Citronella, Estragon, Eukalyptus(Euk. citriodora), Fichte, Ingwer, Römische Kamille, Kampfer, Knoblauch, Koriander, Lavendel, Lemongras, Majoran, Muskatnuß, Oregano,Pfeffer, Rosmarin, Sassafras, Thuja, Thymian, Wacholder, Zitrone, Zwiebel, Zypresse; Anwendung: Bad, Massage, Einreibung
Ernährung: überprüfen, evtl. umstellen
Heil-Pflanzen: Beinwell/Symphytum officinale (frische geriebene Wurzeln, zerstoßene Blätter - äußerlich), Pfennigkraut/Lysimachia nummularia(Brei aus frischen zerriebenen Blättern – äußerlich), Quitte/Cydoma oblonga(zerstoßene Samen + Wasser – äußerlich), Rizinus, Thymian, Zwiebel, Arnika, Johanniskraut, Rettich, Sellerie, Seifenkraut, Osterluzei, Brennessel, Quecke
Saft/Preßsaft: Meerrettich, Sellerie
siehe: Arthrose; Gicht; Glieder-Schmerzen; Rheuma

© KH Heino Hanisch

Arthrose: degenerative Gelenk-Erkrankung

Arthrose ist das Mißverhältnis zwischen Beanspruchung und Beschaffenheit/Leistungsfähigkeit der einzelnen Gelenk-Anteile/-Gewebe = Abnutzung der Gelenke

mögliche Ursachen: angeboren, erworben; Folge-Erkrankung anderer Erkrankungen; Alterung, Überanspruchung (zuviel Sport, schwere Arbeit, Übergewicht), entzündliche Erkrankungen, Infektionen, Wachstums-Störungen, Gelenk-Traumen, Rheuma; falsche Ernährung
mögliche Symptome: Steifigkeit, Spannungs-Gefühl, Belastungs-Schmerz, Dauer-Schmerz, Gelenk-Geräusche, Gelenk-Instabilität, Fehlstellungen, Kontrakturen, Muskel-Atrophien
äth. Öle: Fenchel, Ingwer, Majoran, Wacholder, Zitrone; Anwendung: Bad, Massage, Einreibung
Heil-Pflanzen: Beinwell, Löwenzahn, Wacholder
siehe: Arthritis; Glieder-Schmerzen; Rheuma; Gelenke

Asthenie, schnelle Ermüdbarkeit, Kraftlosigkeit

mögliche Ursachen: Vitamin-/Mineralstoff-Mangel, Fehl-Ernährung, Extrem-Situationen, Überarbeitung, Stress, Anämie, Vergiftungen, radioaktive Strahlung, elektromagnetische Strahlung, Sauerstoff-Mangel, Bewegungs-Mangel, Herz-Erkrankungen, Medikamenten-Nebenwirkungen
Heil-Pflanzen: Gelber Enzian, Lorbeerblätter, Sanddornfrüchte u.andere Pflanzen mit hohem Vit. C-Gehalt
Ernährung: viel Vitamine, Mineralien (Obst & Gemüse)
sonstiges: viel Bewegung an frischer Luft; Licht-Bäder (natürliches Licht)
siehe: **Anämie, Infektionen, Vergiftungen(1.Hilfe); Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Psyche & Psychosomatik**

Asthma bronchiale, Asthma, Bronchialasthma

! akuter Asthma-Anfall – siehe 1.Hilfe !

Wichtig: Diagnose-Unterscheidung zwischen **allergischem Asthma**, **psychogenem (streßbedingtem) Asthma** und **Mischformen**

mögliche Ursachen: oft psychisch bedingt (Streß, Angst etc.); Allergien, Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze, Algen), Medikamente (vor allem Antibiotika-Gaben im ersten Lebensjahr), beruflich bedingt (Arbeiten mit bestimmten Substanzen); Umweltbelastung; allergische, bakterielle und viruelle Ursachen; Folgekrankheit einer akuten infektiösen Bronchitis in Zusammenhang mit allergischer Disposition (genetisch bedingt)
mögliche Symptome: Atemnot, Husten, meist zäher Auswurf, trockene Rassel-Geräusche, evtl. Erstickungs-Anfall; Kurzatmigkeit, keuchendes Atmen; mitunter auch „nur“ ständiger quälender Husten; Schweiß-Ausbrüche, Erstickungsangst, Blaufärbung/Zyanose; pfeifende Geräusche beim Ausatmen, erschwerte Ausatmung
Akupressur/TCM: Ren 17 Shanzhong/Danzhong
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Bl 13 Feishu; Dü 11 Tianzong; Ma 40 Fenglong; Ren 17 Shanzhong/Danzhong; Bl 17 Geshu; Bl 44 Shentang; Ni 25 Shenchang; Ni 26 Yuzhong

Akupunktur bei Asthma (Fülle-Typ)

- Du 20 Baihui

 © KH Heino Hanisch

- Ren 17 Shanzhong; Bl. 13 Feishu; Lu. 1 Zhongfu; Ex. 17 Dingquan; Ren 22 Tiantu (bei akuter Atemnot); Du. 14 Dazhui (bei akutem Infekt)
- Lu. 7 Lieque; Di. 4 Hegu; Lu. 5 Chize (bei Hitzstörung); Lu. 6 Kongzui (bei akuter Atemnot)
- Ma. 40 (bei Sekretstau)
-

Akupunktur bei Asthma (Schwäche-Typ)

- Du. 20 Baihui
- Ren 17 Shanzhong; Bl. 13 Feishu; ex. 17 Dingquan
- Lu. 9 Taiyuan; Lu. 7 Lieque

Moxibustion beim Asthma-Schwächetyp täglich

- Bl. 13 Feishu; Bl. 23 Shenshu; Du 4 Mingmen; Ren 6 Qihai; Bl. 20 Pishu (bei Milz-Pankreas-Schwächestörung mit Ren 12 Zhongwan)
- 3. Lu. 9 Taiyuan; Di. 11 Quchi
- Ma 36 Zusanli

Aroma-Pflanzen: Eukalyptus, Fenchel, Lavendel, Melisse, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholder, Ysop
äth. Öle: Anis, Benzoe, Eukalyptus, Knoblauch, Lavendel, Litsea, Majoran, Melisse, Minze, Myrte, Oregano, Poleiminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop, Zitrone, Zypresse; Anwendung: Inhalation, Einreibung, Bad
Biochemie: Kalium phosphoricum D6, bei vorherrschender Nervosität, alle 5min 1 Tbl., dann alle 2h 1Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, im/bei einem Anfall, häufig im Zusammenhang mit krampfartigen Leibschmerzen, alle 5min 1 Tbl. oder Kalium phosphoricum D6 im anfallsfreien Stadium, alle 2h 1 Tbl.; Kalium chloratum D6, bei schwerlöslichem, weißem Schleim und dem Gefühl, als würden Herz & Lunge zusammengeschnürt, im Anfall alle 15min 1 Tbl. danach Übergang auf Kalium phosphoricum D6 oder Magnesium phosphoricum D6;
Natrium sulfuricum D6, bei feuchtem Wetter, stündlich 1 Tbl.; Calcium fluoratum D6, bei schwerer Atemnot und Lungenblähung, mühsamen Auswurf kleiner gelblicher Schleimklumpen, auch in Kombination mit Silicea D12, zur Kräftigung des erschlafften Lungengewebes, alle 3h 1 Tbl.; Kalium sulfuricum D6, bei abendlichen & nächtlichen Anfällen sowie nach den Mahlzeiten, alle 5min 1 Tbl. oder Kalium phosphoricum D6 und Magnesium phosphoricum D6, alle 2h 1 Tbl.; Arsenum jodatum D12; Kalium arsenicum D6; Kalium bromatum D6
Ernährung: umstimmende, rohkostreiche, salzarme und fleischarme Kost
Heil-Pflanzen: Alant, Andorn/Marrubium vulgare (Kraut), Baldrian, Benediktenwurzel, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga (Wurzeln), Ehrenpreis, Fenchel, Fichte, Flachs/Lein, Wohlriechender Gänsefuß/Chenopodium ambrosioides(Kraut), Gundermann/Glechoma hederacea(Kraut), Holunder, Huflattich/Tussilago farfara (Blüten, Blätter), Isländisches Moos/Cetraria islandica (Kraut), Kiefer, Knoblauch, Kren/Meerrettich, Lärche, Lindenblüten, Lungenkraut, Malve, Melisse, Rote Pestwurz/Patsites hybridus(Wurzeln, Blätter), Roßfenchel, Rundblättriger Sonnentau, Schellkraut, Spitzwegerich, Echter Steinklee, Stockrose/Alcea rosea(Blüten), Tanne, Thymian, Veilchen, Wacholder, Wasserfenchel, Wegerich, Weißkohl, Ysop/Hyssopus officinalis(Kraut), Ziest/Stachys officinalis(Kraut); Honig
Homöopathie:

- **Asthma bronchiale im Sommer**: Syphilinum – oral ab D8, parenteral ab D12
- **Asthma bronchiale allgemein:** Acidum hydrocyanum – oral ab D4, parenteral ab D6; Acidum sulfuricum – oral ab D4, parenteral ab D6; Ammonium carbonicum – oral ab D3, parenteral ab D6; Antimonium sulfuratum aurantiacum – oral ab D3, parenteral ab D8;

 © KH Heino Hanisch

Aralia racemosa – oral ab D3, parenteral ab D6; Arsenicum album – oral ab D6, parenteral ab D12 (auch bei allergischer Form); Bromum – oral ab D4, parenteral ab D8; Calcium carbonicum Hahnemanni – oral ab D4, parenteral ab D8; Chelidonium majus – oral ab D3, parenteral ab D6; China – oral ab D3, parenteral ab D6; Chininum arsenicosum – oral ab D4, parenteral ab D12 Coccus cacti – oral ab D3, parenteral ab D6; Cuprum aceticum – oral ab D4, parenteral ab D6; Drosera – oral ab D3, parenteral ab D6; Dulcamara – oral ab D3, parenteral ab D6; Formica rufa – oral ab D4, parenteral ab D6; Galphimia glauca – oral ab D3, parenteral ab D6; Grindelia robusta – oral ab D1, parenteral ab D6; Hedera helix – oral ab D3, parenteral ab D6; Ignatia – oral ab D4, parenteral ab D6; Ipecacuanha – oral ab D3, parenteral ab D6, 3x tgl. 5 Tropfen D4; Jodum – oral ab D4, parenteral ab D12; Justicia adhatoda – oral ab D3, parenteral ab D6; Kalium bromatum – oral ab D4, parenteral ab D12; Kalium jodatum - oral ab D3, parenteral ab D12; Lobelia inflata – oral ab D2, parenteral ab D6; Medorrhinum – oral ab D8, parenteral ab D12; Mephitis putorius – oral ab D4, parenteral ab D6; Moschus – oral ab D2, parenteral ab D6; Natrium sulfuricum – oral ab D4, parenteral ab D8; Phosphorus – oral ab D8, parenteral ab D12; Quebracho – oral ab D1, parenteral ab D6; Rumex – oral ab D2, parenteral ab D6; Sambucus nigra – bei Kindern D6, sonst: oral ab D2, parenteral ab D6; Senega – oral ab D2, parenteral ab D6; Stramonium – oral ab D4, parenteral ab D6; Sulfur – oral D4, parenteral ab D12

Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Huflattich, Spitzwegerich, Sanddorn
sonstiges: Honig (nicht bei Kleinstkindern bis 6 Monaten!); Brustwickel, abhärtende Waschungen, autogenes Training, Atem-Übungen; Beruhigung durch Sprechen und Halten des Patienten nach dem Anfall Bettruhe (Erschöpfung)
siehe auch: Atemwege, Verschleimung, Bronchitis, Pseudo-Krupp; Psyche & Psychosomatik

Aszites, Bauch-Wassersucht

mögliche Ursachen: verschiedene Formen, verschiedene Ursachen – z.B. Peritonitis, Polyserositis; portale Hypertension, Leber-Zirrhose, Magen-Darm-Tumore, Herz-Insuffizienz, Hypalbuminämie, nephrotisches Syndrom, exsudative Enteropathie, Peritoneal-Karzinose, Meigs-Syndrom; Lymph-Abfluß-Störungen; tuberkulöse Peritonitis, Blutungen in der freien Bauchhöle (akuter Bauch: Unfall, Gefäß-Ruptur)
mögliche Symptome: Anschwellung des Bauches, Druck-Schmerz, Bewegungs-Schmerz, Bewegungs-Einschränkung, allgemeines negatives Befinden
Akupunktur/TCM: Ren 8 Shenque
Heil-Pflanzen: Adonisröschen, Hederich, Herzgespann, Hopfen, Johanniskraut, Weißdorn, Schafgarbe
siehe: **Ödeme, Herz..., 1.Hilfe (akutes Abdomen)**

Atem-Not - siehe: 1.Hilfe !

mögliche Ursachen: Asthma, Krupp, Pseudokrupp, Infektions-Krankheiten allg., Unfall (Lunge, Herz, Rippen, Kopf, Hals, Wirbelsäule), allergische Reaktion (Allergie-Auslöser), Medikamente, Vergiftungen (auch ABC-Katastrophen); Stiche & Bisse von Tieren (Wespen, Schlangen, Skorpione, Spinnen etc.- **siehe 1.Hilfe**!); psychische Ursachen (Nachrichten, Streß, Angst etc.)
mögliche Symptome: Atemnot, Luftschnappen, Zyanose, Krämpfe
Akupressur/TCM:

- allgemein: Ren 17 Shanzhong/Danzhong
- bei Kurzatmigkeit: Ni 3(tonis.); Bl 15; Bl 23; He 7(tonis.)

Akupressur/TTM: E 1/Stirn-Punkt; E 2/Scheitel-Punkt; E 4/Schädelbasis-Punkt
Akupunktur/TCM: Lu 5 Chize; Lu 7 Lieque; Lu 11 Shaoshang

 © KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen: Adonisröschen, Anis, En zian, Hederich, Herzgespann, Holunder, Hopfen, Johanniskraut, Kümmel, Veilchen/Viola odorata; Weißdorn, Schafgarbe

- **Atem, schwerer** - Enzian, Holunder, Kren/Meerrettich
- **Atem, übelriechender** - Anis, Kümmel

siehe: **1.Hilfe !; Asthma, Atemwegs-Erkrankung, Bronchitis, Hals-Entzündung, Lunge…, Lungen-Emphysem, Schleim…, Krupp..., Herz...; Psyche & Psychosomatik**

Atmung: Verschleimung der Atem-Organe

mögliche Ursachen: Asthma; Bronchitis; Mukoviszidose, Erkältungen etc.
mögliche Symptome: Atem-Beschwerden; krampfiger Husten mit/ohne Auswurf; blasse-bläuliche Gesichtsfarbe
Heil-Pflanzen: Bibernelle, Brunnenkresse, Dost, Efeu, Fichte, Gundermann, Huflattich, Kiefer, Königskerze, Lärche, Linde, Lungenkraut, Pestwurz, Quendel, Schlüsselblume, Seifenkraut, Steinklee, Stiefmütterchen, Tanne, Taubnessel, Wasserfenchel, Wegerich; als Tees, zum Teil zur Inhalation
siehe: Asthma, Atemwege, Bronchitis, Erkältungen, Husten, Lunge; Lungen-Verschleimung; schleimlösende Mittel

Atemwegs-Erkrankung, Atemwegs-Infektion

mögliche Ursachen: schwaches Immun-System; Infektion mit bekannten/unbekannten Erregern (Bakterien, Viren, Pilze, Algen etc.); Gift-Stoffe; Allergie-Stoffe; ABC-Ereignisse
mögliche Symptome: Husten, Heiserkeit, geschwollener Hals, schweres Atmen, krampfiges Atmen, flaches Atmen
Akupressur/TCM: Ren 17 Shenzhong
Akupunktur/TCM:

- allgemein bei Atemwegs-Erkrankungen – Lu 11 Shaoshang; Lu 7 Lieque; Lu 6 Kongzui
- bei Infektionen der oberen Atemwege – Gb 20 Fengchi
- bei akuten & chronischen Entzündungen – Ni 24 Lingxu; Ni 25 Shencang; Ni 27 Shufu; Ni 22 Bulang; Ni 26 Yuzhong
- bei Erkrankungen mit Husten, Atemnot, Hämoptyse/Ausspucken von Blut, Brust-Schmerzen – Ma 13 Qihu

Aroma-Pflanzen: Eukalyptus, Fenchel, Fichten, Holunderblüten, Ingwer, Echte Kamille, Kiefern, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitrone
äth. Öle: Bergamotte, Cajeput, Latschenkiefer, Myrte, Zirbelkiefer, Zwiebel; Anwendung: Inhalation, Brusteinreibung
Heil-Pflanzen: Bärlauch, Bibernelle, Dost, Fichte, Gundermann, Huflattich, Kamille, Kiefer, Königskerze, Lärche, Lungenkraut, Malve, Pestwurz, Quecke, Quendel, Salbei, Sanikel, Schlüsselblume, Seifenkraut, Spitzwegerich, Tanne, Taubnessel, Thymian, Wacholder, Wegerich
siehe: **1.Hilfe-Asthma/Krupp-Syndrom etc.!; Atemnot; Asthma, Bronchitis, Erkältung, Heiserkeit, Husten, Krupp..., Lungen-Entzündung, Schnupfen, Verschleimung; Psyche & Psychosomatik**

Aufregung, starke; sich aufregen

äth. Öle: Angelika, Basilikum, Eichenmoos, Fenchel, Honig-Absolue, Lavendel, Mandarine, Myrte, Narde, Styrax, Ylang-Ylang; Anwendung: Aromalampe, Aromabad, Riechfläschchen
sonstiges: Gespräche
siehe: Psyche & Psychosomatik; Wut, Zorn, Ärger, Ausgleichs-Tee

© KH Heino Hanisch

aufsaugende Wirkung

Heil-Pflanzen: Bockshornklee, Moos
sonstiges: medizinische Kohle, Mull (mit und ohne Watte) u.a.m.
siehe: Blutungen, Wunden

Aufstoßen, Ruktus

mögliche Ursachen: Entweichung von Luftansammlungen im Magen; Nahrungs-Aufnahme; kohlensäurehaltige Getränke
Ernährung: Weglassen oder Umstellung von Nahrung
Biochemie: Natrium phosphoricum D6, bei saurem Aufstoßen, besonders nach Genuß von Fett, 4x tgl. 1 Tbl.; Natrium sulfuricum D6, bei bitterem Aufstoßen, 4x tgl. 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, bei nicht erleichternden Luftausstoßen und quälenden Bauchschmerzen, 4x tgl. 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, bei saurem Aufstoßen & Brennen in der Speiseröhre, 4x tgl. 1 Tablette
Heil-Pflanzen
saures Aufstoßen - B.Schwertlilie, Weizen, Wermut
Aufstoßen vom Magen her - Anis, Enzian, Pfefferminze, Quitte, Tausenguldenkraut, Vogelknöterich, Weizen, Wermut

Augen-Erkrankungen, allgemein

mögliche Ursachen: angeboren; erworben; Infektionen; Alter; Verletzungen; Dauerbelastung
Akupressur/TTM: E 9/Augenwinkel-Punkt; E 10/Augenbrauen-Punkt
Akupunktur/TCM:

- allgemein - Bl 2 Cuanzhu; Di 14 Binao; Gb 14 Yangbai; Ma 8 Touwie; Ex-KH 3 Yintang; Bl 4 Quchai; Ex-KH 2 Dangyang
- Refraktions-Anomalien – Bl 1 Jingming
- nachlassende Sehkraft – Bl 1 Jingming; Bl 4 Quchai; Bl 5 Wuchu
- Sehnerverkrankungen, allgemein – Bl 18 Ganshu

Heil-Pflanzen:

- Hornhaut-Geschwüre - Augentrost, Breitwegerich
- Hornhaut, verdunkelte - Augentrost, Schellkraut

siehe: Augen...; Vitamine & Mineralien

Augen stärkend

Heil-Pflanzen: innerlich & äußerlich - Augentrost, Fenchel, Kalmus, Nußbaum, Ringelblume, Rosmarin, Safran, Wegwarte, Weinrebe, Wermut, Ysop; Honig
Akupressur/TTM: E 9/Augenwinkel-Punkt; E 10/Augenbrauen-Punkt

Augen: Bindehaut-/Augenlid-Entzündung, Konjunktivitis

- Entzündung der Augen-Schleimhäute; es können beide Augen gleichzeitig betroffen sein

mögliche Ursachen: Fremdkörper, Staub, Rauch, Zugluft, grelle Sonne, Verblitzung; Verletzungen (Verätzung, Verbrennung, Strahlung); Viren oder Bakterien; chemische Stoffe (Haushalt, Beruf etc.); Folge von Allergien oder Begleiterscheinung anderer infektiöser Erkrankungen (z.B. Masern)
mögliche Symptome: Rötung, Schwellung, Reizung, Lichtscheu, starke Sekretion, Blepharospasmus

© KH Heino Hanisch

Akupunktur/TCM: Bl 1 Jingming; Ma 2 Sibaui
äth. Öle: Geranie, Römische Kamille, Lavendel, Muskatellersalbei, Rose; Anwendung: Augenkompresse auf die geschlossenen Augen
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, wichtigstes Entzündungsmittel bei eitriger Absonderung weißen Schleims oder Kalium chloratum D6, bei starkem Tränenfluß und Absonderung von scharfem, hellem & dünnem Schleim sowie bei Lichtempfindlichkeit oder Natrium chloratum D6, alle 15min 1 Tbl.; Natrium sulfuricum D6, bei skrofulösen Kindern mit gelb-grünem Eiter & Bläschen auf der Bindehaut, 3x tgl. 1 Tbl.; Silicea D12, bei anhaltender dick-gelblicher Eiterung, 3x tgl. 1 Tablette
Heil-Pflanzen (auch bei Gerstenkorn):
äußerlich & innerlich – Ackerschachtelhalm, Augentrost/Euphrasia officinalis(Kraut), Eibisch, Fenchel, Himbeer-Blätter, Kamille, Kornblume, Kamille, Leinsamen, Löwenzahn, Petersilie, Raute, Ringelblume, Rose, Spitzwegerich, Steinklee, Tormentill, Waldmeister, Walnuss

- Augentrost/Euphrasia officinalis: Auszug, 2EL Kraut auf 1/4 Liter Wasser, nach 25min äußerst sorgfältig absieben/filtern, äußerlich zu Spülungen
- 1 TL Augentrost/Euphrasia officinalis mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 2 min ziehen lassen, sehr sauber abseihen und auf Körpertemperatur abkühlen/abkühlen lassen; einen Mull-/Leinenlappen(keine Wolle, keine Watte!) damit tränken und das Auge von außen nach innen (!) damit auswischen; für jedes Wischen und für jedes Auge neue Läppchen dafür nehmen !

sonstiges:

- Nicht in den Augen reiben ! Fremdkörper entfernen bzw. entfernen lassen; siehe 1.Hilfe !
- mediz. Behandlung, falls die Symptome nicht innerhalb von 2 Tagen stark abgeklungen sind
- Augen mit steriler Kochsalzlösung (0,9%, selbst herstellen oder aus der Apotheke) spülen

Augen: Gerstenkorn, Hordeolum

mögliche Ursachen: meist bakterielle Infektion
mögliche Symptome: eitrige Entzündung am Lidrand; Schwellung, Rötung, Schmerzen, evtl. kl. Knoten
Biochemie: innerlich - Silicea D12 oder Calcium fluoratum D6, alle 2h 1 Tbl.; Natrium phosphoricum D6, bei skrofulösen Kindern, alle 2h 1 Tbl.; äußerlich – Silicea-Salbe
Heil-Pflanzen: Augentrost, Birkenblätter, Enzianwurzel, Erdrauch, Kamille, Sandseggenwurzel
Augenbad mit Kamillen-Tee; Achtung: sehr gut abseihen, damit keine festen Bestandteile der Kamille auf das Auge gelangen; allergische Reaktionen beachten !
Augenauflage mit Augentrost; Achtung: sehr gut abseihen !
sonstiges: Durchzug meiden; nicht an der Entzündung reiben & drücken; fette Speisen meiden; evtl. Augen einseitig/beidseitig abdecken

Augen-Trübung

mögliche Ursachen: Erkrankungen, Infektionen; Grauer Star/Katarakt, Grüner Star/Glaukom; Geschwulst
äth. Öle: Rosmarin; Anwendung: Kompresse auf die geschlossenen Augen
siehe: **Grauer Star, Grüner Star, Hornhaut...**

Augen: Grauer Star, Katarakt

mögliche Ursachen: angeboren; allmähliche Erkrankung; Alter; Stoffwechsel-Erkrankungen (z.B. Diabetes); Haut-Erkrankungen; elektromagnetische Energie-Einwirkung (Licht-Blitz); thermische

 © KH Heino Hanisch

Einflüsse; Medikamente
mögliche Symptome: Linsen-Trübung; verschlechterte Sicht
Biochemie: Kalium phosphoricum D6, zusätzlich zu sonstigen Maßnahmen, abhängig von den individuellen Verhältnissen oder Calcium fluoratum D12 oder Silicea D12, 3 Tbl. tgl.
Heil-Pflanzen: beginnender grauer Star: Schöllkraut, Zwiebel
sonstiges: OP (Starstich, Linsen-Entfernung, Linsen-Ersatz)

Augen: Grüner Star, Glaukom

mögliche Ursachen: erhöhter Augen-Innendruck; fast immer Abfluß-Behinderung der Augen-Flüssigkeit; Diabetes; Unfall; akuter Anfall: Glaucoima acutum; Vergiftung mit Methyl-Alkohol
mögliche Symptome: erhöhter Augen-Innendruck; verschlechterte Sicht, Kopf-Schmerzen, Übelkeit
Akupunktur/TCM: Bl 18 Ganshu; Bl 6 Chengguang; Bl 9 Yuzhen; Gb 37 Guangming
Heil-Pflanzen: beginnender grüner Star: Augentrost, Eberesche
sonstiges: bei **akutem Anfall: siehe 1.Hilfe** !; medikamentöse Therapie; OP (Abfluss-Eröffnung)

Augen: Hornhaut-Erkrankungen

mögliche Ursachen: Degeneration, Entzündung/Keratitis, Dystrophie, Erosion, Geschwüre, Infiltration, Abszeß; Verletzungen (Verätzung u.a.), Krebs; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel
mögliche Symptome: Schmerzen, Nachlassen der Sehkraft, Eiterung, Geschwür-Bildung
äth. Öle: Nelke; Anwendung: Hautöl, Salbe
Heil-Pflanzen: Hornhaut-Geschwüre - Augentrost, Breitwegerich; Hornhaut, verdunkelte - Augentrost, Schellkraut

Augen: Hornhaut-Entzündung, Keratitis

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze); andere Erkrankungen; Verletzungen; Fremdkörper; Medikamente; Chemikalien
mögliche Symptome: Fremdkörper-Gefühl, Brennen, allg. Seh-Störungen
Akupunktur/TCM: Bl 1 Jingming; Ma 2 Sibai; Gb 37 Guangming

Augen: Augenlid-Entzündung, Blepharitis

mögliche Ursachen: Reizung (Staub, Reibung), Verletzung, Seborrhoe, Infektion (v.a. Bakterien); Lidrand-Drüsen-Entzündung/Blepharoadenitis
mögliche Symptome: trockene Haut-Schuppung, Ausfall der Wimpern, entzündlich verdickte Lidränder, Haut-Borkenbildung an den Lidrändern
Biochemie: innerlich Ferrum phosphoricum D6, bei heftiger Entzündung & Errötung, 5x tgl. 1 Tbl.; Natrium phosphoricum D6, bei verklebten Lidern, 5x tgl. 1 Tbl., auch möglich im Wechsel mit Ferrum phosphoricum; Silicea D12, bei vereiterten Lidkrusten, 3x tgl. 1 Tbl.;
äußerlich - Kalium sulfuricum-Salbe
Heil-Pflanzen: äußerlich & innerlich - Augentrost, Kamille, Traubenkirsche, Veilchen
Achtung: bei der Behandlung der Augen auf mögliche allergische Reaktionen durch Pflanzen-Teile achten !

© KH Heino Hanisch

Augen: Nacht-Blindheit, Nyktalopie

mögliche Ursachen: teilweiser oder vollständiger Ausfall des Stäbchen-Sehens (meist Vererbung)
mögliche Symptome: eingeschränkte Sehfähigkeit in der Dämmerung und im Dunklen
Akupunktur/TCM: Bl 18 Ganshu; Gb 37 Guangming; Ma 2 Sibai

Augen: Seh-Schwäche, Asthenopie

mögliche Ursachen: Unfall (Auge; Schädel-Hirn-Trauma); Augen-Erkrankungen; nicht korrigierte Sehfehler
Akupressur/TTM: E 9/Augenwinkel-Punkt; E 10/Augenbrauen-Punkt
Heil-Pflanzen:

- Möhre/Daucus carota: rohe Möhren fein reiben und löffelweise essen oder: im Mörser zerstoßen, durch ein sauberes Tuch pressen und den Saft trinken
- Sanddorn/Hippophae rhamnoides: Früchte, 5-10g Marmelade täglich oder als Presssaft

Biochemie: Kalium phosphoricum D12, bei allgemeiner Nervenschwäche, 3x tgl. 1 Tbl.; Silicea D12, bei Sehschwäche schon nach geringster Anstrengung, 3x tgl. 1-2 Tbl. über längere Zeit einnehmen; Natrium chloratum D6, wenn die Augen tränen und beim Lesen schmerzen, 6x tgl. 1 Tablette
siehe: **Grauer Star, Grüner Star; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien**

Augen: überanstrengt, müde + entzündet

mögliche Ursachen: Überanstrengung, Überlastung (TV, Computer), Alter, zu wenig Licht beim Lesen, Mangel-Ernährung, Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; allergische Reaktionen; Feinstaub
Akupressur/TTM: E 9/Augenwinkel-Punkt; E 10/Augenbrauen-Punkt
Akupunktur/TCM:

- allgemeine Entzündung: Dü 3 Houxi; Bl 1 Jingming
- akue Entzündung - Gb 40 Qiu Xu; 3E 5 Weiguan; Ex-KH 5 Taiyang
- akute Entzündung(Konjunktivitis, Kerabitis) – 3E 3 Zhongzhu

äth. Öle: Lavendel, Römische Kamille, Muskatellersalbei, Rose; Anwendung: Kompresse auf die geschlossenen Augen
Ernährung: Vit. A (Karotten, Spinat, Brokkoli, Mangold, Tomaten, Aprikosen, Pfirsiche, Grüne Erbsen, Grüne Bohnen); Vit.C (Zitronen, Orangen, Grapefruits, Kiwis, Äpfel, saure Beeren, Rüben, Zwiebeln, Tomaten, Kartoffeln); Zink (Artischocken, Spargel, Kohl, Rüben, Mais, Linsen, Erbsen, Bohnen, Zwiebeln, Kartoffeln, Sojabohnen, Spinat)
Heil-Pflanzen:
allg. äußerlich:

- Augentrost/Euphrasia officinalis: Auszug, 2 EL Kraut auf 1/4 Liter Wasser, nach 25 min absieben/filtern; äußerlich zu Spülungen
- Kamille, Echte/Chamomilla recutica: Absud, 3EL Blüten auf 1/4 Liter Wasser, absieben/filtern, äußerlich zu Spülungen(allerg. Reaktionen beachten!) bzw. Kompressenauflagen
- Spitzwegerich/Plantago lanceolata: Saft aus frischen Blättern, äußerlich zu Spülungen

allg. innerlich: Heidelbeere, äußerlich: Augentrost, Breitwegerich, Dill, Eibisch, Gänsefingerkraut, Himbeere, Kamille, Käspappel, Königskerze, Kopfsalat, Leinkraut, Quitte, Safran, Spitzwegerich, Veilchen, Weinrebe

Achtung: Bei der Behandlung von Augen-Beschwerden mögliche allergische Reaktionen durch die Pflanzen/Pflanzen-Teile beachten !

© KH Heino Hanisch

Babys/Kleinkinder/Kinder: Allergien

mögliche Ursachen: Vererbung, Medikamente, Impfungen, Zigarrettenrauch; Schadstoffbelastung von Nahrung, Wasser, Wohnung, Kleidung, Weichspüler, Waschpulver etc.
mögliche Symptome: Koliken; Schreien ohne ersichtlichen Grund; Schwierigkeiten beim Füttern oder Verdauen; häufiges Aufstoßen nach dem Trinken von Kuh-Milch; Verstopfung, Durchfall, Erbrechen; Ekzeme, Nesselsucht, Windelausschlag u.a.; Husten, Niesen
mögliche Therapie:

- Stärkung der Immunabwehr über die Muttermilch/das Stillen
- Heil-Pflanzen zur Förderung der Verdauung und zur Linderung allergischer Reaktionen: Fenchel, Kamille, Schafgarbe, Yamswurzel - als Tee für die Mutter, als verdünnter Tee für das Kind; mit etwas Süßholz süßen (nicht bei Durchfall)
- Medikamente überprüfen - keine Antibiotika geben !

Babys/Kleinkinder/Kinder: Augen-Reinigung

Heil-Pflanzen: zur Augenreinigung: 1 TL Ringelblumen-, Lavendel- oder Kamillen-Tee auf 1 Tasse destilliertes Wasser – eine gute Lösung zur Reinigung von Gesicht & Augen des Babys
Achtung: die Tees sehr gut abseihen (Sieb + Stoff-Filter), damit keine winzigen Kräuter-Bestandteile zu Augen-Reizungen/allergischen Reizungen führen !

Babys/Kleinkinder: Drei-Monats-Kolik

mögliche Ursachen: Anpassung des Magen-Darm-Systems des Babys an die Nahrungsaufnahme & Nahrungs-Verwertung; tritt oft bei Ernährung mit Kuhmilch-Produkten auf; die Dreimonats-Kolik tritt bei vielen Babys in den ersten drei Lebens-Monaten auf
mögliche Symptome: plötzliches Schreien der Babys; Babys lassen sich durch Füttern & Trösten nicht beruhigen; Schreizeiten: meist in den frühen Abendstunden oder kurz nach dem Stillen
mögliche Therapie: Tragen des Babys bäuchlings (in sogen. Fliegerstellung) auf dem Unterarm liegend bzw. im Tragetuch; ganz leichte, sanfte Bauchmassagen

Babys/Kleinkinder/Kinder: Drei-Tage-Fieber

mögliche Ursachen: Tröpfcheninfektion; meist bei Kindern zw. 6 Monaten und 3 Jahren; Inkubationszeit: 10-14 Tage; Erkrankungsdauer: 3-4 Tage; meist bei Kindern zwischen 6 Monaten und 3 Jahren
mögliche Symptome: plötzliches hohes Fieber bis 41°C, welches nach 3 Tagen genauso plötzlich wieder verschwindet; nicht selten Fiberkrämpfe; blaßroter Ausschlag nach Abklingen des Fiebers, hauptsächlich am Rumpf, weniger im Gesicht; verschwindet nach 1-2 Tagen wieder; grippale Erscheinungen (Muskel- & Glieder-Schmerzen etc.); Inkubationszeit - 10 bis 14 Tage; Erkrankungsdauer ca. 3 bis 4 Tage
mögliche Therapie: Wadenwickel; äußere Waschungen zu Kühlung (keine Unterkühlung!); natürliche Schmerzmittel - vorsichtig anwenden!; Natürliche Beruhigungsmittel - Musik, Sprache, Berührung etc.

Babys/Kleinkinder/Kinder: Durchfall

- **Achtung: bei Lebensmittel-Vergiftungen – siehe 1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: ähnlich wie bei Erwachsenen; Zahnen des Babys, Nahrungsmittel-

© KH Heino Hanisch

Unverträglichkeit, falsche Ernährung der Mutter; Einnahme von Medikamenten oder Rauschmitteln durch die Mutter; Infektionen (z.B. Ruhr, Cholera) Magen-Darm-Katarrh, falsche Flaschen-Ernährung (z.B. Kuhmilch), übermäßiger Genuß von Obst, Trockenfrüchten & Fruchtsäften; Lebensmittel-Vergiftung !
mögliche Symptome: unnormaler, sehr dünner bis wäßriger Stuhl; häufige Stuhlentleerung; gereiztes, erhitztes Baby
Akupressur/TTM: E 14/oberer Ellenbogen-Punkt
Ernährung: viel abgekochtes Wasser zu trinken geben oder Kräutertees zur Verhinderung der Austrocknung/Dehydratation; keine feste Nahrung bis zum Abklingen der Symptome; erste feste Nahrung nach dem Abklingen der Symptome: Reisbrei mit etwas Zimt, weicher brauner Reis mit etwas Joghurt, Joghurt mit etwas Banane, Möhrenbrei
Heil-Pflanzen: Breitwegerich, Fenchel, Himbeere, Ingwer, Kamille, Mädesüß, Zimt (eine Prise) zur Darmberuhigung: Rotulmen-Pulver mit einer Prise Ingwer oder Zimt in etwas warmen Wasser Durchfall bei Kindern: Weizen, Honig (Honig nicht bei Babys & Kleinstkindern bis zum 6.Monat) blutiger Durchfall bei Säuglingen: Brombeere, Eibisch, Erdbeere, Kamille
sonstiges: Elektrolyt-Lösung zum Ausgleich für den Salz- & Flüssigkeits-Verlust: 1 Liter abgekochtes Wasser + 2,5 Gramm Natriumbikarbonat + 3,5 Gramm Kochsalz + 1,5 Gramm Kaliumchlorid + 20g Traubenzucker/$C_6H_{12}O_6$ (nach: WHO)
siehe: Durchfall; Infektions-Krankheiten; 1.Hilfe – Lebensmittel-Vergiftung !; Psyche & Psychosomatik

Babys/Kleinkinder/Kinder: Erbrechen

- Erbrechen von harmloser Spuck-Neigung unterscheiden !
- **Darm-Verschluß/Ileus ausschließen - Lebensgefahr - 1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Überfütterung, zuviel Nahrung/Flüssigkeit/Luft im Magen; Unwohlsein; Infektionen; Nahrungsmittel-Allergien; Unreife des Magen-Einganges oder Verengung des Magen-Ausganges (Erbrechen im Schwall); allergische Reaktion
mögliche Symptome: bei Darmverschluß/Ileus - sehr starke Schmerzen, hart gespannter Bauch, evtl. Schleim & Blut im Stuhl - siehe 1.Hilfe ! bei Magen-Darm-Katarrh - Appetitlosigkeit, Temperatur
Ernährung: bei "normalem" Erbrechen dem Baby öfter abgekochtes Wasser, verdünnten Saft oder Kräuter-Tees mit Honig geben - wichtig für den Ausgleich der Körperflüssigkeit
Heil-Pflanzen:

- zur Magen-Beruhigung: Dill, Fenchel, Ingwer, Kamille, Katzenminze, Lavendel, Mädesüß, Zimt, Zitronenmelisse - als Tees/Aufguß, mit etwas Honig gesüßt
- bei Infektionen/Magen-Darm-Katarrh: Holunderblüte, Lavendel, Lindenblüte, Rosmarin, Sonnenhut, Thymian, Zitronenmelisse
- bei Erbrechen mit Durchfall: Holunder, Mädesüß - als Tees
- für Auflagen/Kompressen: Kamille, Lavendel, Rosenpelargonie, Zitronenmelisse - als Tees

sonstiges: bei häufigem Spucken: Schräglagerung des Kindes, evtl. Andicken der Nahrung; sehr sanfte Massage, sanftes Abreiben mit einem Schwamm (lauwarmes/warmes Wasser)

Babys/Kleinkinder/Kinder: Fieber

Fieber ist der Kampf des Körpers gegen Krankheits-Erreger verschiedenster Art oder als Reaktion auf Impfungen.
Babys entwickeln leicht Fieber, welches schnell steigen und fallen kann und am Nachmittag bzw. am Abend meist höher ist als zu anderen Tageszeiten.

© KH Heino Hanisch

Bei Babys ist der Temperatur-Ausgleich nicht so wirkungsvoll wie bei älteren Kindern und Erwachsenen ausgebildet.

mögliche Ursachen: meist eine Infektion; Impffolge-Reaktion; Erhöhung der Körper-Temperatur als Folge von Wärme-Stau (zu warm angezogen etc.) möglich
mögliche Symptome: erhöhte Körpertemperatur, Fieber, rotes Gesicht, rote Haut; Gereiztheit, Appetitlosigkeit, Schweißbildung
Ernährung: Austrocknung/Dehydratation verhindern, viel zu trinken geben - Muttermilch, abgekochtes Wasser, verdünnter Saft, Tees
Heil-Pflanzen:

- schweißtreibend & fiebersenkend: Borretsch, Holunderblüte, Kamille, Katzenminze, Lindenblüte, Schafgarbe, Thymian, Zitronenmelisse - als Tee; die Tees auch als Mittel, um das Kind leicht abzureiben - kein kaltes Wasser verwenden !; die Tees auch für Kompressen/ Auflagen verwenden (Kopf, Bauch, Füße)
- schlaffördernd: Kamille, Lindenblüten - als Tees, als Aroma-Pflanzen

sonstiges:

- bei hohem Fieber - bei Babys über 38°C - muß die Temperatur gesenkt und der Körper in seinem Abwehrkampf unterstützt werden
- Babys bis auf Unterhemd & Windel ausziehen, nur leicht zudecken (Laken, Leinentuch), Durchzug vermeiden

Babys/Kleinkinder/Kinder: Fieber-Krämpfe

mögliche Ursachen: Der Fieberkrampf ist eine Reaktion des kindlichen Gehirns auf eine plötzlichen hohen Temperaturanstieg (Fieber); er kann auch erblich veranlagt sein.
Der Fieberkrampf tritt meist im Rahmen eines Infektes der oberen Luftwege bei manchen Kindern zwischen dem 6.Monat und dem 5.Lebensjahr auf; auch wenn der Fieberkrampf sehr bedrohlich aussieht, bedeutet er in den meisten Fällen – abhängig von Länge & Schwere - nichts Schlimmes.
mögliche Symptome: Verkrampfung oder Erschlaffung am ganzen Körper; Verdrehen der Augen, starrer Blick; Bewußtlosigkeit; keine Reaktion auf Ansprechen bzw. Berührungsreize; Muskelzuckungen (Arme, Beine, ganzer Körper); vermehrter Speichelfluß, blaue Lippen, Blässe, sehr oberflächliche Atmung, Zungenbiß möglich (!); Lösung des Fieberkrampfes nach wenigen Minuten; selten länger als 10min; tiefer, sogenannter "Nachschlaf" nach dem Krampfanfall

- zum Heiler/Arzt bzw. diesen anrufen (wenn möglich), wenn der Krampf nach 1-2 min nicht vorbei ist !

Akupunktur/TCM:

- Fieberkrämpfe – Du 12 Shenzhu; Du 26 Shuigou; Ex-Ah 11 Shixuan
- Fieberkrämpfe speziell bei Kindern – Gb 13 Benshen

sonstiges: Ruhe, beruhigendes Sprechen; stabile Seitenlage; vor allem bei Bewußtlosigkeit, Brechreiz, Erbrechen (Erstickungsgefahr!); Kontrolle von Puls & Atmung; nach dem Krampfanfall schlafen lassen; dabei weiterhin Kontrolle von Puls & Atmung; Behandlung des auslösenden Infektes/des Fiebers - siehe da !; bei Neigung zu Fieberkrämpfen eine vorbeugende Behandlung (konstitutionell) anstreben
siehe: Fieber; Babys...

Babys/Kleinkinder: Geschrei

Schreien ist bei Babys eigentlich **normal**, denn damit kann es bestimmte Zustände & Bedürfnisse anzeigen - ist ein Baby krank, schreit es anders und dies dann oft am Tag.
Babys schreien zu lassen und sich nicht um sie zu kümmern, ist eine verkrustete alte Denkweise

und nicht mehr akzeptabel.
mögliche Ursachen: Hunger, Durst, Bauchweh, Erkrankungen, Fieber, Juckreiz, volle/nasse Windel, Angst-Gefühle, Splitter in der Kleisung, kratzende Kleidung, Flöhe etc.
mögliche Symptome: Schreien, Unruhe, Apathie
mögliche Therapie:

- Baby untersuchen, Schrei-Ursachen ergründen - Hunger, Durst etc.
- Baby-Geschrei unterscheiden lernen - Hunger, Durst etc.
- dem Baby das Gefühl vermitteln, daß man in seiner Nähe ist - Reden, Singen etc.
- **Heil-Pflanzen**, welche entspannend wirken: Hopfen, Kamille, Katzenminze, Lavendel, Lindenblüten, Zitronenmelisse - als Tees zum trinken und als Zusatz für das Baby-Bad; Tee - abends 1 TL voll oder als verdünnten Tee in die Baby-Flasche, auch nachts

Babys/Kleinkinder: Koliken allgemein

mögliche Ursachen:

- bei Koliken handelt es sich um krampfartige Bauchschmerzen, welche zeitweilig auftreten und von Darmspasmen/Darmkrämpfen verursacht werden, z.B. die Drei-Monats-Kolik, die Abend-Kolik u.a.m.
- Koliken treten meist nach dem Füttern oder am Abend auf - das Baby/Kleinkind ist müde und die Verdauung arbeitet nicht richtig
- Koliken können auch auftreten, wenn die Mutter aus irgendeinem Grund angespannt und/oder ängstlich ist
- Koliken können auch ernährungsbedingt sein: Allergien auf Kuhmilch, Weizen, Mais, Zitrus-Früchte; Reaktionen auf Nahrungsmittelbestandteile, welche von der Mutter über die Muttermilch auf das Kind übertragen werden - z.B. Kaffee, Alkohol, Bohnen, Schokolade, Auberginen, Zucchini, Zucker, Grüne Paprikaschoten, Gurken, Eier, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Linsen, Tomaten, Früchte in übermäßiger Menge, Kohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Currygerichte, andere stark gewürzte Speisen u.v.a.m.

mögliche Symptome: Quengeln, Schreien, Weinen, ohne daß ein erkennbarer äußerlicher Grund vorliegt wie z.B. volle/nasse Windeln, Hunger etc.
Heil-Pflanzen:

- zur Entspannung des Verdauungstraktes bzw. zur Verdauungs-Erleichterung: Dill, Engelwurz, Fenchel, Kamille, Katzenminze, Kümmel, Zimt, Zitronenmelisse - als Tee vor dem Stillen trinken: 100ml Wasser auf 1/4 - 1/2 TL, ziehen lassen, abseihen, ca. 30ml lauwarmer Tee für das Baby; auch die Mutter kann diesen Tee trinken
- zur Beruhigung: Hopfen, Kamille, Lindenblüte, Katzenminze, Zitronenmelisse - für den Baby-Tee & das Baby-Bad; Eisenkraut, Helmkraut, Kamille, Wilder Hafer, Passionsblume, Zitronenmelisse - für den Mutter-Tee & das Mutter-Bad; Rotulmenpulver, in etwas Wasser eingerührt für die Mutter

sonstiges: richtige Ernährung; richtiges Stillen, richtiges Anlegen des Kindes

Babys/Kleinkinder: Kopf-Ekzem, Grind, Milch-Schorf

mögliche Ursachen:Überfunktion der Talgdrüsen des Kopfes; kann bis zum 3.Lebensjahr dauern; hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun; andere Ursachen ausschließen
mögliche Symptome: dicke, gelb-braune Kruste auf der Kopfhaut
Biochemie:innerlich - Natrium phosphoricum D12, 5x tgl. 1 Tbl.; äußerlich – Natrium phosphoricum-Salbe
Heil-Pflanzen: Faulbaum, Gerste, Gundelrebe, Hafer, Klette, Lärche, Mädesüß, Nußbaum, Pfefferminze, Weinrebe, Pflaumenbaum; Honig

© KH Heino Hanisch

mögliche Therapie:

- nicht zu oft den Kopf waschen, da dies anregend auf dieTalgbildung ist
- Kopfhaut regelmäßig mit etwas Oliven-Öl einreiben - nicht zu viel nehmen; die lose Kruste am nächsten Tag mit etwas Shampoo o.ä. abwaschen
- nach dem Abwaschen der Kruste die Haare mit Mädesüß, Klette oder grünen bzw. schwarzen Tee spülen
- lockere Grind-Schuppen mit Bürste oder sauberen Fingernägeln entfernen, feste Grind-Teile bleiben auf dem Kopf

Babys/Kleinkinder: Schlaf-Störungen

Kinder haben wie Erwachsene unterschiedliche Schlaf-Bedürfnisse; Säuglinge fühlen sich bei der Mutter/dem Vater am sichersten.
Manche Babys träumen sehr viel und wachen dann auf, andere schlafen durch.
Babys schreien zu lassen und sich nicht um sie zu kümmern, ist eine verkrustete alte Denkweise und nicht akzeptabel.

mögliche Ursachen: Angst, Verlassenheitsgefühl, Träume; Hunger, Durst, Erkrankung; Zahnen, Juckreiz, Koliken, Wärme, Kälte, wunder Po etc.
mögliche Symptome: Unruhe, Nervosität, Schreien nach der Mutter
mögliche Therapie: siehe auch **Baby-Geschrei**

Babys/Kleinkinder: Soor, Mundschwamm

mögliche Ursachen: Infektion; kann sich innerlich über den Verdauungstrakt bis in den Anus verbreiten und Windelauschlag verursachen
mögliche Symptome: weiße Flecken auf der Innenseite der Wange und der Zunge; Juckreiz
mögliche Therapie: Achtung: Selbstschutz & Verbreitungsgefahr beachten !

- 2-3 x tgl. einige Tropfen Ringelblumen-Tinktur im Mund verteilen
- Naturjoghurt mit lebenden Kulturen um den Mund herum verteilen
- den Po reinigen - erst mit stark verdünntem Apfelessig, Rosmarin-Tee, Thymian-Tee, dann mit Joghurt, Ringelblumen-Creme & Gelbwurz-Pulver behandeln

siehe: Soor; Haut...

Babys/Kleinkinder: Verstopfung

- **Darm-Verschlingung/Ileus ausschließen – siehe: 1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Flaschen-Nahrung, Kuhmilch, weizenhaltige Nahrungsmittel; unzureichende Flüssigkeitszufuhr; ballaststoffarme Ernährung, zuviel Fleisch, zuviel Milchprodukte, zuviel Zucker; Vitamin- & Mineralstoff-Mangel; Anämie/Blutarmut; verdorbene Lebensmittel; Entzündungen; Medikamente, z.B. Eisen-Präparate u.s.w.
mögliche Symptome: harter, gespannter Bauch; Schwierigkeiten beim Stuhlgang; Unruhe, Schmerzen, Schreien
Heil-Pflanzen:

- bei Spannungen & Krämpfen im Darm: Fenchel, Ingwer, Kamille, Katzenminze, Lavendel, Lindenblüte, Rosmarin, Zimt, Zitronenmelisse
- zur Beruhigung gereizter Darm-Schleimhäute: Boretsch, Breitwegerich, Mädesüß, Rotulmenpulver

sonstiges: ausreichend zu trinken geben; sehr sanfte & langsame Massagen; warme bis heiße

© KH Heino Hanisch

Kompressen auf dem Bauch - Vorsicht, Verbrühungs-Gefahr ! Mit dem sauberen und eingefetteten kleinen Finger (Achtung: Fingernagel !) den harten Stuhl aus dem Darm vorsichtig herauspolken

Babys/Kleinkinder: Windel-Ausschlag, Windel-Dermatitis

mögliche Ursachen: zu langes Liegen in einer feuchten Windel (zu Hause oder in der Krippe/Kita), empfindliche Haut, Allergien/Reaktionen auf Inhaltsstoffe der Windel (Waschpulver etc.), Durchfall, Pilzinfektionen u.s.w.
mögliche Symptome: Pickel, rote entzündete Flecken auf Po, Bauch, Oberschenkel, Genitalien; schuppende flechtenähnliche Haut-Ausschläge, offene Haut-Stellen (Hauterosionen); das Baby/Kleinkind fühlt sich unwohl, hat Schmerzen und schreit deswegen
Biochemie: äußerlich – Natrium chloratum-Salbe oder Natrium phosphoricum-Salbe; innerlich – Natrium chloratum D6 oder Natrium phosphoricum D6, alle 2h 1 Tabletten
Heil-Pflanzen: Beinwell, Brennessel, Holunder, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Ringelblume, Sternmiere, Thymian, Vogelmiere, Wegerich

- zur Vermeidung von Windelausschlag: Kamille, Lavendel, Ringelblume, Thymian - mit verdünntem Aufguß oder mit Rosenwasser regelmäßig reinigen/abtupfen/waschen
- zur Hautpflege, bevor die Windel angelegt wird: Beinwell, Kamille, Ringelblume, Sternmiere - als Aufgüsse oder als wäßrige Cremes; Beinwell, Johanniskraut als Kräuter-Öle
- erst den Po mit Tee/Tinktur waschen, luft-trocken, dann mit einer Creme einreiben
- zur Vermeidung von Windelausschlag: Kamille, Lavendel, Ringelblume, Thymian - mit verdünntem Aufguß oder mit Rosenwasser regelmäßig reinigen/abtupfen/waschen
- bei starkem Windelausschlag mit Schwierigkeiten beim Urinieren/Stuhlgang: Kamillen-Tee zwischen den Mahlzeiten trinken lassen; Beinwell- oder Wegerich-Salbe auftragen; abwechselnd mit Ringelblumen-Salbe oder Kamillen-Salbe; den Po waschen mit Holunderblüten, Lavendel, Ringelblume, Rosmarin alle als Tee oder mit verdünnter Tinktur von Myrrhe oder Ringelblume
- 1 EL Ringelblumen-Essenz (auch: Ringelblumentee) mit 10 El Wasser verdünnen, ein Tuch aus Baumwolle/Leinen damit tränken und den Babyhintern damit abtupfen und anschließend trocknen/trocknen lassen

sonstiges: möglichst oft die Windeln wechseln; evtl. Rotlicht (Vorsicht: Verbrennungsgefahr!); Stoffwindeln verwenden (bessere Lüftung der Haut); keine chem. Badezusätze, Öltücher o.ä. Verwenden; den Babyhintern so oft wie möglich ohne Windeln "lüften" lassen; das Kind mit warmen Wasser waschen (evtl. neutrale Seife ohne Zusätze) und dann sehr sorgfältig trocknen (evtl. mit einem Fön - Achtung: Verbrennungs-Gefahr!); direkte Einwirkung von Sonne, Zugluft, Nässe, Kälte vermeiden

Bäcker-Asthma

Bäcker-Asthma ist eine allergische Atemwegs-Erkrankung; siehe auch: **Asthma bronchiale**

mögliche Ursachen: Inhalation von Mehl-Staub, Kleie-Staub, Back-Hilfsstoffen, Schimmel-Pilzen, Vorrats-Milben, verschiedenen Insekten
mögliche Symptome: Beginn als Rhinitis allergica, nach einigen Jahren Übergang zum Bäcker-Asthma, Entwicklung einer unspezifischen bronchialen Hyperreaktivität
Therapie: Atemmaske; Berufswechsel

Bäcker-Krätze, Bäcker-Ekzem

mögliche Ursachen: früher: Ammoniumpersulfat; heute: meist mikrobiell verursacht
mögliche Symptome: Entwicklung von Haut-Ekzemen mit und ohne parasitärer Grundlage

© KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen: Kamille, Nußbaum
sonstiges: Berufswechsel
siehe: **Haut, Ekzeme etc.**

Bade-Mittel, Bade-Extrakte

Heil-Pflanzen: z.B. Ackerschachtelhalm, Eiche, Fichte/Tanne, Hafer, Kamille, Käspappel, Kiefern, Lärche, Lavendel, Rosen, Rosmarin, Roßkastanie, Salbei, Schafgarbe, Senf, Thymian, Wacholder, Weinrebe, Ysop, Ziestkraut, Zwetschkenbaum, Heublumen; Anwendung: Badezusatz, Badelotion

Bade-Zusätze

Eräuterung: adstringierend = Gewebe zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend

Ackerschachtelhalm: adstringierend, den Stoffwechsel im Gewebe anregend; bei Haut-Erkrankungen (v.a. bei chronischem Verlauf), nässenden Ekzemen, schlecht heilenden Wunden (z.B. Unterschenkel-Geschwüre/Ulcus cruris, Wundliegen/Decubitus, Schwellungen nach Brüchen), Gelenk-Rheuma, Gicht, Hämorrhoiden (Sitzbad); als Teilbad; 5 Liter Wasser auf 150 g Kraut

Ameisenspiritus (Spiritus Formicarum)**:** zur Anregung der Durchblutung; bei Muskel-& Gelenk-Rheuma, bei Nervosität; Dosierung je Vollbad: fertige Zubereitung nach Anweisung, ca. 125-200g

Arnika: schmerzlindernd, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, resorptionsfördernd bei Blutergüssen (Auflösung & Abtransport); bei Blutergüssen, Prellungen, Verstauchungen, Muskelkater, körperlichen Überanstrengungen, rheumatischen Beschwerden; Vollbad, Teilbad

Baldrian: beruhigend; bei Nervosität, Schlaf-Störungen, nervös bedingten Herz-Beschwerden; Dosierung je Vollbad: Aufguß – 1 Liter Wasser auf 100g Baldrian oder 250 ml fertige Tinktur

Eichenrinde: adstringierend; bei chronischen Haut-Erkrankungen (v.a. Ekzemen), nässenden Haut-Veränderungen, übermäßiger Hand- & Fuß-Schweiß, Juckreiz, Ekzemen & Fissuren am After, Hämorrhoiden, starkem Schwitzen, Verbrennungen; Teilbad, Vollbad; Dosierung je Vollbad: Abkochung – 2 Liter Wasser auf 1 kg Rinde

Fichtennadeln: entspannend, nervenstärkend, schleimlösend, Hautdurchblutung fördernd; bei Erkältungen, allgemeinen Erschöpfungs-Zuständen, Nervosität, Unruhe-Zuständen, Wechseljahrs-Beschwerden , Nerven-Schmerzen, Muskel- & Gelenk-Rheuma; Dosierung je Vollbad: 2-3 EL Öl oder: Abkochung – 2 Liter Wasser auf 1 kg Nadeln & Zapfen

Haferstroh: entzündungshemmend, Hautdurchblutung fördernd ; bei chronischen Haut-Erkrankungen (v.a. bei entzündlichen & schuppenden Haut-Erkrankungen), langwierigen Haut-Verletzungen, Muskel- & Gelenk-Rheuma, Gicht, Knochen-Brüchen, ; Vollbad, Teilbad; Dosierung je Vollbad: Abkochung - 5 Liter Wasser auf 1 gr. Bündel Stroh, 30 min lang abkochen

Heublumen: durchblutungsfördernd, schmerzlindernd ; zur Anregung bei schwachem Stoffwechsel, Arthritis, Muskel- & Gelenk-Rheuma, anderen Gelenk-Erkrankungen, Hexenschuss, Ischias, Haut-Leiden, Muskel-Verspannungen, chronischer Bronchitis; Dosierung je Vollbad: fertiger Extrak nach Anweisung oder: Abkochung: 5 Liter Wasser auf 500g Heublumen

Jod: Stoffwechsel anregend, Blutdruck senkend, arterielle Blutgefäße erweiternd; bei Durchblutungs-Störungen, Neuralgien, Ischias, Bandscheiben-Beschwerden, grippalen Infekten; Vollbad, Teilbad

Kalmus: zur Anregung bei Schwäche & Erschöpfung, Stoffwechsel-Aktivierung, Nervosität, Blutarmut; Dosierung je Vollbad: fertiger Extrakt nach Anweisung oder: Abkochung - 1 Liter

© KH Heino Hanisch

Wasser auf 4 EL Wurzel

Kamille: entzündungshemmend; bei Entzündungen und anderen Beschwerden von Haut & Schleimhaut, Analfissuren, Hämorrhoiden (Sitzbad), Abszessen, eitrigen Wunden, Unterschenkel-Geschwüren/Ulkus cruris; Dosierung je Vollbad: fertiger Extrakt nach Anweisung oder: Aufguß – 1 Liter Wasser auf 100g Kamille

Kleie: bei Juckreiz verschiedener Ursachen, Haut-Reizungen allg., v.a. bei Allergien; Dosierung je Vollbad: Abkochung – 1 kg Kleie in 5 Liter Wasser

Kohlensäure: Hautdurchblutung fördernd, Juckreiz mildernd, Blutdruck senkend; bei psychosomatischen Erkrankungen, Wechseljahrs-Beschwerden, leichteren Durchblutungs-Störungen, leichtem Bluthochdruck, schlecht heilenden Wunden, Verbrennungen; Vollbad, Teilbad

Lavendel: entspannend, beruhigend, Hautdurchblutung fördernd; bei Nervosität, Schlaf-Störungen, allgemeinen (nervösen) Erschöpfungs-Zuständen (mild anregend), nervös bedingten Schlaf-Störungen, Wechseljahrs-Beschwerden, niedrigem Blutdruck; Dosierung je Vollbad: fertiger Extrakt nach Anweisung oder: Abkochung – 1 Liter Wasser auf 100 g Lavendel

Lehm: zur Wärmezufuhr, zur allg. Anregung; bei Entzündungen von Haut & Gelenken; Dosierung je Vollbad: 2-3 kg Lehm in das Wasser einrühren/vermischen

Meer-Salz: zur allgemeinen Anregung/Aktivierung des Stoffwechsels; bei Haut-Erkrankungen, Allergien, Blutarmut, Muskel- & Gelenk-Rheuma; Dosierung je Vollbad: 2-3 kg Salz auf 100 Liter Badewasser

Melisse: entspannend, beruhigend, entkrampfend; allgemeiner Unruhe, Nervosität, Einschlaf-Störungen, Menstruations-Beschwerden, Bauch- & Unterleibs-Beschwerden, nervösen Störungen von Herz-Kreislauf & Verdauung, Wechseljahrs-Beschwerden; Vollbad; Dosierung je Vollbad: fertiger Extrakt nach Anweisung oder Aufguß – 1 Liter Wasser auf 100 g Melisse

Moor: Hormon-Produktion anregend, Temperatur-Steigerung im Innern des Körpers ; bei Frauen-Beschwerden, chronisch-entzündlichen Veränderungen von Gelenken & Muskulatur, Muskel- & Gelenk-Rheuma, Haut-Erkrankungen, Kreislauf-Schwäche, Wechslejahrs-Beschwerden, unerfülltem Kinderwunsch (versch. Ursachen !);
Dosierung je Vollbad: fertige Zubereitung nach Anweisung, meist ca. 0,5 Liter

Molke: Haut pflegend, Juckreiz stillend/lindernd; bei Nesselsucht/Urtikaria, juckenden Haut-Ausschlägen, Wundligen/Dekubitus, Wundsein der Säuglinge; Vollbad, Teilbad

Rosmarin: Durchblutung fördernd, aktivierend, anregend (nicht abends anwenden); bei niedrigem Blutdruck, nervösen Herz-Kreislauf-Beschwerden, Muskel-Schmerzen, Muskel- & Gelenk-Rheuma, Verrenkungen, Verstauchungen, niedrigem Blutdruck, Wechseljahrs-Beschwerden, zur allgemeinen Anregung/Aktivierung des Stoffwechsels; Vollbad, Teilbad; Dosierung je Vollbad: 0,5 Liter Wasser auf 50g Rosmarin; nicht am Abend anwenden !

Salz, Sole: schweiß-hemmd, entzündungs-hemmend, Durchblutung fördernd, Haut-Heilung fördernd, Nerven beruhigend, Abwehrkräfte steigernd, Stoffwechsel anregend; bei rheumatischen Erkrankungen von Muskeln & Gelenken, Haut-Ekzemen, Schuppenflechte, Akne, Neurodermitis, Erkrankungen der Atmungs-Organe, Erholung (nach schweren Krankheiten), krankhaftem Schwitzen, Schweißfüßen, ; Vollbad, Teilbad

Schafgarbe: entkrampfend, entzündungshemmend; bei Unterleibs-Krämpfen, eiternden Wunden, Blutergüssen, Geschwüren; Vollbad, Teilbad

Schmier-Seife: bei Haut-Erkrankungen (v.a. chronischen Beschwerden); Dosierung je Vollbad: nur

© KH Heino Hanisch

nach Verordnung anwenden, meist 250-500g Seife

Schwefel: durchblutungs-fördernd, Körperabwehr dämpfend bei überschießenden Immun-Reaktionen; bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, Muskel-Rheuma, degenerativen Gelenk-Erkrankungen, Schuppenflechte, Neurodermitis, chronischen Ekzemen, Akne; Vollbad, Teilbad

Teer: desinfizierend, Haut-Heilung fördernd; bei allgemeinen Haut-Erkrankungen, Schuppenflechte, Nesselsucht/Urtikaria, chronischen Ekzemen, Unterschenkel-Geschwüren/Ulcus cruris; Vollbad, Teilbad

Thymian: desinfizierend, schleimlösend, krampflösend; bei Bronchitis, Husten, Asthma, Keuchhusten, Verkrampfungen; zur Desinfektion von Haut & Schleimhaut bei Entzündungen & Infektionen; Dosierung je Vollbad: fertiger Extrakt nach Anweisung oder: Aufguß – 1 Liter Wasser auf 100 g Thymian

Vieh-Salz: zur allgemeinen Anregung/Aktivierung des Stoffwechsels; bei chronischen Erkrankungen der Atemwege, bei Gelenk-Rheuma; Dosierung je Vollbad: nur nach Verordnung !; im Durchschnitt 5 kg

Wacholder: zur allgemeinen Anregung/Aktivierung des Stoffwechsels (v.a. der Gelenke), bei Gelenk-Abnutzung, Gelenk-Rheuma, Gicht, Ischias, Haut-Erkrankungen; Dosierung je Vollbad: fertige Zubereitungen nach Anweisung oder: Abkochung – 1 Liter Wasser auf 100 g Beeren; nie bei Nieren-Beschwerden anwenden !

Walnuss: adstringierend; bei leichten Haut-Entzündungen; Teilbad

Weizenkleie: Haut pflegend & beruhigend, Juckreiz lindernd; bei Schuppenflechte, allergischen Haut-Reaktionen, wunder Haut, Geschwüren; Vollbad

Bandscheiben-Beschwerden, Bandscheiben-Vorfall

Bandscheiben-Vorfall – siehe 1.Hilfe !

mögliche Ursachen: Arthrose, Arthritis, Degeneration; Verletzungen; Verdrehungen; Verkrümmungen; Alter; Über-Beanspruchung; Infektionen; Nerven-Erkrankungen;
Bandscheiben-Vorfall !; Tumore
mögliche Symptome: Kribbeln/Taubheitsgefühle in Finger und Füßen; starke Bewegungs-Einschränkung bis Bewegungs-Unfähigkeit; Schmerzen; Verdickungen; Entzündungen
Biochemie: innerlich - Calcium fluoratum D12 oder Silicea D12, 3x tgl. 1 Tbl. über längere Zeit; äußerlich: Natrium chloratum-Salbe
Ernährung: vermeiden: Fleisch & Wurst; Umstellung auf Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren – sind in allen ölhaltigen Obst- & Gemüse-Sorten enthalten (z.B. Avocados, Feigen, Bohnen, Mais, Knoblauch, Sojabohnen etc.); Vit. C aus viel frischen, saurem Obst: z.B. Kiwis, Orangen, Grapefruits, Zitroenn, Äpfel, saure Beeren etc.
sonstiges: Bettruhe; Wärme, Salben, Massagen (Physiotherapie), Bandagen, Ruhigstellung, Bewegung, Muskel-Aufbau; Gewichts-Reduzierung (abspecken); Schmerz-Mittel; allerletztes Mittel: OP
siehe: Hexenschuß...; Rücken...; Rheuma...; Arthrose...; Arthritis...; Wirbelsäule...; Psyche & Psychosomatik

Bart-Flechte, Folliculitis barbae, Trichophytie

mögliche Ursachen: Entzündung der Barthaar-Follikel, besonders durch Bakterien & Pilze; chron.

© KH Heino Hanisch

Rhinitis, Diabetes mellitus, Immundefekte
mögliche Symptome: chronische Ekzeme, Rötungen, Entzündungen, Schmerzen, Eiter-Knötchen
Heil-Pflanzen: Ringelblume, Ackerschachtelhalm/Zinnkraut; Honig
siehe: Haut…; Ekzeme etc.

Basedowsche Krankheit

mögliche Ursachen: starke Schilddrüsen-Überfunktion
mögliche Symptome: Schilddrüsen-Vergrößerung, Glotz-Augen, erhöhter Puls, Händezittern, Ermüdbarkeit, Muskel-Schwäche, starke Erregbarkeit, Unruhe, Stimmungs-Wechsel, Schlaflosigkeit, Abmagerung trotz Appetit, Neigung zu Hand- & Fuß-Schweiß
sonstiges: medikamentöse Behandlung; Operation
siehe: Schilddrüsen…

Bauch-Schmerzen, allgemein - siehe: 1.Hilfe !

mögliche Ursachen: falsche Ernährung; Vergiftung; Verletzung; Infektion; Streß, Magen-Darm-Katarrh, Ileus, Appendizitis, Blähungen, Verdauungs-Störungen, Infektionen (z.B. Bauch-Typhus), Lebensmittel-Vergiftungen, Menstruations-Beschwerden, Verletzungen/innere Blutungen, Gefäß-Zerreißungen/innere Blutungen; bei Kindern oft bei Lungen-Entzündung, Hirnhaut-Entzündung, Schwellung der Lymphknoten (Lungenpest; Lympadenitis mesenterialis)
mögliche Symptome: allgemeine Bauchschmerzen; spezielle Schmerz-Druck-Punkte; Brechreiz, Quängelei, allgemeines Unwohlsein; aufgetriebener Bauch, häufige Stuhlentleerung oder seltene Stuhlentleerung (unregelmäßiger Stuhlgang)
Akupunktur/TCM: Mi 4 Gongsun; Ma 38 Tiaokou; Gb 41 Zuliqi
mögliche Therapie: zuerst: innere Blutungen, Blinddarm-Entzündung, Darm-Verschlingung/Ileus etc. ausschließen !
Heil-Pflanzen: Anis, Arnika, Dill, Enzian, Fenchel, Flachs/Lein, Gerste, Holunder, Johanniskraut, Kamille, Kümmel, Linde, Schafgarbe, Schellkraut, Tausendguldenkraut, Wacholder, Weizen, Zwiebel, Heublumen

- beruhigender Bauch-Tee: 20g Anis + 20g Fenchel + 20g Kümmel; 1EL der Mischung (vorher mit einem Mörser oder einem Löffel etwas zerdrücken) mit 1T. kochendes Wasser übergießen, ca. 8min ziehen lassen, abseihen, mit Honig oder Rübenhonig süßen, warm trinken lassen
- Kamillen-Tee: 1 TL Kamillenblüten mit 1 T. kochendes Wasser übergießen; 5min ziehen lassen, abseihen; mehrmals tgl. 1 Tasse Warmen Tee zu trinken geben; evtl. mit Honig süßen
- Hand oder Hände auf den Bauch legen wirkt meist sehr gut; ist es dem Patienten unangenehm, dann die Hände wegnehmen
- den Bauch um den Nabel sanft mit angewärmten Johanniskrautöl oder Melissenöl einreiben
- sehr warmer Bauchwickel mit Kamillen-Tee
- nur verträgliche Tees oder abgekochtes Wasser zu trinken geben

sonstiges: Wärmflasche in Handtuch einwickeln (Verbrennungs-Gefahr) und auf den Bauch legen
siehe: Bauch…; Magen…; Darm…; Psyche & Psychosomatik

Bauch-Speicheldrüse, Pankreas; allg. Beschwerden

mögliche Ursachen: Schwäche, Entzündung, Infektionen, Nekrose, Krebs
mögliche Symptome: Schmerzen im Oberbauch, Zeichen von Bauchfell-Entzündung, Zeichen von schweren Kreislauf-Störungen
Akupressur/TCM: MP 3; Bl 20; 3E 3

© KH Heino Hanisch

Ernährung: Ernährung überprüfen, evtl. umstellen
Heil-Pflanzen: Faulbaum/Rhamnus frangula(Rinde), Leinkraut/Linaria vulgaris(Kraut)

- Faulbaum/Rhamnus frangula: Abkochung, 1 TL zerstoßene Rinde auf 1 T. Wasser, 3 T. tgl.; Achtung: Dosis nicht erhöhen, da es sonst zu Vergiftungserscheinungen kommen kann!
- Leinkraut/Linaria vulgaris: Aufguß, 1-2TL Kraut auf 2-4T. Wasser, 18min ziehen lassen, tagsüber trinken

siehe: Appetitlosigkeit; Magen; Diabetes; Psyche & Psychosomatik

Bauch-Speicheldrüsen-Entzündung, Pankreatitis

mögliche Ursachen: Alkohol (-Krankheit), Gallenwegs-Erkrankungen, Papillen-Stenose; nach OP im Bauchraum; Hyper-Lipoproteinämien, Hyper-Parathyreoidismus, Magengeschwür/Ulcus ventriculi, Mumps, Medikamente (Glukokortikoide)
mögliche Symptome: Oberbauch-Beschwerden, Übelkeit, Erbrechen, schwere Bauch-Schmerzen, Meteorismus (Blähungen), Bauchdecken-Spannung, Subileus (beginnender Ileus), Ileus/Darmverschlingung, Aszites, Ikterus, Kreislaufschock, Oligurie, Anurie
Saft/Preßsaft: Erdbeere, Gurke, Kirsche, Meerrettich, Orange, Rettich, Tomate, Zitrone
siehe: Diabetes; Psyche & Psychosomatik

Bauch-Speicheldrüsen-Schwäche, Pankreas-Insuffizienz

mögliche Ursachen: chronische Pankreatitis, zystische Fibrose, Pankreas-Karzinom, Stein-Bildung
mögliche Symptome: Verdauungs-Insuffizienz, Schmerzen, Druck-Schmerzen, Schwellungen, Schwäche, Gewichts-Verlust, Muskel-Schwund, Fett-Stühle, Übelkeit, Erbrechen
Heil-Pflanzen: Faulbaum, Queckenwurzel, Tormentillwurzel, Brennesselblätter, Angelikawurzel, Wacholderbeeren, Tausendgüldenkraut, Melissenblätter, Mistel, Tomate, Belgische Schwertlilie
siehe: **Appetitlosigkeit; Magen...; Darm...; Diabetes; Psyche & Psychosomatik**

Bauch-Typhus - siehe 1.Hilfe: akuter Bauch, Durchfall !

mögliche Ursachen: siehe **Infektions-Krankheiten !**
Heil-Pflanze: Heidelbeere

Becken-Entzündung (kleines Becken bei Mädchen/Frauen)

Akupunktur: Bl 32 Ciliao; Ni 6 Zhaohai; Ni 12 Dahe; Le 5 Ligou
siehe: Bauch...; Knochen...

Beinhaut-Entzündung

mögliche Ursachen: Infektion, Verletzung, Vitamin-/Mineralstoff-Mangel
mögliche Symptome: Schmerzen, Rötungen, Entzündungen
Heil-Pflanzen: Beinwurz/Beinwell, Kamille, Silberdistel
siehe: Wunden, Entzündungen; Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien

Benommenheit - siehe 1.Hilfe !

mögliche Ursachen: Vergiftung, Infektion, Sonnenstich, Hitzschlag, Herz-Insuffizienz, Rauschmittel, Schlaganfall, Gehirn-Ausfälle (Erkrankung, Verletzung), Tumor, Alters-Schwäche; Unfall/Verletzung; Streß; Dehydratation, Schwangerschaft; Sauerstoffmangel; Stress; Ohr...

mögliche Symptome: Verwirrung, Orientierungs-Losigkeit, Handlungs-Unfähigkeit, stammelnde Sprache, körperliche Schwäche
Akupunktur/TCM: Bl 60 Shenmai; Du 20 Baihui; Ex-KH 1 Sishencong; Ex-KH 3 Yintang; Ni 1 Yongquan; Ni 3 Taixi; Gb 13 Benshen
siehe: 1.Hilfe – Bewußtlosigkeit, Drogen, Vergiftungen etc. ! ; Psyche & Psychosomatik

Beri-Beri, Vit. B1-Mangel-Erkrankung

mögliche Ursachen: Vitamin B1-Mangel (Thiamin), in Asien hervorgerufen insbesondere durch ausschließliche Ernährung mit geschältem und mit dem Schimmelpilz **Penicillium citreonigum** verseuchtem Reis (Yellow-Rice-Syndrom); in Westeuropa ist Vit. B 1-Mangel vor allem eine Folgeerscheinung von Alkoholismus
mögliche Symptome: siehe: **Vitamine & Mineralien** (-Mangel)
Ernährung: frisches Obst & Gemüse; zusätzl. Vitamin-Zufuhr (bioverfügbar)
Heil-Pflanzen: Holunder u.a.
Saft/Preßsaft: alle mit Vitaminen, besonders aber hier Vit.B-Komplex
siehe: Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Pflanzen-Öle

Beruhigung, Beruhigungs-Mittel

äth. Öle: Benzoe, Bergamotte, Geranie, Jasmin, Römische Kamille, Majoran, Mandarine, Melisse, Mimose, Muskatellersalbei, Myrrhe, Myrte, Neroli, Orange, Patchouli, Rose, Vetiver, Weihrauch, Ylang-Ylang, Zeder, Zypresse; Anwendung: Aromalampe, Aromabad, Riechfläschchen
Heil-Pflanzen: Anis, Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Klatschmohn, Kümmel, Lavendel, Pestwurz, Rose, Quendel, Schlüsselblume, Schöllkraut, Thymian, Veilchen, Waldmeister, Wasserfenchel; Honig
Mischung: Baldrianwurzel 40g + Hopfenzapfen 30g + Pfefferminzblätter 15g + Hibiskusblüten 15g - über Nacht in lauwarmen Wasser stehen lassen, am Morgen auf Trinktemperatur bringen, abseihen
sonstiges: Aroma-Pflanzen; autogenes Training
siehe: Psyche & Psychosomatik

Bettnässen, Enuresis

Kinder (und auch Erwachsene) nässen nicht ein, um jemanden zu ärgern; das Einnässen ist oftmals der **unbewußte** Versuch des Kindes/Erwachsenen, belastende Konflikte zu lösen.

mögliche Ursachen:
- meistens psychisch: Angst, Streß, Träume; physisch/körperlich: Steine; Infektions-Krankheiten; erschlaffte Muskulatur etc.
- seelische Konflikte: Traumen & Schocks (Verluste etc.); Eifersucht; Leistungsdruck etc.; neue Erfahrungen: Kindergarteneintritt, Wohnungswechsel etc.; Beziehungsprobleme der Eltern untereinander; Streit mit Eltern, Geschwistern oder Mitschülern
- Folgen einer Krankheit (z.B. Nieren- & Blasen-Entzündungen, Fehlbildungen etc.)

mögliche Symptome: Einnässen zu unterschiedlichen Tageszeiten, meistens jedoch während des Schlafes; ein "in sich verschlossen" sein; Zurückgezogenheit
mögliche Therapie:
- nicht schimpfen, sondern in sich selbst (streng, laut, stressig ?) nach Ursachen forschen !
- organische Ursachen ausschließen !
- dem Kind klar machen, daß es trotz alledem geliebt wird; wie z.B. kuscheln und in den Arm

© KH Heino Hanisch

nehmen (Geborgenheit, Verständnis)
- das Selbstbewußtsein des Kindes stärken
- **das Kind in seinen Bedürfnissen ernst nehmen**
- **morgens und abends** den unteren Rücken kurz mit einem feucht-kühlen Lappen abreiben (wenn das Kind es zuläßt!); dadurch wird die für Blasenaktivitäten zuständige Muskulatur im Beckenbereich aktiviert
- Oberschenkel-Innenseiten mit Johanniskrautöl sanft einreiben und massieren, um die Sensibilität der Blasen-Muskulatur zu erhöhen; Achtung: Schamgefühle/Pubertät beachten, evtl. soll das Kind es selbst tun !
- immer vor dem Schlafen auf die Toilette gehen
- u.U. das Kind mit Unterstützung nachts im wachen oder schlafenden Zustand auf das Klo setzen – das Kind dabei natürlich abstützen !
- nach 17 Uhr nur noch wenig trinken; evtl. Urin-Mengenkontrolle
- positive, die Heilung unterstützende Geschichten erzählen
- sich kurz vor dem Schlafen den Tagesablauf des Kindes erzählen lassen; dies hilft Erlebnisse zu verarbeiten und beim Einschlafen
- warme Füße, warmer Körper

äth. Öle: Zypresse; Anwendung: Bad, Sitzbad, Kompresse/Auflage im Blasenbereich
Biochemie: Natrium sulfuricum D6, bei nervöser Schwäche oder Lähmung der Blasenmuskulatur oder Kalium phosphoricum D12, 5x tgl. 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6 bei älteren Menschen (Prostatiker) oder Calcium fluoratum 3x tgl. 1 Tbl.
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Arnika, Baldrian, Bärlapp, Belladonna (nur vom Arzt/Heilpraktiker!), Birke, Brennessel, Ehrenpreiswurzel, Eichenrinde, Flachs/Lein, Goldrute, Hafer, Hopfen, Johanniskraut, Krappwurzel, Kürbissamen, Leinkraut, Melisse, Mistel, Odermennig, Pommeranze, Preiselbeere, Schafgarbe, Spitzwegerich, Stiefmütterchen
Guten-Tag-Tee: 20g Johanniskraut + 10g Melissen-Blätter + 05g Pomeranzen-Blüten vermischen; 1TL davon mit 1 T. kochendes Wasser übergießen, 10min ziehen lassen, abseihen; 1Tasse tgl. Über einen längeren Zeitraum trinken lassen
siehe: Psyche & Psychosomatik; Kinder...

Bewußtseins-Störungen - siehe: **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Infektionen, Schlaganfälle, Gehirn-Erkrankungen, Unfälle/Verletzungen (Hirn, Blutgefäße, Nerven), Ertrinken, Sauerstoffmangel, Vergiftungen, Sonnenstich, Herz-Insuffizienz, Schock, Freude, Angst, Schmerz, Rausch-Mittel, Medikamente; Dehydratation
mögliche Symptome: Verwirrung, Orientierungs-Losigkeit, Handlungs-Unfähigkeit, stammelnde Sprache, körperliche Schwäche; Bewußtlosigkeit
Akupunktur/TCM:
- bei hohem Fieber - Lu 11 Shaoshang
- bei zerebrovaskulären Erkrankungen – Pe 6 Neiguan

siehe: Infektions-Krankheiten

Bewußtlosigkeit, Ohnmacht - siehe **1.Hilfe !**

1.Hilfe: stabile Seitenlage, Kontrolle v. Atmung + Kreislauf ! Vergiftungen !

mögliche Ursachen: Infektionen, Schlaganfälle, Gehirn-Erkrankungen, Unfälle, Ertrinken, Sauerstoff-Mangel, Embolien, Vergiftungen, Sonnenstich, Hitzschlag, Herz-Insuffizienz, Schock, Schmerz, Schreck, Rausch-Mittel, Medikamente; Dehydratation, Schwangerschaft
Akupressur/TCM: Du 26 Renzhong; Ma 36; Di 4; He 1; He 7

© KH Heino Hanisch

Akupunktur/TCM:

- **1.Hilfe** bei plötzlicher Bewußtlosigkeit – Du 26 Shuigou; Dü 1 Shaoze; Ex-AH 9 Neiyingxiang; Ex-AH 11 Shixuan
- **1.Hilfe** bei zerebralen & zerebrovaskulären Erkrankungen, Hitzschlag, vagovasalen Synkopen & Fieber (auch bei Kindern) – Pe 9 Zhongchon; Bl 40 Weizhong

äth. Öle: Ingwer, Minze; Anwendung: Inhalation
Heil-Pflanzen: Arnika, Enzian, Kamille, Lavendel, Leinkraut, Gartenrose, Roßkastanie, Weinrebe
siehe: 1.Hilfe – stabile Seitenlage, Kontrolle von Puls & Atmung etc. !

Bindegewebs-Entzündung

mögliche Ursachen: Fibromyalgie, Rheuma, Infektionen, Vit.-/Mineralstoff-Mangel u.a.m.
mögliche Symptome: Schmerzen, Bewegungs-Einschränkungen, Organ-Insuffizienz
äth. Öle: Römische Kamille, Lavendel, Rosmarin, Wacholder, Zitrone, Zypresse; Anwendung: Kompresse, Auflage
siehe: Entzündungen; Vitamine & Mineralien, Obst & Gemüse

Bindegewebs-Schwäche

mögliche Ursachen: Vererbung, sportliche Untätigkeit, Vitamin-/Mineralstoffmangel, Genußmittel-Mißbrauch, Übergewicht
mögliche Symptome: Matratzen-Phänomen (netzartig eingezogene Haut-Oberfläche); Orangen-Haut/Zellulitis/Cellulite
äth. Öle: Geranie, Immortelle, Lemongras, Minze, Myrte, Rosenholz, Rosmarin, Wacholder, Weihrauch, Zypresse; Anwendung: Massagen
Ernährung: Ernährungs-Umstellung, Gewichts-Reduktion (dicke Menschen), Entschlackung, viel sauberes Wasser trinken
sonstiges: Bindegewebs-Massagen, Gymnastik, Sport
siehe: Zellulitis; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Blähungen, allgemein

mögliche Ursachen: Nahrung/Ernährung, Bauchspeicheldrüsen-Insuffizienz, Magen-Darm-Erkrankungen; Mangel an Verdauungssäften, mangelhafte Verwertung der Nahrung (Bildung von Darmgasen); übermäßiges Essen; Darminfektionen durch: schlechtes/verschmutztes Wasser; verdorbenes, ungesundes Essen; Streß
mögliche Symptome: Blähungen im Bauch-Bereich, Bauch-Schmerzen**,** abgehende Gase, Unwohlsein, Krankheits-Gefühl, Übelkeit, Brechreiz
Akupunktur/TCM: Mi 4 Gongsun
Aroma-Pflanzen: Bohnenkraut, Wacholder
äth. Öle: Anis, Bergamotte, Bohnenkraut, Estragon, Fenchel, Ingwer, Römische Kamille, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lavendel, Majoran, Minze, Muskat, Muskatellersalbei, Myrrhe, Nelke, Orange, Oregano, Pfeffer, Poleiminze, Rosmarin, Sandelholz, Sassafras, Wacholder, Ysop, Zimt, Zitrone; Anwendung: Kompresse/Auflage, Massage, Bauchwickel
Biochemie: Natrium sulfuricum D6 oder Calcium fluoratum D12, 5x tgl. 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, bei Blähungskoliken, alle 5min 1 Tbl.; Lithium chloratum D12
Ernährung: blähende Speisen meiden; wasserreiches Obst & Gemüse essen (z.B. Südfrüchte, Kiwis, Beeren, Trauben, Melonen, Kirschen, Pflaumen, Tomaten); etwas säuerliches Obst vor der Mahlzeit essen/trinken (z.B. Kiwis, Grapefruits, Zitronen, Äpfel, Johannisbeeren, Preiselbeeren,

© KH Heino Hanisch

Weintrauben etc.); Kamillentee mit Süßholz 1x tgl.; Melissentee(evtl mit Kamille) 3-5x tgl.
Heil-Pflanzen: Angelika, Anis, Baldrian/Valeriana officinalis(Wurzeln), Basilikum/Ocimum basilicum(Kraut), Benediktenkraut/Cnicus benedictus(Blätter), Benediktendistel, Kleine Bibernelle/ Pimpinella saxifraga(Wurzeln), Bohnenkraut/Satureja hortensis(Kraut), Dill, Diptam/Dictamnus albus(Wurzeln), Eberraute/Artemisia abrotanum(Blätter), Enzian, Engelwurz, Fenchel/Foeniculum vulgare(Früchte), Fieberklee, Gemeiner Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora (Blätter), Heidelbeere, Himbeere/Rubus idaeus(Blätter), Kalmus, Kamille, Strahllose Kamille/Chamomilla suaveolens(Blüten), Karotte, Knoblauch, Koriander/Coriandrum sativum(Früchte), Kümmel, Lavendel, Liebstöckel/Levisticum officinale(Kraut, Wurzeln), Linde, Majoran/Origanum majorana (Kraut), Meisterwurz/Peucedanum ostruthium(Wurzeln, Wurzelpulver), Melisse/Melissa officinalis(Blätter), Krause Minze/Mentah aquatica(Blüten, Kraut), Muskatellersalbei/Salvia sclarea(Blüten, Blätter, Kraut), Pastinak, Petersilie, Pfefferminze/Mentha x piperita(Blätter, Kraut), Rettich, Roßfenchel, Rosmarin, Echter Salbei/Salvia officinalis(Blätter), Sanikel/Sanicula europaea(Kraut, Wurzeln), Sauerkirsche/Prunus cerasus(Fruchtstiele, Blätter), Gemeine Schafgarbe/ Achillea millefolium(Blüten, Kraut), Schwarzkümmel/Nigella sativa(Samen), Sellerie, Senf, Sonnenblume/Helianthus annuus(Blüten), Sumpfschafgarbe/Achillea ptarnica (Wurzeln), Tausendgüldenkraut, Thymian, Wacholder, Weizen, Wermut, Wiesenkümmel/Carum carvi(Früchte), Winterlinde/Tilia cordata (Holzkohle), Zwiebel; Heublumen
blähungstreibender Tee: Kümmel 40g + Fenchel 30g + Anis 30g - die Samen kurz vor dem Überbrühen zerstoßen, 10min ziehen lassen; Tee für Kinder & Säuglinge: Fenchel 25g + Kümmel 25g + Kamille 25g + Pfefferminze 25g; Tee für Erwachsene: Fenchel 20g + Kümmel 20g + Schafgarbenkraut 20g + Angelikawurzel 20g + Anis 10g + Tausendgüldenkraut 10g
Blähungen bei Säuglingen: Blähungstee, Leinsamenumschlag, feuchter Umschlag, Wärmeflasche, Kamillensäckchen, Einreiben des Bauches mit Kümmelöl oder Anisöl oder Johanniskrautöl, bei Kindern ab 9Monaten und vor allem zwischen 1 und 5 Jahren ist ein warmes Vollbad mit Zusatz von Schafgarbe sehr nützlich
Homöopathie:

- Blähungen mit saurem & ranzigem Aufstoßen – Carbo vegetabilis D12
- Blähungen mit sehr übelriechendem Stuhl Sulfur D12
- Blähungen ohne Erleichterung durch Aufstoßen & Ablassen von Darmgasen – China officinalis C6

Saft/Preßsaft: Fenchel, Heidelbeere, Schafgarbe
sonstiges:

- Blähungen bei Säuglingen **-** Blähungstee, Leinsamenumschlag, feuchter Umschlag, Wärmeflasche, Kamillensäckchen, Einreiben des Bauches mit Kümmelöl oder Anisöl oder Johanniskrautöl, bei Kindern ab 9 Monaten und vor allem zwischen 1 und 5 Jahren ist ein warmes Vollbad mit Schafgarbenzusatz sehr nützlich
- leichte, kreisende Bauchmassage

siehe: Bauch…, Magen…, Darm…; Psyche & Psychosomatik

Blasen- + Nieren-Beschwerden

mögliche Ursachen: Verletzungen, Erkrankungen, Infektionen, Blasen-/Nieren-Steine; Streß
Ernährung:

- tgl. mind. 2 Liter Flüssigkeit zur Durchspülung von Niere & Blase trinken (Wasser, Mineralwasser mit wenig Mineralien, Kräutertees, Apfelweinessig, Honig in warmen Wasser, Gerstenwasser)
- viel frisches Obst & Gemüse essen
- Vermeidung von raffinierten Kohlenhydrate, Zucker, Alkohol, übermäßig viel tierisches Fett & Fleisch, Tee, Kaffee, Schokolade; nicht in Schnellimbissen essen gehen

 © KH Heino Hanisch

- Bestimmte Nahrungsmittel können bei übermäßigem Genuß Harnröhrenreizungen auslösen - z.B. Malzessig, Orangen, Tomaten, Rhabarber, Spinat, Sauerampfer
- heilende Nahrung: z.B. Ananas, Knoblauch, Rüben, Gerste, Papaya, Lauch, Zwiebeln

Heil-Pflanzen:

- **keimtötend:** Ackerschachtelhalm, Breitwegerich/Gemeiner Wegerich, Kamille, Mädesüß, Ringelblume, Rosmarin, Sonnenhut, Thymian
- **entzündungshemmend & beruhigend:** Borretsch, Breitwegerich, Kamille, Mädesüß, Mais
- **harntreibend:** Ackerschachtelhalm, Himbeere, Löwenzahnblätter, Mädesüß, Mais, Klettenlabkraut
- **entspannend & schmerzstillend:** Eisenkraut, Helmkraut, Kamille, Küchenschelle, Lavendel, Passionsblume, Zitronenmelisse
- nach jeder Tasse Kräuter-Tee ca. 300 ml abgekochtes Wasser trinken; die Einnahme des Tees ist alle 20min während des Tages zu wiederholen
- Nach dem Urinieren wird vorsichtig mit warmen Lavendel- oder Thymian-Tee (gut abseihen/filtern!) gewaschen; trockentupfen, nichr reiben !
- Gerstenwasser: 40g Gerstenkörner in 1,2 Liter Wasser aufkochen, 30min zugedeckt köcheln lassen; während der letzten 10min gibt man 1 Scheibe Zitrone hinzu; die Flüssigkeit dann abgießen und warm trinken

Saft/Preßsaft: Moosbeeren, Heildelbeere - beide wirken antibiotisch auf den Erreger der Zystitis

sonstiges:

- Vermeidung von Parfüms, parfümierten Waschlösungen sowie Seife beim Waschen von Anus, Harnröhre & Vagina
- bei akuter Blasen-/Niereninfektion: ca. 1/2 Liter stilles/gefiltertes/abgekochtes Wasser trinken (Durchspülung); danach 1 TL Natron(Natriumbikarbonat) auf 1 Glas Apfelsaft geben (nicht bei Herzbeschwerden!) und trinken - dadurch wird der Urin stärker alkalisch; danach 1 Tasse lauwarmen/kalten Kräutertee (Absud) trinken; die Mischung wird aus 4 Heilpflanzen zusammengestellt, wobei aus jeder Heilpflanzengruppe jeweils nur 1 Heilpflanze genommen wird

siehe: Blase...; Niere...; Psyche & Psychosomatik

Blasen-Entleerungs-Störung, Miktions-Störung

mögliche Ursachen: Infektionen, Blasen-Steine, Streß; Erkrankungen des Urogenital-Systems selbst oder Beeinflussung des Urogenital-Systems durch andere erkrankte Organe/Organ-Systeme (z.B. Prostata); Tumore; Medikamente; Verletzungen

mögliche Symptome: ständiger Harndrang; keine Kontrolle mehr über den Harnfluß; Schmerzen

Akupunktur/TCM: Lu 7 Lieque

siehe: Psyche & Psychosomatik; Blasen-/Nieren-Steine

Blasen-Entzündung, Blasen-Katarrh, Zystitis

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien,Viren, Pilze); chemische Stoffe; mechanische Reizungen (Kateder, Zytostatika); Unterkühlung (Kleidung); Geschlechts-Verkehr; Strahlen-Therapie

mögliche Symptome: Krankheits-Gefühl; ständiger, teilweise vergeblicher, schmerzhafter Harndrang; Schmerzen beim urinieren; unwillkürlicher Harn-Abgang

äth. Öle: Bergamotte, Cajeput, Eukalyptus, Fichte, Römische Kamille, Kiefer, Knoblauch, Lavendel, Myrte, Pampelmuse, Petersilie, Sandelholz(reizlindernd), Thymian, Thuja, Wacholder (entgiftend), Zeder, Zimt; Anwendung: Sitzbad, Kompresse/Auflage; nicht mit Seife waschen !

Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, im ersten entzündlichen Stadium mit Schmerzen, Fieber &

 © KH Heino Hanisch

Harndrang, alle 15 min 1 Tbl.; Kalium chloratum D6, im zweiten Entzündungsstadium, meist chronischer Natur, der Harn enthält dicken,hellen Schleim, ist auch dunkel gefärbt & trübe oder Silicea D12, alle 2h 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, bei Harnverhaltung und Krampf der Blasen-Muskulatur, alle 15min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst; Litium chloratum D12
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, **A**mpferknöterich/Polygonum lapathifolium(Kraut), Bärlapp/Lycopodium clavatum(Sporen), Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi(Blätter), Basilikum/Ocimum basilicum(Kraut), Kanadisches Berufkraut/Conyza canadensis(Kraut), Birke/Betula pendula(Blätter), Bitterklee, Blasenkirsche/Physialis alkekengi(Früchte), Bohne, Borretsch/Borago officinalis(Kraut), Kleine Braunelle/Prunella vulgaris(Kraut), Knotige Braunwurz/Scrophularia nodosa(Kraut, Wurzeln), Große Brennessel/Urtica dioica(Kraut), Breitwegerich, Kahles Bruchkraut/Herniaria glabra(Kraut), Eberesche/Sorbus aucuparia(Früchte), Eberraute/Artemisia abrotanum(Blätter), Ehrenpreis, Eibisch, Eiche, Eisenkraut/Verbena officinalis(Kraut), Erdbeere/Fragaria vesca(junge Blätter), Färberröte/Rubia tinctorum (zerstoßenen Wurzeln), Fenchel/Foeniculum vulgare(Früchte), Fichte/Tanne, Flachs/Lein, Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora (Blätter), Gänseblümchen, Gerste, Goldrute/Solidago virgaurea(Kraut), Gundelrebe, Gurke, Hafer, Haselnuß/Corylus avellana (Blätter, Rinde), Hauhechel/Ononis spinosa, Heckenrose/Rosa canina(Früchte), Heidelbeere/Vaccinium myrtillus(Blätter), Heidekraut/Calluna vulgaris(Blüten, Kraut), Heublumen, Himbeere/Rubus idaeus(Blätter), Hirtentäschel/Capsella bursa pastoris(Kraut), Hohlzahn/Galeopsis segetum(Kraut), Holunder, Hopfen/Humulus lupulus(Hopfenzapfen), Huflattich/Tussilago farfara(Blüten, Blätter), Schwarze Johanisbeere/Ribes nigrum(Blätter), Echte Kamille/Chamomilla recutica(Blüten), Kapuzinerkresse/Tropaeolum majus(Saft/Preßsaft), Käsepappel, Katzenminze/Nepeta cataria(Kraut), Katzenpfötchen/Antennaria dioica(Blüten), Große Klette/Arctium lappa(Wurzeln), Kornblume/Centaurea cyanus, Großblütige Königskerze/ Verbascum densiflorum(Blüten), Kren/Meerrettich/Armoracia rusticana(Wurzel-Saft), Kreuzdorn/Rhamnus carthtartica(Früchte), Labkraut/Galium verum(Kraut), Lärche, Leinkraut/Linaria vulgaris(Kraut), Liebstöckel/Levisticum officinale(Kraut, Wurzeln), Mädesüß/Filipendula ulmaria(Blüten), Mais/Zea mays(Narben), Meisterwurz/Peucedanum ostruthium(Wurzeln, Wurzel-Pulver), Rote Pestwurz/Petasites hybridus(Blätter, Wurzeln), Petersilie/Petroselinum crispum(Früchte, Wurzeln), Preißelbeere/Vaccinium itis-idaea(Blätter), Quecke/Agropyron repens (Wurzeln), Rosmarin/Rosmarinus officinalis(Blätter), Ruprechtskraut/Geranium robertianum (Kraut), Sanikel/ Sanikula europaea(Kraut, Wurzeln), Sauerkirsche/Prunus cerasus (Blätter, Fruchtstiele), Schafgarbe, Schellkraut, Schwalbenwurz/Vincetoxicum hirundinaria (Wurzeln), Schwarzdorn/Prunus spinosa(Blüten, Früchte), Schwarzkümmel/Nigella sativa (Samen), Schwarzpappel/Populus nigra(Knospen), Schw. Johannisbeere, Seifenkraut/Saponaria officinalis(Wurzeln), Silberdistel/Carlina acaulis(Wurzeln), Sonnenblume/Helianthus aanuus(Blüten), Spargel, Echter Steinsame/Lithospermum officinale(Samen), Große Steindolde/Astrantia major(Blätter, Wurzeln), Stiefmütterchen/Viola tricolor(Kraut), Weiße Taubnessel/Lamium album(Blüten), Tüpfelfarn/Polypodium vulgare(Wurzeln), Wohlriechendes Veilchen/Viola odorata(Kraut), Wacholder/Juniperus communis(Früchte), Wasserpfeffer/Polygonum hydropiper(Kraut, Kraut-Pulver), Wegwarte/Cichorium intybus(Wurzeln) Wermut, Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis(Kraut, Wurzeln), Wiesenschlüsselblume/Primula veris(Blüten, Wurzeln), Winterlinde/Tilia cordata(Blüten), Ysop/Hyssopus officinalis(Kraut), Ziest/Stachys officinalis(Kraut), Zitterpappel/Populus tremula(Knospen, Blätter, Rinde)
Homöopathie:
Blasen-Entzündung durch kalte Füße – Dulcamara C6
Blasen-Entzündung kurz nach dem Geschlechtsverkehr Staphisagria C6
Blasen-Entzündung mit Jucken & Schmerzen – Nux vomica C6
Blasen-Entzündung mit Schmerzen gegen Ende der Blasenentleerung – Sarsaparilla C6
Blasen-Entzündung mit Schmerzen, welche sich durch Kälte bessern – Apis C6

© KH Heino Hanisch

Blasen-Entzündung mit schneidenden Schmerzen – Cantharis C6
Blasen-Entzündung mit Schweißausbrüchen – Mercurius corrosivus C6
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Berberitze, Birke, Gurke, Lauch, Löwenzahn, Meerrettich, Mohrrübe, Petersilienwurzel, Rettich, Rote Beete, Tomate, Wassermelone, Zwiebel/Allium cepa
sonstiges: Kürbis-Kerne, warme Füße
siehe: Harnwegs-Entzündung

Blasen- + Nieren-Steine/-Grieß

mögliche Ursachen: Ernährung, Bewegungsmangel, Überfunktion der Nebenschilddrüsen etc.
mögliche Symptome: Blasen-Schmerzen, Nieren-Schmerzen; Schmerzen beim Urinieren
Ernährung: viel trinken & urinieren; Ernährungs-Umstellung
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Bachbunge, Brennessel, Bruchkraut (Kraut), Ehrenpreis, Eibisch, Esche /Fraxinus exelsior (Blätter, Rinde), Färberginster/Genista tinctora (Kraut), Färberröte/Rubia tintorium (Wurzeln), Fenchel, Goldrute, Gundelrebe, Hafer, Harnkraut, Hauhechel, Heckenrose, Heidelbeere, Hopfen, Johanniskraut, Labkraut, Löwenzahn, Traubenkirsche, Vogelkirsche, Weichselkirsche, Knoblauch, Meerrettich, Labkraut, Lärche, Quecke/ Agropyron repens (Wurzeln), Ruprechtskraut/Geranium robertianum (Kraut), Schlehdorn, Schlüsselblume, Senf, Stiefmütterchen, Vogelkirsche, Vogelknöterich/Polygonum aviculare (Kraut), Waldmeister, Weizen, Wintergrün, Zwetschken/Pflaumen; Heublumen
Rezeptur: Hauhechelwurzel 25g + Brennesselkraut 25g + Goldrutenkraut 25g + Löwenzahnwurzel mit Kraut 25g - tgl. mind. 4-6 Tassen Tee trinken

Blasen-Schwäche

mögliche Ursachen: Infektionen; Streß; unregelmäßige Blasen-Entleerung; Erkrankung der Blasen-Muskulatur; Prostata-Erkrankung; Wirbelsäulen-Erkrankung (Bandscheiben-Vorfall)
mögliche Symptome: Urin-Ablauf kann nur noch wenig oder gar nicht mehr kontrolliert werden; nächtliches Urinieren, obwohl man vor dem Schlafen uriniert hat
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Bärentraube, Birke/Betula pendula, Brennessel/Urtica dioica, Bruchkraut/Herniaria glabra, Goldrute/Solidago virgaurea, Kanadische Goldrute/Solidago canadensis, Hauhechel/Ononis spinosa, Kürbis/Cucurbita pepo, Liebstöckel/Levisticum officinale, Quecke/Agropyron repens, Sägepalme/Serenoa repens
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Birke
sonstiges: Beckenbodengymnastik & regelmäßig die Blase leeren – Blasen-Training !
siehe: Psyche & Psychosomatik; Blasen…

Blinddarm-Reizung, Blinddarm-Entzündung, akute + chronische Appendizitis – siehe 1. Hilfe !

mögliche Ursachen: Entzündung des Wumfortsatzes/Appendix (versch. Ursachen: Infektion, Fremdkörper etc.); bei starker Entzündung mit Gefahr des Platzens/des Durchbruchs besteht Lebensgefahr !
mögliche Symptome: Appetitlosigkeit, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen; evtl. belegte Zunge, evtl. Fieber; knoblauchartiger Geruch aus dem Mund; Spannung im rechten Unterbauch - kann auch fehlen; Berührungsempfindlichkeit des rechten Unterbauches mit Druckschmerz - kann auch fehlen; große Abneigung gegen Wärme; Schmerz-Verschlimmerung beim Gehen oder Hüpfen; Temperatur-Unterschied von ca. 0,5°C bei Messungen im Achselbereich und im Rektalbereich (Gesäß)
mögliche Therapie:

- bei **akuter Appendizitis besteht Lebensgefahr: 1.Hilfe + Intensiv-Medizin + OP !**

© KH Heino Hanisch

- **Eine Selbst-Behandlung darf nur erfolgen nach geleisteter 1.Hilfe und wenn nicht in kürzester Zeit eine medizinische Behandlung/OP erfolgen kann !**
  Diese Selbstbehandlung besteht in der weiteren Kühlung des Wurmfortsatzes/des Bauchbereiches und der Bekämpfung der Entzündung; hierfür sind die geeigneten und vorhandenen entzündungs-hemmenden & Bakterien bekämpfenden Heil-Pflanzen auszusuchen, zuzubereiten und vorsichtig einzusetzen!
- **Achtung**: Der Patient muß regelmäßig seinen Darm entleeren, ohne zu pressen (Gefahr des Platzens!) - Hilfe würde eine manuelle Entleerung des Darm-Inhaltes bringen, evtl. mit einem kleinen Löffel oder den Fingern. Ein Einlauf ist nicht immer gut, da starke Darm-Bewegungen ausgelöst werden können, welche das Befinden bzw. die Situation des Patienten u.U. stark verschlechtern !

Akupunktur/TCM: Ex-AH 1 Zhoujian; Ex-BF 7 Lanwie; Ma 25 Tianshu
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, wichtigstes Mittel bei starkem Spannungsgefühl & Verstopfung oder Kalium chloratum D6, stündlich 1 Tablette
Heil-Pflanzen: bei Blinddarm-Reizung – Brombeere, Heublumen, Kamille, Thymian

Blut im Urin, Blut-Harnen

mögliche Ursachen: Blasen-Verletzung, Blasen-/Nieren-Steine; Infektionen; Geschwüre; Krebs; Medikamente
siehe: Blase..., Urin...; Blutungen; 1.Hilfe – akuter Bauch !

Blut: Ableitung von geronnenem Blut

Heil-Pflanzen: äußerlich & innerlich - Fenchel, Majoran, Senf, Thymian

Blutarmut, Anämie

- verschiedene Formen, verschiedene Ursachen; z.B. perniziöse Anämie, renale Anämie u.a.m.

mögliche Ursachen: fehlerhaftes Arbeiten/Störungen von Immunsystem/Stoffwechsel/Organen; Mangel oder Überdosierung an best. Stoffen (Vitamine & Mineralien); Vergiftungen; Schock; Infektionen; Alkohol; Medikamente; Knochenmark-Erkrankungen; Tumore
mögliche Symptome: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Appetitlosigkeit, diffuse/unklare Bauchschmerzen, Durchfälle, Verstopfung, schwaches Immun-System
äth. Öle: Angelika, Blaue Kamille, Römische Kamille, Thymian, Zitrone; Anwendung: Bad, Massage
Biochemie: Ferrum phosphoricum D3 oder Calcium phosphoricum D6, 3xtgl. 2 Tabletten; Manganum sulfuricum D12, auch in Verbindung mit Ferrum phosphoricum D3
Ernährung: frisches Obst & Gemüse (Vitamine & Mineralien)
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Alant, Arnika, Beinwurz, Benediktendistel, Bibernelle, Gr.Brennessel/Urtica dioica, Brunnenkresse, Enzian, Erdbeere/Fragaria vesca, Erdrauch, Heckenrose/Rosa canina, Isländisch Moos, Johanniskraut, Kalmus, Mariendistel, Melisse, Moosflechte, Spinat, Tomate, Quecke, Quendel, Rote Rübe/Rote Bete, Tausendgüldenkraut, Thymian, Weinrebe, Wermut, Weißkohl, Weiße Taubnessel; Honig
Saft/Preßsaft: Brennessel, Erdbeere, Hagebutte, Holunder, Johannisbeere, Karotte, Kirsche, Knoblauch, Lauch, Rettich, Rote Beete, Sanddorn, Sauerkirsche, Sauerkraut, Sellerie, Spinat, Tomate, Zwiebel
siehe: **Kräftigungs-Mittel; Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; S+G: Blutarmut/Anämie**

 © KH Heino Hanisch

während der Schwangerschaft

Blut-Bildung, Blut erneuernd

Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Weinrebe, Wermut; Honig
siehe: Blutkörperchen...; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Blut-Hochdruck, hoher Blutdruck, Hypertonie

mögliche Ursachen: normal; Ernährung; zu hohes Gewicht; Streß; krankhafte Veränderungen von Herz, Hirn & Gefäßen (z.B. Arteriosklerose); Medikamente; Schwangerschaft; Nieren-Insuiffizienz; mangelnde sportliche Betätigung; Genußmittel-Mißbrauch
mögliche Symptome: roter Kopf, Kopf-Schmerz, Schwindel, Sehstörungen
Aroma-Pflanzen: Echte Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Tagetes, Zitrone
Akupunktur/TCM: Di 11 Quchi; Gb 20 Fengchi; Gb 43 Xiaxi; Le 2 Xingjian; Le 3 Taichong; Ni 3 Taixi; Gb 17 Zhengying
A**kupunktur/TCM - siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !**

- Du 20 Baihui
- Bl. 15 Xinshu; Gb. 20 Fengchi
- Di. 11 Quchi; He. 7 Shenmen
- Le. 3 Taichong (nur bei liegenden Patienten!); Ma. 36 Zusanli; Le. 2 Xingjian

äth. Öle: Knoblauch, Lavendel, Litsea, Majoran, Melisse, Muskatellersalbei, Neroli, Ylang-Ylang, Ysop, Zitrone; Anwendung: Bad, Massage, Einreibung
Biochemie: Calcium fluoratum D12, auf arteriosklerotischer Grundlage oder Kalium jodatum, 6x tgl. 2 Tbl.
Ernährung: Ernährungs-Überprüfung/-Umstellung
Heil-Pflanzen: Bärlauch, Berberitze, Ginseng, Hafer/Avena sativa (Haferflocken), Herzgespann/Leonurus cardiaca (Kraut), Knopfsalat, Mais/Zea mays (Narben), Mauerpfeffer/Sedum acre (Kraut), Mistel, Oleander, Pfefferminze, Rosmarin/Rosmarinus officinalis (Blätter), Tomate, Weißdorn
Saft/Preßsaft: Baldrian, Bärlauch, Birke, Birne, Johanniskraut, Kamille, Knoblauch/Allium sativum, Melisse, Mistel, Sanddorn, Schafgarbe, Spitzwegerich, Zinnkraut, Zwiebel
sonstiges: körperliche Betätigung, Sport, Gymnastik, Bäder, Wechselbäder, Massagen; Verringerung/Einstellung des Genusses von Alkohol, Tabak, Kaffee
siehe: Obst & Gemüse; Psyche & Psychosomatik

Blut-Tiefdruck, niedriger Blutdruck, Hypotonie

mögliche Ursachen: Herz-Insuffizienz; Herz-Infarkt; Aortenklappen-Stenose; Hypophysen-Vorderlappen-Insuffizienz; Neben-Nierenrinden-Insuffizienz; Myxödem; Tachykardie; Hypovolämie, Schwangerschaft, Rekonvalszenz
mögliche Symptome: Schwindel, Schwarzwerden vor den Augen, Kollaps-Neigung
Akupressur/TTM: E 5/Punkt des siebenten Halswirbels
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Bl. 23 Shenshu; Ren 6 Qihai; Du 12 Shenzhu; Du 11 Shendao
- Di 11 Quchi; Di. 10 Shousanli
- Ma. 36 Zusanli; Ni. 7 Fuliu

Aroma-Pflanzen: Basilikum, Ingwer, Kardamom, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop
äth. Öle: Kampfer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop; Anwendung: Bad, Massage, Einreibung
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, 6x tgl. 2 Tabletten

© KH Heino Hanisch

Ernährung: bio-aktives Eiweiß (in Soja, Hülsenfrüchten); Vit.C (in frischen Früchten; Samen, Kerne, Keime, Nüsse; Sonne, Jod und Obst kurbeln die Vitalgene in Zellkernen an; etwas salzreichere Kost, ausgewogenen Ernährung
Heil-Pflanzen: Färberginster/Genista tinctoria(Kraut), Hagebutte/Rosa canina(Früchte), Mistel, Rosmarin, Rote Rübe/Rote Bete, Schlehe, Weißdorn; Honig
Saft/Preßsaft: Hagebutte, Rosmarin, Schafgarbe, Schlehe, Weißdorn
sonstiges: körperliche Betätigung, Sport, Gymnastik, Bäder, Wechselbäder, Massagen
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Blutdruck-Normalisierung, Blutdruck-Regulation

Heil-Pflanzen: Hirtentäschel, Mistel, Schafgarbe, Weißkohl, Weißdorn
Mischung: Weißdorn 40g + Mistel 30g + Hirtentäschel 30g - Kaltwasser-Infus anwendbar bei hohem & niedrigem Blutdruck
siehe: Blutdruck, hoher; Blutdruck, niedriger; Obst & Gemüse; Pflanzen-Säfte

Bluterguß, Hämatom

mögliche Ursachen: Unfall, Verletzung, Medikamente, schwache Blutgefäße, Erkrankung, Spritzen-Kanülen; Infusions-Kanülen; Medikamente
mögliche Symptome: rot-blau-gelb-Färbung von Haut-Arealen, Schmerzen, evtl. Bewegungs-Unfähigkeit
äth. Öle: äußerlich – Fenchel, Lavendel, Petersilie, Rosmarion, Salbei, Ysop; Anwendung: kalte Kompresse oder: 1 Liter sehr kaltes Wasser + 10 Ysop + 5 Lavendel bzw. 50ml Mandelöl + 10 Rosmarin + 5 Ysop; nicht anwenden bei Epileptikern!
Biochemie: innerlich - Ferrum phosphoricum D6, im Anfangsstadium, alle 30min 1 Tbl. und wenn erforderlich nach einigen Tagen dann Kalium chloratum D6, alle 2h 1 Tbl.; äußerlich - Ferrum phosphoricum
Heil-Pflanzen: Arnika, Beinwell, Bockshornklee/Trigonella foenum-graecum(Samen), Gänseblümchen/Bellis perennis(Blüten, frische Blätter), Johanniskraut, Königskerze, Melisse, Ringelblume, Spitzwegerich/Plantago lanceolata(frische Blätter) – alle äußerlich
sonstiges: kühlende Umschläge

Blutgefäß-Entzündung, Vaskulitis

mögliche Ursachen: Allergien; Infektionen; Reaktionen auf Antigene (bakterielle, virale, chemische)
mögliche Symptome: Haut-Veränderungen, Hämorrhagien/Blutungen, Nekrosen
äth. Öle: Römische Kamille, Zypresse; Anwendung: Auflage, sanfte äußerst vorsichtige Einreibung – nicht einmassieren!
Heil-Pflanzen: Huflattich/Tussilago farfara: frische Blätter auflegen
siehe: „Blut-Vergiftung“ (= Sepsis); Infektions-Krankheiten

Blutkörperchen: Verbesserung der roten Blutkörperchen

Heil-Pflanzen: Beinwurz, Brennessel, Hafer, Hohlzahn, Rote Rübe/R.Bete
siehe: Blutbildung...; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

© KH Heino Hanisch

Blut-Reinigung

Ernährung: viel frisches Obst & Gemüse (siehe **Obst & Gemüse**)
Heil-Pflanzen: alle innerlich - Ackerschachtelhalm, Apfelbaum, Bachbunge, Bärlauch, Beinwurz, Birke, Bockshornklee, Brennessel, Brombeerstrauch, Brunnenkresse, Ehrenpreis, Enzian, Erdbeere, Erdrauch, Faulbaum, Fenchel, Fichte/Tanne, Fieberklee, Gänseblümchen, Gartenrose, Geißbart, Gundelrebe, Hagebutte, Hauhechel, Himbeerstrauch, Hirse, Holunder, Huflattich, Schw,. Johannisbeere, Klette, Knoblauch, Kraut/Weißkohl, Linde, Löwenzahn, Meisterwurz, Nußbaum, Paradeis/Tomate, Quecke, Ringelblume, Rosmarin, Salbei, Sauerampfer, Sauerklee, Schafgarbe, Schlehe, Schlüsselblume, Sellerie, Spitzwegerich, Stiefmütterchen, Weiße Taubnessel, Tausendguldenkraut, Veilchen, Vogelknöterich, Wacholder, Walderdbeere, Wegerich, Wegwarte, Weinrebe, Weizen, Wermut, Ysop, Zinnkraut/Ackerschachtelhalm, Zwiebel; Honig
Mischung: Löwenzahnwurzel mit Kraut 26g + Himbeerblätter 21g + Brennesselblätter 19g + Birkenblätter 18g + Holunderblüten 13g + Ringelblumenblüten 02g + Kornblumenblüten 01g; 3-5 Tassen tgl. Trinken
Saft/Preßsaft: Birke, Borretsch, Brennessel, Brunnenkresse, Klettenwurzel, Löwenzahn, Quitte, Rharbarber, Schafgarbe, Sellerie, Spitzwegerich, Zwiebel
siehe: **Frühjahrskur, harntreibend, schweißtreibend, stoffwechsel-anregend; Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien**

Blut-Spucken, Blut-Brechen, Blut-Husten, Hämoptyse – siehe 1.Hilfe !

mögliche Ursachen: Unfall (z.B. Schädelbasis-Bruch), **Infektions-Krankheiten**, Magen-Darm-Geschwüre; Magen-Darm-Krebs, Lungen-Verletzungen (Schlag, Stoß, Luft-Druck), Zahnfleisch-Bluten, Kiefer-Verletzungen, radioaktive Verstrahlung
mögliche Symptome: je nach Herkunft des Blutes unterschiedliche Färbung & Konsistenz – z.B. Lunge: hellrot, schaumig; Magen-Darm: hellrot bis dunkelrot, kaffeesatzartig
Akupunktur/TCM: zur Blutstillung – Pe 4 Ximen; Bl 17 Geshu
äth. Öle: Zypresse; Anwendung: Kompresse
Heil-Pflanzen: Bärlapp, Beinwurz, Brennessel, Eiche, Königskerze, Lungenkraut, Mistel, Roßfenchel, Schafgarbe, Wegwarte, Weinrebe, Weizen; Honig
siehe: 1.Hilfe; Infektions-Krankheiten; ABC-Katastrophen

Blutungen: äußere Blutungen - siehe 1.Hilfe !

1.Hilfe: abdrücken, abklemmen, verbinden, Autotransfusions-Lage !

mögliche Ursachen: Verletzungen & Verwundungen durch: Stiche, Schnitte, Risse, Brüche, Schläge, Quetschungen, Amputationen, Schädel-Verletzungen/SHT, Schüsse, Querschläger, Minen, Granaten etc.; Sonderfall: Infektions-Krankheiten (z.B. Ebola); Sonderfall: Stigmata (Jesus-Blutungen an Händen & Füßen)
mögliche Symptome: Wunden;Blutungen – Achtung: der Blutverlust sieht oft größer als, als er es wirklich ist; trotzdem den Blutverlust nicht unterschätzen (Volumenmangel-Schock); Schmerzen; Amputationen; Taubheitsgefühle; Bewegungs-Unfähigkeit, Lähmung; Schock-Zustand
Akupunktur/TCM:

- zur Blutstillung allgemein – Mi 1 Yinbai
- bei Blutungen aus den oberen Körperöffnungen/dem Kopf (z.B. Epistaxis, Hämoptyse, Hämatemesis) – Pe 4 Ximen; He 6 Yinxi; Bl 17 Geshu
- bei Blutungen (z.B. Epistaxis, Hämatemesis, analen Blutungen) Pe 8 Laogong
- bei Blutungen aus der Lunge – Lu 6 Kongzui

© KH Heino Hanisch

- bei Blutungen der Frauen (Amenorrhoe, postpartale Blutungen, ovulatorische-dysfunktionelle Uterusblutungen) – Ren 5 Shimen

äth. Öle: Eukalyptus, Geranie, Rose, Zitrone; Anwendung: Hautöl, nach 1.Hilfe & Blutgerinnung pur/unverdünnt auftragen, evtl. vorher etwas Mull auf die Wunde legen; trotzdem allergische Reaktionen beachten!
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Beinwell, Aufrechtes Fingerkraut, Frauenmantel, Hirtentäschelkraut, Gänsefingerkraut, Mädesüß, Mistel, Nelkenwurz, Schlangenknöterich, Vogelknöterich, Walderdbeere, Wegerich, Wiesenknopf
sonstiges: bei äußeren Blutungen – Einsatz von med. Holzkohle: med. Kohle in die Wunde streuen zwecks Blutgerinnung (0,5-2,5g); Blutersatz/Ausgleich des Blutverlustes nach Erstbehandlung durch Legen einer Infusion mit einem Blutersatzmittel bzw. durch das Trinken von Wasser, Tee, Saft, wenn es der Zustand oder die Verletzung/Erkrankung des Patienten gestattet !
siehe: Infektions-Krankheiten; Blutungen...

Blutungen: innere Blutungen – siehe 1.Hilfe !

1.Hilfe: abdrücken, abklemmen, verbinden, kühlen, Autotransfusions-Lage!

mögliche Ursachen: das Platzen von Blutgefäßen im Kopf (z.B. hämorrhagischer/blutiger Schlaganfall); die Zerreißung/Ruptur von Blutgefäßen im Körper-Rumpf (z.B. Aorta/Baucharterie); durch Fall, Stöße, Schläge, Stiche, Schnitte, Pfählungen, Explosionen (Druckwelle), Schädel-Hirn-Trauma/SHT, Schüsse, Querschläger; Platzen von Geschwüren (v.a. im Magen-Darm-Bereich; auch im Hals-Bereich); Krebs u.a.m.
mögliche Symptome: Art des Auffindens des Verletzten/Patienten; Prellungen/Prellmarken, blaue Flecke; Wunden mit oder ohne Verletzungs-Gegenständen – äußere Blutungen/Wunden können eine innere Blutung verdecken !; sich ständig verschlechternder Allgemeinzustand; im Bauchraum: Bauch-Schmerzen, angespannte/harte Bauchdecke, gekrümmte Lage des Verletzten; im Schädelinneren: Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen, Nackensteifigkeit; evtl. Einnässen, evtl. Lähmungen; sehr schneller bis sehr langsamer Puls; evtl. Blutdruck-Steigerung, Bewußtlosigkeit ; Blut aus Mund, Nase, Ohren, After, Harnröhre; Schock, Bewußtlosigkeit, Herz- & Atemstillstand, Tod
äth. Öle: Eukalyptus, Geranie, Rose, Zitrone; Anwendung: Hautöl, nach 1.Hilfe & Blutgerinnung pur/unverdünnt auftragen, evtl. vorher etwas Mull auf die Wunde legen; trotzdem allergische Reaktionen beachten!
Heil-Pflanzen: **innerlich** - Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense(Kraut), Ampferknöterich/Polygonum lapathifolium (Kraut), Arnika/Arnica montana, Kleine Braunelle/Prunella vulgaris (Kraut), Brennessel, Ehrenpreis, Eiche, Gänsefingerkraut/Potentilla anserina(Kraut, Wurzeln), Hagebutte/Rosa canina(Früchte), Hirtentäschelkraut, Johanniskraut, Frauenmantel, Lärche, Linde, Wilde Malve/Malva sylvestris (Blüten, Blätter), Echte Nelkenwurz/Geum urbanum(Wurzeln), Quitte, Safran, Salbei, Sanikel/Sanicula europaea (Kraut, Wurzeln), Schafgarbe/Acillea millefolium(Blüten, Kraut), Schlangenknöterich, Weiße Seerose/Nymphaea alba (Wurzeln), Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Vogelknöterich/Polygonum aviculare(Kraut), Walnuß/Juglans regia(grüne Schalen/Fruchthüllen), Wasserpfeffer/Polygonum hydropiper(Kraut, Krautpulver), Weinrebe, Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis(Kraut, Wurzeln), Wiesenknöterich/Polygonum bistorta(Wurzeln)

- bei **Gehirn-Blutung** – Arnika/Arnica montana

sonstiges: wie **1.Hilfe** – kalte Auflagen (Eisbeutel etc. in Handtuch eingewickelt) auf die entsprechende Region legen

© KH Heino Hanisch

„Blut-Vergiftung“, Sepsis, Septikämie, Lymph-Stau, Lymphknoten-Entzündung, Lymphadenitis, Lymphangitis

! Achtung: septisch-toxischer Schock möglich !

mögliche Ursachen:oft auftretend nach Operationen und/oder Infektionen, z.B. auch bei Zahn-Eiterungen, Zahn-Operationen; Infektionen (v.a. Bakterien Pilze, Parasiten); Infektionen nach Verletzungen; Parasiten; Giftstoffe
mögliche Symptome: Schmerzen am Ort; starke Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens; Verwirrtheit; Fieber; (auch Fieber-Krämpfe);„roter Strich“ = entzündete Lymphbahn; Schüttelfrost; häufig grau-blasse Haut; Exantheme; Haut-Blutungen; toxische Schädigungen von Organen (Milz, Leber, Herz, Niere, Lunge); u.U. Meningitis, Gehirn-Abszeß, Arthtritis
Akupunktur/TCM:
bei unspezifischer Lymphadenitis tuberculosa (Lymphknotentuberkulose)) in Hals, Nacken, Achselhöhle - Dü 10 Naoshu; Di 14 Binao; Ex-AH 1 Zhoujian; 3E 13 Naohui
bei Lymphabflußstörungen im Bereich von Hals, Nacken, Achselhöhle - 3E 13 Naohui
bei unspezifischer Lymphadenitis – 3E 13 Naohui
äth. Öle:

- allgemein zur Anregung des Lymphflusses: Benzoe, Cistrose, Ingwer, Kampfer, Orange, Pfeffer, Salbei, Wacholder, Zitrone, Zypresse
- bei Lymphknoten-Entzündung: Lavendel, Salbei, Wacholder, Zwiebel
- Anwendung: Lymphdrainage (Profis !), Bad, Massage, Kompresse/Auflage

Biochemie: Kalium phosphoricum D6, zu Unterstützung sonstiger erforderlicher Maßnahmen, alle 15min 1 Tablette einnehmen
Heil-Pflanzen: äußerlich: Arnika, Eiche; äußerlich & innerlich: Bockshornklee, Heublumen, Knoblauchsaft, Malvenblätter & -blüten, Sumpfmalve (Sud), Meerrettich, Thymian
allgemein: Ruhigstellung; Gabe von antibiotischen Mitteln (Tees, äth. Öle etc.)
letzte, lebensrettende Möglichkeit: **Amputation der betroffenen Gliedmaße**, wenn die Sepsis schon zu weit fortgeschritten ist, als daß noch eine Therapie nur über Medikamente, Biochemie und Heilpflanzen möglich ist – Amputation ist die letzte/einzige lebensrettende Maßnahme !!! Trotz erfolgreicher Amputation ist die entsprechende medikamentöse therapeutische Behandlung fortsetzen, um Wund-Infektionen etc. zu verhindern !
siehe: Blutgefäß-Entzündung/Vaskulitis; Lymph…; Infektions-Krankheiten

Brand-Wunden – siehe **1.Hilfe !**

1.Hilfe: löschen, retten, kühlen, Wund-Behandlung, Schock-Behandlung !

mögliche Ursachen: Sonne, offene Flamme, heiße Luft; heiße Gegenstände; elektrischer Strom (elektr. Geräte/Bauteile, Taser, Elektroschocker), Brandmittel: Benzin, Napalm, Thermit etc.
mögliche Symptome: sehr starke Schmerzen; Rötung, Verkohlung, Wunden; Kopfschmerzen, Unwohlsein; Puls sehr schnell/tachykard, kaum tastbar; **Schock;** Nieren-Versagen; Atemnot; Bewußtlosigkeit; Herz-Stillstand, Atem-Stillstand
äth. Öle: Eukalyptus, Geranie, Immortelle, Kamille, Kampfer, Lavendel, Myrte, Niauli; Anwendung: Lavendel, pur, ansonsten Hautöl oder Salbe (mit 3 % äth. Öl), auch aufsprühen
Biochemie: äußerlich – als erste Maßnahme Ferrum phosphoricum-Salbe dick auftragen, bei Eiterung Silicea-Salbe; innerlich – Ferrum phosphoricum D6, bei verbrennungen 1.Grades, alle 15min 1 Tbl.; Natrium chloratum D6, bei Blasenbildung in Kombination mit Ferrum phosphoricum D6, alle 30min 1 Tbl.; silicea D12, bei eitrigen Brandwunden, alle 2h 1Tablette
Ernährung: Zink (alle Kohlsorten, Spargel, Zwiebeln, Artischocken, Mais, Rüben, Spinat, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Soja); Vit.C aus frischem Obst & Gemüse (Äpfel, Beeren, Südfrüchte,

 © KH Heino Hanisch

Kiwis, Kartoffeln, Tomaten, Spinat, Brokkoli, Mangold); mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. in Knoblauch, allen Bohnensorten, Mais, Avocados, Feigen, Samen, Kerne, Nüsse); viel eiweißreiche Kost; viel Flüssigkeit trinken, evtl. Elektrolytlösungen: ½ TL Salz + ½ TL Natron + 2-3TL Zucker/ Honig + Orangensaft/Zitronensaft; oder: 1 TL Salz auf 1 Liter Wasser/Tee/Milch zu trinken geben – nur wenn Patient bei Bewußtsein!
Heil-Pflanzen: äußerlich, vor allem als Tee-Umschlag – Sommer-Eiche/Quercus robur(Rinde), Aufrechtes Fingerkraut/Potentilla erecta(Wurzeln), Johanniskraut/Hypericum perforatum(blühendes Kraut-Rotöl) , Spitzwegerich/Plantago lanceolata(Blätter), Weiße Taubnessel/Lamium album (Blüten), Zitterpappel/Populus tremula(Knospen, Blätter, Rinde), Ziest/Stachys offivinalis
äußerlich:

- Fingerkraut, Aufrechtes/Potentilla erecta: Absud, 2-3Tl Wurzeln auf 1T.Wasser, äußerlich als Umschlag
- Heilziest/Stachys officinalis: Aufguß, 1-2EL Kraut auf 1Tasse Wasser, äußerlich
- Sommereiche/Quercus robur: Absud, 10EL zerstoßene Rinde auf 1Liter Wasser, äußerlich
- Spitzwegerich/Plantago lanceolata: Aufguß, 4TL Blätter auf 1Tasse Wasser, äußerlich
- Taubnessel, Weiße/Lamium album: Aufguß, 2El Blüten auf 1T. Wasser, äußerlich
- Zitterpappel/Populus tremula: Aufguß, 2-4EL zerstoßene Knospen, Rinde oder Blätter auf 1T. Wasser, äußerlich
- Johanniskraut/Hypericum perforatum: Mazeration des blühenden Krautes in Oliven- oder Sonnenblumenöl, 14 Tage in einer Flasche in der Sonne stehen lassen, äußerlich zum Einreiben; Achtung: bei übermäßiger Anwedung kann es zu Hautallergien kommen!

sonstiges:

- Behandlung der Haut-Verbrennungs-Wunden auch nach vorläufiger Abheilung fortsetzen (siehe: Haut etc.); Auffüllung der Körperflüssigkeit durch mineralische Getränke – vorsichtig & langsam; mit viel Wasser kühlen, 1. + 2.Grad: trockener, steriler Verband
- bei Sonnenbrand: 500g Johanniskraut in 1 Liter Leinöl ca. 14 Tage ziehen lassen, abseihen - die damit getränkten Kompressen wirken schmerzlindernd – vorher zubereiten !
- medikamentöse Schmerzmittel/Analgetika geben
- kühlen Quark, gehackte Karotten, zerstoßene Kohlblätter oder zerriebenen Spinat uf die betreffenden Hautstellen legen & fixieren
- kolloidales Silber aufsprühen – direkt auf die Wunden oder durch die Verbände hindurch; Brandblasen nicht aufstechen – Infektionsgefahr!
- bei offenen Blasen: vorsichtig mit kaltem, abgekochtem Wasser + Seife auswaschen; Vaseline sterilisieren (Wasserbad, leicht aufkochen), auf (saubere) Mullbinde auftragen, auf die Wunde legen – keine Butter, kein Fett, kein Puder !

Achtung: Bei Verbrennungen auf hoher See oder in ähnlichen Situationen, bei denen eine schnelle Hilfe innerhalb von Stunden unwahrscheinlich ist, wird die Brandwunde mit **steriler Brandsalbe** dick abgedeckt, um eine Infektion der Wunde durch Besiedlung mit Erregern zu verhindern, und dann gut verbunden.

siehe auch: Medizin auf See; Taktische Medizin

Brechreiz, Nausea

mögliche Ursachen: Vergiftungen – 1.Hilfe!, **ABC-Einwirkung, Infektions-Krankheiten**, Magen-Darm-Erkrankungen, Darm-Verschlingung/Ileus, Schwangerschaft, Blinddarm/Appendizitis; Streß !
mögliche Symptome: Brechreiz, Appetitlosigkeit, allg. Magen-Darm-Beschwerden, Mund-Geruch; allg. Schwäche; Flimmern vor den Augen (!)
Akupressur/TCM: Pe 6 Neiguan

 © KH Heino Hanisch

äth. Öle: Fenchel; Anwendung: Einreibung im Bauch-Bereich, Vorsicht bei Schwangerschaft, Ileus, Appendizitis !
Heil-Pflanzen: Baldrian/Valeriana officinalis, Pfefferminze, Schellkraut; Brechruhr/Cholera - Knoblauch
siehe: Psyche & Psychosomatik; 1.Hilfe - Vergiftungen; Schwangerschaft

Bronchitis, Bronchial-Katarrh

Eine Bronchitis kann immer der Vorbote einer anderen Erkrankung sein, z.B. von Masern, Keuchhusten, Windpocken, Scharlach, Diphterie, Tbc, Typhus etc..

mögliche Ursachen: Immun-Schwäche; Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze, Algen, Würmer); Allergien; Chemische Stoffe (Staub, Gase); Gift-Stoffe (Wohn-/Umwelt-Gifte); unpassende Kleidung
mögliche Symptome: Atem-Beschwerden, Husten, Brustkorb-Schmerzen, Rhinitis, Laryngitis, Tracheitis, Auswurf, leichtes Fieber, leichte Blut-Beimengungen, Rassel-Geräusche
Akupunktur/TCM:

- Bronchitis, allgemein – Ma 40 Fenglong; Ma 18 Rugen; Du 12 Shenzhu
- Bronchitis, akute & chronische – Bl 12 Fengmen; Bl 44 Shentang; Bl 45 Yixi; Ni 23 Shenfeng
- Bronchitis, akute – Ma 14 Kufang; Ma 15 Wuyi
- Bronchitis, chronische – Bl 43 Gaohuang
- Bronchitis, spastische – Bl 17 Geshu; Dü 11 Tianzong; Ren 17 Danzhong

Akupunktur-Therapie: Bronchitis, chronische

- Du 20 Baihui
- Lu. 1 Zhongfu; Bl. 13 Feishu; Du 14 Dazhui; Ren 17 Shanzhong
- Lu. 9 Taiyuan; Lu. 7 Lieque
- Ma. 40 Fenglong; Ma. 36 Zusanli

- **chronischer Husten:** beruhigt man mit Bl. 17 Geshu
  Moxibustion/TCM bei folgenden Punkten (bei längerer Krankheitsdauer)
- Bl. 13 Feishu; Bl. 20 Pishu; Bl. 23 Shenshu; Du 4 Mingmen
- Ren 6 Qihai; Lu. 7 Taiyuan; Di. 11 Quchi

Aroma-Pflanzen: Basilikum, Dill, Dost, Eukalyptus, Fenchel, Echte Kamille, Kiefer, Lavendel, Myrte, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop; chronische Bronchitis: Ysop
äth. Öle: Basilikum, Benzoe, Eukalyptus, Fichte, Immortelle, kampfer, Knoblauch, Lavendel, Minze, Myrrhe, Oregano, Poleiminze, Rosmarin, Salbei, Sandelholz, Thymian, Weihrauch, Ysop, Zimt, Zirbelkiefer, Zitrone; Anwendung: Inhalation/Aromalampe, Einreibung im Brustbereich
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, wichtigstes Entzündungsmittel, alle 30min 1 Tbl.; Kalium chloratum D6, nach ferrum ph.., wenn Schweiß auftritt, jede Stunde 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, nach heftigem krampfartigem Husten, alle 5min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst; Manganum sulfuricum, nach chronischem Verlauf, alle 3h 1 Tablette
Ernährung: Vit.C (Zitronen, Grapefruits, Orangen, Kiwis, Äpfel, Weintrauben, Holunder, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Hagebutten & Sanddornbeeren-Saft mit Fruchtfleisch); Vit.A - (Karotten, Tomaten, dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat, Brokkoli, Mangold, Grünkohl; gelbfleischige Früchte wie Melonen, Aprikosen, Pfirsiche etc.); Säfte nicht erhitzen, da sonst viele Vitamine zerstört werden
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Andorn/Marrubium vulgare(Kraut), Beinwurz, Borretsch/Borago officinalis(Kraut), Eberesche, Eibisch, Fichte/Tanne, Gundelrebe, Hafer, Hauhechel, Holunder, Huflattich, Irl. Moos, Karotte, Käspappel,Kiefern, Knoblauch, Königskerze,

© KH Heino Hanisch

Kraut/Weißkohl, Linde, Lungenkraut, Quendel, Quitte, Rettich, Roßfenchel, Roßpappel, Schafgarbe, Schlüsselblume, Schwarzkümmel/Nigella sativa(Samen), Senf, Spitzwegerich/Plantago lanceolata(Blätter), Thymian, Veilchen/Viola odorata(Kraut), Wacholder, Ysop, Zwiebel; Honig
bei **Verschleimung** der Atmungs-Organe: Breitwegerich, Brennessel, Fichte, Tanne, Gänseblümchen, Hederich, Holunder, Huflattich, Knoblauch, Lindenblüten, Schafgarbe, Spitzwegerich, Thymian, Vogelknöterich, Zwiebel; Honig
bei **Bronchitis** mit zähem Schleim/Auswurf - Knoblauch, Roßfenchel, Spitzwegerich, Ysop, Zwiebel; Honig
Homöopathie: Arsenicum album D12, bei Husten & Atembeschwerden, durch Erkältung, Bronchitis oder Asthma hervorgerufen, 3x tgl. 5 Tropfen oder 3x tgl. 1 Tablette; Bronchitis/Bronchialasthma mit schwerem Husten, Drosera D3 jede Stunde 5 Tropfen
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Baldrian, Brennessel, Huflattich, Johanniskraut, Melisse, Salbei, Spitzwegerich, Thymian, Zwiebel
siehe: Lunge..., Husten..; Erkältungen/Katarrhe

Brustkorb-Schmerzen, thorakale Schmerzen - siehe 1.Hilfe !

mögliche Ursachen: Herz-Beschwerden (**Herz-Infarkt !**), Verletzungen(Rippen, Lunge), Bronchitis, Lungen-Tuberkulose/Tbc; Infektionen allg.
mögliche Symptome: Atem-Beschwerden, Brustkorb-Schmerzen, Blutungen, Verletzungen
Akupunktur/TCM:

- allgemein – Ni 22 Bulang; Ni 23 Shenfeng; Ni 25 Shenchang; Ni 27 Shufu
- mit Spannungs-, Völle-& Schwellungsgefühl – Mi 1 Yinbai

siehe: 1.Hilfe (Herz) !, Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik

Cholesterin-Spiegel, zu hoher

mögliche Ursachen: normal; falsche Grenzwerte; falsche Ernährung; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Schwangerschaft (normaler Prozeß), Schilddrüsen-Unterfunktion/Hypothyreose, Störungen des Blutfarbstoffes/Porphyrie, Leber-Erkrankungen, Ânti-Baby-Pille, Diabetes, Alkoholismus
mögliche Symptome: Arteriosklerose, Gallen-Beschwerden/Gallensteine
äth. Öle: Knoblauch, Rosmarin; Anwendung: Bad, Massage
Ernährung: Überprüfung, Umstellung
gut: ballaststoffreiche Kost; Obst & Gemüse (außer Avocados, Kokosnuß, Oliven); Vollkorn-Getreide; mageres Fleisch, margere Wurst; Huhn; Fisch; Magermilch, Magerquark; pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren; Brot; Mehl; Reis; Kartoffeln; Teigwaren mit wenig Ei; Haferflocken; Mais; Graupen; Gewürze; Kräuter; Senf
nicht gut: medikamentöse Behandlung setzt nicht bei den Ursachen an; fertig zubereitetes Gemüse (Konserven); Acocados; Kokosnüsse; Oliven; Schlagsahne; Sauerrahm; Fruchtjoghurts; fetter Käse; alle fertigen Quark-Speisen; fertige Kakao- und Vanille-Milch; fettes Fleisch; fette Wurst; fetter Fisch; Eiklar; Schmalz, Kokosfett, Kakaobutter; Erdnussbutter; Mayonaise; fertige Saucen etc.; fertige Backwaren mit viel Fett & Ei u.s.w., u.s.w.
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Pflanzen-Öle; Pflanzen-Säfte

Darm-Beschwerden allgemein, irritables Kolon, Reizdarm mit Magen-Beschwerden, Stuhl-Beschwerden, Durchfall, Verstopfung etc.

mögliche Ursachen: Ernährung; Infektionen; Streß; Erkrankungen

© KH Heino Hanisch

mögliche Symptome: Magen-Darm-Schmerzen; Durchfälle; Verstopfungen
Akupressur/TTM: E 14/oberer Ellenbogen-Punkt
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Ma 25 Tianshu; Ma 29 Guilai; MP 15 Daheng; Bl 25 Dachangshu; Bl 20 Pishu; Le 13 Zhangmen
- Di 4 Hegu; Di 11 Quchi
- Ma 37 Shangjuxu; Ma 36 Zusanli; MP 4 Gongsun

Aroma-Pflanzen: Ingwer, Minze
Ernährung: überprüfen, evtl. umstellen
Heil-Pflanzen: Andorn/Marrubium vulgare(Kraut), Bärlapp/Lycopodium clavatum(Sporen), Bohnenkraut/Satureja hortensis(Kraut), Eibisch/Althaea officinals(Wurzeln), Feldthymian/Thymus serpyllum (Kraut), Echte Kamille/Chamomilla recutita(Blüten), Koriander/Coriandrum sativum(Früchte), Wilde Malve/Malva sylvestris(Blüten, Blätter), Salbei/Salvia officinalis(Blätter), Walnuß/Juglans regia(grüne Schalen/Fruchthüllen, Blätter), Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis (Kraut, Wurzeln)
Saft/Preßsaft: Knoblauch/Allium sativum, Zwiebel/Allium cepa
sonstiges: Ernährung überprüfen
siehe: Darm…, Durchfall..., Verstopfung...; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik

Darm-Blutung - siehe 1.Hilfe: akuter Bauch !

mögliche Ursachen: Hämorrhoiden, Darm-Entzündung, Geschwüre, Krebs, Stich/Pfählungen in den Bauch oder After, verschluckte spitze Gegenstände etc. !
mögliche Symptome: Blut im Stuhl; Blut in der Unterwäsche; Stichkanal bei Verletzungen von außen
Heil-Pflanzen: Fingerkraut/Potentilla erecta (Wurzeln), Hirtentäschel, Vogelknöterich, Weizen, Zwiebel
Rezeptur: Fingerkraut, Aufrechtes/Potentilla erecta: Absud, 2-3Tl Wurzeln auf 1/4 Liter Wasser, tagsüber ganz langsam trinken; Achtung: Dosis nicht erhöhen, da es zu Erbrechen kommen kann!
siehe: Blutungen, innere; Hämorrhoiden, Infektions-Krankheiten

Darm-Entgiftung

Heil-Pflanzen: Apfelbaum, Eiche, Faulbaum, Knoblauch, Kraut/Weißkohl, Tausendguldenkraut, Weizen, Zwiebel

Darmflora, geschädigte

mögliche Ursachen: Antibiotika, andere Medikamente, Ernährung, Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Durchfall; ABC-Einwirkung
äth. Öle: Rose(Aquarom); Anwendung: 3x tgl. 1 EL, bis zu max. 3 Wochen
sonstiges: Vermeidung des regelmäßigen Einsatzes von Antibiotika und anderen Medikamenten, Überprüfung der Ernährung

Darm-Trägheit, Verstopfung

Achtung: Darmverschlingung/Ileus ausschließen – Lebensgefahr !

mögliche Ursachen: Ernährung; Erkrankung; Darm-Verschlingung/Ileus !; Schwangerschaft; Angst

vor Schmerz (Hämorrhoiden); Geschwüre, Krebs, Medikamenten-Mißbrauch, Medikamenten-Nebenwirkungen
mögliche Symptome: kein regelm. Stuhlgang; schwerer Stuhlgang, Magen-Darm-Beschwerden
Biochemie: Darm-Verschlingung/Ileus ausschließen - Lebensgefahr !
Calcium fluoratum D6, bei schlaffen Darm, Hämorrhoiden, jede Stunde 1 Tbl.; Ferrum phosphoricum D6, bei Darmträgheit & Hitze im Mastdarm, bei Kreuzschmerzen & Blutandrang zum Kopf, alle Stunde 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, bei alten Menschen mit allgemeiner Schwäche, jede Stunde 1 Tbl.; Kalium sulfuricum D6, bei starkem Völlegefühl, jede Stunde 1 Tbl.; Silicea D12, bei vergeblichem Stuhlgang, jede Stunde 1 Tbl.; Natrium bicarbonicum D6
Ernährung etc.: viel trinken; Obst, Salat, Rohkost, Gemüse; ballaststoffreiche Gemüse (wie alle Kohlarten, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Topinambur, Zwiebeln, alle Rübenarten, Karotten, Kartoffeln, Lauch, Brokkoli, Chicorèe, Auberginen, Rettich); Obst (Äpfel, Birnen, Feigen, alle Beerenarten, Kiwis, Pfirsiche, Orangen, Pflaumen, Quitten, Rhabarber, Weintrauben)
Heil-Pflanzen: Berberitze, Einjähriges Bingelkraut, Brennessel, Enzian, Faulbaum, Fenchel, Gänseblümchen, Hafer, Hauhechel, Holunder, Hopfen, Isländisch Moos, Knoblauch, Rote Johannisbeere, Lein/Flachs, Löwenzahn, Majoran, Olive, Rhabarber, Rizinus, Schlehe, Sennes, Tausendguldenkraut, Thymian, Wacholder, Weinrebe, Wermut, Weizen
allgemein: Absud aus Einjährigem Bingelkraut; **akute DarmVerstopfung:** Rizinus, Rharbarber, Lein, Sennes, Brennessel; **chron. Darm-Verstopfung:** Berberitze, Brennessel, Enzian, Fenchel, Hafer, Hauhechel, Holunder, Gänseblümchen, Isländisch Moos, Knoblauch, Olive, Rharbarber, Rizinus, Schlehe, Sennes, Tausendguldenkraut, Thymian, Wacholder, Weizen, Wermut
Niedergeschlagenheit infolge mangelnden Stuhlganges bzw. Darmgasen - Faulbaum, Knoblauch, Majoran
sonstiges: viel Bewegung & Gymnastik (nicht übertreiben!)
siehe: Verstopfung/Obstipation

Dünndarm- + Dickdarm-Erkrankungen, Dickdarm-Entzündungen - Enteritis & Enterokolitis

mögliche Ursachen: Streß; Ernährung; Infektionen; Umwelt-Gifte; Parasiten; Alkohol-Mißbrauch; Medikamente; Medikamenten-Mißbrauch; Krebs; Darm-Tuberkulose; Morbus Crohn u.a.m.
mögliche Symptome: Magen-Darm-Beschwerden; unklare Darm-Beschwerden
Akupressur/TTM: E 14/oberer Ellenbogen-Punkt
Akupunktur/TCM:
bei Bauchschmerzen, Blähungen, Enteritis, Dysenterie, Obstipation – Ma 25 Tianshu
Dünndarmerkrankung: Ma 39 Xiaojuxu
äth. Öle: Bergamotte, Römische Kamille, Knoblauch, Lavendel, Pfeffer, Rosmarin
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Alant, Angelika, Bärlauch, Beinwell, Brombeerstrauch, Dost, Eberwurz, Eiche, Gundermann, Holunder, Johanniskraut, Kamille, Käspappel, Kraut/Weißkohl, Quitte, Rharbarber, Roßkastanie, Salbei, Sanikel/Sanicula europaea (Kraut, Wurzeln), Schafgarbe, Schöllkraut, B.Schwertlilie, Stockrose/Alcea rosea(Blüten), Tausendguldenkraut, Vogelknöterich, Wacholder, Wermut, Weizen, Zwiebel
siehe: Magengeschwür, Blähungen, Verdauungs-Störungen; Psyche & Psychosomatik

Darm-Fäulnis, Darmgas-Bildung

mögliche Ursachen: falsche Ernährung; Darm-Erkrankungen
Akupressur/TTM: E 14/oberer Ellenbogen-Punkt
äth. Öle: Kardamom, Knoblauch, Koriander, Majoran, Zimt, Zitrone, Zwiebel; Anwendung: Kompresse, Einreibung/Hautöl

© KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen:
Gärungs- & Fäulnis-Vorgänge im Darm: Arnika, Geißbart, Heidelbeere, Hirse, Kalmus, Karotte, Knoblauch, Lärche, Lavendel, Linde, Paprika, Schafgarbe, Tausendguldenkraut, Thymian, Wacholder, Weißkohl, Weizen, Wermut, Zwiebel
gärungswidrige Mittel: Anis, Fenchel, Geißbart, Heidelbeere, Kalmus, Knoblauch, Linde, Petersilie, Schafgarbe, Tausendguldenkraut, Thymian, Wacholder, Wermut, Zwiebeln
Gasbildung in Magen&Darm: Gurke, Kalmus, Kamille, Paprika, Linde, Tausendguldenkraut, Weizen, Wermut
Gas-Stauungen, kolikartige: Baldrian, Kalmus, Kamille, Linde, Safran, Tausendguldenkraut, Weizen, Wermut

Darmfunktions-Störungen, allgemein

mögliche Ursachen: Streß, Infektions-Krankheiten, Vergiftungen, Ernährung, Ileus, Verletzungen; Medikamente
mögliche Symptome: Unwohlsein, Schmerzen, Blähungen, schwerer Stuhlgang, Verstopfung, Durchfall
Akupressur/TTM: E 14/oberer Ellenbogen-Punkt
Akupunktur/TCM: Bl 26 Guanyuanshu
siehe: 1.Hilfe – akuter Bauch !; Psyche & Psychosomatik

Darm-Infektionen

mögliche Ursachen: Ernährung; Bakterien, Viren, Pilze, Algen, Würmer; **Infektions-Krankheiten**
mögliche Symptome: allg. Unwohlsein, allg. Beschwerden; Appetitlosigkeit; Durchfall; Verstopfung; Abmagerung; Blut aus dem After
Akupunktur/TCM: Bl 26 Guanyuanshu
äth. Öle: Immortelle, Knoblauch, Myrte, Tea Tree, Thymian, Zwiebel; Anwendung: Kompresse, Einreibung/Hautöl
Heil-Pflanzen: Apfelbaum, Eiche, Knoblauch, Kraut/Weißkohl, Linde, Odermennig, Roßkastanie, Weizen, Zwiebel
siehe: Infektions-Krankheiten

Darm-Katarrh/Enteritis, akute/subakute Magen-Darm-Entzündung

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren); Entzündungen
mögliche Symptome: Durchfälle, Bauch-Schmerzen, krampfartige Bauch-Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen; Kopüf-Schmerzen, Muskel-Schmerzen, Fieber
Akupunktur/TCM: sieh Akupunktur-Therapie-Erklärung !

- bei akuter & chronischer Enteritis – Bl 27 Xiaochangshu; Ma 44 Neiting; Bl 40 Weizhong; Mi 4 Gongsun; Mi 9 Yinlingquan; Ren 8 Shenque
- bei chronischer Enteritis – Bl 20 Pishu; Ren 5 Shimen

Aroma-Pflanzen: Ingwer, Minze
Heil-Pflanzen: Anis, Apfel, Brombeere, Ehrenpreis, Eiche, Eiche, Enzian, Erdbeere, Fenchel, Fingerkraut, Gundelrebe, Heidelbeere, Hundsrose, Kalmus, Kamille, Labkraut, Lavendel, Linde, Mispel, Mistel, Odermennig, Pfefferminze, Quecke, Rhabarber, Salbei, Tausendguldenkraut, Tormentill, Wacholder, Weide, Weizen, Zwiebel
Mischung: 20g Salbei + 20g Pfefferminze + 20g Kamille + 20g Odermennig + 20g Brombeer-Blätter - 2TL der Mischung pro Tasse; Aufguß; vor jeder Mahlzeit trinken

 © KH Heino Hanisch

sonstiges: 2x tgl. rohe geriebene Äpfel
siehe: Infektions-Krankheiten (Ruhr, Typhus, Para-Typhus, Tbc, Cholera)

Darm-Katarrh mit Durchfall

mögliche Ursachen: Infektions-Krankheiten
Saft/Preßsaft: Apfel, Berberitze, Birne, Brombeere, Eberesche, Erdbeere, Gänsefingerkraut, Hagebutte, Heidelbeere, Kamille, Kürbis, Löwenzahn, Mistel, Quitte, Preiselbeere, Rharbarber, Schafgarbe, Schlehen, Trauben, Zwiebel
siehe: Infektions-Krankheiten

Darm-Koliken, Darm-Krämpfe - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: genaue Diagnose, um eine Appendizitis/Blinddarm-Entzündung oder einen Ileus/Darm-Verschluß auszuschließen!
äth. Öle: Anis, Benzoe, Bergamotte, Fenchel, Kardamom, Lavendel, Minze, Wacholder; Anwendung: Sitzbad, Kompresse, Einreibung/Hautöl
Heil-Pflanzen: Baldrian, Dill, Enzian, Flachs/Lein, Hafer, Johanniskraut, Kalmus, Kamille/Chamomilla recutita (Blüten), Käsepappel, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium (Blüten, Kraut), Nelkenwurz/Geum urbanum(Wurzeln), Pfefferminze, Ringelblume/Calendula officinalis(Blüten), Roßfenchel, Safran, Schafgarbe, Schlehdorn, Spitzwegerich, Tausendguldenkraut, Thymian, Wacholder, Waldmeister, Weide,Weizen, Wermut/Artemisisa absinthium (Kraut, Kraut-Pulver), Zwiebel; Heublumen
nervöse Darm-Krämpfe: Baldrian, Bohnenkraut, Kamille, Pfefferminze, Tausendguldenkraut, Weizen
Darm-Kolik bei Kindern: Fingerkraut, Majoran, Weizen
Mischung aus: Kamillenblüten + Tormentill + Gänsefingerkraut (je 1/3 Anteil), 1-2 TL auf 1 T. kochendes wasser, 4min ziehen lassen, abseihen, 4-5 Tassen täglich Warm trinken
siehe: 1.Hilfe – akuter Bauch/akutes Abdomen ! Infektions-Krankheiten !

Darm: Mastdarm – Beschwerden

mögliche Ursachen: verdickter Stuhl; zuwenig Flüssigkeit (Wasser); Infektionen; Vergiftungen; Verletzungen; Parasiten; Medikamente; Strahlung; übermäßiges Essen; Hunger
mögliche Symptome: Blut am After; Blut im Stuhl/Kot; Schmerzen beim Stuhlgang; Übelkeit beim Stuhlgang; Eier/Würmer im Stuhlgang
Heil-Pflanzen:
Mastdarm-Blutungen – Mistel, Weizen, Zinnkraut
Mastdarm-Entzündung – Ringelblume, Weizen
Mastdarm-Fisteln – Eiche, Weizen
Mastdarm-Krebs – Bockshornklee, Kamille, Ringelblume, Weizen; siehe: **Krebs**
Mastdarm-Schmerzen – Traubenkirsche, Weizen
Mastdarm-Vorfall – Ackerschachtelhalm, Eiche, Quitte, Roßkastanie

Darm-Verschluß, Illeus - siehe **1.Hilfe – Lebensgefahr !**

mögliche Ursachen: siehe **1.Hilfe – akuter Bauch/akutes Abdomen/Illeus !**
Heil-Pflanzen: Holunder, Tausendguldenkraut, Weizen
Achtung: Anwendung genau abwägen, dann zuerst den unteren Darmabschnitt über den After leeren – notfalls mit dem Finger o.ä.! Selbstschutz beachten (Handschuhe, Gesichts-Maske etc.) !

© KH Heino Hanisch

Darm: Zwölffingerdarm-Geschwür, Ulcus duodeni

mögliche Ursachen: Infektionen (bakteriell); aggressive Substanzen (Alkohol, Nikotin, Koffein, Medikamente/Schmerzmittel)
mögliche Symptome: Nüchtern-Schmerz; Hunger-Schmerz; Schmerz-Maximum meist zwischen Nabel und der Mitte des rechten Rippenbogens; Schmerz-Ausstrahlung bis in den Rücken; Appetitlosigkeit; Erbrechen; innere Blutungen möglich; dunkles Blut im Stuhl/Kot
Ernährung etc.: mehrere kleine ungewürzte Mahlzeiten über den Tag verteilt; Kohl, Kartoffeln, Tormentill, Kamille; Lakritzenstangen zerkleinern, in 1 Tasse warmes Wasser auflösen, 3x tgl. über 4 Wochen jeweils 1 Tasse nach den Mahlzeiten trinken - Tagesdosis: 25g
Heil-Pflanzen: Angelika, Kleine Braunelle/Prunella vulgaris(Kraut), Breitwegerich, Brennessel, Eiche, Hafer, Kamille, Quitte, Süßholz/Glycyrrhiza glabra(Wurzeln), Tausendguldenkraut, Weißkohl, Weizen

negatives Denken

äth. Öle: Kiefer, Veilchen, Rose
sonstiges: autogenes Training, positives Denken, Affirmationen
siehe: Psyche & Psychosomatik; Depressionen, Antriebslosigkeit

Depressionen

mögliche Ursachen: psychisch (Streß, Arbeitslosigkeit, Liebeskummer etc.); physisch (Infektionen, Parasiten, Mangel-Ernährung, Organ-Erkrankungen); Tollwut-Infektion; geschwächtes Immun-System
mögliche Symptome: Niedergeschlagenheit; “in sich gekehrt sein”; Abmagerung etc.

Akupressur/TCM: MP 6; Ma 41; Di 6; Di 11; Ni 3; Ni 6; Bl 67; Le 2; Le 3;Le 8; Gb 34; Gb 38; Gb 40; He3; he 9; Dü 3; Dü 4; Dü 7; 3E 3; LG 13
Akupressur/TTM: E 4/Schädelbasis-Punkt; E 8/hinterer Schläfen-Punkt; E 11/Brust-Mittel-Punkt
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !
Statt Akupunktur bei Depressionen die Moxibustion anwenden – Moxazigarre & Moxakegel auf Ingwer-Scheiben.

- **allgemein benutzte Punkte:** Bl 23 Shensu; Gb 25 Jingmen; Ren 6 Qihai; Ren 4 Guanyuan; Ren 8 Shenque; Ni 7 Fuliu; Ni 8 Jiaoxin; MP 6 Sanyinjiao
- **Punkte bei augeprägter Schwächestörung:** Ma 36 Zusanli; Le 8 Ququan; Lu 9 Taiyuan; Di 11 Quchi
- **Punkte bei agitierten Patienten mit innerer Unruhe, Rastlosigkeit, Nervosität:** He 7 Shenmen; Du 20 Baihui; Ex 6 Sishencong; He 7 Shenmen; He 5 Tongli; Pe 6 Neiguan

äth.Öle: Basilikum, Benzoe, Bergamotte, Iris, Jasmin, Blaue Kamille, Lavendel, Melisse, Muskatellersalbei, Neroli, Pampelmuse, Rose, Weihrauch, Ylang-Ylang;
Anwendung: Aromalampe, Aromabad, Riechfläschchen
Biochemie: Kalium phosphoricum D6, bei Gedächtnisschwäche, Zaghaftigkeit, Niedergeschlagenheit, Ängstlichkeit, Weinerlichkeit, allgemeiner seelischer Erschöpfung, jede Stunde 1 Tbl.; Lithium chloratum D12
Heil-Pflanzen: Baldrian, Benediktendistel, Borretsch, Eisenkraut, Ginseng, Hafer, Helmkraut, Johanniskraut, Lavendel, Lindenblüten, Rosmarin, Schwarznessel/Ballota nigra, Zitronenmelisse
Achtung: um sogenannten Winter-Depressionen vorzubeugen, muß man mit der Einnahme von z.B. Johanniskraut schon im Sommer/Spätsommer beginnen – Dosierungen beachten !
Homöopathie

© KH Heino Hanisch

Ferrum Pentarkan – allg. Komplexmittel bei Müdigkeit, nach Krankheit, bei Blutarmut und Überlastung
Acidum phosphoricum D6 – bei Müdigkeit & geistiger Erschöpfungf, Interessenlosigkeit, Kummer, evtl. Schwindel
Avena sativa O – Müdigkeit & Überarbeitung mit Herzklopfen & Schlaflosigkeit
Chininum arsenicosum D4 – bei Müdigkeit nach überstandener Infektionskrankheit (grippaler Infekt, Grippe etc.)
Ignatia D6 – Müdigkeit durch Kummer; „Kloß im Hals“; oft Weinen & Seufzen
Nux vomica D6 – bei großer Anspannung mit Magenbeschwerden & Verstopfung
Saft/Preßsaft: Borretsch, Johanniskraut
sonstiges: Depression ist eine ernst zunehmende Stöhrung/Erkrankung (Burnout, Suizid)
siehe: Psyche & Psychosomatik; Energiemangel/Müdigkeit; Infektions-Krankheiten

desinfizierend

äth. Öle: fast alle ätherischen Öle; besonders effizient: Bergamotte, Eukalyptus, Lavendel, Gewürznelke, Tee-Baum-Öle, Thymian, Wacholder; Anwendung: Aroma-Lampe, Aerosol-Spray, Wischwasser
Wund-Desinfektion:

- wie vorher, aber auch direkt zu Wundbehandlung: Benzoe, Bergamotte, Eukalyptus, Kamille, Lavendel, Myrrhe, Rosmarin, Tea Tree, Wacholder:
- wie vorher, aber nicht direkt in die Wunde, sondern über Raumluft bzw. über eine getränkte Mullkompresse, welche nach einigen Schichten Bindenmull in die Bindenwicklung eingelegt wird – Achtung: nicht zuviel äth. Öl, weniger ist meist mehr !

Heil-Pflanzen: Bärlauch, Dost, Eberwurz, Fichte, Hopfen, Kiefer, Knoblauchsrauke, Lärche, Mädesüß, Preiselbeere, Quendel, Tanne, Wacholder, Weide
sonstiges: kolloidales Silber, Kaliumpermanganat, „Mikropur“ u.a.m.
siehe: ätherische Öle; Heil-Pflanzen

Diabetes, Zucker-Krankheit

mögliche Ursachen: genetisch bedingt, Vererbung, Alter, erworben (Eß- & Lebens-Gewohnheiten), andere Ursachen

Diabetes Typ I – „jugendlicher Diabetes“; meist plötzlich in Kindheit & Jugend beginnend; die Insulin-Produktion fällt vollkommen aus
mögliche Symptome: Polyurie, Polydipsie, Gewichtsverlust
med. Therapie: Insulin-Zufuhr

Diabetes Typ II – „Alters-Diabetes“; meist langsam beginnend; meist bei älteren Menschen (älter als 40 Jahre), aber auch schon bei Kindern & Jugendlichen auftretend, vor allem bei Übergewichtigen; Insulin wird produziert, kann aber nicht vom Körper verwertet werden (Insulinrezeptor-Defekt)
mögliche Symptome: anfallsweise Heißhunger, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schwäche
mögliche med. Therapie: Diät, Medikamente

Diabetes: allgemeine Therapie bei Diabetes

äth.Öle:

- **zu hoher Blutzucker-Spiegel** – Cajeput, Geranie, Wacholder, Zwiebel
- **zu niedriger Blutzucker-Spiegel** – Eukalyptus, Myrrhe, Rosmarin; Anwendung: Bad,

Massage
Ernährung: Vermeidung aller zuckerhaltigen & zuckerbildenden Produkte (Kohlenhydrate) bzw. Zucker nur in Maßen benutzen; Obst & Gemüse als Vitamin- und Mineralstoff-Quellen bevorzugen; **beachte**: bestimmte Obst-Sorten haben viel Obst-Zucker und werden unter Umständen nicht von dem Diabetiker vertragen (beobachten, befragen)
Obst & Gemüse:
Bauchspeicheldrüse entlastend: Ananas, Kürbis
Blutzucker-Spiegel stabilisierend: Apfel
Kohlenhydratstoffwechsel aktivierend: Weintrauben, Weißkohl
Blutzucker-Spiegel regulierend: Artischocke
Blutzucker-Spiegel hebend: Spinat, Tomate
mehr Magensäure produzierend: Rote Bete, Sellerie, Soja, Zitrone
Heil-Pflanzen: Alant, Beinwurz, Birke, Bockshornklee, Bohne, Brennessel, Erdbeere, Fingerkraut, Hafer, Heckenrose, Heidelbeere, Himbeere, Holunder, Hülsenfrüchte, Karotte, Kartoffel, Klette, Kürbis, Löwenzahn, Mais, Meerrettich, Mistel, Nußbaum, Rote Johannisbeere, Safran, Salbei, Schafgarbe, Schneeball, Spargel, Tausendguldenkraut, Wacholder, Walderdbeere, Wegwarte, Wein, Weißkohl, Wermut
Blutzucker-Spiegel normalisierend – Wein/Weinrebe
Blutzucker-Spiegel senkend – Bockshorn/Trigonella foenum graecum; Brennessel, Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Klette/Arctium lappa/A.vulgare; Wegwarte; Kürbis/Curcubita pepo; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Mais/Zea mays; Salbei/Salvia officinalis/S.pratensis; Schneeball/Viburnum prunifolium/V. opulus var. americanum; Schöllkraut/Chelidonium majus; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Walnuß/Juglans regia; Wegwarte/Cichorium intybus; Zwiebel/Allium cepa
Saft/Preßsaft: Baldrian, Bärlauch, Bohne, Brennessel, Brunnenkresse, Hafer, Huflattich, Rote Johannisbeere, Knoblauch, Rettich, Stachelbeere, Wacholder, Zwiebel
Achtung: Außer bei Obstsäften (Apfel, Birne etc.) sollte man pro Tag nicht mehr als 3-6 TL dieser hochkonzentrierten Mittel einnehmen (Kinder noch weniger)!
Die ungezuckerten Säfte/Preßsäfte sollten zur besseren Aufnahme durch den Körper mit einem Glas sauberem Wasser eingenommen werden; Preßsäfte gibt es u.a. im „Reformhaus“
sonstiges: Zimt; vorbeugend; Vermeidung von Kuhmilch/Kuhmilchprodukten zumindest in den ersten drei Lebensmonaten eines Neugeborenen – das Stillen durch die Mutter ist gesünder
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Pflanzen-Säfte

Diphterie

mögliche Ursachen: bakterielle Infektion; Tröpfchen-Infektion durch Erkrankte bzw. durch nicht erkrankte Keimträger; Inkubationszeit: 2-6 Tage; Erkrankungsdauer: 14-60 Tage
mögliche Symptome: mäßiges bis starkes Fieber; starke lokale, eitrige Entzündung des Rachenringes mit grauweißen Belägen; unangenehm süßlicher Mundgeruch; niedriger Blutdruck, schneller, schlecht tastbarer Puls (Herz-Kreislauf-Probleme)
mögliche Therapie: beruhigen; Bettruhe; Rachen, Gurgeln, Immunsystem stärken etc.
äth. Öle: Bergamotte; Anwendung: Inhalation, Bad, Massage, Kompresse
siehe: 1.Hilfe (Krupp); Infektions-Krankheiten; Fieber, Gurgeln, Erkältung; Säfte/Preßsäfte

Disharmonie

Akupressur/TCM: Disharmonie mit dem Partner - Pe 6
äth. Öle: Benzoe, Bergamotte, Eukalyptus (E.citriodora), Geranie, Römische Kamille, Lavendel, Majoran, Mandarine, Melisse, Myrte, Orange, Petitgrain, Rosenholz, Sandelholz, Weihrauch, Zeder,

© KH Heino Hanisch

Zirbelkiefer; Anwendug: Aromalampe, Aromabad, Riechfläschchen
siehe: Psyche & Psychosomatik

Drogen = Suchtmittel; Sucht-Erkrankungen

mögliche Ursachen: Leichtsinn, Selbst-Überschätzung (Gefahr durch Drogen); falsche Medikamenten-Beratung; Streß, Druck, Verführung
Akupressur/TCM: Entzugserscheinungen bei Suchterkrankungen: He 7 Shenmen
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Errläuterung !

- Du 20 Baihui
- Du 14 Dazhui; Ohrpunkt 55 Shenmen; Ohrpunkt 101 Lunge; Ohrpunkt 100 Herz;
- He 7 Shenmen; Pe 6 Neiguan; Di 4 Hegu; SJ 5 Weiguan
- Ma 36 Zusanli; Gb 34 Yangglingquan; Le 3 Taichong

bei Alkohol-Abhängigkeit

- Du 20 Baihui
- Ren 12 Zhongwan; Le 13 Zhangmen; Le 14 Qimen
- He 7 Shenmen; Pe 6 Neiguan
- Ma 36 Zusanli; Gb 34 Yanglingquan; Le 3 Taichong
- **Ohrpunkte:** 55 Shenmen; 84 Mund; 87 Magen; 98 Leber

bei Zigaretten-Abhängigkeit

- Du 20 Baihui
- Ex 6 Sishencong; Du 14 Dazhui
- He 7 Shenmen; Pe 6 Neiguan
- **Ohrpunkt** 55 Shenmen
- **Ohrpunkt** 101 Lunge und evtl . Ohrpunkte 87 Magen & 91 Dickdarm bei übermäßiger Eßlust oder auftretender Verstopfung/Obstipation

äth. Öle: Jasmin, Muskatellersalbei, Myrte, Rose, Ylang-Ylang
siehe: **1.Hilfe - Vergiftungen durch Drogen !**

Druck-Brand, Wundliegen, Decubitus

mögliche Ursachen: langes Liegen auf einer Stelle des Körpers, dadaurch Mangel-Durchblutung der betreffenden Körperstellen; schwaches Gewebe; Vit.-/Mineralstoff-Mangel
mögliche Symptome: gerötete Haut-Bereiche; absterbende Haut-Bereiche (Nekrose); bis auf die Knochen reichende Wunde
Aroma-Pflanzen: durchblutungsanregend – Dill
Heil-Pflanzen: Garten-Ringelblume/Calendula officinalis: Absud, 5-8EL Blüten auf 1T. Wasser, äußerlich als Umschlag
sonstiges: Patienten weich lagern; Patienten sehr oft auf andere Stellen legen; durchblutungs-fördernde Maßnahmen durchführen (Bewegung, Massagen etc.); kolloidales Silber
Komplikation: offenes Bein/Ulcus cruris – siehe da !
siehe: Unterschenkel-Geschwüre/offene Beine; Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien

Drüsen-Fieber, Pfeiffersches Drüsenfieber

mögliche Ursachen: Virus-Infektion (Ebstein-Barr-Virus); Tröpfcheninfektion; Übertragung meist durch Küssen; Inkubationszeit: 4-14 Tage; Erkrankungsdauer: mehrere Wochen bis mehrere Monate
mögliche Symptome: sehr schlechtes Allgemeinbefinden; Fieber, z.T. hoch & anhaltend; anhaltende, sich einer Therapie widersetzende Angina mit schmutzig-grauen Mandelbelägen, üblem

 © KH Heino Hanisch

Mundgeruch, kloßiger Sprache; tastbare Milz- & Leber-Schwellung; Lymphknoten-Schwellungen; Inkubationszeit - 4 bis 14 Tage; Erkrankungs-Dauer - mehrere Wochen bis mehrere Monate
mögliche Therapie: Beruhigung; Immunsystem stärken
siehe: Angina/Mandel-Entzündung

Drüsen-Funktionsstörungen

Drüsen: Milch-Drüsen/Brust, Schweiß-Drüsen, Speichel-Drüsen etc.; siehe auch da !

mögliche Ursachen: Infektionen; Erkrankungen; Vergiftungen; psychisch (Streß)
äth. Öle: Zwiebel; Anwendung: Kompresse, Bad
Heil-Pflanzen:
Drüsen-Funktionsstörung: Weißklee/Trifolium repens: Aufguß, 3 EL Blüten auf 1Tasse Wasser, 10min ziehen lassen, tagsüber trinken
Drüsen-Schwellungen: Beinwell, Braunwurz, Dost, Huflattich, Malve; Braunwurz/Scrophularia nodosa: Aufguß, 2-3TL Wurzeln oder Kraut auf 1T. Wasser, 20min ziehen lassen, 2-3Tassen tgl.; Achtung: Dosis nicht erhöhen, da es sonst zu Harn-Blutungen kommen kann! Äußerlich als Umschlag anwenden

Durchblutungs-Störungen & Durchblutungs-Anregung

mögliche Ursachen: Decubitus; Arteriosklerose; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Ischämie; Thrombosen; Tumore; Ulcus cruris; Infektionen allg.; Taucher-Embolie
mögliche Symptome: Schmerzen; Krampfadern; Funktions-Einschränkungen, Wundbildung, Nekrosen
Akupunktur/TCM: bei vertebrovaskulärer Induffizienz (mit Kopfschmerz, Schwindel, Benommenheit) Gb 12 Wangu
Aroma-Pflanzen: durchblutungsanregend – Dill
äth. Öle: Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Wacholder; Anwendung: Bad, Masseg, Körperöl, Kompresse
Ernährung etc.: alle scharf-würzigen Gemüse-Arten (z.B. Paprika, Knobklauch, Zwiebeln, Fenchel, Rettich, Radieschen, Meerrettich) wirken durchblutungsfördernd, fibrinlösend, cholesterinsenkend, blutfettspieglsenkend; Vit.C (in frischem Obst), Zink (in allen Kohlarten, Spargel, Rüben, Mais, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Sojaprodukten, Kartoffeln, Spinat) und Rutin (in Buchweizen) kräftigen & festigen die Gefäßwände und halten vor allem die Gefäßinnenwände glatt; die Verengung der Gefäße ist durch Cholesterin, Kalzium und andere Substanzen bedingt (ungesunde Ernährung, mangelhafte Bewegung etc.)
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Engelwurz, Fichte, Heublumen, Kiefer, Lärche, Mauerpfeffer/ Sedum acre(Kraut), Rosmarin/Rosmarinus officinalis(Blätter), Roßkastanie, Steinklee, Tanne, Waldmeister
Saft/Preßsaft: Baldrian, Bärlauch, Birke, Knoblauch, Löwenzahn, Mistel, Schafgarbe, Traube, Weißdorn, Zwiebel
sonstiges: bei Tauchern: Gabe von reinem Sauerstoff + Druckkammer-Behandlung (Stickstoff-Embolie !)
siehe: Decubitus, offenes Bein/Ulcus cruris; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; 1.Hilfe – Tauch-Unfälle !

© KH Heino Hanisch

Durchfall allgemein

- **Achtung: bei Lebensmittel-Vergiftung – siehe: 1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Infektions-Krankheiten (Ruhr, Cholera, Salmonellen - siehe da!); Lebensmittel-Vergiftung durch verdorbene/verseuchte Nahrungsmittel (Speiseeis, Wurst, Fleisch, Käse etc.); verseuchtes Wasser; radioaktive Verstrahlung; biologische & chemische Schadstoffe; Unterkühlung (kalte Füße); allergische Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel; Nahrungsmittel-Unverträglichkeit (Zöliakie/Getreide; Eiweiß etc.); Stoffwechsel-Störungen; zu viel bzw. unbekömmliche Nahrung (Fette, Zucker etc.); Streß, Überforderung, Aufregung, Erschöpfung; Zahnen von Kleinkindern, Impfungen
mögliche Symptome: große Mengen bzw. gehäuftes Absetzen großer Mengen oftmals stinkenden ungeformten Stuhls; Stuhl oftmals dünnflüssig, wäßrig, schleimig und/oder auch blutig; Blähungen & Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen; Unwohlsein, Unruhe, Appetitlosigkeit; Bauchdecke: gespannt, hart, berührungsempfindlich (Illeus/Darmverschlingung ausschließen; siehe 1.Hilfe!); evtl. wundes Gesäß & wunder Anus; Koliken mit Schweißausbrüchen; schnelle Schwächung durch großen Flüssigkeitsverlust: Gefahr der Austrocknung besonders bei Säuglingen & Kleinkindern; häufig Fieber; Kreislaufprobleme bei Flüssigkeitsdefizit & hohem Fieber möglich
Akupressur/TCM: Ma 36 Zusanli; Ren 4 Guanyuan
Akupressur/TTM: E 14/oberer Ellenbogen-Punkt
Akupunktur/TCM:

- chronischer Durchfall – Le 13 Zhangmen; Mi 8 Diji
- bei Verdauungsstörungen – Ren 10 Xiawan
- bei Kindern, dyspepsibedingt – Bl 20 Pishu

Akupunktur - siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Ma 25 Tianshu; Bl 25 Dachangshu; Ma 29 Guilai; Ren 6 Qihai; Ren 4 Guanyuan
- Pe 6 Neiguan; Di 11 Quchi; Di 4 Hegu
- MP 4 Gongsun; Ma 37 Shangjuxu; Ma 36 Zusanli; MP 6 Sanyinjiao; Ma 39 Xiajuxu

Moxibustion bei Durchfall mit Schwächesymptomen

- Ma 25 Tianshu; Bl. 20 Pishu; Le 13 Zhangmen; Ren 6 Qihai;
- Ren 4 Guanyuan; Bl 23 Shenshu (bei Niere-Yang-Schwäche);
- Du 4 Mingmen
- Di 11 Quchi
- MP 4 Gongsun; MP 6 Sanyinjiao; Ma 36 Zusanli

Aroma-Pflanzen: Bohnenkraut
äth. Öle: Bohnenkraut, Eukalyptus, Geranie, Ingwer, Römische kamille, Knoblauch, Kreuzkümmel, Lavendel, Melisse, Minze, Myrrhe, Nelke, Orange, Pfeffer, Rosmarin, Sandelholz, Wacholder, Zimt, Zitrone, Zwiebel, Zypresse
krampflösend: Eukalyptus, Kamille, Lavendel, Neroli, Pfefferminze, Zypresse
Anwendungen allgemein: Aromalampe, Bäder, Einreibungen/Hautöl
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, bei hellen, schleimig-blutigen, auch lehmigen Stühlen oder Kalium chloratum D6, alle 15min 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D6, bei erfolglosem Stuhldrang mit Kolikschmerzen, Brennen im Darm, faulig riechendem Durchfall, alle 30min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, bei Wasserstühlen und kolikartigen Leibschmerzen, die durch Wärme und Zusammenkrümmen gebessert werden, alle 15min 1 Tbl.; Natrium chloratum D6, bei wundmachendem, wässrig-schleimigem, unhaltbarem Durchfall, evtl. mit Verstopfung wechselnd, alle 15min 1 Tbl.; Natrium phosphoricum D6, bei sauer riechenden Stühlen, besonders bei Kleinkindern mit gelbem Zungenbelag, alle 30min 1 Tbl.; Natrium sulfuricum D6, bei chronischem

© KH Heino Hanisch

Durchfall, der den Patienten morgens aus dem Bett treibt und der sich bei feuchten Wetter verschlimmert, alle 30min 1 Tbl.; Silicea D12, bei eitrigen Formen, 3x tgl. 1 Tbl.; Cuprum arsenicosum D6

Ernährung: abgekochtes Wasser; Möhre, Knoblauch, Brombeere, Heidelbeere, Bohnenkraut, Spitzwegerich, Rharbarber, geriebener Apfel, Hafer

- sehr wichtig: **Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes** durch viel Trinken
- **Elektrolyt-Ersatz:** Elektrolytlösung zum Ausgleich für den Salz- & Flüssigkeitsverlust: 1 Liter abgekochtes Wasser + 2,5 Gramm Natriumbikarbonat + 3,5 Gramm Kochsalz + 1,5 Gramm Kaliumchlorid + 20g Traubenzucker/$C_6H_{12}O_6$ (nach: WHO)
- Diät halten (Tee, abgekochtes Wasser), evtl. Zwieback
- mediz. Holzkohle/Lindenholzkohle zum Stopfen - kleine Gaben am Anfang, um keine Verstopfung hervorzurufen
- mehrmals tgl. 1-2 TL getrocknete Heidelbeeren kauen und schlucken
- Feigen-Wurst: 500g Feigen mit dem Mixer zerkleinern, mit 10g Sennesblätterpulver verkneten u. formen; im Kühlschrank längere Zeit haltbar - vor dem Frühstück tgl. 1 Stück davon zusammen mit Spitzwegerich-Tee einnehmen
- Gemüse, welches vor allem reich an Vit. B1/Thiamin, Vit.B6/Pyridoxin sowie Cholin sind (Buchweizen, Grüne Erbsen, Kartoffeln, Tofu, Bananen, Spinat, Avocados); Rohkost aus frischem Saison-Gemüse hilft mit den darin enthaltenen Pflanzenenzymen bei Durchfall, der durch ungenügende Nahrungszersetzung im Darm entsteht; Schokolade zum Stopfen

Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Ampfer, Ampferknöterich/Polygonum lapathifolium(Kraut), Aufrechtes Fingerkraut, Beinwell/Symphytum officinale(Wurzeln), Benediktenkraut/Cnicus benedictus(Blätter), Kanadisches Berufkraut/Conyza canadensis(Kraut), Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga (Wurzeln), Bohnenkraut/Satureja hortensis(Kraut), Kleine Braunelle/Prunella vulgaris (Kraut), Große Brennessel/Urtica dioica(Kraut), Brombeere/Rubus fructicosus(Blätter), Dost/Origanum vulgare(Kraut), Eberraute/Artemisia abrotanum(Blätter), Edel-Gamander/Teucrium chamaedrys(Kraut), Eibisch, Eiche, Enzian, Erdbeere/Fragaria vesca(junge Blätter), Fenchel/Foeniculum vulgare(Früchte), Aufrechtes Fingerkraut/Potentilla erecta(Wurzeln), Flachs/Lein, Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora(Blätter), Gänseblümchen/Bellis perennis(Blüten), Gänsefingerkraut/Potentilla anserina(Kraut, Wurzeln), Gerste, Gundermann/Glechoma hederacea(Kraut), Hafer, Heckenrose/Rosa canina(Früchte), Haselnuß(Blätter), Hauswurz/Sempervivum tectorum(Blätter), Heidelbeeren(getrocknet), Heidelbeere/Vaccinium myrtillus(Blätter), Herzgespann/Leonurus cardiaca(Kraut), Himbeere, Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris(Kraut), Huflattich/Tussilago farfara (Blüten, Blätter), Hundsrose, Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum(Blätter), Johanniskraut, Echte Kamille/Chamomilla recutita(Blüten), Katzenpfötchen/Antennaria dioica(Blüten), Knoblauch, Königskerze, Lärche, Leinkraut, Linde, Mädesüß, Malve, Meisterwurz/Peucedanum ostruthium(Wurzeln) Melisse/Melissa officinalis(Blätter), Krause Minze/Mentha aquatica var. crispa(Blüten, Kraut), Muskatellersalbei/Salvia sclarea(Blüten, Blätter, Kraut), Natterwurz, Nelkenwurz/Geum urbanum(Wurzeln), Kleiner Odermennig/Agrimonia eupatoria(Blätter, Kraut), Pfefferminze/Mentha x piperita(Blätter, Kraut), Pfennigkraut/Lysimachia nummularia(Kraut), Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea(Blätter), Quendel, Quitte/Cydonia oblonga (Samen), Rhabarber/ Rheum palmatum (Wurzeln), Ringelblume, Hundertblättrige Rose/Rosa centifolia (Blüten), Roßkastanie/Aesculus hippocastanum(Rinde), Rotklee/Trifolium pratense (Blüten), Ruhrwurz, Ruprechtskraut/Geranium robertianum(Kraut), Salbei/Salvia officinalis(Blätter), Schafgarbe/Achillea millefolium (Blüten, Kraut), Schlangenknöterich, Schwarzerle/Alnus glutinosa(Blätter, Rinde), Schw. Johannisbeere, Spitzwegerich, Weiße Seerose/Nymphaea alba(Wurzeln), Sommereiche/Quercus robur(Rinde), Sonnenblume/Helianthus annuus(Blüten), Spitzwegerich/Plantago lanceolata(ganze Samen), Weiße Taubnessel, Tausendguldenkraut, Ulme/Ulmus minor(Rinde, Rinden-Pulver), Vogelknöterich/Polygonum aviculare (Kraut),

© KH Heino Hanisch

Wacholder, Walderdbeere, Wasserpfeffer/Polygonum hydropiper(Kraut, Kraut-Pulver), Wegwarte, Weichselkirsche, Weide, Weinrebe, Weißklee/Trifolium repens(Blüten), Weizen, Wermut, Wintereiche/Quercus petraea, Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis(Kraut, Wurzeln), Wiesenknöterich/Polygonum bistorta(Wurzeln), Wintereiche/Quercuas petraea(Rinde, Getränk: Eicheln mit Kakao + Zucker)Ziest/Stachys officinalis(Kraut); Honig
Durchfall bei Kindern: Weizen, Honig (Honig **nicht** bei Babys & Kleinstkindern bis zum 6.Monat)
blutiger Durchfall bei Säuglingen: Brombeerstrauch, Eibisch, Erdbeere, Kamille
Durchfall im Sommer durch unreifes Obst: Rhabarber, Weizen
Durchfall & Verstopfung bei älteren Leuten: Heidelbeere, Kamille, Tausendguldenkraut
Homöopathie:
Durchfall bei feuchter, kalter Witterung – Dulcamara C6
Durchfall bei/durch Lampenfieber – Argentum nitricum C6
Durchfall mit starker Erschöpfung – Arsenicum album C6
Durchfall mit unfreiwilligem Stuhlgang – Aloe C6
Durchfall, nervös bedingt mit allgem. Schwächegefühl – Gelsemium C6
Saft/Preßsaft: Johannisbeer-Saft, Heidelbeer-Saft, Hagebutten-Saft
sonstiges: sanfte Bauchmassage mit kleinen kreisenden Bewegungen vom Unterbauch zum Oberbauch; Stärkung des Immunsystems
siehe: Verdauungs-Störungen; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik

Durchsetzungs-Vermögen, mangelndes

mögliche Ursachen: Unsicherheit; Kindheits-Trauma; schlechte Lebens-Erfahrung; mangelndes Interesse an Machtausübung und/oder der Aufgabe
äth. Öle: Angelika, Rosmarin, Zirbelkiefer, Zitrone; Anwendung: Aromalampe etc.
sonstiges: psychologische Ausarbeitung; Aneignung von Selbst-Vertrauen z.B. durch Sport
siehe: Psyche & Psychosomatik

Dystonie, vegetative

Dystonie: fehlerhafter Spannungs-Zustand (Tonus) des vegetativen Nerven-Systems

mögliche Ursachen: Erkrankungen; Vergiftungen; Infektionen
mögliche Symptome: allgemeine Beschwerden, allgemeines Unwohlsein, vor allem zw. dem 30. & 40. Lebensjahr; meist als Erscheinungsform für andere Krankheiten
äth. Öle: Estragon, Lemongras, Rosmarin; Anwendung: Bad, Massage
Heil-Pflanzen: Baldrian, Hopfen, Kamille, Pfefferminze, Weißdorn, Tausendgüldenkraut
Mischung aus Fieberklee, Baldrianwurzel & Pfefferminzblätter (je 1/3) - 1 Tasse warm vor dem Schlafengehen trinken
siehe: Psyche & Psychosomatik

Eierstock-Beschwerden (Mädchen + Frauen)

mögliche Ursachen: Erkrankungen, Infektionen, Verletzungen; Streß; Abort-Gefahr
mögliche Symptome: Schmerzen – ziehend, stechend, drückend,; Blutungen
Akupressur: MP 6; Ni 2; Ni 13; LG 4
äth. Öle:
Eierstock-Blutung: Geranie
Eierstock-Entzündung: Schafgarbe, Thuja

© KH Heino Hanisch

Eierstock-Erkrankung allgemein: Schafgarbe, Zypresse
Eierstock-Zysten: Fenchel, Galbanum, Thuja, Ylang-Ylang, Zypresse
Anwendungen: Sitzbad, Aroma-Tampon, Kompresse, Hautöl
siehe: 1.Hilfe - akuter Bauch !; Streß; Abort... , Schwangerschaft + Geburt, Akupressur Frauen

Eiterungen

mögliche Ursachen: Infektionen, Entzündungen (bakterielle)
Biochemie: Silicea D6, bei Eiterungen aller Art zur Unterstützung sonstiger Maßnahmen, in akuten Fällen alle 5min 1 Tbl., in chronischen Fällen alle 60min 1 Tbl.; Silicea D12 nach Eiter-Durchbruch 6x tgl. 1 Tbl.
Heil-Pflanzen: eiterziehend - Beinwurz, Bockshornklee, Eiche, Quecke, Ringelblume; Honig
siehe: Abszeß, Furunkel, Karbunkel, Wunden; Infektions-Krankheiten

Ellenbogen-Schmerzen, Epikondylitis, Tennis-Ellenbogen

mögliche Ursachen: Überbeanspruchung (Sehnenscheiden-Entzündung); Infektionen; Entzündungen; Degeneration; Verletzungen
mögliche Symptome: Bewegungs-Einschränkung, Bewegungs-Unfähigkeit, Schmerz, Druck-Schmerz
Akupunktur/TCM

- allgemein: Di 10 Shousanli/Zhousanli; Dü 11 Tianzong

Therapie: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Di. 11 Quchi; Lu. 5 Chize; Pe. 3 Quze; He. 3 Shaohai; Ah-Shi-Punkte
- Di. 4 Hegu; SJ. 5 Waiguan; Dü. 6 Yanglao
- Gb. 34 Yanglingquan

sonstiges: Ruhigstellung, Kühlung, Wärme, analgetische Salben

Enge-Gefühl, allgemeines

mögliche Ursachen: Streß, Organ-Erkrankung (z.B. Herz), Infektionen
äth. Öle: Blaue Kamille, Lavendel, Muskatellersalbei, Weihrauch; Anwendung: Aromalampe etc.
siehe: Herz...; Infektions-Krankheiten; Platz-Angst; Psyche & Psychosomatik

entkrampfend, entspannend

Aroma-Pflanzen: Dost, Kardamom
sonstiges: Gespräche, Entspannungs-Übungen/autogenes Training; Massagen
siehe: Psyche & Psychosomatik

Entscheidungs-Schwäche

mögliche Ursachen: Angst, Unsicherheit, mangelndes Wissen, Interessenlosigkeit
äth. Öle: Eukalyptus, Fichte, Lavendel, Melisse, Minze, Nelke, Wacholder, Ysop; Anwendung: Aromalampe, Riechfläschchen
siehe: Durchsetzungs-Vermögen; Psyche & Psychosomatik

© KH Heino Hanisch

entschlackend, entgiftend

Heil-Pflanzen: Ehrenpreis, Gurke, Knoblauch, Kraut/Weißkohl, Löwenzahn, Weinrebe, Zwiebel
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Pflanzen-Säfte

Enttäuschung

äth. Öle: Myrte, Petitgrain, Rose, Zypresse; Anwendung: Aromalampe etc.
sonstiges: Gespräche, psychologische Aufarbeitung
siehe: Psyche & Psychosomatik

Entwurzelung, psychische

mögliche Ursachen: Trauer, Verlust, Trauma, Rausch-Drogen, soziales Umfeld, Perspektivlosigkeit
äth. Öle: Angelika, Eichenmoos, Immortelle, Patchouli, Sabndelholz, Vetiver, Weihrauch, Zeder, Zypresse
sonstiges: Gespräche, psychologische Aufarbeitung
siehe: Depressionen, Psychosen; Psyche & Psychosomatik

Entzündungen

mögliche Ursachen: innere & äußere Reize: Reibung, Druck, Fremdkörper; Säuren, Basen, Gifte (chem. Stoffe, auch Pflanzen & Tiere); Temperatur, radioaktive Strahlung, Licht-Strahlung; Infektionen(Viren, Bakterien, Pilze, Algen, Parasiten); autogene Reize/vom Körper selbst ausgehende Reize (Tumore), Vitamin-/Mineralstoff-Mangel bzw. Überdosierung; Verletzungen; Streß (?)
mögliche Symptome: Haut-Reaktionen allgemein; Rötung, Schwellung, Exsudation (Wund-Flüssigkeit), Bewegungs-Behinderung, Schmerz, Fieber, Krankheits-Gefühl, Abgeschlagenheit
äth. Öle: äußerlich - Cajeput, Cistrose, Geranie, Immortelle, Jasmin, Blaue Kamille, Karotte, Lavendel, Römische Kamille, Minze, Muskatellersalbei, Myrrhe, Neroli, Pfefferminze, Rose, Sandelholz, Schafgarbe, Weihrauch, Ysop, Zeder, Zwiebel; Anwendung: Bad, Sitzbad, Kompresse, Einreibung/Hautöl, Gesichts-Dampfbad
Heil-Pflanzen: innerlich und/oder äußerlich – Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense(Kraut), Aufrechtes Fingerkraut, Augentrost, Bärlapp, Beinwell, Beinwurz, Bockshornklee, Eiche, Erdbeere, Fichte/Tanne, Flachs/Lein, Gänsefingerkraut, Gundermann, Heckenrose, Heidelbeere, Heublumen, Huflattich, Johanniskraut, Echte Kamille/Chamomilla recutita(Blüten), Römische Kamille/Chamaemelum nobile(Blüten), Käsepappel, Königskerze, Kraut/Weißkohl, Echtes Leinkraut/Linaria vulgaris(Kraut), Echtes Lungenkraut/Pulmonaria officinalis(Blätter, Kraut), Nelkenwurz, Quitte, Roßkastanie, Safran, Salbei, Schafgarbe, Weiße Taubnessel/Lamium album(Blüten), Waldmeister, Wegerich, Weide, Weiße Taubnessel; Honig

Epilepsie, Fallsucht - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: angeboren oder erworben; **akuter Streß !**; **Hirn-Erkrankungen** allgemein; Schädel-Verletzungen (mit Hirn-Schädigungen, Blutungen); Hirn-Schädigung (Degeneration, Vergiftungen, Infektionen, Tumore); Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten); Fieber; Alkohol-Mißbrauch; Rauschmittel/Drogen; Flimmerbilder (TV, Computer); Schlaf-Mangel/Schlaf-Entzug
mögliche Symptome: Kopf-Schmerzen; Schwindel; Bewußtseins-Störungen; Bewußtseins-Verlust; Epilepsie-Anfälle, Krämpfe

© KH Heino Hanisch

Akupunktur/TCM:

- allgemein: Bl 15 Xinshu; Bl 18 Ganshu; Bl 60 Shenmai; Du 14 Dazhui; Du 26 Shuigou; Dü 3 Houxi; Du 4 Mingmen; Ex-KH 1 Sishencong; Ma 40 Fenglong; ren 14 Juque; Le 3 Taichong; Bl 5 Wuchu; Du 12 Shenzhu; Gb 13 benshen, Pe 8 Laogong
- bei Absencen - Ni 6 Zhaohai

Anfallsbehandlung: Du 26 Renzhong

Intervall-Behandlung – siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung!

- Du 20 Baihui
- Ex 6 Sishencong; Ex 1 Yintang; Du 26 Renzhong
- He 7 Shenmen; Pe 6 Neiguan; Di 4 Hegu
- Ni 1 Yongquan; Bl. 62 Shenmai; Gb. 34 Yanglingquan; Le 3 Taichong

Heil-Pflanzen: Baldrian, Kalmus, Kamille, Knoblauch, Lavendel, Linde, Majoran, Mistel, Safran, Salbei, Tausendgüldenkraut, Weinrebe, Wermut, Ziest; Honig

Mischung aus: 1 Teil Pfingstrosenwurzel + 3 Teile Salbei bzw. Wacholder – Aufguß; regelmäßig jeden Morgen 1 Tase Tee

Epilepsie bei Kindern: Labkraut, Weinrebe, Wermut, Honig

äth. Öle: Basilikum, Lavendel, Rosmarin; nicht: Kampfer, Salbei, Thuja, Ysop ! Anwendung: Bad, Massage, Inhalation

Biochemie: Kalium chloratum D6, zur unterstützenden Behandlung der Epilepsie, 5x täglich 1 Tablette; Magnesium phosphoricum D6, bei starker Krampfneigung, 5x tgl. 1 Tbl.; Ferrum phosphoricum D6, bei drohendem Anfall, alle 5min 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, bei großer Hinfälligkeit als unterstützendes mittel, 5x tgl. 1 Tbl.; Kalium arsenicosum D12; Cuprum arsenicosum D12; Kalium bromatum D6; Zincum chloratum D12

Erbrechen - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: siehe: Vergiftungen – **1.Hilfe; akuter Bauch ! Infektions-Krankheiten; ABC-Einwirkungen;** Magen-Darm-…, Geschwüre, Tumore, Bauchspeicheldrüse, unmäßiges Essen, Schwangerschaft, Ileus, Appendizitis

Akupressur/TCM: Ma 36 Zusanli

Akupunktur/TCM: Pe 6 Neiguan

äth. Öle: Anis, Basilikum, Römische Kamille, Kampfer, Kardamom, Lavendel, Melisse, Minze, Pfeffer, Poleiminze, Rose, Sandelholz, Zitrone; Anwendung: Kompresse, Einreibung/Hautöl im Magen-Darm-Bereich – Ursachen abklären!

Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, bei saurem Speiseerbrechen, (auch in der Schwangerschaft), alle 15 min 1 Tbl.; Natrium sulfuricum D6, bei galligem Erbrechen, alle 15min 1 Tbl.; Natrium chloratum D6, bei wäßrig-schleimigem Erbrechen, alle 15min 1 Tbl.; Natrium phosphoricum D6, bei Erbrechen sauerer Flüssigkeit (auch bei Kindern), bei Seekrankheit, alle 15min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D12, bei krampfartigem Erbrechen, auch bei Seekrankheit und in der Schwangerschaft, alle 15min 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, bei Erbrechen nach kalten Getränken und Eisgenuß(Kinder!), wichtiges Mittel bei Schwangerschafts-Erbrechen, alle 15min 1 Tablette

Heil-Pflanzen:

allgemein: Basilienkraut, Dill, Eiche, Linde, Belgische Schwertlilie, Spargel, Weinrebe
bei leichten Formen: Baldrian, Salbei, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Pfefferminze, Dillsamen-Aufguß; Absud v. Echten Alant bei Beginn der Übelkeit

bei Kindern: Anis, Fenchel

siehe: 1-Hilfe - akuter Bauch !, Blinddarm-Entzündung, Magen-Darm-Entzündung, Vergiftung, Ileus/Darmverschlingung, Schwangerschaft, Infektions-Erkrankungen, Verdauungs-Störungen etc.!

© KH Heino Hanisch

Erektions-Schwäche (des Mannes)

mögliche Ursachen: meist psychisch (Streß, Schock etc.); selten physisch; Medikamenten-Nebenwirkungen; Ernährung; Schwermetalle; Schmerzen (z.B. bei Verletzungen, Bandscheibenvorfall etc.); Infektionen; Alter
äth. Öle: Bohnenkraut, Rosmarin, Wacholder; Anwendung: Bad, Sitzbad, Massage, Kompresse
sonstiges: autogenes Training; Hypnose-Therapie; Akupunktur/Akupressur
siehe: Akupressur Männer; sexuelle Störungen; Impotenz; Hoden; Nebenhoden; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik

Erfrierungen, Frostschäden, Frostbeulen

mögliche Ursachen & Symptome: siehe **1.Hilfe !**

Biochemie: innerlich - Kalium phosphoricum D6 oder Natrium sulfuricum D6, alle 30min 1 Tbl.; Silicea D12, zur Vorbeugung einer Eiterung, alle 2h 1 Tbl.; äußerlich - Natrium sulfuricum-Salbe, in Verbänden dick auftragen
Heil-Pflanzen: äußerlich als Umschlag/Bad: Benediktendistel, Eberraute/Artemisia abrotanum (Blätter), Efeu, Eiche, Hafer/Avena sativa (Stroh), Kalmus, Kartoffel, Käsepappel, Mistel, Nußbaum, Roßkastanie/Aesculus hippocastanum (Rinde), Roßpappel, Sommer-Eiche/Quercus robur (Rinde), Walnuß/Juglans regia (grüne Schalen, Blätter), Weinrebe; Honig
sonstiges: vorbeugend – geschützte, trockene, warme, gut durchblutete Füße, Finger, Hände, Ohren, Nase; einfetten mit wasserfreier Creme/Salbe

Erkältungen, Katarrhe

mögliche Ursachen: Kälte-Einwirkung, schwaches Immunsystem, Infektionen (meist Virus-Inf.)
mögliche Symptome: Entzündungen der Atemwege, der Mittel-Ohren, des Harn-Traktes/ Urogenital-Traktes; allgemeines Erkrankungs-Gefühl; Schmerzen
Akupressur/TCM:

- Immunsystem stärkend, allgemein: Ma 36; Ma 44 Neiting; Di 4 Hegu; Di 11; Ni 27
- bei Erkältungen & Grippe: Bl 3; Bl 47; Le 3; Ni 27; 3E 5=SJ 5 Weiguan; 3E 15; KG 6; KG 17; LG 14
- bei Erkältungen & Husten: Bl 23; Bl 36

Akupunktur/TCM:

- in der 1.Phase mit Fieber, fehlender Schweißsekretion, Schmerzen in Rachen & Kehle – Dü 1 Shaoze; 3E 5 Weiguan
- infektiöse Erkrankung mit Fieber, Husten, fehlender Schweißsekretion – Dü 15 Jianzhongshu
- allgemein – Du 12 Shenzhu; Du 13 Taodao; Du 14 Dazhui; Ex-KH 2 Dangyang; Bl 12 Fengmen, Lu 5 Chize; Bl 13 Feishu
- bei schmerzhaften Schwellungen in Kehle & Rachen – Di 4 Hegu; Lu 11 Shaoshang

Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

erste Phase /Akutphase

- Du. 20 Baihui
- G. 20 Fengchi; Du 14 Dazhui; Du 16 Fengfu
- Lu. 7 Lieque; Di. 4 Hegu; Di. 11 Quchi; SJ. 5 Waiguan
- MP. 10 Xuehai

Wenn neben den allgemeinen Symptomen eines grippalen Infektes auch Tonsillitis, Sinusitis oder Bronchitis auftritt, werden zusätzlich die entsprechenden spezifischen Punkte genadelt.

© KH Heino Hanisch

zweite Phase / nach Milderung der akuten Symptome

- Di. 11 Quchi; Ren 6 Qihai; Ma. 36 Zusanli; Ni. 7 Fuliu; Bl. 12 Fengmen

Aroma-Pflanzen: Eukalyptus, Fenchel, Fichte, Kamille, Kiefer, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitrone
äth. Öle: Anis, Basilikum, Benzoe, Cajeput, Eisenkraut, Eukalyptus, Immortelle, Ingwer, Römische Kamille, Kampfer, Knoblauch, Latschenkiefer, Lavendel, Lemongras, Majoran, Melisse, Minze, Myrrhe, Niauli, Patchouli, Poleiminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop, Zeder, Zimt, Zirbelkiefer; Anwendung: Inhalation/Aromalampe, Einreibung/Hautöl, Wickel/Brustwickel
Heil-Pflanzen: Alant/Inula helenium(Wurzeln), Gemeiner Andorn/Marrubium vulgare(Kraut), Anis/Pimpinella anisum(Früchte), Basilikum/Ocimum balsilicum(Kraut), Gemeiner Beinwell/Symphytum officinale(Wurzeln), Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga(Wurzeln), Bockshornklee/Trigonella foenum-graecum(Samen), Borretsch/Borago officinalis(Kraut), Kleine Braunelle/Prunella vulgaris(Kraut), Große Brennessel/Urtica dioica(Kraut), Brombeere/Rubus fructicosus(Brombeere), Dost/Origanum vulgare(Kraut), Echter Ehrenpreis/Veronica officinalis(Kraut), Eibisch/Althea officinalis(Blüten, Blätter, Wurzeln), Feldthymian/Thymus srepyllum(Kraut), Fenchel, Fettkraut/Pinguicula vulgaris(Kraut), Fichte, Gänseblümchen/Potentilla anserina(Blüten), Gänsefingerkraut/Potentilla anserina(Kraut, Wurzeln), Gartenthymian/Thymus vulgaris(Kraut), Gundermann/Glechoma hederacea(Kraut), Hagebutte, Himbeere/Rubus idaeus(Blätter), Hohlzahn/Galeopsis segetum(Kraut), Schwarzer Holunder/Sambucus nigra(Blüten, getrocknete Früchte), Huflattich/Tussilago farfara(Blüten, Blätter), Isländisch Moos/Cetraria islandica(ganze Pflanze), Echte Kamille/Chamomilla recutita(Blüten), Römische Kamille/Chamaemelum nobile(Blüten), Strahlenlose Kamille/Chamomilla suavelolens(Blüten), Katzenpfötchen/Antennaria dioica(Blüten), Klatschmohn/Papaver rhoeas(Blüten), Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum(Blüten), Kreuzblume/Polygala amara(Kraut, Kraut-Pulver), Linde, Echtes Lungenkraut/Pulmonaria officinalis(Blätter, Kraut), Mädesüß/Filipendula ulmaria(Blüten), Mauritanische Malve/Malva sylvestris ssp. mauritannica(Blüten, Blätter), Wilde Malve/Malva sylvestris(Blüten, Blätter), Rote Pestwurz/Petasites hybridus(Blätter, Wurzeln), Roter Klee/Trifolium pratense(Blüten), Pfefferminze, Primel, Quitte/Cydonia oblonga(Samen/Früchte), Echter Salbei/Salvia officinalis(Blätter), Sanikel/Sanicula europaea(Kraut, Wurzeln), Schwarzerle/Alnus glutinosa(Blätter, Rinde), Schwarzpappel/Populus nigra(Knospen), Deutsche Schwertlilie/Iris germanica(Wurzelstock), Seifenkraut/Sapona(Wurzeln)ria officinalis, Silberweide/Salix alba(Rinde), Sonnenblume/Helianthus annuus(Blüten), Spitzwegerich/Plantago lanceolata(Blätter), Stiefmütterchen/Viola tricolor(Kraut), Stockrose/Alcea rosea(Blüten), Süßholz/ Glycyrrhiza glabra(Wurzeln), Tüpfelfarn/Polypodium vulgare(Wurzeln), Veilchen/Viola odorata (Kraut), Weide, Weißklee/Trifolium repens(Blüten), Weiße Taubnessel/Lamium album(Blüten), Wiesenschlüsselblume/Primula veris(Blüten, Wurzeln), Winterlinde/Tilia cordata (Blüten), Ysop/Hyssopus officinalis(Kraut), Ziest/Stachys officinalis(Kraut); Heublumen, Honig
Mischung 1: Hagebutten mit Samen 20g + Holunderblüten 15g + Kamillenblüten 15g + Lindenblüten 15g + Brombeerblätter 10g + Salbeiblätter 10g + Weidenrinde 10g + Hibiskusblüten 05g; Tee 2: sehr gut für Kinder geignet - Lindenblüten 20g + Königskerzenblüten 20g + Holunderblüten 20g + Hagbutten 20g + Thymiankraut 20g – Aufguß; wirkt entzündungshemmend, fördert das Schwitzen
Mischung 2: Mischung aus 2 Teilen Huflattich+Spitzwegerich und 3 Teilen Veilchen+Hauhechelwurzel - 1 EL Mischung auf 1 Tasse Wasser, Aufguß; mit Honig +Zitrone verfeinern, reichlich trinken
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Brombeere, Holunder, Huflattich, Knoblauch, MeerrettichArmoracia rusticana(Wurzel), Quitte, Spitzwegerich, Thymian, Zwiebel(Saft/Sirup)
sonstiges: Unterstützung der Selbstheilungskräfte des Körpers bei bereits bestehender Erkältung/Virusinfektion:durch vitamin- & mineralienreiche Kost (frische Saisonkost, Rohkost,

© KH Heino Hanisch

Salate, frisches Saisonobst/-gemüse, Biokartoffeln mit Schale, Naturreis); vorbeugend: karotenreiche Lebensmittel wie Karotten, Tomaten, andere gelb-rotes gemüse & Obst sowie dunkelgrüne Blattgemüse & Blattsalate (Spinat, Brokkoli, Mangold, Kohl, Feldsalat); Vit.C aus frischem Obst; Stoßtherapie mit Echinacin oder einem anderen Mittel
siehe: Atemwege, Brochitis, Fieber, Grippe, Husten, Schnupfen, schweißtreibend, Verschleimung; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Erregungs-Zustände, akute

mögliche Ursachen: Choleriker; Rauschmittel; Vergiftungen; Medikamente; Psychosen; Infektions-Krankheiten, außergewöhnliche Situationen/Umstände (Streß, Angst)
mögliche Symptome: außergewöhnliche Erregung, Herumschreien, Hysterie, Panik
Akupressur/TCM: bei Übererregung: Ma 42(sed.); Ma 45(sed.); Bl 67
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Ex 6 Sishencong; Bl 15 Xinshu
- He 7 Shenmen; Pe 6 Neiguan; He 5 Tongli
- Le 3 Taichong; Bl 62 Shenmai

Biochemie: Kalium bromatum D6, alle 60min 1 Tbl.
siehe: Beruhigung;Psyche & Psychosomatik

Erschöpfung, körperlich + geistig

mögliche Ursachen: Burnout (Über-Arbeitung, Über-Lastung, Streß), Infektionen, allgemeine Schwäche (versch. Ursachen, z.B. schwaches Immun-System, überstandene Erkrankung etc.), Fehl-Ernährung, Mangel-Ernährung
Akupressur/TCM: Energiemangel - Bl 23; Bl 31; Bl.39; Energieschübe beim Joggen - Ma 36
Akupressur/TTM: E 2/Scheitel-Punkt; E 13/Halsgruben-Punkt
Akupunktur/TCM

- Du 20 Baihui
- Du 14 Dazhui; bl 15 Xinshu; Ren 6 Qihai
- He 7 Shenmen; Pe 6 Neiguan
- Ma 36 Zusanli; MP 6 Sanyinjiao

Akupunktur/TCM mit Moxibustion

- Bl 23 Shenshu; Bl 22 Sanjiaoshu; gb 23 Jingmen; Ren 6 Qihai; Du 4 Mingmen
- Di 11 Quchi; SJ 3 Zhongzhu; Lu 9 Taiyuan
- Ni 7 Fuliu; MP 6 Sanyinjiao; Ma 36 Zusanli

Aroma-Pflanzen: Bohnenkraut, Dost, Fichte, Lavendel, Lemongras, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholder; aufbauend, belebend: Eberraute, Heliotrop, Rosen, Veilchen
äth. Öle:
allgemein: Basilikum, Eisenkraut, Koriander, Lemongras, Minze, Rosmarin
körperliche Erschöpfung – Angelika, Bohnenkraut, Estragon, Ingwer, Knoblauch, Lavendel, Majoran, Muskatnuß, Nelke, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholder, Ysop, Zimt; Anwendung: Bad, Fußbad, Massage, Inhalation/Aromalampe
sexuelle Erschöpfung – Bohnenkraut, Fichte, Ingwer, Zimt
Anwendung: Bad, Massage, Inhalation/Aromalampe
Biochemie: Biochemie: Kalium hosphoricum D6 zur symptomatischen Behandlung oder Calcium phosphoricum D6, 5x tgl. 1 Tablette; Magnesium phosphoricum D6 bei Nervenschmerzen mit krampfartiger Natur, alle 15min 1 Tablette in heißem Wasser gelöst oder die „Heiße Sieben“; Silicea D12 bei großem Schwächegefühl

© KH Heino Hanisch

Ernährung etc.: Obst, Gemüse, Rohkost, Salate; bei zu niedriegem Zucker-/Glukosespiegel: Kartoffeln, Naturreis, alle Gemüsesorten; Sauerstoff, Entspannung, Bewegung
Heil-Pflanzen: Baldrian/Valeriana officinalis(Wurzuel), Bockshornklee, Dost/Origanum vulgare(Kraut), Enzian, Hafer/Avena sativa(Haferflocken), Heidelbeere, Isl, Lavendel, Linde, Melisse, Moos, Rosmarin/Rosmarinus officinalis(Blätter), Sanddorn, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Sumpfschafgarbe/Achillea ptarmica(Wurzeln), Tausendguldenkraut, Vogelkirsche, Walnuss, Weinrebe; Honig
Homöopathie:

- Erschöpfung durch Angst & Unruhe - Arsenicum album C6
- Erschöpfung mit länger anhaltendem Durchfall - Acidum phosphoricum C6
- Erschöpfung mit nervöser Reizbarkeit - China officinalis C6
- Erschöpfung mit Überempfindlichkeit & Nervosität – Kalium phosphoricum C6

Saft/Preßsaft: Hafer, Rosmarin, Traube
siehe: Apathie; Erschöpfung; Anämie/Blutarmut; Eisenmangel-Anämie; entspannend, entkrampfend, Nervenschwäche, nervenstärkend, Vergiftungen (1.Hilfe), Streß (Burn out); Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Psyche & Psychosomatik

erwärmende Mittel

Heil-Pflanzen: Anis, Fenchel, Heidelbeere, Karotte, Kümmel, Lärche, Thymian

erweichende Mittel

Heil-Pflanzen: Bockshornklee, Flachs/Lein, Käspappel, Lärche, Thymian, Weinrebe;
als Tee/Kompresse/Auflage auf Narben, Schorf etc.

Eß-Brech-Sucht, Bulimie

mögliche Ursachen: physisch (Magen-Darm-Erkrankungen etc.) und/oder psychisch; Fasten, Magersucht, Adipositas; Nichtanerkennung der eigenen Persönlichkeit
mögliche Symptome: ständige Nahrungs-Aufnahme; Nahrungs-Aufnahme und anschließendes Erbrechen
Akupressur/TTM: E 16/Hand-Mittel-Punkt
Heil-Pflanzen: Baldrian
sonstiges: psychologische Abklärung; autogenes Training
siehe: Psyche & Psychosomatik

Exaltiertheit, Extrovertiertheit

mögliche Ursachen: Erziehung, Veranlagung, selbstgewählter Lebens-Stil, Infektions-Krankheiten, psychische Erkrankungs-Ursache (z.B. Manie)
mögliche Symptome: außergewöhnliche Kleidung, außergewöhnliche Sprache, außergewöhnliches (offensives) Auftreten
äth. Öle: Cistrose, Immortelle, Zypresse
siehe: Psyche & Psychosomatik

Fasten

Heil-Pflanzen zur Unterstützung: Weißdornblätter mit Blüten 21g + Brennesselblätter 19g + Schachtelhalmkraut 18g + Brombeerblätter 16g + Mariendistelsamen 13g + Goldrutenkraut 11g +

© KH Heino Hanisch

Kornblumenblüten 02g - 5 Tassen tgl. warm trinken
sonstiges: viel sauberes Wasser trinken; medizinischen Rat vorab einholen !

Feigwarzen, Condylome

mögliche Ursachen: Infektion (ungeschützter Geschlechts-Verkehr/GV)
mögliche Symptome: runde, offene, nässende Haut-Areale an Penis + Vagina; bei Kontakt mit Urin – starkes Brennen
äh. Öle: Niauli; Anwendung: Sitzbad, Aromalampe
Heil-Pflanzen: alle anti-viral wirkenden Heil-Pflanzen; Anwendung: Sitzbad; Tee trinken
siehe: Infektions-Krankheiten; Bakterien, Viren, Pilze

Fersen-Schmerzen

mögliche Ursachen: Prellung, Stauchung, Fraktur/Bruch; Fehlstellungen; Stoffwechsel-Störungen; Durchblutungs-Störungen; allgem. Verletzungen; Fersensporn/Kalkaneussporn
Akupunktur: Bl 60 Kunlun; Bl 62 Shenmai
Heil-Pflanzen: nach Diagnose/Ursache
äther. Öle: nach Diagnose
siehe: Füße/Fuß-Schmerzen

Fieber, Febris

Fieber hat verschiedene Formen und versch. Ursachen – Fieber selbst ist keine Krankheit !

mögliche Ursachen: gestörte Wärme-Regaulation; Infektions-Krankheiten; Erkrankungen allgem.; Tumore; Injektionen/Impfungen; auch psychisch bedingtes Fieber möglich (Streß)
mögliche Symptome: Erhöhung der Körper-Temperatur; Fieber; Unwohlsein; Kopf-Schmerzen; Appetitlosigkeit; allgem. Schwäche-Gefühl
Akupressur/TCM: Ma 44 Neiting
Akupunktur/TCM:
allgemein - Di 4 Hegu
bei hohem, nicht zurückgehendem Fieber – Du 14 Dazhui
Fieberkrämpfe – Du 12 Shenzhu; Du 26 Shuigou; Ex-Ah 11 Shixuan
Fieberkrämpfe bei Kindern – Gb 13 Benshen
Aroma-Pflanzen: Basilikum, Eukalyptus, Flieder, Holunder, Kamille, Melisse, Nelke/Gewürznelke, Rose, Thymian, Wacholder, Zitrone
äth. Öle: Basilikum, Bergamotte, Eukalyptus, Ingwer, Römische Kamille, Kampfer, Melisse, Minze, Pfeffer, Sassafras, Tea Tree, Ysop, Zitrone; Anwendung: kalte Wickel, Kompressen, Einreibungen/Hautöl
Biochemie: Ferrum phosphoricum D12, bei beginnendem Fieber, alle 15min 1 Tbl. und zusätzlich Kalium phosphoricum D6, 5x tgl. 1 Tbl.
Ernährung: immunaktive & gut gewürzte Nährkost - Mischgemüse aus Paprika, Knoblauch, Zwiebeln; gut gewürzte Gemüsebrühen aus frisch zubereitetem Saisongemüse; Vit. C (Äpfel, Birnen, Beeren, Orangen, Kiwis, Ananas, Avocados, Mangos, Papayas)
Heil-Pflanzen: Apfelbaum, Bockshornklee, Brunnenkresse, Chinarinde, Ehrenpreis, Enzian, Esche/ Fraxinus excelsior(Blätter, Rinde), Geißbart, Hauswurz, Heublumen, Himbeerstrauch, Roter Holunder/Sambucus racemosa(jeweils 1 Fruchtrippe/Tasse), Kamille, Käspappel, Linde, Mädesüß/Filipendula ulmaria(Blüten), Mariendistel/Silybium marianum (Früchte), Meerrettich/Kren, Pfefferminze, Preiselbeere, R.Johannisbeere, Roßpappel, Schafgarbe,

 © KH Heino Hanisch

Schlehdorn, Schwarzerle/Alnus glutinosa (Blätter, Rinde), Senf, Silberdistel/Carlina acaulis (Wurzeln), Silberweide/Salix alba(Rinde), Stiefmütterchen, Thymian, Traubenkirsche/Prunus padus (Rinde), Ulme, Veilchen, Weichselkirsche, Weidenrinde, Weinrebe, Wermut; Honig
Mischung aus: 1 Teil (Tausendgüldenkraut/ Enzianwurzel/Schafgarbe/ Stechpalmblätter) + 6 Teile Weidenrinde als Tee; Portulackblätter als Breiumschlag
Homöopathie

- grippaler Infekt mit plötzlichem & hohem Fieber – Aconitum C6
- plötzlicher grippaler Infekt bei fecuht-kalter Witterung – Belladonna C6
- grippaler Infekt mit Gliederschmerzen – Rhus toxicodendron C6

Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Birke, Brennessel, Erdbeere, Hafer, Himbeere, Holunder, Huflattich, Johannisbeere, Johanniskraut, Melisse, Orange, Rote Beete, Salbei, Spitzwegerich, Thymian, Trauben, Zitrone, Zwiebel
siehe: Erkältungen, grippaler Infekt, Grippe, schweißtreibend; 1.Hilfe; Infektions-Krankheiten; Fieber-Krämpfe bei Kindern; Babys:Fieber; Babys: 3-Tage-Fieber; Psyche & Psychosomatik

Fingernagelbett-Entzündung, Finger-Eiterung

mögliche Ursachen: Verletzungen, Infektionen
Heil-Pflanzen: Arnika, Kamille, Käspappel, Roßpappel, Labkraut, Kraut/Weißkohl, Nußbaum, Zwiebel, Heublumen, Honig; Anwendung: äußerlich als Tee-Umschlag; kann auch zusätzlich getrunken werden
Saft/Preßsaft: Apfel, Johannisbeeren, Karotte, Rote Beete, Sauerkraut, Traube, Weißkraut, Zwiebel

Fingernagel-Brüchigkeit

mögliche Ursachen: Vit.-/Mineralstoff-Mangel; Folge-Reaktion anderer Erkrankungen; Herz ?
Biochemie: Silicea D12, 3x tgl. 1 Tbl., ca. 2-3 Monate lang
Heil-Pflanzen: Hirse
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Finger-Schmerzen, allgemein

mögliche Ursachen: Verletzungen, Erkrankungen, Stoffwechsel-Erkrankungen, Deformierungen; Folge-Reaktion von anderen Erkrankungen; Nerven-Schädigungen; Erfrierungen, Verbrennungen; Mangel-Durchblutung; Über-Beanspruchung
mögliche Symptome: Schmerz; Entzündung; Bewegungs-Einschränkung; Bewegungs-Unfähigkeit
Akupunktur/TCM:bei Schmerzen – Dü 3 Houxi; bei Sensibilitätsstörungen/Gefühlsstörungen der Fingerspitzen – Ex-AH 11 Shixuan
Heil-Pflanzen: nach Diagnose
äth. Öle: nach Diagnose
siehe: 1.Hilfe – Verletzungen, Erfrierungen, Verbrennungen !; Rheuma, Gicht, Arthritis, Arthrose

Fisteln

mögliche Ursachen: Entzündungen, Tumore, Verletzungen, Gefäß-Erkrankungen; Operationen, Strahlen-Therapie
äh. Öle: Lavendel, Myrte; Anwendung: Spülung, Kompresse

© KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen: Bockshornklee, Gundelrebe, Leinkraut

frohstimmend

Aroma-Pflanzen: Rosen
sonstiges: positive Einstellung suchen & finden; evtl. Gespräche; autogenes Training

Frühjahrs-Müdigkeit, Frühjahrs-Kur

mögliche Ursachen: physisch (Mangel an Licht, Vitaminen, Mineralien; allg. Erschöpfung) oder psychisch (Lustlosigkeit, Depressionen etc.)
Ernährung: grünes Gemüse, vitaminreiche Säfte, Sauerklee, Brennessel, Sauerampfer, Erdrauch, Löwenzahn, Stachelbeere, Johannisbeere, Weintrauben; Schalen v. unbehandelten/ungespritzten Äpfeln - 50g auf 1/2 Liter heißes Wasser, diesen Ansatz 30min ziehen lassen, abseihen
Frühjahrs-Kuren/Frühjahrs-Salate: Bachbunge, Brennessel, Fichte/Tanne, Gundelrebe, Hagebutte, Heidelbeere, Holunder, Huflattich, Lauch, Löwenzahn, Quecke, Sauerklee, Schlüsselblume, Sellerie, Weißkohl; Honig
Heil-Pflanzen: Bachbunge, Bärlauch, Birke, Brennessel, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Holunder, Löffelkraut, Löwenzahn, Quecke, Sauerampfer, Schafgarbe, Taubnessel
sonstiges: Bewegung, Sauerstoff etc.
siehe: blutreinigend, stoffwechselanregend; Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Psyche & Psychosomatik

Furunkel, Karbunkel

mögliche Ursachen: bakterielle Infektionen
mögliche Symptome: schmerzhafter geröteter Knoten mit zentralem Eiter-Pfropf in der Mitte und starken Ödemen in der unmittelbaren Umgebung; meist an Nacken, Gesäß, Oberschenkel-Innenseiten, im äußeren Gehörgang; Komplikationen: Karbunkel, Lympangitis, Lymphadenitis, Sinus-Thrombose, Meningitis, Sepsis
äth. Öle: Bergamotte, Römische Kamille, Lavendel, Muskatellersalbei, Niauli, Thymian, Zitrone, Zwiebel; Anwendung: Kompresse, Heilsalbe, Bad
Biochemie: innerlich - Ferrum phosphoricum D6, alle 15min 1 Tbl.; Silicea D6, bescheleunigt die Eiterung, die Öffnung der Furunkel und die Neubildung des Gewebes, alle 30min 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, bei langwieriger Heilung, auch nach eröffnung des Eiterherdes, 3x tgl. 1 Tbl.; Calcium fluoratum D6, bei harten Wundrändern, wenn sich der Entzündungsherd nicht erweicht, 3x tgl. 1 Tablette; Kalium phosphoricum D6, bei übelriechendem Eiter und bei Karbunkeln (mehrere Furunkel auf einer Stelle), alle 15min 1 Tbl.; äußerlich - Natrium phosphoricum-Salbe; Silicea-Salbe im Stadium der Eiterbildung
Heil-Pflanzen: Arnika, Bärlapp, Bockshornklee, Brennessel, Eibisch, Fenchel, Holunder, Kamille, Große Klette/Arctium lappa (Wurzeln), Königskerze, Kraut/Weißkohl (frische Blätter), Kümmel Leinkraut, Löwenzahn, Petersilie, Ringelblume, Sellerie, Weizen; Honig
Saft/Preßsaft: Apfel, Johannisbeere, Karotte, Rote Beete, Sauerkraut, Traube, Weißkraut, Zwiebel
siehe: erweichende Mittel

Fuß-Pilz, Fußnagel-Pilz, Dermatophytosen

mögliche Ursachen: Pilz-Infektionen; direkter Kontakt, Schwimmhallen, Saunen; kleine Wunden
mögliche Symptome: Haut-Veränderungen, Juck-Reiz, Deformierungen der Fuß-Nägel
äth. Öle:

 © KH Heino Hanisch

Fuß-Pilz: Lavendel, Myrrhe, Tea Tree; Anwendung: Einreibung; Rezept – 50ml Mandelöl/Jojobaöl + 15 Lavendel + 15 Tea Tree – 2x tgl. einreiben
Fußnagel-Pilz: Lavendel, Myrrhe, Tea Tree; Anwendung: Fußbäder, Einreibungen; Rezept – 50ml Alkohol + 40 Tea Tree + 10 Myrrhe + 15 Lavendel – 2 Wochen lang morgens & abends Nagelunterseite & Umgebung bestreichen, dann wie Fußpilz weiterbehandeln
siehe: Bakterien, Viren, Pilze

Fuß-Schmerzen

mögliche Ursachen: Überlastung, Verletzungen, Infektionen, Deformationen, Tumore; Gicht; Bandscheibenvorfall
mögliche Symptome: Schmerzen, Deformationen, schwache Belastbarkeit, Schwellungen, Rötungen
Akupunktur/TCM:
Fuß-Schmerzen allgemein – Gb 41 Zulinqi
bei Aufwärtsstellung/Supinationsstellung bei Halbseiten-Lähmung – Gb 40 Qiuxu
bei Schmerzen + Bewegungs-Störungen – Le 3 Taichong
bei Rötung, Schwellung & Schmerz des Fußrückens – Ex-BF 10 Bafeng
bei Schmerzen des Fußknöchels/Maleolus lateralis – Gb 40 Qiuxu
Heil-Pflanzen:
Füße, stark belastete - Huflattich
Füße, geschwollene - Eiche, Hafer, Huflattich
Füße + Hände, chronisch kalte - Hafer, Kalmus, Käspappel, Roßpappel, Mistel, Senf, Wacholder, Heublumen
Füße, offene - Bockshornklee, Käspappel, Roßpappel, Ringelblume, Honig
Füße, schwache - Hafer
Fuß-Geschwüre - Bärlapp, Huflattich, Ringelblume
siehe: 1.Hilfe – Verletzungen !; Fersen-Schmerzen; Rheuma, Arthritis, Arthrose, Gicht

Fuß-Schweiß

mögliche Ursachen: Überhitzung, Überanstrengung, Schwitzen, schlechte Fuß-Lüftung, Überfunktion der Schweißdrüsen, schlechte Strümpfe
äth. Öle: Fichte, Zypresse; Anwendung: Fußbad, Haut-Öl

Heil-Pflanzen:
- regelm. Wechseln von Socken & Schuhen, Wechselbäder in Kiefern- & Fichtennadelextrakt
- Schuhinneres mit Ackerschachtelhalmpulver oder Salbeipulver bestreuen
- Huflattich: Fußbad; 50g getrocknete Blätter ca. 10min in 1/2 Liter Wasser gekocht und abgekühlt
- Sommer-Eiche/Quercus robur: Absud, 125g zerstoßene Rinde auf 1Liter (= 4Tassen) Wasser, äußerlich als Umschlag (Fußbad?)

sonstiges: kolloidales Silber
siehe: Schweißproduktion, übermäßige

Gallen-Beschwerden, allgemein – siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Verletzungen, Gallenblasen-Entzündung, Gallenblasen-Erkrankung allg., Fehl-Funktionen/Dyskinesie, Gallen-Steine/-Grieß, Gallensekretions-Störung, Gallenblasen-Empyem, Gallenblasen-Karzinom, falsche Ernährung, Leber-Erkrankungen; Streß

© KH Heino Hanisch

mögliche Symptome: Schmerzen, Druck-Empfindlichkeit, Unwohlsein, Übelkeit
Akupunktur/TCM:

- allgemein - Gb 40 Qiuxu; Gb 43 Xianxi
- periumbilikale Schmerzen – Ren 8 Shenque

Aroma-Pflanzen: Basilikum, Minze, Rosmarin
Heil-Pflanzen: Alant/Inula helenium(Wurzeln), Andorn/Marrubium vulgare (Kraut), Artischocke/Cynara cardunculus(Blätter), Bachnelkenwurz, Benediktendistel, Berberitze, Brennessel, Brunnenkresse/Nasturtium officinale(Kraut), Dost/Origanum vulgare (Kraut), Edel-Gamander/Teucrium chamaedrys(Kraut), Gelber Enzian/Gentiana lutea (Wurzeln), Faulbaum/Rhamnus frangula(Rinde), Fieberklee/Menyanthes trifoliata(Blätter), Flachs/Lein, Hafer, Himbeere/Rubus idaeus(Blätter), Kamille, Katzenminze/Nepeta cataria (Kraut), Krauseminze/Mantha aquatica var. crispa(Kraut), Leberblümchen, Liebstöckel/Levisticum officinale(Kraut, Wurzeln), Löwenzahn/Taraxacum officinale (Blüten, Blätter, Kraut, Wurzeln), Mais/Zea mays(Narben), Mariendistel/Silybium marianum (Früchte), Melisse/Melissa officinalis(Blätter), Pfefferminze/Mentha x piperita (Blätter, Kraut), Quecke, Rettich, Rosmarin/Rosmarinus officinalis (Blätter), Salbei, Schwarzkümmel/Nigella sativa (Samen), Belgische Schwertlilie, Deutsche Schwertlilie/Iris germanica(Wurzelstock), Tausendguldenkraut, Tüpfelfarn/Polypodium vulgareWurzeln, Wurzelpulver), Wegwarte/Zichorie, Weizen, Wermut, Winterlinde/Tilia cordata(Holzkohle), Ysop/Hyssopus officinalis(Kraut)

- zur Nachbehandlung bei operativ entfernter Gallenblase: Wermut

Saft/Preßsaft: Artischocke, Brunnenkresse, Erdbeere, Gurke, Kirsche, Löwenzahn, Meerrettich, Orange, Rettich/Raphanus sativus, Tomate, Zitrone, Zwiebel/Allium cepa

- Rettich/Raphanus sativus: Saft der frischen Wurzel, 8-10 EL tgl.

Gallenblasen-Entzündung, Cholezystitis

mögliche Ursachen: Gallen-Steine, Infektionen; Medikamente; chem. Stoffe; chemisch-toxische Ursachen; Ernährung; Gefäß-Erkrankungen; Leber-Erkrankungen; Herz-Insuffizienz
mögliche Symptome: dumpfer Oberbauch-Schmerz rechts; Schmerzen/Koliken im rechten Oberbauch, Schmerz-Ausstrahlung bis in die rechte Schulter, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen
Akupunktur/TCM:

- allgemein: Gb 40 Qiuxu; Gb 43 Xianxi
- akute & chronische Cholezystitis: Bl 18 Ganshu; Bl 19 Danshu; Gb 34 Yanglingquan; Ren 12 Zhongwan; Le 13 Zhangmen

äh. Öle: Fichte, Petersilie, Rose, Rosmarin
Biochemie: Natrium sulfuricum D6 oder Ferrum phosphoricum D6, alle 30min 1Tbl.; Kalium phosphoricum D6, bei ansteigendem Fieber, alle 60min 1 Tbl.; Kalium chloratum, nach akutem Stadium, alle 60min 1 Tbl.
Ernährung: überprüfen, evtl- umstellen; Nahrungsabstinenz, Tee, Zwieback, Haferschleim, heiße Umschläge mit Tausendgüldenkraut-Tee oder Pfefferminz-Tee
Heil-Pflanzen: Kahles Bruchkraut/Herniaria glabra(Kraut), Faulbaum, Johanniskraut/Hypericum perforatum, Katzenpfötchen/Antennaria dioica(Blüten), Preißelbeere/Vaccinium vitis-idaea (Blätter), Rettich, Senf
Mischung 1: Tausendgüldenkraut 20g + Pfefferminzblätter 20g + Schafgarbenkraut 20g + Kamillenblüten 20g
Mischung 2: zur Verhinderung einer Gallenstauung: Mischung aus 5g Kalmus + 10g Berberitze + 10g Odermennig + 10g Andorn + 15g Scgafgarbe - 2 TL der Mischung auf 1 T.asse kochendes Wasser, 3x tgl. 1 Tase vor dem Essen
siehe: Gallen-Kolik; Leber...

 © KH Heino Hanisch

Gallen-Kolik, Gallen-Steine - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Gallen-Riß; Pressung eines **Gallen-Steins** durch die Gallengänge, hervorgerufen durch Bohnenkaffee und/oder fette Speisen; tritt fast nur bei Frauen auf
Mögliche **auslösende Faktoren** sind u.a. Adipositas/Fettsucht, unsachgemäß durchgeführte Fastenkuren (zuwenig Flüssigkeit), radikale Diäten, fett- & cholesterinreiche Ernährung, Diabetes, gestörte Leberfunktion (Leber-Entzündungen etc.), Über- und Unterfunktion der Schilddrüse
mögliche Symptome: starker Schmerz im rechten Oberbauch, zieht sich zum rechten Schulterblatt hin; gespannter Körper/Leib; heftiger Druckschmerz unter dem rechten Rippenbogen; oft galliges Erbrechen
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

Akupunktur-Therapie bei: Gallenkolik, Gallenwegdyskinesie, Cholangitis, Cholezystitis

- Du 20 Baihui
- Gb 24 Riyue; Le 14 Qimen; Bl 19 Danshu; Bl 18 Ganshu; Ma 21 Liangmen; Gb 21 Jianjing
- Di 4 Hegu; Pe 6 Neiguan
- Gb 34 Yanglingquan; Gb 37 Guangming; MP 6 Sanyinjiao; Le 3 Taichong; Ex 35 Dannang; Ma 36 Zusanli; Le 6 Zhongdu

äh. Öle: Bergamotte, Eukalyptus, Geranie, Kiefer, Lavendel, Minze, Petersilie, Poleiminze, Rosmarin, Zwiebel; Anwendung: Bad, Sitzbad, Kompresse
Biochemie: Natrium sulfuricum D6, im anfallsfreien Stadium oder Natrium phosphoricum D6, 3-4 Tage lang bei dreiwöchiger Pause, 3x tgl. 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, bei Gallenkoliken und Krämpfen, alle 5-10min 1 Tbl. in heißem Wasser aufgelöst; Ferrum phosphoricum D6, nach Abklingen der Schmerzen zur Verhütung einer Gallenblasen-Entzündung, alle 30min 1 Tbl.
Ernährung: Ernährungs-Überprüfung, Ernährungs-Umstellung; kein Kaffee, kein Alkohol, kein Fett, kein Zucker
Heil-Pflanzen: Alant, Bärlapp, Berberitze, Bitterdistel, Dost, Efeu, Erdrauch, Flachs/Lein, Gänseblümchen, Klette, Leberblümchen/Hepatica nobilis (Blätter), Löwenzahn, Minze, Odermennig, Pestwurz, Pfefferminze, Quecke, Rettich, Rosmarin, Schöllkraut, Tausendguldenkraut, Wegwarte/Chichorium intybus (Wurzel), Wermut
Gallenstein-Kolik/Gallen-Riß: Faulbaum, Flachs/Lein, Kamille, Kiefern-Arten, Lärche, Odermennig, Pfefferminze, Quecke, Rettich, Schellkraut, Wegwarte, Heublumen
Mischung: Pfefferminzblätter 30g + Tausendgüldenkraut 20g + Melissenblätter 20g + Erdrauchkraut 20g + Wermutkraut 10g – Aufguß; löst Verkrampfungen und beugt Gallenkoliken vor
sonstiges: warme Kompressen (Heublumen oder Moor) auf die betreffende Körperpartie legen, anschließend ein warmes Vollbad; Wiederbeginn der Nahrungsaufnahme nach 4-5 Tagen mit Tee, dann geriebene Äpfel + Möhren, Haferschleim, Reisschleim; besonders heilsam: frischer Rettichsaft, täglich 200ml
siehe: Galle...; Leber...; Verdauungs-Störungen; akuter Bauch; Psyche & Psychosomatik

Gallensekretions-Störung

mögliche Ursachen: Entzündungen (infektiös, chemisch), Vergiftungen, Stauungen (Steine, Verdrehungen), Perforationen, Rupturen, Leber-Erkrankungen
mögliche Symptome: Verdauungs-Beschwerden; Beschwerden im rechten Oberbauch
Heil-Pflanzen: Engelsüß, Faulbaum, Hopfen, Kalmus, Klette, Knoblauch, Löwenzahn, Mistel, Pfefferminze, Schellkraut, Tausendguldenkraut, Wegwarte, Wermut
galletreibend, galleproduzierend: Ackerdistel, Beifuß, Berberitze, Brunnenkresse, Faulbaum, Fichte/Tanne, Fieberklee, Hederich, Hopfen, Kalmus, Klette, Knoblauch, Löwenzahn, Minze,

© KH Heino Hanisch

Mistel, Pfefferminze, Rettich, Rosmarin, Roßkastanie, Schafgarbe, Schellkraut/Schöllkraut, Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Wermut
siehe: Verdauungs-Störungen; Galle...; Leber; Infektions-Krankheiten

Gebärmutter-Störungen allg.

mögliche Ursachen: Erkrankungen, Infektionen, Streß, Genußmittel-Gebrauch/-Mißbrauch, Verletzungen
mögliche Symptome: Schmerzen unterschiedlichster Art, Übelkeit, Unfruchtbarkeit etc.
Akupressur/TCM: Gebärmutter-Vorfall - Ma 36; Bl 20; Le 13; KG 12
Akupunktur/TCM:
kontraktionsfördernd – Di 4 Hegu
Uterus-Myome – Mi 8 Diji; Ni 12 Dahe
Uterus-Prolaps/Uterus-Vorfall – Du 20 Baihui; Ex-BB 1 Zigong; Le 5 Ligou; Ma 29 Guilai; Ni 6 Zhaohai
äth. Öle: allgemein – Jasmin, Melisse, Muskatellersalbei, Myrrhe, Petersilie, Rose, Schafgarbe, Weihrauch, Zypresse; Gebärmutter-Entzündung – Thuja
siehe: Akupressur Frauen/Mädchen

Gebärmutter-Blutung, Uterus-Blutung – siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: abklären – Verletzungen, Abort, Vergewaltigung, andere Ursachen !
Akupunktur/TCM: Uterusblutungen, anovulatorische dysfunktionelle – Le 2 Xingjian; Mi 10 Xuehai; Ni 14 Siman; Ren 5 Shenmen
Heil-Pflanzen: Gemeines Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris: Auszug, 6 TL Kraut auf 2Tassen Wasser, 8h stehen lassen, absieben, jeden 2.Tag 2 Tassen trinken; Achtung: Dosis nicht erhöhen, da es sonst zu Vergiftungs-Erscheinungen kommen kann!
äh. Öle: Geranie, Schafgarbe, Zypresse

Gebärmutter-Krämpfe, Dysmennorrhöe – siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: (drohender) Abort; Medikamente; Vergiftung; schlechte körperliche Verfassung; andere „Frauen-Krankheiten“
Akupunktur: Mi 10 Xuehai; Mi 8 Diji; Bl 24 Qihaishu; Bl 32 Ciliao; Le 2 Xingjian; Ma 25 Tianshu; Ma 28 Shuidao; Ni 6 Zhaohai
Heil-Pflanzen: Tausendgüldenkraut, Tormentill, Schafgarbe, Schöllkraut, Ringelblume, Kamille, Alant, Baldrian, Efeu, Gänseblümchen
Mischung: aus 10g Heidekrautblüten + 10g Birkenblätter + 10g Faulbaumrinde + 25g Kamillenblüten + 25g Baldrian + 25g Pfefferminzblätter - 1 EL auf 1 T. Wasser, 5min ziehen lassen, viermal tgl. 1 Tasse
siehe: 1.Hilfe – akuter Bauch etc. !; Menstruation...; Psyche & Psychosomatik

Gedächtnis-Schwäche, Vergeßlichkeit

mögliche Ursachen: Veranlagung, Alter, Infektionen, Vergiftungen, Traumen/Unfälle, Folge-Erscheinung anderer Erkrankungen, falsche Ernährung, Vitamin-/Mineralstoff-Mangel, Alzheimer; andere Demenz-Erkrankungen; psychische/psychosomatische Erkrankungen; Selbst-Schutz vor traumatischen Erlebnissen
Akupressur/TCM: LG 4; LG 20, LG 24,5; LG 26; Bl 10; Bl 43; Gb 20; He 3 Shaohai
Aroma-Pflanzen: Basilikum, Nelke/Gewürznelke, Minze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitrone

© KH Heino Hanisch

äth. Öle: Eisenkraut, Rosmarin, Salbei, Wacholder; Anwendung: Aromalampe, Riechfläschchen
Biochemie: Kalium phosphoricum D6, alle 60min 1 Tbl.; Calcium fluoratum D12, als Folge von Arterien-Verkalkung, 3x tgl. 1 Tbl.; beide Mittel können auch kombiniert oder im Wechsel genommen werden
Ernährung: Vit.B/Phospatidylcholin in Soja; mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Soja, Oliven, Mais, Bohnen, Avocados; Vit.E in Soja, Oliven, alle Pflanzenöle
Heil-Pflanzen: Ehrenpreis, Kalmus, Kamille, Lavendel, Melisse, Rosmarin, Salbei; Honig
zur Gedächtnisstärkung die sogenannten **"Schwedenkräuter"**, Aloe, Safran, Kampfer, Sennesblätter, Rosmarin, Melisse; Rosmarin-Aufguß: 30g Sproßspitzen auf 3/4 Liter siedendes Wasser, 20min ziehen lassen, abseihen; Melissenaufguß: 1/2 Liter siedendes Wasser auf 15g blühende Sproßspitzen, kurz ziehen lassen, abseihen; wichtig: längere und kontinuierliche Einnahme von 2 Tassen Tee tgl. über ca. 4 Monate
sonstiges: Streßabbau; Vermeidung übermäßigen Alkohol-Genusses; Gedächtniss-Trainings; Methylenblau bei Alzheimer (?)
siehe: Erinnerungsvermögen, nachlassendes; Psyche & Psychosomatik

Gefühls-Schwankungen

mögliche Ursachen: angeboren**;** psychiatrische Erkrankungen, traumatische Erlebnisse, Infektionen; Freude, Angst, Erregung, Vergiftungen, Medikamente, Rausch-Drogen, Alkohol-Mißbrauch; Schwangerschaft; Menopause
äth. Öle: Bergamotte, Geranie, Römische Kamille, Lavendel, Melisse, Orange, Rose, Rosenholz, Weihrauch, Ysop, Zypresse; Anwendung: Aromalampe etc.
Ernährung: überprüfen, evtl.umstellen
sonstiges: Gespräche, autogenes Training
siehe: Psyche & Psychosomatik

Gehirn-Erschütterung – siehe **1. Hilfe !**

mögliche Ursachen & Symptome: **siehe 1.Hilfe – Gehirn-Erschütterung, Schädel-Hirn-Trauma !**
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, zur unterstützenden Behandlung bzw. zur Nachbehandlung bei Fieber, besonders bei Empfindungslosigkeit oder Kalium phosphoricum D6, alle 30min 1 Tbl.; Natrium sulfuricum D6, bei zurückbleibender intellektueller Minderleistung, alle 60min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, bei zurückbleibenden Sehstörungen, alle 60min 1 Tbl.
Heil-Pflanzen: Arnika
sonstiges: Ruhe, Entspannung, Beobachtung

Gehirngefäß-Erkrankungen, zerebrovaskuläre Erkrankungen

mögliche Ursachen: Soffwechsel-Erkrankungen; Vergiftungen/Intoxikationen; Degeneration; Infektionen (z.B. Meningitis, Meningo-Enzephalitis u.a.m.); Alzheimer; Blutgefäß-Erkrankungen (z.B. Arteriosklerose); Verletzungen; Abszesse; Tumore
mögliche Symptome: äußerst vielfältig je nach Ursache
Akupunktur/TCM: Gb 20 Fengchi; Le 2 Xingjian
siehe: Schlaganfall; Blut, Blutgefäße

© KH Heino Hanisch

Geistes-Abwesenheit, träumerischer Geist

mögliche Ursachen: normal, Veranlagung; mangelnde Konzentrations-Fähigkeit; Verliebtheit; Infektionen
Akupressur/TCM: Lu 9; Le 6
äth. Öle: Styrax, Tolubalsam; Anwendung: Aromalampe, Riechfläschchen
siehe: Psyche & Psychosomatik

Geistes-Krankheiten, beginnende

Hinweis: Für Laien schwer zu erkennen und zu behandeln !

mögliche Ursachen: allmähliche oder akute psychische Störung, hervorgerufen u.a. durch Vererbung, Infektionen, Verletzungen, Vergiftungen, Mangel an essentiellen Stoffen (u.a.Vitamine & Mineralien) u.a.m.
Heil-Pflanzen: Engelsüß, Lavendel, Ziestkraut
siehe: Psyche & Psychosomatik; Psychosen, psychisch… etc.

Gelassenheit, mangelnde

mögliche Ursachen: Veranlagung, Schreck, Freude, Angst, Stress, mangelnde Selbst-Beherrschung
äth. Öle: Myrte; Anwendung: Aromalampe etc.

Gemüt öffnend, Herz öffnend

Aroma-Pflanzen: Veilchen

Genital-Entzündung, äußerst akute (Männer & Frauen)

mögliche Ursachen: Ansteckung durch Geschlechts-Verkehr/GV; geschwächtes Immun-System
mögliche Symptome: Schmerzen, Haut-Erscheinungen
Akupunktur/TCM: Le 5 Ligou
äth. Öle: Benzoe, Sandelholz, Thuja, Zwiebel; Anwendung: Bad/Sitzbad
siehe: Infektions-Krankheiten; Feigwarzen/Condylome, Hoden…

gesteigerter Geschlechtstrieb

mögliche Ursachen: Veranlagung; Medikamente; Rauschmittel/Drogen; Persönlichkeits-Spaltung; Ernährung; lange Enthaltsamkeit
Heil-Pflanzen: Mönchspfeffer, Weiße Seerose

- Seerose, Weiße/Nymphaea alba: Absud, 1EL Wurzeln auf 1Tasse Wasser, tagsüber trinken

sonstiges: psychologische Klärung; Medikamente ?
siehe: Psyche & Psychosomatik

Geschwüre, Ulkus

mögliche Ursachen: verschiedene Formen, verschiedene Ursachen: Infektionen; geschwächtes Immun-System; Verletzungen; schwache Körper-Funktionen; falsche Ernährung; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; mangelnde Bewegung
mögliche Symptome: Haut-Rötungen, Haut-Defekte, Schmerzen, Druck-Schmerzen,

© KH Heino Hanisch

Deformationen, Blutungen, allg. Unwohlsein, Einschränkung körperlicher Funktionen
äth. Öle:
Geschwüre äußerlich: Benzoe, Bergamotte, Cistrose, Eukalyptus, Geranie, Kampfer, Knoblauch, Lavendel, Muskatellersalbei, Myrrhe, Myrte, Wacholder; Anwendung: Kompresse, Bäder
Geschwüre innerlich: Geranie, Römische Kamille, Veilchen; Anwendung: Einnahme nur unter Aufsicht eines erfahrenen Therapeuten (als Aquarom); innerlich als Mundspülung – Myrrhe, Poleiminze, Salbei, Tea Tree; Anwendung: Spülung, Mundwasser, 1 Tropfen auf 1 Glas Wasser
Ernährung: evtl. Ernährungs-Umstellung
Heil-Pflanzen: vor allem äußerlich - Ackerschachtelhalm, Bärlapp, Beinwurz, Bockshornklee, Braunwurz, Dill, Efeu, Ehrenpreis, Eiche, Erbse, Fenchel, Flachs/Lein, Frauenmantel, Gänseblümchen/Bellis perennis(Blüten), Gerste, Gundelrebe, Hauswurz, Hopfen, Huflattich, Huflattich, Johanniskraut, Kalmus, Kamille, Käspappel, Klette, Knoblauch, Königskerze, Kraut/Weißkraut, Labkraut, Lärche, Leinkraut, Linse, Löwenzahn, Malve, Mariendistel, Pfefferminze, Quecke, Salbei, Sanikel, Schafgarbe, Schlangenknöterich, Senf, Spitzwegerich, Steinklee, Stiefmütterchen, Taubnessel, Vogelmiere, Wacholder, Wegerich, Wegwarte, Weide, Weinrebe, Weizen, Wintergrün, Zwiebel; Honig
Gesichtsrose(Gesichts-Geschwür) - Beinwurz, Hauswurz, Himbeerstrauch, Gartenrose, Weinrebe
Geschwüre, grindige/räudige - Linde, Löwenzahn, Schafgarbe, Senf, Wacholder, Weinrebe, Zwiebel
Geschwüre, krebsartige/fressende - Benediktendistel, Eselsdistel, Knoblauch, Labkraut, Leinkraut, Linde, Ringelblume, Sauerklee, Schafgarbe, Spitzwegerich, Weinrebe
Geschwüre, skorbutische/skrofulöse - Beinwurz, Hauswurz, Kalmus, Schafgarbe
siehe: Haut...; Ekzeme; Skrofulose; Bein, offenes

Gesichts-Krämpfe, Gesichtsnerven-Lähmung, Gesichtshälften-Lähmung, Fazialisparese

mögliche Ursachen: Störungen im Bereich verschiedener Muskeln und Nerven – angeboren, erworben;
durch Erkrankung, Verletzung, Vitamin-/Mineralstoff-Mangel, Hirn-Tumore, Streß
Akupunktur/TCM:

- allgemein: Dü 18 Quanliao; 3E-17 Yifeng; Di 20 Yingxiang; Ex-KH 5 Taiyang; Ma 4 Dicang; Ma 6 Jiache; Ren 24 Chengjian; Ma 5 Daying
- periphere Fazialisparese: Gb 14 Yangbai; Ma 44 Neiting

Akupunktur-Therapie/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuteruing !

- Du 20 Baihui
- Ex 6 Sischencong; gb 14 Yangbai; Ex 2 Taiyang; Ma 2 Sibai; Ma 3 Juliao; Ma 4 Dicang; Ma 5 Daying; Ma 7 Xiaguan; Dü 18 Quanliao; Ex 5 Jiachenjiang
- Di 4 Hegu; Di 11 Quchi
- Gb 34 Yanglingquan; Ma 36 Zusanli; Ma 44 Neiting

sonstiges: Gesichtsmuskel-Trainig
siehe: Schlaganfall, Trigeminus-Neuralgie, Neuralgien; Psyche & Psychosomatik

Gesichts-Parästhesien

mögliche Ursachen: krankhafte Veränderung peripherer Nerven; Durchblutungs-Störungen, Stoffwechsel-Störungen; Streß
mögliche Symptome: Miß-Empfindungen, Kribbeln, Schmerzen im Gesicht
Akupunktur/TCM: Di 20 Yingxiang
siehe: Psyche & Psychosomatik

© KH Heino Hanisch

Gicht

mögliche Ursachen: Erkrankung des Harnsäure-Stoffwechsels; angeboren; erworben; falsche Eß- und Trink-Gewohnheiten; Sauf- und Freß-Gelage; Übergewicht
mögliche Symptome: Ablagerung von Harnsäure-Salzen an Sehnen, Sehnen-Scheiden, Nieren, Schleimbeuteln, Knorpeln; schmerzhafte Schwellung des Großzehen-Grundgelenkes (Podagra); Fieber; Übergreifen der schmerzhaften Schwellungen auf andere Gelenke; Gicht-Anfälle können Wochen dauern
Aroma-Pflanzen: Eukalyptus, Fenchel, Fichte, Flieder, Ingwer, Kiefer, Lavendel, Minze, Rosmarin, Schafgarbe, Thymian, Wacholder
äth. Öle: Benzoe, Cajeput, Fichte, Kampfer, Knoblauch, Rosmarin, Sassafras, Terpentin, Thymian, Wacholder, Zitrone; Anwendung: Bad, Massage, Einreibung
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, während des Gichtanfalls mit Fieber oder Kalium chloratum D6, alle 15min 1Tbl.; Natrium phosphoricum D6, bei Gichtanfällen ohne Fieber, alle 15min 1 Tbl.; Silicea D12, 3x tgl. 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, bei chronischen Fällen, auch bei Wetterfühligkeit, 3x tgl. 1 Tbl.; Silicea D12 bei Gichtknoten oder Calcium fluoratum D6, 3x tgl. 1 Tablette; Lithium chloratum D12; Manganum sulfuricum D12
Ernährung: purinfrei - Fleisch, Wurst, Alkohol, Tabak, Zucker, Weißmehl vermeiden; Gicht-Diätmittel - Erdbeere, Tomate, Mais, Kohl, Birnen, Preißelbeere, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Weizen, Pflaumen; Honig
Heil-Pflanzen: Apfelbaum, Beinwell, Birke, Blasenkirsche/Physalis alkekengi(Früchte), Bockshornklee, Brennessel, Ehrenpreis, Engelsüß, Engelwurz, Erdbeere, Esche/Fraxinus exelsior(Blätter, Rinde), Fichte/Tanne, Fingerkraut, Flachs/Lein, Gänseblümchen, Geißfuß, Hafer, Hagebutte, Hauhechel, Hauswurz, Heublumen, Hirse, Holunder, Honig, Johanniskraut, Kamille, Karotte, Kiefern-Arten, Königskerze, Kraut/Weißkraut, Kren, Löffelkraut, Löwenzahn, Mädesüß, Majoran, Preißelbeere, Quecke/Agropyron repens(Wurzeln), Quendel, Roßkastanie, Salbei, Schafgarbe, Schellkraut, Schlehdorn, Schlüsselblume, Schwarze Johannisbeere, Schwarzpappel/Populus nigra(Knospen, frische Rinde), Seifenkraut**,** Sellerie, Senf, Spargel, Spitzwegerich, Stiefmütterchen, Traubenkirsche, Veilchen, Vogelknöterich, Vogelmiere, Wacholder, Weinrebe, Wiesenklee, Wildkirsche, Zitterpappel/Populus tremula(Knospen, Blätter, Rinde, Zwiebel
zur Förderung der Harnsäure-Ausschweidung: Ackerschachtelhalm, Attich, Bärlapp, Birke, Bohne, Brennessel, Erdbeere, Hauhechel, Holunder, Heckenrose, Odermennig, Schafgarbe, Wacholder
Brei-Umschlag aus den Blättern der Schw. Johannisbeere bzw. der Hängebirke
Waldkiefer-Bad aus 200g frischen Schößlingen/Nadeln
Meerrettich-Absud: 15g Meerrettich auf 1/2 Liter Wasser, kurz aufkochen lassen, abseihen und über 1 Woche lang täglich eine kl. Tasse auf nüchternen Magen trinken
Saft/Preßsaft: Birke, Brennessel, Erdbeere, Rote & Schw. Johannisbeere, Stachelbeere, Traube, Zitrone
siehe: Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien

Gleichgültigkeit, Gefühls-Kälte

mögliche Ursachen: geistig-seelische Abstumpfung durch eigene traumatische Erlebnisse; Infektionen; Veranlagung, Erziehung; Schock; Medikamente; Drogen-Mißbrauch
Akupressur/TCM: Lu 7
äth. Öle: Cistrose, Fenchel, Geranie, Jasmin, Narzisse, Mimose, Patchouli, Rose, Tolubalsam, Tonkabohne, Vanille, Ylang-Ylang; Anwendung: Aromalampe etc.
sonstiges: psycho-therapeutische Gespräche

 © KH Heino Hanisch

siehe: Psyche & Psychosomatik; Trauma; Infektions-Krankheiten; Gefühls-Kälte

Glieder- + Gelenk-Schmerzen, allgemein

mögliche Ursachen siehe: Arme & Hände, Arm-Lähmung, Arthritis, Arthrose, Bandscheiben, Beine & Füße, Degeneration, Eiterungen, Ellenbogen, entschlackend/entgiftend, Entzündungen, Fieber, Finger-Schmerzen, Gicht, Glieder- & Gelenk-Schmerzen, Grippe/grippaler Infekt, Hals-Wirbelsäule…, HWS-Syndrom, LWS-Syndrom, Hand-Schmerzen, Handgelenk…, Hemiparesen, Hüftgelenk…, Kiefergelenk, Kniegelenk, Knochen-Beschwerden, Knochen-Brüche, Lähmungen, Muskel…, Nerven, Osteoporose, Rheuma, Rücken-Schmerzen, Prellungen, psychische & psychosomatische Beschwerden, Schmerzen, Schulter-Schmerzen, Schwellungen, Stoffwechsel-Störungen, Sprunggelenk, Tuberkulose, Verletzungen, Verrenkung, Verstauchung, Vitamin- & Mineralien-Mangel, Wachstums-Schmerzen, Wachstums-Störungen
Aroma-Pflanzen: Jasmin
Heil-Pflanzen: Beinwell, Brennessel, Esche, Heublumen, Joahnniskraut, Quecke, Roßkastanie, Stiefmütterchen
sonstiges: Behandlung nach Diagnose
siehe: mögliche Ursachen !

„echte“ Grippe/Influenza + grippaler Infekt

mögliche Ursachen:
„echte“ Grippe: Infektion mit Grippe-Viren über Kontakte mit Menschen oder Tieren (auch: Vogel-Grippe, Schweine-Grippe etc.); momentan sind rund 300 verschiedene Grippe-Erreger bekannt
„grippaler Infekt“: Infektion mit Bakterien und Viren; Symptome ähnlich wie „echte“ Grippe, Therapie identisch mit „echter“ Grippe
mögliche Symptome: allgemeine Schwäche, Husten, Heiserkeit, Schnupfen, Kopf-Schmerzen, Glieder-Schmerzen, Ohren-Schmerzen, Fieber; Grippe & Grippaler Infekt sind in der Anfangs-Phasen kaum zu unterscheiden
Akupressur/TCM:

- Immunsystem stärkend, allgemein: Ma 36; Di 11; Ni 27
- bei Erkältungen & Grippe: Bl 3; Bl 47; Le 3; Ni 27; 3E 5; 3E 15; KG 6; KG 17; LG 14
- bei Erkältungen & Husten: Bl 23; Bl 36

Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- allg.: Du 13 Taodao; Du 14 Dazhui; Ex-KH 2 Dangyang

erste Phase /Akutphase

- Du. 20 Baihui
- G. 20 Fengchi; Du 14 Dazhui; Du 16 Fengfu
- Lu. 7 Lieque; Di. 4 Hegu; Di. 11 Quchi; SJ. 5 Waiguan
- MP. 10 Xuehai
- Wenn neben den allgemeinen Symptomen eines grippalen Infektes auch Tonsillitis, Sinusitis oder Bronchitis auftritt, werden zusätzlich die entsprechenden spezifischen Punkte genadelt.

zweite Phase / nach Milderung der akuten Symptome

- Di. 11 Quchi; Ren 6 Qihai; Ma. 36 Zusanli; Ni. 7 Fuliu; Bl. 12 Fengmen

Aroma-Pflanzen: Echte Kamille, Kiefer, Lavendel, Minze, Myrte, Thymian, Ysop
äth. Öle: Basilikum, Eisenkraut, Eukalyptus, Fichte, Kiefer, Lavendel, Lemongras, Minze, Myrte, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Ysop, Zimt, Zitrone, Zwiebel, Zypresse; Anwendung: Wickel,

© KH Heino Hanisch

Einreibung, Inhalation, Duftlampe, Bad
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, im ersten Stadium, alle 10min 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D6, für die weitere Behandlung, alle 30min 1 Tbl.; Kalium chloratum D6, wenn der Infekt den Höhepunkt überschritten hat, alle 2h 1 Tablette
Ernährung: saftreiches Obst (Grapefruits, Orangen, Zitronen, Kiwis, Weintrauben, Beeren, Pflaumen, Äpfel, Ananas, Mangos, Papayas, Avocados); scharfwürziges Gemüse (z.B. Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel, Lauch, Rettich, Radieschen) erhöhen den oft gedrosselten Appetit und wirken desinfizierend auf die Schleimhäute; Vit.C-haltiges Obst & Gemüse
Heil-Pflanzen: Arnika, Beinwurz, Bockshornklee, Enzian, Fichte/Tanne, Hohlzahn, Holunder, Kamille, Karotte, Lindenblüten, Lungenkraut, Quitte, Schafgarbe, Schellkraut, Wacholder, Zwetschkenbaum, Zwiebel, Heublumen, Honig

- bei Beginn: heißes Bad nehmen und reichlich Holundersaft trinken; zur Genesung + Erholung: Kamille, Eisenhgut, Holunder, Veilchen, Lavendel
- Lindenblüten-Tee mit Honig, Gänseblümchen-Tee
- Heublumen, Holunder, Mädesüß, Linde (siehe auch: Erkältungen, Fieber, schweißtreibend)
- **Tees/Auszüge** etc.: Eukalytus, Holunder, Lindenblüten, Schafgarbe, Thymian
- **Grippe-Tee:** Linden-Blüten & Holunder-Blüten mischen(1:1 oder variabel), 1 EL der Mischung mit 1/4 -1/2 Liter(1-2 Tassen) kochendes Wasser übergießen, 10min ziehen lassen, abseihen, bei Bedarf mit Honig süßen; 3-5 Tassen tgl. sehr warm bzw. heiß trinken; Achtung - vorsichtig und schluckweise trinken, Verbrühungs-Gefahr !
- eine **Zitrone** auspressen, den Saft mit 1 Tasse kochendes Wasser übergießen und nach leichter Abkühlung einen Löffel Honig dazugeben; 1-2 Tassen täglich trinken
- ein Stück frische **Ingwer-Wurzel** (ca. 1cm lang) schälen und in kleine Stücke schneiden, in einen Topf mit ca. 1/2 Liter (2 Tassen) kochendes Wasser geben und ca. 10min köcheln lassen(kleinste Flamme); dann abgießen, mit Honig oder Rübensirup süßen und warm trinken lassen

Homöopathie:
grippaler Infekt mit Benommenheit & Erschöpfung – Gelsemium C6
grippaler Infekt mit Gliederschmerzen – Rhus toxicodendron C6
grippaler Infekt mit plötzlichem & hohem Fieber – Aconitum C6
grippaler Infekt mit Zerschlagenheits-Gefühl – Eupatorium perfoliatum C6
grippaler Infekt, plötzlich beginnend bei feucht-kalter Witterung – Belladonna C6
Saft/Preßsaft: Sanddorn, Schw. Johannisbeere, Holunder, Spitzwegerich, Huflattich; auch Sauerkirschsaft aus selbst eingeweckten Sauerkirschen mit Zucker
sonstiges:

- Bettruhe & fürsorgliche Zuwendung (Reden, Streicheln, Händchen halten etc.)
- frische, nicht zu trockene Luft - kein Durchzug! - evtl. feuchte Tücher im Zimmer aufhängen
- bei gleichzeitiger Verstopfung kann ein (vorsichtiger) Einlauf hilfreich sein
- Einreiben von Brust, Hals & Rücken mit einem Erkältungskrankheiten linderndem Balsam einreiben, mit einem feuchtwarmen Tuch abdecken (warmes Wasser oder Wasserdampf, nicht zu nass)
- Zwiebel-Socken anziehen
- allgemeine Stärkung des Immun-Systems
- Sauerkirsch-Wein: 500g frische Sauerkirschen in Rotwein kochen und reichlich zuckern – Achtung: Alkohol/Alkoholiker/Kinder !

siehe: Immun-System...; Fieber; Fieber-Krämpfe

 © KH Heino Hanisch

Grippe/Grippe-Epidemien vorbeugend

Akupressur:

- Immunsystem allgemein stärkend: Ma 36; Di 11; Ni 27
- bei Erkältungen & Grippe: Bl 47; Le 3; 3E 5; KG 6; KG 17
- bei Erkältungen & Husten: Bl 23; Bl 36

Aroma-Pflanzen: Echte Kamille, Kiefer, Lavendel, Minze, Myrte, Thymian, Ysop
Heil-Pflanzen: Pflaumen, Schellkraut, Zwiebeln
vorbeugend: Abhärtung, ausreichend Bewegung an frischer Kluft, Stärkung des Immun-Systems, Menschen-Ansammlungen vermeiden, sehr viel Vitamine & Mineralien zu sich nehmen, regelmäßig ausreichend trinken; Kräutertees
siehe: Immun-System...; Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien; Pflanzen-Säfte; Pflanzen-Öle

Gurgel-Mittel bei Hals- und Rachen-Beschwerden

Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense(Kraut), Alant/Inula helenium, Arnika/Arnica montana, Basilienkraut/Ocimum basilicum, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga(Wurzeln), Kleine Braunelle/Prunella vulgaris(Kraut), Bockshornklee, Brombeere/Rubus fructicosus(Blätter), Dost/Origanum vulgare(Kraut), Ehrenpreis/Veronica officinalis(Kraut), Eibisch, Eisenkraut/Verbena officinalis(Kraut), Engelwurz/Angelica archangelica(Wurzeln), Erdbeere/Fragaria vesca(junghe Blätter), Aufrechtes Fingerkraut/Potentilla erecta(Wurzeln), Gänsefingerkraut/Potentilla anserina (Kraut, Wurzeln), Gartenthymian/Thymus vulgaris(Kraut), Gundermann/Glechoma hederacea(Kraut), Hauswurz/Sempervivum tectorum, Heidelbeere, Himbeerstrauch, R,Johannisbeere, Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum(Blätter), Käspappel, Leberblümchen/Hepatica nobilis(Blätter), Linde, Mauritanische Malve/Malva sylvestris ssp. mauritanica(Blüten, Blätter), Echte Nelkenwurz/Geum urbanum(Wurzeln), Kleiner Odermennig/Agrimonia eupatoria(Blätter, Kraut), Quitte/Cydonia oblonga(Früchte/Samen), Ruprechtskraut/Geranium robertianum(Kraut), Salbei/Salvia officinalis(Blätter), Sanikel/Sanicula europaea(Kraut, Wurzeln), Schafgarbe/Achillea millefolium(Blüten, Kraut), Schlehdorn, Schwarzerle/Alnus glutinosa(Blätter, Rinde), Senf, Sommerlinde/Tilia platyphyllos(Blüten), Stiefmütterchen/Viola tricolor(Kraut), Weiße Taubnessel/Lamium album(Blüten), Ulme/Ulmus minor(Rinde), Walnuß/Juglans regia(grüne Schalen, Blätter), Weide, Wermut/Artemisia absinthium(Kraut), Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis(Kraut, Wurzeln), Wiesenknöterich/ Polygonum bistorta(Wurzeln), Wundklee/Anthyllis vulneraria(Blüten); Honig
Saft/Preßsaft: Hauswurz/Sempervivum tectorum, Spitzwegerich/Plantago lanceolata
siehe: Hals.....

Gürtelrose, Herpes zoster, Zoster-Neuralgie

mögliche Ursachen: Virus-Infektion (Varicella-Zoster-Virus); Auslöser meist psychisch (Streß, Angst etc.); geschwächtes Immun-System; Folge-Erkrankung anderer Erkrankungen (u.a. Infektionen; Leukämie, Karzinome); zuviel Sonnen-Licht(UV)
mögliche Symptome: Abgeschlagenheit; leichtes Fieber; meist akutes halbseitig auftretendes Exanthem; heftige brennende Schmerzen; geschwollene Lymphknoten; u.U. Hämorrhagien, Ulzerationen, Nekrosen; kann von allein wieder abheilen
mögliche Komplikationen: Neuralgien, Organ-Schädigungen, Meningitis, Ertaubung
äth. Öle: Bergamotte, Eukalyptus, Geranie, Minze, Tea Tree; Anwendung: Bad, Einreibung/Hautöl, Wickel

© KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen:
äußerlich: Haut mit Aufguß von Bittersüßen Nachtschatten (!) bepinseln
innerlich: Borretsch, Seifenkraut - 20g Wurzel in 1/2 Liter Wasser ca. 10min lang aufkochen, abseihen; so oft trinken, bis der Schmerz "weggeht"
sonstiges: Austrocknung; Schmerzmittel; auch das Besprechen der Gürtelrose kann helfen !
siehe: Herpes/Genital-Herpes; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik

Haar-Ausfall

mögliche Ursachen: erblich/genetisch bedingt; Eiweiß-Vergiftung, Lebensweise; Ernährung, Röntgenstrahlung/Kernstrahlung, Chemotherapie, Vergiftung durch Schwermetalle; auch psychische Ursachen (Streß) möglich
Akupressur/TCM: Ni 3; Ni 7; Bl 52; KG 4
Biochemie: Natrium chloratum D6 oder Silicea D12, 4x tgl. 1 Tbl. über längere Zeit nehmen; Kalium phosphoricum D12, bei kreisrundem Haarausfall oder Ferrum phosphoricum D12, 3x tgl. 1 Tablette
Heil-Pflanzen: Birke, Bockshornklee, Brennessel, Kalmus, Klette, Majoran, Nußbaum, Petersilie, Stiefmütterchen, Traubensilberkerze, Wegwarte, Zinnkraut, Zwiebel, Honig
äußerlich: Stiefmütterchen/Viola tricolor: Absud, 2EL Kraut auf 1T. Wasser, als Umschlag (in die Kopfhaut einmassieren?)
äußerlich: durch Einreiben der Kopfhaut: mit Tees von Enzian, Lavendel, Kalmus, Rosmarin, Johanniskraut, Brennessel, Birke, Arnika, Spanischer Pfeffer, Traubensilberkerze, Basiliumkraut das **Wachstum** der verbliebenen Haare wird ebenfalls durch das tägliche Einmassieren mit Thymian-Absud gefördert: 40g Pflanze auf 1/2 Liter Wasser, 30 min kochen lassen, abseihen
Haar-Ausfall nach schwerer Krankheit: Bärlapp
Haarboden-Erkrankung: Zinnkraut/Ackerschachtelhalm
Haarboden kräftigend: Kalmus, Wegwarte
Haare, brüchige: Hirse
Haar-Schuppen: s.u. Kopfschuppen
sonstiges: medizinische Abklärung; Haar-Verpflanzung; viel frische Brunnenkresse etc. essen
siehe: Psyche & Psychosomatik

Halbseiten-Parästhesien, Empfindungs-Störungen

mögliche Ursachen: Wirbelsäulen-Verletzungen; Kopf-Gehirn-Verletzungen; Kopf-Gehirn-Erkrankungen (z.B. MS, Meningitis); Nerven-Erkrankungen allgemein; Fehl-Ernährung; Vit.-/Mineralstoff-Mangel; psychische Ursachen möglich (Streß)
mögliche Symptome: Mißempfindungen; Sensibilitäts-Störungen; Kribbeln & Schmerzen bei zerebrovaskulären Erkrankungen auf einer Körperhälfte; leichte bis schwere Empfindungs-Störungen
Akupunktur/TCM: Gb 34 Yanglingquan
sonstiges: Therapie nach Ursache
siehe auch: Gesichts-Parästhesien; Psyche & Psychosomatik

Hals: Entzündungen, Rachen-Katarrhe

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze); Verätzungen; Reflux etc.
Akupunktur/TCM:
bei akuten Entzündungen: Di 4 Hegu
bei akuten Entzündungen mit Fieber & Kopf-Schmerz: Di 11 Quchi

© KH Heino Hanisch

äth. Öle: Bergamotte, Römische Kamille, Lavendel, Sandelholz, Tea Tree, Thymian;
Anwendung: Inhalation, Gurgeln
Biochemie: Ferrum phosphoricum D12, bei den ersten Anzeichen, alle 5 min 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, alle 60min 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D6, bei stärkerer Beteiligung der Rachenmandeln, alle 5 min 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D6, bei chronischen Zuständen oder Calcium phosphoricum D6, alle 60min 1 Tablette
Heil-Pflanzen: Eiche, Heidelbeere, Huflattich, Kamille, Malve, Nelkenwurz, Pestwurz, Sanikel, Vogelmiere, Wegerich
Homöopathie:
Hals-Schmerzen, plötzliche: Belladonna D6; Hals-Schmerzen mit großem Durst auf Wasser: Aconitum D6; Hals-Schmerzen mit reichlich Speichelfluß: Mercurius solubilis C6; Hals-Schmerzen mit Schmerzausstrahlung bis zu den Ohren: Phytolacca D6; Hals-Schmerzen, auf der rechten Seite beginnend: Lycopodium D12 ; Hals-Schmerzen mit Globus-Gefühl: Magnesium phosphoricum D6, alle 15 min eine Tablette in heißem Wasser gelöst
siehe: Atemwege, Drüsen..., Heiserkeit, Gurgelmittel, Hals...; Infektions-Krankheiten

Hals-Wirbelsäulen-Beschwerden, HWS-Syndrom, Tortikollis/Schief-Hals, zervikale Spondylosis, rheumatoide Arthritis

mögliche Ursachen: Verletzungen; Verdrehungen; Deformationen; Abnutzungen; Knochen-Erkrankungen; Infektionen; Muskel-Verspannungen; Nerven-Erkrankungen; Durchblutungs-Störungen; Folge-Erkrankung
mögliche Symptome: Bewegungs-Beschwerden; Nerven-Schmerzen; Muskel-Schmerzen; Verletzungen; Muskel-Erkrankungen; HWS-Knochen-Erkrankungen/-Entzündungen/-Deformationen; Rheuma; Nerven-Erkrankungen/Entzündungen; Augen-Erkrankungen; Ohr-Erkrankungen/Entzündungen
Akupunktur/TCM: allg. Lu 6 Kongzui; 3E 15 Tianliao; Bl 10 Tianzhu; Du 14 Dazhui; Dü 3 Houxi; Gb 12 Wangu; Gb 20 Fengchi; Gb 39 Xuanzhong
Akupunktur-Therapie/TCM:
bei Schmerzen nahe der Mittellinie
(Bewegungseinschränkung & Schmerzen bei Neigung des Kopfes nach vorn & hinten)

- Du 20 Baihui
- Bl. 10 Tianzhu; Du 14 Dazhui; Bl. 11 Dashu; Ex. 21 Huatuojiaji; Ah-Shi-Punkte
- Dü. 3 Houxi; Dü. 6 Yanglao; Lu. 7 Lieque; Di. 4 Hegu
- Bl. 60 Kunlun

bei Schmerzen im seitlichen Bereich des Nackens
(Bewegungseinschränkung & Schmerzen bei Kopfdrehung)

- Du 20 Baihui
- Gb. 20 Fengchi; Gb. 21 Jianjing; Du 14 Dazhui; Ah-Shi-Punkte
- SJ. 5 Waiguan; Di. 4 Hegu; SJ. 3 Zhongzhu
- Gb. 23 Xuanzhong; Gb. 34 Yanglingquan

sonstiges: Entblockung der Halswirbel incl. Muskulatur - Vorsicht: Verletzung der Nerven oder Blut-Gefäße möglich !; Kräftigung der Rücken- und Hals-Muskulatur, Sitzhaltung korrigieren etc.
siehe: 1.Hilfe – Hals... !

Hals: Kehlkopf-Entzündung, Laryngitis

mögliche Ursachen: Infektionen (Viren, Bakterien); Erkältungen; Magen-Säure/Sodbrennen; Überbeanspruchungen; Entzündungen; Luft-Verunreinigungen; trockene Luft; Tabak-Rauch; Strahlen-Therapie; rheumatoide Arthtritis; Syphillis; Amyloidose; Kehlkopf-Tuberkulose; Tumore

© KH Heino Hanisch

mögliche Symptome: Rötung & Verdickung der Stimmlippen, Schmerzen, Heiserkeit, Fieber, Stimm-Störungen, Stimmlosigkeit/Aphonie, Globus-Gefühl
Akupunktur/TCM: bei chronischer Laryngitis – Ni 1 Yongquan; Ni 3 Taixi; bei Fieber zusätzlich: Du 14 Dazhui; Di. 11 Quchi
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-System

- Du. 20 Baihui
- Dü. 17 Tianrong; Di. 18 Hals-Futu; Ren 23 Lianquan
- Di. 4 Hegu; Lu. 11 Shaoshang; He. 5 Tongli(bei Heiserkeit)
- Ma. 44 Neiting

äth. Öle: Benzoe, Cajeput, Lavendel, Salbei, Sandelholz, Wacholder, Weihrauch, Zwiebel; Anwendung: Inhalation, Einreibung(Hautöl), Gurgel-Lösung
Heil-Pflanzen: Heidelbeere, Leberblümchen, Lungenkraut, Karotte, Käspappel, Nußbaum/Walnuß, Roßpappel, Salbei; Honig
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Pflanzen-Säfte

Hals-Schmerzen, allgemein

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze); Sod-Brennen; Verletzungen; Verdrehungen; Zerrungen;; Entzündungen; Abnutzungen; chem. Stoffe
mögliche Symptome: Hals-Schmerzen allgemein; Schluck-Beschwerden; „dicker Hals“; „heißer Hals“; Rötungen; Entzündungen; Beläge
äth. Öle: Lavendel, Sandelholz, Tea Tree; Anwendung: Gurgeln
Heil-Pflanzen: Hafer/Avena sativa, Kamille, Schw. Johannisbeere; siehe: **Gurgel-Mittel**
Homöopathie:
Halsschmerzen, plötzliche – Belladonna D6
Halsschmerzen mit großem Durst auf Wasser – Aconitum D6
Halsschmerzen mit reichlich Speichelfluß – Mercurius solubilis C6
Halsschmerzen mit Schmerzausstrahlung bis zu den Ohren – Phytolacca D6
Halsschmerzen, auf der rechten Seite beginnend – Lycopodium D12
Halsschmerzen mit Globus-Gefühl - Magnesium phosphoricum D6, alle 15 min eine Tablette in heißem Wasser gelöst
siehe: 1.Hilfe !; Gurgel-Mittel; HWS-Syndrom, Erkältungen

Hämorrhoiden

mögliche Ursachen: schwaches Gewebe; unregelmäßiger Stuhlgang; harter Stuhl; wenig Flüssigkeit; falsche Ernährung; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel
mögliche Symptome: knötchenförmige Erweitrung örtlicher Blutgefäße; Juck-Reitz; Blut im Stuhl; Schmerzen beim Stuhlgang; Blutungen & Schmerzen nach dem Stuhlgang; After-Vorfall/Anal-Prolaps
Akupunktur/TCM: allgemein: Bl 54 Zhibian; Bl 57 Chengshan; Bl 58 Feiyang
Akupunktur-Therapie/TCM - siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Du 1 Changqiang; Ren 1 Huiyin; Bl 32 Ciliao; Bl. 54 Zhibian; bl 24 Qihaishu
- Du 26 Renzhong; Di 4 Hegu; Du 28 Yinjiao
- Ma 36 Zusanli; MP 6 Sanyinjiao; Ma 44 Neiting

äth. Öle: Gum, Karotte, Lavendel, Myrrhe, Wacholder, Zeder, Zypresse; Anwendung: Sitzbad, Einreibung/Hautöl, Vorlage/Kompresse
Biochemie: Calcium fluoratum D12 oder Silicea D12, 3x tgl. 1 Tbl. in Verbindung mit Calcium fluoratum-Salbe; Ferrum phosphoricum D6, bei entzündeten Hämorrhoidenknoten, alle 30min

© KH Heino Hanisch

1 Tbl. in Verbindung mit Ferrum phosphoricum-Salbe; Magnesium phosphoricum D6, bei schmerzenden, nicht entzündlichen Knoten, bei Afterschließmuskelkrampf, alle 15min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst; Kalium phosphoricum D6, bei starkem Brennen und Jucken, 5x tgl. 1 Tbl.
Ernährung: Ernährungsumstellung; Sitzbäder; Eispackungen; Äpfel, Birnen, Avocados, alle Beeren, Ananas, Datteln, Feigen, Kiwis, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten, Rhabarber, Stachelbeeren, Weintrauben; Gemüse: Auberginen, alle Kohlsorten, Chicorèe, Brokkoli, Rüben, Karotten, Kohlrabi, Lauch, Rettich, Sellerie, Spargel, Spinat; Vit.C in frischem, möglichst säuerlichem Obst; Rutin in Buchweizen; Zink in Spargel, alle Kohlsorten, Rüben, Mais, Bohnen, Erbsen, Linsen, Zwiebeln, Kartoffeln, Sojabohnen, Spinat
Heil-Pflanzen: innerlich & äußerlich - Apfelbaum, Bärlapp, Berberitze, Bockshornklee, Knotige Braunwurz/Scrophularia nodosa(Wurzeln-äußerlich), Edelgamander/Teucrium chamaedrys(Kraut-äußerlich), Eiche/Quercus robur u.a., Erdbeere, Flachs/Lein, Haselnuß/Corylus avellana(Blätter, Kraut-äußerlich), Heidelbeere, Hirtentäschel, Johanniskraut/Hypericum oerforatum(Rotöl-äußerlich), Kamille, Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum(Blüten-äußerlich), Leinkraut/Linaria vulgaris(Kraut-äußerlich),Quecke, Heckenrose, Nelkenwurz/Geum urbanum(Wurzeln-innerlich), Roßkastanie/Aesculus hippocastanum(Rinde-äußerlich), Safran, Schafgarbe, Scharbockskraut/Ranunculus ficaria (Kraut-äußerlich), Schellkraut, Schlehdorn, Schwarzpappel/Populus nigra (Knospen, frische Rinde-äußerlich), Sommer-Eiche/Quercus robur(Rinde-äußerlich), Spitzwegerich, Steinklee, Weiße Taubnessel/Lamium album(Blüten-äußerlich), Tomate,Vogelknöterich, Waldmeister, Wasserpfeffer/Polygonum hydropiper (Kraut, Kraut-Pulver – innerlich), Weizen, Zitterpappel/Populus tremula (Blätter, Rinde-äußerlich)
äußerlich: Kamille, Schafgarbe, Petersilie, Thymian, Holunderblüten-Zusätze
innerlich: Taubnessel, Königskerzen, Wasserpfefferaufguß - 15g Pflanze auf 1/2 Liter siedendes Wasser, kurz ziehen lassen, abseihen; stündlich 1 EL einnehmen; günstig ist eine Kombination von innerer & äußerer Anwendung
Hämorrhoidal-Blutungen: Heidelbeere, Holunder, Kamille, Weißkohl, Roßkastanie, Schafgarbe
Homöopathie:

- äußerlich: Hamamelis-Creme
- innerlich: bei Verstopfung oder Rückenschmerzen - Aesculus D12; traubenartig hervortretende Hämorrhoiden - Aloe D12; starkes Bluten nach dem Stuhlgang Hamamelis - D12; Sie sind reizbar und verstopft - Nux vomica D12; kleine Wunden & Risse am After Ratanhia - D12; Jucken und Brennen am After werden nachts schlimmer – Sulfur D12

Saft/Preßsaft: Aprikose, Blumenkohl, Erdbeere, Heidelbeere, Knoblauch, Löwenzahn, Rote Beete, Sauerkraut, Schafgarbe, Zwiebel
siehe auch: Anal-Einrisse; Darm...

Hände, aufgesprungene/aufgerissene

mögliche Ursachen: Kälte; Nässe; mangelnde Pflege; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Chemikalien; Parasiten (Milben)
Heil-Pflanzen: Flachs/Lein, Gerste, Schafgarbe, Weinrebe; Honig
Anwendung: Baden in Tees bzw. Honigwasser
allgemein: im Winter – Cremes ohne Wasser (Fettcremes) benutzen; im Sommer – kann man Cremes mit Wasser benutzen
siehe: Natur-Kosmetik

Hand-Schmerzen: rheumatoide Arthritis, Dupuytren-Kontraktur

mögliche Ursachen: siehe **Hand-Schmerzen/Handgelenk-Schmerzen**; Rheuma, Arthritis; Arthrose; Gicht

© KH Heino Hanisch

Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Ex. 28 Baxie; Lu. 14 Yuji; Pe. 8 Laogong; He. 8 Shaofu; Ah-Shi-Punkte
- Di. 4 Hegu
- Ma. 44 Neiting

Hand-Schmerzen: Parästhesien, Bewegungs-Störungen

mögliche Ursachen: Verletzungen; Knochen-Erkrankungen; Abnutzungen; Schlag-Anfall; Nerven-Erkrankungen; Gehirn-Erkrankungen; Infektionen; Parasiten; Rheuma; Arthtritis; Arthtrose
mögliche Symptome: Kribbel-Gefühl; Taubheits-Gefühl; Schmerzen; Sensibilitäts-Störungen
Akupunktur/TCM: Ex-AH 9 Baxie; 3E 5 Weiguan; 3E 3 Zhongzhu
siehe: Rheuma, Arthtritis, Arthrose; Handgelenk

Handgelenk-Schmerzen

mögliche Ursachen: Verletzung; Verdrehung; Verrenkung; Stauchung; Abnutzung; Über-Beanspruchung; Infektionen; Entzündungen; Erkrankungen; Stoffwechsel-Erkrankungen; Deformationen
Akupunktur/TCM: Dü 3 Houxi
Akupunktur-Therapie/TCM – siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Pe. 7 Daling; He. 7 Shenmen; Lu. 9 Taiyuan; Di. 5 Yangxi; SJ. 4 Yangchi; Ah-Shi-Punkte
- Di. 4 Hegu
- Ma. 44 Neiting

siehe: Hände..., Hand...; 1.Hilfe !

Harn: Blasen-Schmerzen beim Urinieren, schmerzhafte Harn-Entleerung

mögliche Ursachen: Blasen-Entzündung/Zystitis; Harnröhren-Entzündung; Verletzungen; Blasen-Nieren-Steine; Infektionen/Geschlechts-Krankheiten; Erkrankungen allg.
äth. Öle: Wacholder, Zeder; Anwendung: Sitzbad, Kompresse/Auflage
Heil-Pflanzen: Bärlapp, Basilienkraut, Brennessel, Eberesche, Eibisch, Fenchel, Schwarze Johannisbeere, Kamille, Käspappel, Preißelbeere, Roßpappel, Knoblauch, Labkraut, Preißelbeere, Quecke, Heckenrose, Salbei, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Vogelknöterich, Zinnkraut, Heublumen
siehe: Blasen...; Harn...; Infektions-Krankheiten/Geschlechts-Krankheiten; Nieren-Steine etc.

Harn: dunkler, brennend scharfer Harn

mögliche Ursachen: Infektionen; zuwenig Wasser; Erkrank. von Blase, Niere, Harnröhre etc.
Heil-Pflanzen: Brennessel, Eibisch, Kren, Schafgarbe

Harn: Harn-Inkontinenz

mögliche Ursachen: Infektionen (Blase/Harnleiter); Erkrankungen (Blase/Harnleiter); Druck durch eine vergrößerte Prostata; Tumore; psychische Ursachen
Akupressur/TCM: Bl 20; LG 20
Akupunktur/TCM: Bl 23 Shenshu; Bl 26 Guanyuanshu; Bl 39 Weiyang; Le 2 Xingjian; Le 3 Taichong; Mi 9 Yinlingquan; Ren 3 Zhongji; Ren 4 Guanjuan
Biochemie: unfreiwilliger Harn-Abgang beim Husten/Pressen/Niesen: Natrium chloratum D6, alle 60min 1 Tablette

Harn: harntreibende Mittel bei Harn-Verhaltung

mögliche Ursachen: Verlegung der Harnleiter durch Blasen-/Nieren-Steine; Verwachsung der Harnleiter; Angst vor Schmerzen beim Urinieren (Infektionen aller Art); Zusammendrücken des Harnleiters durch andere erkrankte Organe etc.
Akupunktur/TCM: Mi 6 Sanyinjiao; Bl 26 Guanjuanshu; Bl 39 Weiyang; Ex-R 8 Shiqihui; Le 3 Taichong; Ma 28 Shuidao; Mi 9 Yinlingquan; Ni 1 Yongquan; Ni 13 Qixue; Ren 3 Zhongji; Ren 4 Guanjuan
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Anis, Attich, Bachbunge, Baldrian, Berberitze, Bibernelle, Birke, Brennessel, Brunnenkresse, Dill, Eberweurz, Efeu, Eibisch, Erdbeere, Erdrauch, Esche, Estragon, Fichte/Tanne, Flachs/Lein, Geißfuß, Gerste, Gundelrebe, Hagebutte/Heckenrose, Harnkraut, Hauhechel, Hederich, Heublumen, Holunder, Hopfen, Kalmus, Karotte, Käsepappel, Kerbel, Kiefer, Klette, Königskerze, Kümmel, Labkraut, Lärche, Lavendel, Linde, Löffelkraut, Löwenzahn, Mädesüß, Mais, Meerrettich, Mispelbaum, Pastinak, Pestwurz, Preißelbeere, Quecke, Rhabarber, Rosmarin, Roßkastanie, Salbei, Sanikel, Schafgarbe, Schlehdorn/Schlehe, Schlüsselblume, Schwarze Johannisbeere, Seifenkraut, Sellerie, Senf, Steinklee, Stiefmütterchen, Thymian, Traubenkirsche, Vogelknöterich, Wacholder, Walderdbeere, Waldmeister, Wasserfenchel, Wegwarte, Weichselkirsche, Weide, Weinrebe, Wiesenschaumkraut, Wintergrün, Zwiebel
Saft/Preßsaft: Birke, Bohne, Brennessel, Petersilie, Rote Beete, Sellerie, Traube
siehe: Blasen-Leiden, blutreinigend, Wassersucht

Harn: Harnwegs-Entzündung, Cystitis (Harnleiter, Blase, Harnröhre)

Entzündung von Harnleiter, Harnröhre oder Blase mit evtl. Folgeentzündung der Nieren/der Nierenbecken; Mädchen/Frauen sind auf Grund ihrer kürzeren Harnröhre öfter von der Infektion betroffen als Jungen/Männer
mögliche Ursachen: kalte Füße, Nässe, Kälte, Infektionen (Bakterien, seltener Viren); Harn-Verhaltung; Harnleiter-Entzündung/Ureteritis, Blasen-Entzündung/Zystitis, Harnröhren-Entzündung/Urethritis, Nieren-Entzündung/Nephritis/Pyelonephritis; nasse Füße; barfuß laufen bei kaltem, nassem Wetter; sitzen auf kalten Steinen; falsche Bekleidung; zu dünne oder synthetische Unterwäsche
mögliche Symptome: beim Wasserlassen brennt es in der Harnröhre (Tripper o.ä. versuchen auszuschließen !); häufiger Harndrang mit wenigen Tropfen Urin; Kinder machen in das Bett, obwohl sie vorher schon trocken/windelfrei waren; Appetitlosigkeit; Bauchschmerzen, Rücken-Schmerzen; Fieber bis 38,5°C; evtl. Kopfschmerzen; evtl. Erbrechen; bei kleinen Kindern verläuft die Erkrankung oft relativ symptomlos; ein wichtiges Indiz ist ein plötzlicher Temperaturanstieg ohne Anzeichen einer Infektion - hier ist eine Urin-Kontrolle angebracht
Akupunktur/TCM:

- allgemein: Bl 27 Xiaochangshu; Le 2 Xingjian; Ren 4 Guanjuan
- akut: Lu 7 Lieque

äth. Öle: Benzoe, Bergamotte, Cajeput, Eukalyptus, Fenchel, Geranie, Lavendel, Myrte, Petersilie, Salbei, Thymian, Wacholder, Weihrauch, Zitrone, Zwiebel; Anwendung: Bad, Sitzbad, Kompresse
Ernährung: Vit. A in allen gelben, roten und dunkelgrünen Obst- & Gemüsarten; Vit. C (Zitrone; Gemüse: Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Rettich, Radieschen; hilfreich: viel trinken, Wärme; kein Alkohol, kein Kaffee
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Bärlapp, Bärentraube, Basilienkraut, Birke, Bockshornklee, Brennessel, Brunnenkresse, Eibisch, Hagebutte, Heidelbeere, Hopfen, Kapuzinerkresse, Labkraut, Leinkraut, Löffelkraut, Preiselbeere, Weißes Sandelholz, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Thymian; Heublumen
Homöopathie: Staphisagria D12, 3x 5 Globuli tgl. über 2-3 Tage

 © KH Heino Hanisch

sonstiges:

- äußere Wärmezufuhr, Nässe & Kälte meiden, warme Bäder mit Kräuterzusätze; keine scharfen Speisen, kein Alkohol, kein Kaffee !
- Blasen-Empfindlichkeit behandeln: das Kind warm halten (Unterleib, Hände Füße - Kleidung, Socken etc.); wenig gesalzene Lebensmittel zu essen geben; keine Milch geben; viel Tee und Wasser (abgekocht) trinken lassen, damit Nieren, Harnleiter, Blase & Harnröhre gut durchspült werden; Trockenbürsten als Abhärtung; feuchtwarme Umschläge auf die Blasengegend legen; warmes Fell (Schaffell o.ä.) mit in das Bett legen

siehe: Blasen-Entzündung

Harn: krampfhafter Harndrang

mögliche Ursachen: gefüllte Blase; Infektionen; Erkrankungen
Heil-Pflanzen: Leinkraut, Petersilie, Quecke, Schafgarbe, Ackerschachtelhalm/Zinnkraut, Heublumen

Harn: Harnfluß, zu starker

mögliche Ursachen: schwache Blase; zuviel Flüssigkeit; keine vernünftige Verwertung der aufgenommenen Flüssigkeiten im Körper; Nieren-Erkrankungen; Infektionen allg.
äth. Öle: Wacholder; Anwendung: Sitzbad

Haut-Erkrankungen allg.

mögliche Ursachen: siehe **Haut-Allergie**; siehe **Urtikaria, Rubella, Pruritus** etc.; Infektionen; Parasiten-Befall; physikalisch (z.B. Strahlung aller Art); chemisch (z.B. Nahrung, Kosmetika, Medikamente, Umwelt-Gifte, Kleidung etc.); zuviel Hygiene; zu wenig Hygiene; Unfälle (auch Kontakt mit Tier- und Pflanzen-Giften); Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Licht-Dermatosen; Tumore; psychisch (Streß)
mögliche Symptome: trockene und/oder nässende Haut-Erscheinungen; Haut-Veränderungen (z.B.Rötungen, Muttermale, Leberflecke); Geschwür-Bildungen; Schmerzen; Unwohlsein
Akupunktur/TCM: Ex-BF 3 Baichangwo; Di 11 Quchi; Di 15 Jianyu; Mi 10 Xuehai
äth. Öle: Römische Kamille, Zitrone
Biochemie:
innerlich: Magnesium phosophoricum D6, sofern dem Leiden keine definierte Erkrankung (wie Diabetes mellitus, Gelbsucht etc.) zugrunde liegt, alle 60min 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D12, bei Altersjucken, 3x tgl. 1 Tbl.; Calcium fluoratum D12, bei trockener, rauher Haut, 3x tgl. 1 Tbl.;
äußerlich: Magnesium phosphoricum-Salbe
Ernährung: Vit. A (Karotten, Kürbis, Papayas, Grünkohl, Brokkoli, Kopfsalat, Avocados, Aprikosen, Pfirsich, Spargel, Melonene, grüne Bohnen, grüne Erbsen); Selen (Pilze, Spargel, Knoblauch); ballaststoffreiches Obst & Gemüse (Äpfel, Auberginen, Avocados, Feigen, Pflaumem, Quitten, Rosinen, Stachelbeeren, Rhabarber, alle Kohlsorten, Karotten, Sellerie, Spargel, Topinambur)
Heil-Pflanzen: vor allem äußerlich - Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense(Kraut-äußerlich), Alant/Inula helenium(Wurzeln-äußerlich), Artischocke/Cynara cardunculus(Blätter-äußerlich), Bärlapp/Lycopodium clavatum(Sporen-Pulver-äußerlich), Beinwell/Symphytum officinale(Wurzelnäußerlich), Birke, Borretsch/Borago officinalis(Kraut-äußerlich), Brombeere/Rubus fructicosu(Blätter-äußerlich), Brunnenkresse/Nasturtium officinale, Efeu, Ehrenpreis/Veronica officinalis(Kraut-äußerlich), Eiche, Eisenkraut/Verbena officinalis(Kraut-äußerlich), Erbeere, Erdrauch, Aufrechtes Fingerkraut/Potentilla erecta(Wurzeln-äußerlich),

 © KH Heino Hanisch

Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora(Blätter-äußerlich), Gänseblümchen/Bellis perennis(Blüten, grüne Blätter-äußerlich), Gänsefingerkraut/Potentilla anserina(Kraut,Wurzeln-äußerlich), Gartenbohne/Phaseolus vulgaris(Bohnenmehl-Wasser-Brei-äußerlich), Gundernmann/Glechoma hederacea(Kraut-äußerlich), Hafer, Hopfen, Hirtentäschel/ Capsella bursa-pastoris(Kraut-äußerlich), Huflattich/Tussilago farfara(Blüten, Blätter-äußerlich), Echte Kamille/Chamomilla recutita(Blüten-äußerlich), Strahlenlose Kamille/Chamomilla suaveolens(Blüten, äußerlich), Kiefer/Pinus sylvestris(Knospen-äußerlich), Große Klette/Arctium lappa(Wurzeln-äußerlich), Echtes Labkraut/Galium verum(Kraut-äußerlich), Königskerze, Labkraut, Lärche, Lein/Flachs/Linum ussitatissimum(Samen-Wasser-Brei), Leinkraut/Linaria vulgaris(Kraut-äußerlich), Lein/Flachs/Linum ussitatissimum(Samen-Wasser-Brei-äußerlich), Löwenzahn, Wilde Malve/Malva sylvestris(Blüten, Blätter-äußerlich), Meisterwurz, Echte Nelkenwurz/Geum urbanum(Wurzeln-äußerlich), Kleiner Odermennig/Agrimonia eupatoria(Blätter, Kraut-äußerlich), Rote Pestwurz/Petasites hybridus(frische Blätter-äußerlich), Pfennigkraut/Lysimachia nummularia(Brei aus frischen Blättern-äußerlich), Rettich, Ringelbluhme/Calendula officinalis (Blüten-äußerlich), Rotklee/Trifolium pratense(Blüten-äußerlich), Ruprechtskraut/Geranium robertianum (Kraut-äußerlich), Salbei/Salvia officinalis (Blätter-äußerlich), Sanikel/Sanicula europaea(Kraut, Wurtzeln-äußerlich), Schafgarbe/Achillea millefolium (Blüten, Kraut-äußerlich), Schlehdorn, Schöllkraut, Schwarzpappel/Populus nigra (Knospen,frische Rinde-äußerlich), Seifenkraut, Silberdistel/Carlina acaulis(Wurzeln in Essig oder wein-äußerlich), Sommereiche/Quercus robur(Rinde-äußerlich), Stiefmütterchen/Viola tricolor(Kraut-äußerlich), Stockrose/Alcea rosea(Blüten-äußerlich), Weiße Taubnessel/Lamium album(Blüten-äußerlich), Veilchen/Viola odorata(Kraut-äußerlich), Waldmeister/Galium odoratum(Kraut-äußerlich), Weide, Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis(Kraut, Wurzeln-äußerlich), Wundklee/Anthylluis vulneraria(Blüten-äußerlich); Honig (äußerlich)

Haut-Ausschläge, lepraartige - Ehrenpreis, Labkraut, Thymian

Mischung: bei unreiner Haut: Brennessel-Kraut 15g + Schachtelhalm-Kraut 15g + Goldruten-Kraut 15g + Löwenzahn-Wurzel/-kraut 15g + Weiße Taubnessel-Blüten 10g + Mädesüß-Kraut 10g + Labkraut 10g + Hagebutten-Früchte 05g + Ringelblumen-Blüten 05g - 3-5 Tassen tgl.

Saft/Preßsaft: Aprikose, Baldrian, Birke, Borretsch, Brennessel, Brunnenkresse/Nasturtium officinale(äußerlich), Gurke, Johanniskraut, Karotte, Knoblacu, Lauch, Meerrettich, Pampelmuse, Petersilienwiurzel, Pfirsich, Rettich, Rote Beete, Sauerkraut, Schafgarbe, Schlehen, Sellerie, Spinat, Tomate, Zinnkraut, Zitrone, Zwiebel

siehe: Akne, Ausschläge, blutreinigend, Ekzeme, Flechten, Geschwüre, Haut…, Hühneraugen, Schuppenflechte, Warzen etc.; Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien; Psyche & Psychosomatik; Natur-Kosmetik

Haut-Allergien

mögliche Ursachen: chem. Stoffe, Nahrungsmittel, Haus-Gifte, Boden-Gifte, Medikamente; zuviel Hygiene; zuviel Kosmetika; falsche Ernährung; Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze, Algen); Parasiten; zuviel Sonnenstrahlung/Licht-Dermatosen, radioaktive Strahlung, allgemeine elektromagnetische Strahlung; **Tier-Gifte & Pflanzen-Gifte –siehe 1.Hilfe !**

mögliche Symptome: Rötung der Haut; Geschwür-Bildung; Schmerzen

Ernährung etc.: Ernährungs-Umstellung (falls Ursache); Vit.C-reiches Obst & Gemüse hemmen und blockieren den Entzündungs-Zyklus allergischer Haut-Erscheinungen; Vit.E und hochwertige Pflanzenfette (in Soja, Bohnen, Mais, Avocados, Samen, Kernen) schützen Hautzellen und beugen Haut-Allergien vor

sonstiges: Entgiftung von Haus/Wohnung, Kleidung & Körper

siehe: Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien, Pflanzen-Säfte, Pflanzen-Öle

 © KH Heino Hanisch

Haut-Alterung

mögliche Ursachen: normal; Alter; Arbeits-Belastung; zuviel Hygiene; zuviel Sonnen-Strahlung; zuviel/falsche Kosmetika; Lebens-Einstellung; Vitamin-/Mineralstroff-Mangel
äth. Öle: Fenchel, Narde, Neroli, Myrrhe, Patchouli, Vetiver, Weihrauch, Ylang-Ylang; Anwendung: Gesichtspflegemittel
siehe: Alters-Erscheinungen; Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Pflanzen-Säfte; Pflanzen-Öle; Natur-Kosmetik

Haut-Ausschläge, Ekzeme, Juckflechten

mögliche Ursachen: äußere & innere Vergiftungen, Allergien, Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten
mögliche Symptome: Juckreiz, Rötung, Ödeme, Bläschen, Blasen, Erosionen, Krusten; Schuppung, Hyper-Keratosen, Rhagaden, Lichenifikation
Akupunktur/TCM: Mi 10 Xuehai
äth. Öle: trockene Ekzeme - Bergamotte, Cistrose, Geranie, Immortelle, Römische Kamille, Lavendel, Melisse, Salbei, Wacholder, Ysop, Zeder; feuchte Ekzeme: Wacholder; blutende Ekzeme: Bergamotte, Römische Kamille, Lavendel, Melisse, Myrrhe; Anwendung: Bad, Einreibung/Hautöl
Biochemie: innerlich - Calcium phosphoricum D6, bei trockenen hautauschlägen oder Natrium chloratum D6, alle 2h 1 Tbl.; Kaklium chloratum D6, bei nässenden Hautausschlägen, 3x tgl. 1 Tbl; Calcium fluoratum D12, bei Rissen, Schrunden, Borkenbildung, trockener Haut, 3x tgl. 1 Tbl.; Arsenum jodatum D12, bei nässenden Hautausschlägen; äußerlich - Silicea-Salbe, bei nässenden Hautausschlägen; Natrium chloratum-Salbe, bei seborrhoischen Ekzemen an talgdrüsenreichen Stellen wie Gesicht, Brust, Rücken, Genitalbereich; Ferrum phosphoricum-Salbe
Ernährung: ölhaltige pflanzliche Lebensmittel wie Avocados, Sojaprodukte, Bohnen, Oliven oder Mais liefern mehrfach ungsättigte Fettsäuren für die Bildung bestimmter Prostaglandine (Gewebshormone), die entzündungs- & ekzemhemmend wirken; proteasereiche Obstsorten wie Ananas & Papayas unterbinden die Ekzembildung durch unverdautes Darmeiweiß; Zink (in Spargel, allen Kohlarten, Rüben, Mais, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, zwiebeln, Spinat) sowie Vit. C (in frischem Obst & Gemüse) wirken heilaktiv
Heil-Pflanzen: allgemein: Apfelbaum, Ehrenpreis, Eiche, Fingerkraut, Hauhechel, Kamille, Labkraut, Linse, Löwenzahn, Quecke, Salbei, Stiefmütterchen, Wacholder, Zinnkraut, Honig
äußerlich: Saft der Knoblauchrauke oder Heidelbeerabsud
innerlich: Goldrute, Seifenkraut, Stiefmütterchen, Dorniger Hauhechel, Gemeiner Erdrauch, Wilde Möhre, Absud aus der Silberdistel; bei nässenden Ekzemen wirken vor allem Tormentill & Eiche
nässende Haut-Ausschläge: Bärlapp, Hauswurz, Mariendistel, Kamille, Klette, Königskerze, Labkraut, Leinkraut, Weizen, Heublumen
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Aprikose, Baldrian, Birke, Borretsch, Brennessel, Brunnenkresse, Gurke, Johanniskraut, Karotte, Knoblauch, Lauch, Meerrettich, Pampelmuse, Petersilien-Wurzel, Pfirsich, Rettich, Rote Beete, Sauerkraut, Schafgarbe, Schlehen, Sellerie, Spinat, Tomate, Zitrone, Zwiebel
sonstiges: bei nässenden Haut-Ausschlägen – äußerlich mediz. Kohle/Holz-Kohle benutzen
siehe: Ausschläge, Flechten, Geschwüre, Haut…

Haut-Blasen

mögliche Ursachen: oft neue oder schlechte Schuhe bzw. Socken; Verbrennungen, Verbrühungen, Überlastung; Infektionen; Parasiten; allergische Reaktionen (allergene Stoffe); phototoxische Wirkung bei Verwendung bestimmter Heil-Pflanzen oder äth. Öle (z.B. Johanniskraut); Vergiftung/ Verätzung z.B. durch Riesen-Bärenklau

© KH Heino Hanisch

äth. Öle: Eukalyptuis; Anwendung: pur auftragen; bei Infektionen: siehe äth. Öle
sonstiges: Blasen umpolstern; wenn möglich, mit sterilen Instrumenten anstechen und steril abdecken
siehe: 1.Hilfe; Brandwunden/Verbrennungen !; Infektions-Krankheiten

Haut-Durchblutung anregend

mögliche Ursachen: mangelnde Hautdurchblutung: Kälte, Nässe, Blutgefäß-Verengung, Herz-Schwäche
Heil-Pflanzen: äußerlich - Kalmus/Acorus calamus(Wurzeln), Schwarzer Senf/Brassica nigra (Körner-Wasser-Teig)
sonstiges: Wechsel-Bäder (Kneipp), Bürsten-Massage, Sauna; Sport; Luft-Bäder
siehe: Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien

Haut, empfindliche

mögliche Ursachen: normal; übertriebene Hygiene (allergische Reaktionen)
äth. Öle: Geranie, Jasmin, Römische Kamille, Karotte, Neroli, Rose
siehe: Haut-Pflege; Natur-Kosmetik

Haut-Entzündung

mögliche Ursachen: Infektionen, Entzündungen, Vergiftungen/toxische Stoffe; Verätzungen (Riesenbärenklau, chem. Stoffe)
Heil-Pflanzen: Kamille, Käspappel, Roßpappel, Königskerze, Weizen, Honig
siehe: 1.Hilfe – Vergiftungen, Verbrennungen, Verbrühungen !; Nerven...

Haut-Falten

mögliche Ursachen: normal; Veranlagung, Lebensweise, Alter, Lebens-Erfahrungen, Ernährung, Wassermangel, Erkrankungen
äth. Öle: Karotte, Neroli, Weihrauch; Anwendung: am besten mit warmer Kakaobutter oder Weizenkeimöl-Creme ver4mischt auftragen; Achtung: Augen schützen !
siehe: Natur-Kosmetik

Haut-Flechten

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze); Parasiten-Befall; allergische Reaktionen
äth. Öle: Cistrose, Geranie, Immortelle, Römische kamille, Zitrone; Anwendung: Einreibung
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Alant/Inula helenium(Wurzeln), Brennessel, Brombeere/Rubus fructicosus (Blätter), Efeu, Gerste, Hafer, Hauswurz, Kiefern-Arten, Klette, Königskerze, Labkraut, Lärche, Löwenzahn, Ringelblume, Roßkastanie/Aesculus hippocastanum (Rinde), Senf, Seifenkraut, Silberdistel/Carlina acaulis (Wurzeln, ausgezogen in Essig oder Wein), Wacholder, Wegrich, Weinrebe, Weizen, Zwiebel, Honig
siehe: Ausschläge, Geschwüre, Haut…, Schuppenflechte

Haut-Geschwür, Ulkus

mögliche Ursachen: Infektionen allg.; **Infektions-Krankheiten/Geschlechts-Krankheiten**;

 © KH Heino Hanisch

Stoffwechsel-Störungen; Nerven-Erkrankungen; Blutgefäß-Erkrankungen; Ernährung; Lebensweise; zuwenig/zuviel Hygiene; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Medikamente; chem. Stoffe; Tier-/Pflanzen-Gifte
Heil-Pflanzen: **äußerlich** - Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense(Kraut), Beinwell/Symphytum officinale(Wurzeln), Bockshornklee/Trigonella foenum-graecum(Samen), Knotige Braunwurz/Scrophularia nodosa(Kraut, Wurzeln), Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora(Blätter), Hohlzahn/Galeopsis segetum(Kraut), Huflattich/Tussilago farfara(Blüten, Blätter), Kiefer/Pinus sylvestris(Knospen), Kornblume/Centaurea cyanus(Blüten), Labkraut/Galium verum(Kraut), Lein/Flachs/Linum ussitatissimum(Samen-Wasser-Brei), Wilde Malve/Malva sylvestris(Blüten, Blätter), Veilchen/Viola odorata(Kraut), Muskatellersalbei/Salvia sclarea(Blüten, Blätter, Kraut), Pfennigkraut/Lysimachia nummularia(Blätter-Brei), Ruprechtskraut/Geranium robertianum(Kraut), Sanikel/Sanikula europaea(Kraut, Wurzeln), Schwarzerle/Alnus glutinosa(Blätter, Rinde), Waldmeister/Galium odoratum(Kraut), Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis(Kraut, Wurzeln), Wundklee/Anthyllis vulneraria (Blüten)
siehe: Geschwüre, Haut…, Ekzeme; Infektions-Krankheiten; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Haut-Jucken, Juckreiz, Pruritus

- Haut-Jucken mit zwanghaftem Kratzen mit und ohne Haut-Veränderungen

mögliche Ursachen: allergische Reaktionen (chem. & pflanzliche Stoffe); Nahrungsmittel-Allergie; Haut-Erkrankungen (Ekzeme etc.); Infektionen (Pilze); Parasiten (Würmer, Milben, Wanzen, Flöhe, Läuse); Hämorrhoiden; Entzündungen; Organ-Erkrankungen (z.B. Leber, Nieren); Nerven-Erkrankungen; Stoffwechsel-Störungen (z.B. Diabetes); Vitamin- & Mineralstoff-Mangel; mangelnde oder zuviel Hygiene; Leukämie; Tumoren; Geschlechts-Erkrankungen; Wunden; Windpocken; Streß
mögliche Symptome: Juckreiz; Haut-Verfärbungen; Rötungen; Krusten; Hämorrhoiden; Würmer; Blutungen
allgemein: Hygiene + richtige Ernährung; keine scharfen Speisen; nicht zu oft mit Seifen, Lotionen, Waschmitteln waschen – Hautreizung & Hautschädigung möglich!
äth. Öle: allgemein – Benzoe, Römische Kamille, Lavendel, Pfefferminze, Sandelholz, Zeder, Zitrone; Anwendung: Einreibung, Besprühung
äußerlich: Haut/After - Römische Kamille, Hopfen, Lavendel, Sandelholz, Zeder
äußerlich: Scheide - Bergamotte, Römische Kamille, Lavendel, Tea Tree;
Anwendung: Einreibung/Hautöl, Sitzbad, Kompresse/Vorlage
Biochemie: innerlich: Magnesium phosporicum D6 (nur, wenn dem Jucken kein definierte Erkrankung zugrunde liegt wie Gelbsucht/Hepatitis, Diabetes etc.), stündlich 1 Tablette; Calcium phosphoricum D12 bei Altersjucken, 3x tgl. 1 Tablette; Calcium fluoratum D12 bei trockener rauher Haut, 3x tgl. 1 Tablette; äußerlich: Magnesium phosphoricum-Salbe
Heil-Pflanzen:

- innerlich: Tee - Ackerschachtelhalm, Bärlapp, Brennessel, Stiefmütterchen, Pfefferminze, Kamille; Baldrian-Tropfen innerlich
- äußerlich: Eichenrinde, Hopfen, Kamille, Salbei, Stiefmütterchen - Tee auf die juckenden Stellen (Kompresse)
- äußerlich: Johanniskraut (Rotöl, zum abtupfen/einreiben)
- Karottenfleisch, Gurkensaft und Mandelöl; Honig - auf die juckenden Stellen reiben
- Frauenmantel-Absud: 20g Blätter in 1/2 Liter Wasser ca. 15min lang kochen und sich mit dieser Lösung mehrmals tgl. waschen (hilft vor allem im Genitalbereich)

Homöopathie: Silicea D12, Formica ex animale D6

 © KH Heino Hanisch

sonstiges: Honig (äußerlich); autogenes Training; Essigwasser (äußerlich); Luft- & Sonnenbäder (nicht bei vorheriger Einnahme/Anwendung von Johanniskraut/Johanniskrautöl!); evtl. weniger waschen
siehe: Haut...; Würmer; Insekten-Stiche; Insekten & Schädlinge; Infektions-Krankheiten; Geschlechts-Krankheiten; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Psyche & Psychosomatik; Nerven...

Haut-Pflege

Heil-Pflanzen: **äußerlich** - Efeu, Johanniskraut, Römische Kamille/Chamammelum nobile(Blüten), Bärlapp/Lycopodium clavatum(Sporen-Wasser-Brei oder als Pulver), Quitte/Cydonia oblonga(Samen-Wasser-Brei), Schafgarbe/Achillea millefolium(Blüten, Kraut), Schwarzerle/Alnus glutinosa(Blätter, Rinde); Handbad, Bad, Maske
Saft/Preßsaft: äußerlich – Pfennigkraut/Lysimachia nummularia(verdünnt)
sonstiges: Luft, Licht, Wasser; Schutz vor Temperatur-Schwankungen durch geeignete Kleidung
siehe: Hautalterung; Falten; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Natur-Kosmetik

Haut-Pilz-Erkrankungen, Dermato-Mykosen

mögliche Ursachen: Erkrankungen von Haut, Haaren, Nägeln durch Infektionen mit verschiedenen Pilz-Arten; schwaches Immun-System; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; falsche Ernährung; zuviel/zuwenig Hygiene
mögliche Symptome: kleine & große Haut-Reaktionen (Rötungen etc. - oberflächlich oder tiefergehend); Haut-Jucken; After-Jucken; Berührungs-Schmerz; Oberflächen-Schmerz; Tiefen-Schmerz; allg. Krankheits-Gefühl
äth. Öle: Bergamotte, Citronella, Eukalyptus, Lavendel, Myrrhe, Tea Tree; Anwendung: Hautöl, Bad
Ernährung etc.: pilztötend wirkt das in Knoblauch, Lauch, Bärlauch und Schnittlauch enthaltene Lauchöl mit dem Hauptbestandteil Allizin; pilzhemnmende Nahrungsmittel sind: Soja bzw. andere Bohnen und Hülsenfrüchte; Pilze, Rettich; stärkereiche Nahrungsmittel: Karotten, Kartoffeln, Topinambur, Rüben, Pastinak; der Gemüseanteil an der Nahrung sollte 40-50% betragen; Chlorophyll in Grüngemüse wirkt ebenfalls der Pilz-Ausbreitung entgegen; hilfreich: keine hellen Mehlprodukte, keine Süßigkeiten, atmungsaktive Wäsche, wenig Kosmetika, Streßabbau
Heil-Pflanzen: **äußerlich –** Mauerpfeffer/Sedum acre, Salbei/Salvia officinalis(Blätter), Silberdistel/Carlina acaulis(Wurzeln in Essig oder Wein), Sommereiche/Quercus robur(Rinde)
siehe: Fußpilz, Geschwüre, Hautgeschwüre, Ekzeme; Vitamine & Mineralien, Obst & Gemüse

Haut-Reizungen, gereizte Haut

mögliche Ursachen: chem. Stoffe; zuviel Hygiene; zuviel/unpassende/schlechte Kosmetika; Kälte, Nässe, Sonnen-Strahlung
äth. Öle: Römische Kamille, Lavendel, Rose; Anwendung: Bad, Gesichtsdampfbad
siehe: Haut...; Natur-Kosmetik

Haut, rauhe-aufgerissene-aufgesprungene

mögliche Ursachen: Kälte; Nässe; Infektionen; Parasiten-Befall; chemische Stoffe; Unfälle
äth. Öle: Benzoe, Blaue Kamille, Lavendel, Rose, Schafgarbe, Sandelholz
sonstiges: Hände eincremen; Handschuhe benutzen
siehe: Haut-Pflege; Natur-Kosmetik

© KH Heino Hanisch

Haut-Unreinheiten

mögliche Ursachen: normal; Hormon-Umstellungen; falsche Ernährung; zuviel/zuwenig Hygiene
Ernährung: Ernährungs-Umstellung (falls Ursache)
Heil-Pflanzen: äußerlich und/oder innerlich - Alant, Bockshornklee, Birke, Brennessel, Brombeerstrauch, Brunnenkresse, Ehrenpreis/veronica officinalis, Eiche, Erdbeere, Klette, Knoblauch, Königskerze, Labkraut, Schlehdorn, Spargel, Thymian, Wegwarte, Weinrebe, Weizen; Honig
siehe: Akne; Natur-Kosmetik

Heiserkeit

mögliche Ursachen: Überanstrengung, Infektionen, Katarrhe, Geschwüre, Tumore
äth. Öle: Jasmin, Myrrhe, Thymian, Zitrone, Zypresse; Anwendung: Inhalation, Halskompresse
Biochemie: Kalium chloratum D6, als Begleiterscheinung eines Kehlkopfkatarrhs oder Kalium sulfuricum D6, alle 30min 1 Tbl.; Ferrum phosphoricum D6, bei Überanstrengung der Stimme (Sänger, Redner etc.) und bei Halsschmerzen, alle 60min 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D6, bei nervöser Erschöpfung und Stimmbandlähmung, alle 60min 1 Tbl.; Kalium bromatum D6
Heil-Pflanzen: Apfelbaum, Borretsch/Borago officinalis(Kraut), Brombeere, Eberesche, Engelsüß, Fenchel, Fichte, Flachs/Lein, Hederich, Huflattich, Isländisches Moos/Cetraria islandica(ganze Pflanze), Kamille, Käspappel, Kiefern-Arten, Klatschmohn/Papaver rhoeas(Blüten), Königskerze, Lärche, Lungenkraut, Meerrettich, Rote Pestwurz/Patasites hybridus(Blätter, Wurzeln) , Pfefferminze, Roßpappel, Rotklee/Trifolium pratense(Blüten), Spitzwegerich/Plantago lanceolata(Blätter), Tanne, Zwiebel; Honig
Mischung: Brusttee - 1 Teil Veilchenwurzel + 2Teile Königskerze&Anis + 3 Teile Süßholzwurzel + 4Teile Huflattich + 8Teile Eibischwurzel - 1EL der Mischung auf 1Tasse als Abkochung; täglich mehrere Tassen davon warm trinken
Saft/Preßsaft: Brombeere, Quitte, Zwiebel
siehe: Gurgelmittel; Hals-Beschwerden

Herpes: Genital-Herpes

mögliche Ursachen: Streß; schwaches Immun-System; Geschlechts-Verkehr
mögliche Symptome: Pickel, Bläschen, Juck-Reiz, Schmerz
äth. Öle: Bergamotte, Eukalyptus, Niauli, Pampelmuse, Tea Tree; Anwendung: Sitzbad (!), Vaginal-Zäpfchen, Tampons, Salbe 10%ig
sonstiges: austrocknende Salben (z.B. Zink-Salbe)
siehe auch: Infektions-Krankheiten; Bakterien, Viren, Pilze

Herpes: Lippen-Herpes

mögliche Ursachen: Erscheinungsform: flüssigkeitsgefgüllte Bläschen mit Herpes simplex-Viren (latent in jedem Menschen vorhanden); Übertragung durch Schmierinfektion oder Tröpfchen; das Virus ist fast überall vorhanden und wird durch verschiedene Faktoren aktiviert/ermöglicht: Erkältungskrankheiten, Magen-Darm-Infektionen, Sonneneinstrahlung, starke psychische Belastung, Streß u.v.a.m.; die Bläschen sind sehr unangenehm, beeinträchtigen aber das Allgemeinbefinden meist nicht wesentlich. Bei Nicht-Behandlung kann das Virus jederzeit wieder auftreten und andere Erkrankungen mit sich ziehen
mögliche Symptome: starker Juckreiz & Rötung an den Lippenrändern oder Nasenlöchern; Bildung von schmerzhaften & juckenden Bläschen (evtl. mit Eiter) ca. 2-3 Tage nach Auftreten der

 © KH Heino Hanisch

ersten Symptome; Verkrustung und narbenlose Abheilung
mögliche Therapie: Stärkung des eigenen Immunsystems (Entspannung, pos. Denken, frisches Obst & Gemüse, gute Nachrichten); Tees/Auszüge etc.: Arnikatinktur, Ingwer, Johanniskraut, Knoblauch, Sonnenhut, Teebaumöl, Zitronenmelisse
äther. Öle: Bergamotte, Eukalyptus, Knoblauch, Lavendel, Manuka, Ravensara, Teebaum
Biochemie: Natrium chloratum D6, 5x tgl. 1 Tablette
Heil-Pflanzen: Bärlapp
Saft/Preßsaft: Apfel, Johannisbeere, Karotte, Rote Bete, Sauerkraut, Traube, Weikraut, Zwiebel
siehe: Genital-Herpes; Haut...; Infektions-Krankheiten; Bakterien, Viren, Pilze

Herz: Beschwerden, Erkrankungen allg.

- **siehe 1.Hilfe – Angina pectoris, Herz-Infarkt/HI !**

mögliche Ursachen: Streß; körperliche Überanstrengung; Infektionen; Parasiten; Mangel-Durchblutungen; Erkrankungen; Sauerstoff-Mangel; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Herz-Insuffizienz (auch bei künstlichen Herzklappen etc.); Vergiftungen; Verletzungen; Folge anderer Erkrankungen; psychisch bedingt (Streß)
mögliche Symptome: Müdigkeit, Schwäche-Gefühl, Schmerzen, schnelle Erschöpfung, Zyanose (Blauverfärbung), schwere Atmung etc.; **Herz-Infarkt – siehe 1.Hilfe !**
Akupressur/TTM: E 12/Brust-Seiten-Punkt
Akupunktur/TCM:

- mit Sapnnungs-, Schwellungs- und Völlegefühl in Brust & Bauch: Du 9 Zhiyang; Pe 4 Ximen; Pe 6 Neiguan
- bei Schmerzen, Völlegefühl in der Brust & anderen funktionelle Herzerkrankungen: He 1 Jiquan; He 7 Shenmen; He 3 Shaohai; He 5 Tongli

Aroma-Pflanzen: Fenchel, Hopfen, Lavendel, Melisse, Minze, Pelargonie, Rosen, Zitrone
Ernährung: Ernährung überprüfen, evtl. umstellen; viel frisches Obst & Gemüse
Heil-Pflanzen: Bärlauch, Baldrian, Braunwurz, Herzgespann, Hopfen, Knoblauchsrauke, Mistel, Quendel, Weißdorn
Saft/Preßsaft: Weißdorn, Schafgarbe, Schlehe
sonstiges: viel Bewegung in frischer Luft (Durchblutung)
siehe: Herz…, Blutdruck, durchblutungsanregend; Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien; Psyche & Psychosomatik

Herz: Angina pectoris, Herzenge, Brustenge – siehe **1.Hilfe !**

- **Angina pectoris** ist oft Vorbote eines **Herz-Infarktes** – siehe: **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Mißverhältnis zwischen Sauerstoff-Bedarf und Sauerstoff-Angebot bei koronarer Herz-Krankheit, Koronar-Spasmen, seltener Störungen des Blut-Flusses (Aortenstenose, Herzrhythmus-Störungen, Hypertonie, Hypotonie)
mögliche Symptome: plötzlich einsetzender Schmerz im Brustkorb mit Ausstrahlung in die linke (rechte) Schulter-Arm-Hand-Region bzw. Hals-Unterkiefer-Region; häufig gürtelförmiges Engegefühl um den Brustkorb mit Erstickungs-Anfall, Atemnot, Vernichtungs-Gefühl & Todesangst
Akupunktur/TCM: Ren 14 Juque; Pe 4 Ximen; Pe 6 Neiguan; He 6 Yinxi; Pe 8 Laogong
Akupunktur-Therapie - siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung/TCM !

- Du 20 Baihui
- Bl. 15 Xinshu; Ren 14 Juque; Ren 17 Shanzhong
- Pe. 6 Neiguan; He. 7 Shenmen; Pe. 4 Ximen (bei akuten Zuständen)

äth. Öle: Rose

© KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen: schmerzstillend wirken - Schafgarbe, Senf, Weißdorn; Honig
siehe: 1.Hilfe !; Herzmuskel-Schwäche/Herz-Insuffizienz !

Herz-Infarkt/HI - siehe 1.Hilfe !

Symptome: siehe **1.Hilfe ! Angina pectoris** (siehe da) kann der Vorbote eines Herz-Infarktes sein !
Therapie nach 1.Hilfe & Stabilisierung des Patienten:

- zur Genesung: Streß, Aufregung u. falsche Ernährung vermeiden

Ernährung etc.: Blut dünn halten, dem Herzen viel Sauerstoff zuführen (Bewegung !), dazu viel Knoblauch & ungeschälte Äpfel essen; evtl. Nahrungsergänzung (Vitamine, Mineralien etc.); Alkohol, Tabak, Zucker & zuviel Fette meiden ! Streß abbauen, gut tuende Beschäftigung suchen, Lebenseinstellung überprüfen
Heil-Pflanzen: Arnika, Baldrian, Borretsch, Hopfen, Lavendel, Schafgarbe, Schlüsselblume, Veilchen, Weißdorn; Honig
siehe: Psyche & Psychosomatik

Herz: Diätmittel

Heil-Pflanzen: u.a. Tomate, Spargel; Honig
siehe: Obst & Gemüse

Herz: entzündliche Erkrankungen

mögliche Ursachen: Infektionen (bakteriell, viral, mykotisch); **Parasiten;** Erkrankungen (z.B. Endokarditis, Myokarditis, Pankarditis); Zahn-Erkrankungen
mögliche Symptome: Krankheits-Gefühl, Appetitlosigkeit, Atemnot, Beklemmung, niedriger Blutdruck, Fieber, Gewichtsverlust, Herz-Jagen, Herz-Schmerzen, Müdigkeit, Schwäche, venöse Stauungen etc.
Heil-Pflanzen: nach Diagnose
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Baldrian, Birke, Borretsch, Gänsefingerkraut, Grapefruit, Johanniskraut, Karotte, Melisse, Orange, Rote Beete, Schafgarbe, Spitzwegerich, Tomate, Weißdorn, Wolfstrapp, Zitrone, Zwiebel
siehe: Bakterien, Viren, Pilze

Herz: nicht-entzündliche Erkrankungen

mögliche Ursachen: Infektionen; Erkrankungen; angeborene und/oder erworbene Herz-Fehler (Herzklappen-Erkrankungen, Herz-Insuffizienz, Angina pectoris etc.); Streß
mögliche Symptome: allgemeine Leistungsschwäche, Krankheits-Gefühl, Atemnot, Herz-Beschwerden, Hustenanfälle, Erstickungs-Gefühl, unnatürlich gerötete Wangen etc.
Heil-Pflanzen: nach Diagnose
Saft/Preßsaft: Baldrian, Birke, Bohne, Erdbeere, Heidelbeere, Schwarze Johannisbeere, Karotte, Meerrettich, Rote Beete, Schwarzwurzel, Tomate, Zwiebel
sonstiges: Behandlung der Grund-Erkrankung; Bewegung; Sauerstoff; Ernährung
siehe: Herz...

© KH Heino Hanisch

Herz: Herzbeutel-Entzündung, Perikarditis

mögliche Ursachen: Infektionen (bakteriell, viral, mykotisch); Parasiten; Herz-Infarkt, Myokarditis, rheumatische pankarditis, Magen-Divertikel, Magen-Geschwür, Lungen-Entzündung, Tuberkulose, Pleuritis, Abszesse & Empyeme von Lunge & Pleura (auch parasitär, syphilitisch), Urämie, nephrotisches Syndrom, Brustkorb-Verletzungen, Bestrahlungen (radioaktiv, Röntgen-Strahlung), Stoffwechsel-Krankheiten (u.a. Diabetes, Myxödem, Addison-Krankheit)
mögliche Symptome: mit und ohne Erguß (serofibrinöser, hämorrhagischer oder eitriger Erguß)
mögliche Therapie: nach Ursache/Diagnose
siehe: Immun-System; Herz...; Bakterien, Viren, Pilze

Herz: Herzbeutel-Wassersucht, Hydroperikard

mögliche Ursachen: Ansammlung von Transsudat im Herzbeutel (Herz-Insuffizienz, Herzbeutel-Insuffizienz, Herzbeutel-Entzündung etc.)
mögliche Symptome: siehe – **Herz…**
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm

Herz: Muskel-Entartung, Myodegeneratio cordis

mögliche Ursachen: degenerative nicht-entzündliche Prozesse
Heil-Pflanzen: Beschwerden bzw. Schmerzen verringernd: Schafgarbe, Weißdorn, Honig

Herz: Schwäche, Erschöpfung, Insuffizienz

mögliche Ursachen: Alter, Herz-Erkrankungen allg.; Infektionen (bakteriell, viral, mykotisch); Parasiten; Folge-Erkrankung anderer Erkrankungen; Zahn-Erkrankungen; Ernährungs-Mangel, Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Überarbeitung, Dauer-Streß; Aufputsch-Mittel; Parasiten; zu kleines Herz; zu großes Herz; Angina pectoris; allg. Gefäß-Erkrankungen; Mangel an Sauerstoff (Lunge; Mangeldurchblutung der Herz-Kranzgefäße); Herz-Rhythmusstörungen
mögliche Symptome: Herz-Schmerzen, körperliche & geistige Leistungs-Insuffizienz; Tachykardie; schnelle Ermüdung, Atem-Probleme, Lungen-Ödeme, periphere Ödeme, Zyanose, Durchblutungs-Störungen; Stauungs-Zeichen in allen Organen; Herz-Vergrößerung
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !
allgemein: Bl 15 Xinshu; He 5 Tongli; He 7 Shenmen
Nadelung & Moxibustion/TCM

- Bl. 15 Xinshu; Bl. 20 Pishu; Bl. 21 Weishu; Bl. 23 Shenshu; Ren 6 Qihai; Ma. 36 Zusanli; Ren 14 Juque; Ren 12 Zhongwan; Gb. 25 Jingmen

Akupunktur-Therapie/TCM

- Du 20 Baihui
- Ren 17 Shanzhong; Ren 14 Juque
- He. 7 Shenmen; Pe. 6 Neiguan

äth. Öle: Kampfer, Kreuzkümmel, Rosmarin; Anwendung: Einreibung (im Notfall auch pur!), Kompresse/Auflage
Heil-Pflanzen: Arnika, Baldrian, Herzgespann, Lavendel, Lindenblüten, Melisse, Pfefferminze, Schlüsselblume, Spargel, Strophantus, Weinrebe, Weißdorn, Zwiebel; Honig
Mischung:
1 Teil Arnikablüten + 3Teile Schafgarbe + 4T. Rosmarinblätter + 6T. Gartenraute & Berberitzenwurzel - 2TL der Mischung auf 1 Tasse siedendes Wasser, über längere Zeit tgl. 1-2 Tassen trinken

© KH Heino Hanisch

Saft/Preßsaft: Johanniskraut, Weißdorn
sonstiges: nach Abklärung körperliche Betätigung (Spaziergänge, Wanderungen, Gymnastik etc.), autogenes Training
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien, Pflanzen-Säfte; Pflanzen-Öle; Psyche & Psychosomatik

Herz: herzstärkende Mittel

Heil-Pflanzen: Borretsch, Enzian, Gartenrose, Herzgespann, Himbeerstrauch, Lavendel, Linde, Mistel, Tomate, Safran, Schlüsselblume, Spargel, Veilchen, Vogelkirsche, Weinrebe, Weißdorn, Zwiebel; Honig
sonstiges: körperliche Betätigung (Spaziergänge, Wanderungen, Gymnastik etc.); autogenes Training
siehe: Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Pflanzen-Säfte; Pflanzen-Öle

Herz: Erkrankung, koronare

mögliche Ursachen: Einengung und/oder Verschluß von Herzkranz-Gefäßen, dadurch Mangelzufuhr von lebensnotwendigen Stoffen und Sauerstoff; Arteriosklerose, Hypercholesterinämie, Nikotin-Abusus, arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus, Streß, Hyper-Urikämie, Übergewicht
mögliche Symptome: Angina pectoris, Herz-Infarkt, Links-Herz-Insuffizienz, körperliche Leistungs-Schwäche, Lungen-Insuffizienz (Symptom: z.B. Wasser in der Lunge)
Akupunktur/TCM: Bl 14 Jueyinshu; Ren 14 Juque; Ren 17 Danzhong
sonstiges: Behandlung der Grund-Erkrankungen; Bewegung; Sauerstoff; vernünftige Ernährung
siehe: 1.Hilfe – Angoina pectoris, Herz-Infarkt !

Herz: nervöse Herz-Beschwerden

mögliche Ursachen: Streß - Aufregung; Nervosität; Angst; Freude; Überlastung; Trennungs-Schmerz, Zukunfts-Angst etc.; zuwenig Schlaf; zuviel TV + Computer; zuviel Arbeit/Streß; zuviel Nikotin, Alkohol, Kaffe, Tee etc.
mögliche Symptome: innere Unruhe, Herz-Schmerz, Furcht vor Herz-Erkrankungen, gedrückte Stimmung, Selbst-Unsicherheit, Ängstlichkeit, Vernichtungs-Angst; vor allem zwischen dem 18. und 40.Lebensjahr
Akupressur/TCM: Bl. 15; He 7; KG 6; KG 14
Akupressur/TTM: E 12/Brust-Seiten-Punkt
Akupunktur/TCM:

- allgemein - Ren 14 Juque; Bl 14 Jueyinshu
- Herzrasen bei koronarer Herzkrankheit – Pe 4 Ximen
- Herzrasen allgemein – Pe 6 Neiguan; He 1 Jiquan; He 5 Tongli; He 7 Shenmen

Akupunktur-Therapie/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Ex. 6 Sishencong; Ren 14 Juque; Pe. 1 Tianchi
- He. 7 Shenmen; He. 5 Tongli; Pe. 6 Neiguan

Tachykardie - hoher Herzrhythmus

- Du 20 Baihui
- He. 7 Shenmen; Pe. 7 Daling; Pe. 6 Neiguan; Pe. 4 Ximen

Bradykardie - niedriger Herzrhythmus

- Du 20 Baihui

© KH Heino Hanisch

- He 5 Tongli; Du 25 Suliao; Du 26 Renzhong

Aroma-Pflanzen: Hopfen, Lavendel, Minze, Pelargonie, Rose
äth. Öle: Lavendel, Melisse, Neroli, Ylang-Ylang; Rose
Biochemie: Kalium phosphoricum D12, 5x tgl. 1 Tablette über längere Zeit einnehmen; Magnesium phosphoricum D6, zur Beruhigung bei stärkeren Beschwerden, Herzklopfen etc., alle 10min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst
Ernährung: Ernährung überprüfen, evtl. umstellen; regelmäßig essen
Heil-Pflanzen: Andorn/Marrubium vulgare(Kraut), Baldrian, Borretsch, Gartenbohne/Phaseolus vulgaris(Bohnenschalen), Herzgespann/Leonurus cardiaka (Kraut), Holunder, Hopfen, Johanniskraut/Hypericum perforatum, Traubenkirsche, Lavendel, Echtes Lungenkraut, Melisse, Pfefferminze, Gartenrose, Schlüsselblume, Stiefmütterchen, Uferwolfstrapp/Lycopus europaeus (Kraut), Veilchen, Wacholder, Waldmeister/Galium odoratum(Kraut), Weißdorn; Honig
frische Blätter von Echtem Lungenkraut auf die Herz-Gegend legen
Saft/Preßsaft: Baldrian, Birke, Bohne, Borretsch, Johanniskraut, Melisse, Schafgarbe, Schwarzrettich, Weißdorn, Wolfstrapp
sonstiges: Streß-Abbau; Autogenes Training; Genußmittel-Mißbrauch einstellen
siehe: Psyche & Psychosomatik

Herz: Normalisierung von erhöhter Herztätigkeit

Ernährung: Ernährung überprüfen, evtl. umstellen
Heil-Pflanzen: Hopfen, Knoblauch, Mistel
sonstiges: Erholung; autogenes Training; regelm- leichter Sport
siehe: hoher Blutdruck/Hypertonie; niedriger Blutdruck/Hypotonie

Herz: schlechte Durchblutung - siehe **1.Hilfe – Herz... !**

mögliche Ursachen: Verletzungen; Arteriosklerose, Sauerstoff-Mangel, Lungen-Insuffizienz, Infektionen, Erkrankungen allg., Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Folge-Erkrankung anderer Erkrankungen; psychische Zustände
mögliche Symptome: schnelle Ermüdbarkeit/Erschöpfung; allg. Leistungs-Schwäche
Akupressur/TTM: E 12/Brust-Seiten-Punkt
Ernährung: Ernährung überprüfen, evtl. umstellen; viel frisches Obst & Gemüse
Heil-Pflanzen: Arnika
sonstiges: viel Bewegung an frischer Luft; positives Denken
siehe: Herz-Infarkt; Herz-Insuffizienz; Blutgefäße...; Obst & Gemüse, VItaminbe & Mineralien, Pflanzen-Säfte, Pflanzen-Öle

Heuschnupfen, Heu-Fieber

mögliche Ursachen: Überempfindlichkeits-Reaktion gegenüber den Proteinen in den pflanzlichen Pollen
mögliche Symptome: Nies-Attacken, starker Nasenschleim-Fluß, Konjunktivitis, exogen-allergisches Asthma bronchiale, Haut-Reaktionen, Nesselsucht/Urtikaria, fieberhafte Allgemein-Reaktion
äth. Öle: Keine Minze bei irgenwelchen Behandlungen verwenden !
Biochemie: Natrium chloratum D6 oder Ferrum phosphoricum D6, alle 15min 1 Tbl. zur Vorbeugung beide Mittel zusammen, 3x tgl. 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, als Zwischenmittel bei anfallsweisem Niesen und asthmatischen Zuständen, alle 15 min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst; Arsenum jodatum D12

 © KH Heino Hanisch

Ernährung: veganische Ernährung (kein Fleisch, kein Fisch, keinGeflügel, keine Eier, keine Milch); ideal: salat, Karotten, Rüben, Zwiebeln, sellerie, Kohl, Blumenkohl, Brokkoli, Gurken, Rettich, alle Bohnen außer Soja; kartoffeln nur begrenzt essen, Äpfel und Zitrusfrüchte überhaupt nicht; hilfreich: Verzehr v. Beeren aller Art sowie von Pflaumen und Pfirsichen; Reizspender/Auslöser aus der Umgebung entfernen oder aus dem Weg gehen
Heil-Pflanzen: Augentrost, Flachs/Lein, Linde, Mistel, Heckenrose, Gartenrose, Senf
sonstiges: Desensibilisierung

Hexenschuß, Kreuz-Schmerzen, Ischias, Lumbago, Lumbalgie

mögliche Ursachen: Entzündungen, Infektionen (z.B. Lepra, Zoster), Unfälle, Traumen, Luxationen, Degeneration, Nerven-Verklemmungen, Nerven-Erkrankungen, Wirbelsäulen-Erkrankungen, Bandscheiben-Vorfälle, Tumore, unsachgemäße Injektionen, Schmerzen im Rahmen einer Polyneuropathie (z.B. bei Diabetes mellitus); Streß
mögliche Symptome: Bewegungs-Einschränkungen, Schmerzen allg.; Schmerzen beim Husten, Niesen, Pressen, Stuhlgang; Druck-/Klopf-Empfindlichkeit; Schmerzen in der Lendengegend, Schmerz-Ausstrahlung in die Beine, Schon-Haltung, evtl. Lähmungen
Akupunktur/TCM:

- allgemein - Bl 40 Weizhong; Dü 6 Yanglao; Bl 25 Dachangshu; Bl 37 Yinmen; Bl 54 Zhibian; Gb 30 Huantiao; Bl. 23 Shenshu; Bl 24 Qihaishu; Dü 3 Houxi; Bl 25 Dachangshu; Bl 26 Guanyuanshu; Bl 27 Xiaochangshu; Bl 60 Kunlun; Du 3 Yaoyangguan; Du 4 Mingmen; Ex-R 8 Shiqihui; Gb 30 Huantiao
- akut – Du 26 Shuigou

Aroma-Pflanzen: bei Ischias schmerzlindernd - Flieder
äth. Öle: Ingwer; Anwendung: Bad, Einreibung/Hautöl, Kompresse; Terpentin; Anwendung: Bad, Einreibung/Hautöl
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, als Mittel der Wahl beim ersten Auftreten, alle 15min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, alle 5min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst; Calcium phosphoricum D6, Hexenschuß bei älteren Menschen, alle 30min 1 Tablette

- **konkreteer Ischias**: innerlich - Kalium phosphoricum D6, im akuten Fall, alle 15min 1 Tbl., bei Abklingen der Schmerzen 4x tgl. 1 Tbl.
- Magnesium phosphoricum D6 bei krampfartigen Schmerzen, die sich in der Wärme bessern, alle 15min eine Tbl. in heißem Wasser gelöst oder als „Heiße Sieben“ (!); Calcium phosphoricum D6,
- bei nächtlichen, kribbelnden Schmerzen, vorwiegend im Hüftknochenbereich:3x tgl. 1 Tbl.; Silicea D12
- bei chronischem Fall, 3x tgl. 1 Tbl., Cuprum arsenicosum D12
- äußerlich – Magnesium phosphoricum-Salbe

Ernährung: gegen den Entzündungs-Schmerz: Sojaprodukte, Bohnen, Oliven, Mais; alle Keime, Samen, Kerne, Sprößlinge/Schößlinge; Paprika, Pepperoni, Pfeffer; durchblutungsfpördernd: Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Schnittlauch, Bärlauch, Schalotten; Vit.C (frisches, möglichst säuerliches Obst); Magnesium gemeinsam mit Kalzium (in Spinat, Brokkoli, andere dunkelgrüne Gemüse/Salate); Bananen, alle Hülsenfrüchte, dunkler Kohl, Sojabohnen, Kartoffeln, Tomaten
Heil-Pflanzen: Brennesseln, Eisenkraut, Geißfuß, Heublumen, Holunder, Johanniskraut, Kohl/Weißkohl, Thymian
äußerlich: Breiumschlag v. gekochten Kohlblättern, zerquetschten Thymian & zerstoßenem Eisenkraut; innerlich: Winterlindenabsud: 15g Holz auf 1/2 Liter Wasser, erhitzen, 1/2 h kochen lassen, abseihen und innerhalb eines Tages trinken; Wacholder-Bad
Saft/Preßsaft: Birke, Bohne, Brennessel, Rote & Schw. Johannisbeere, Meerrettich, Schafgarbe, Sellerie, Stachelbeere, Weißdorn

© KH Heino Hanisch

sonstiges: Massagen, Wärmepackungen, warme/heiße Heil-Bäder; vermeiden von Kälte, Nässe, Zugluft; warme Kleidung speziell im Lenden-Bereich, Bettruhe, harte Unterlage, Wärme
siehe: Bandscheiben...; Lendenwirbelsäule/LWS-Syndrom; Wirbelsäule...

Hitzschlag - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Überhitzung des Körpers durch Wärmezufuhr von außen ohne die Möglichkeit für den Körper, die aufgenommene Hitze wieder abzugeben; Flüssigkeits-Mangel; Mineralstoff-Mangel
mögliche Symptome: starkes Schwitzen, Kopfschmerz, Übelkeit, Bewußtlosigkeit, schneller Puls, Butdruck normal bis abfallend, Haut rot/trocken/heiß
Akupunktur: Lu 11 Shaoshang

Hoden-Entzündung

mögliche Ursachen: Verletzungen; Infektionen; Überanspruchung; (Umwelt-)Strahlung
mögliche Symptome: Ruhe-Schmerz; Bewegungs-Schmerz
äth. Öle:

- Hoden-Entzündung allgemein - Zypresse
- Nebenhoden-Entzündung - Römische Kamille

Heil-Pflanzen: Hoden-Geschwulst – Schellkraut; Honig; Hoden-Schmerzen – Bärlapp, Honig; Hoden-Verhärtung – Bärlapp; Honig
sonstiges: Zurückhaltung beim Geschlechtsverkehr/GV, bis die Entzündung abgeheilt ist !
siehe: Infektions-Krankheiten; Erektions-Schwäche; Akupunktur Männer

Hörsturz

mögliche Ursachen: Streß; möglicherweise Störungen der Mikrozirkulation des Innen-Ohrs; möglicherweise Auto-Immunstörungen; Verletzungen
mögliche Symptome: plötzlich vermindertes Hörvermögen, meist einseitig; evtl. vorher Streß-Situation
Akupunktur/TCM: 3E 16 Tianyou; 3E 9 Sidu
siehe: Nerven...; streßbedingte Beschwerden; Psyche & Psychosomatik

Hüftgelenk: Arthrose/Koxarthrose & Arthritis/Koxarthritis

mögliche Ursachen: degenerative Veränderung eines oder beider Hüftgelenke (Abnutzung); Infektionen verschiedener Ursache; Rheuma; Unfälle/Verletzungen
mögliche Symptome: Schmerzen, Funktions-Einschränkungen (leicht bis sehr schwer)
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Gb 30 Huantiao; Bl. 54 Zhibian; Bl. 32 Ciliao; Bl. 36 Chnegfu; Ah-Shi-Punkte
- Di. 4 Hegu
- Gb. 34; Bl. 40; Bl. 60; Ma. 44 Neiting

Punkte für Moxibustion/TCM

- Bl. 23 Shenshu; Bl. 54 Zhibian
- Bl. 40 Weizhong; Ni. 3 Taixi; Ni. 7 Fuliu

sosntiges: Therapie nach Ursache; entspannender Sport (Schwimmen); letztes Mittel: OP

© KH Heino Hanisch

Hühnerauge, Clavus

mögliche Ursachen: Druck-Einwirkungen auf Hautpartien, welche einem Knochen gegenüber liegen
mögliche Symptome: erhöhte, verhärtete Druckstellen an den Füßen; nicht verwechseln mit Warzen!
äth. Öle: Fenchel, Knoblauch, Lavendel; Anwendung: Öl pur auftragen
Biochemie: innerlich - Calcium fluoratum D12 oder Silicea D12, alle 2h 1 Tbl.; äußerlich – Kalium chloratum-Salbe
Heil-Pflanzen: Efeu, Feige, Hauswurz, Mauerpfeffer, Schellkraut, Weizen, Zwiebel; Honig

- Mauerpfeffer, Scharfer/Sedum acre: frisch zerstoßenes Kraut auflegen; Achtung: der saft darf nicht in die Augen gelangen, da er das Sehvermögen für immer schädigt!
- äußerlich: frischer Saft v. Schöllkraut, Zwiebeln, Feigenbaum; viermal tgl. aufpinseln

siehe: Haut...; Warzen

Hunde-Biß - siehe **1.Hilfe !**

Heil-Planzen: Geißbart, Knoblauch
sonstiges: Wunde mit Urin (Ammoniak) oder Seife abspülen/waschen – dadurch Ausschwemmung von Tollwut-Erregern und anderen Erregern !

Hunger-Gefühl, aber Widerwillen gg. Essen

mögliche Ursachen: physisch (Schmerzen, Entzündungen, Infektionen, Magen-Darm-Beschwerden, Ileus, Medikamente); psychisch (Ekel, Angst)
Heil-Pflanzen: Kalmus
siehe: 1.Hilfe – Ileus !; Infektions-Krankheiten; Appetit-Steigerung, Bauchspeicheldrüse; Psyche & Psychosomatik

Husten: akute Bronchitis

- **Fremdkörper** in den Atemwegen - **siehe 1.Hilfe**!

mögliche Ursachen: Fremdkörper in den Atemwegen, z.B. durch Verschlucken/Einatmen; akute entzündliche Erkrankung der Schleimhäute der Luftröhre und der oberen Atemwege der Lunge, ausgelöst durch Viren/Bakterien/Pilze/Algen
mögliche Symptome: Husten mit und ohne Schleimbildung (trockener Husten oder schleimiger Husten); Fieber, Abgeschlagenheit; Kopf-Schmerzen, Brust-Schmerzen, Hals-Schmerzen; anfallsartiger Husten (Verdacht auf Keuchhusten); Husten mit grippalen Symptomen (s. auch Grippaler Infekt); länger anhaltender Husten mit schlechtem Allgemeinbefinden und ständigem, leichten Fieber (Verdacht auf Lungen-Entzündung); plötzlicher Hustenreiz mit Atemnot & Würgereiz (Verdacht auch auf Herz-Insuffizienz, Lungen-Ödem, Lungen-Blutung etc.)
mögliche Therapie (akute Bronchitis & chronische Bronchitis): Beruhigung, Schonung, evtl. Bettruhe; 3-4 Schälchen in das Zimmer stellen, in denen sich Obstessig mit einigen Tropfen ätherisches Öl (z.B.Thymian) befinden (Hustenreizlinderung); Wickel auf die Brust legen (mit Quark oder Zitrone); warmes Olivenöl mit 2 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel) mischen und den Brustkorb damit einreiben; Zwiebelsäckchen an den Füßen; warme Füße; Stärkung der Abwehrkräfte allgemein
Heil-Pflanzen: Anis, Bartflechten, Große Bibernelle, Kleine Bibernelle, Ehrenpreis, Eibisch-Blätter & -Wurzeln, Fenchel, Huflattich, Kamille, Lindenblüten, Malvenblüten & -blätter, Isl.Moos, Pfefferminze, Rosenblüten, Sonnentaukraut, Spitzwegerich, Süßholz, Syzygiumrinde, Thymian,

 © KH Heino Hanisch

Vogelknöterichkraut
Husten-Tee: 25g Süßholzwurzel + 30g Fenchelfrüchte + 25g Spitzwegerich + 10g Thymian + 10g Ringelblumenblüten mischen, 1 Tasse kochendes Wasser auf 1 TL der Mischung, ca. 5 min ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen, schluckweise warm trinken
Saft/Preßsaft: Hustensäfte (mit Zwiebel, Salbei, Fenchel etc. + Honig) und andere Säfte
siehe: Erkältung, Katarrhe, Husten, Bronchitis

Husten: chronische Bronchitis

- eine chronische Bronchitis ist ein Husten, welcher länger als 3 Monate im Jahr anhält

mögliche Ursachen: bakterielle oder viruelle Infektionen; chronische Nebenhöleninfektionen, vergrößerte Rachenmandel; Allergien, Fehlbildungen in den Atemwegen; schlechte Wohn- und Umweltbedingungen (Wohngifte, Umweltgifte - im Trinkwasser, in Teppichen, Kleidung, Möbeln etc.); schlechte Abwehrlage des Körpers (schwaches Immunsystem - Ursachen ergründen !)
mögliche Symptome: Husten mit und ohne Schleimbildung (trockener Husten oder schleimiger Husten); Fieber, Abgeschlagenheit; Kopf-Schmerzen, Brust-Schmerzen, Hals-Schmerzen; anfallsartiger Husten (Verdacht auf Keuchhusten); Husten mit grippalen Symptomen (s. auch Grippaler Infekt); länger anhaltender Husten mit schlechtem Allgemeinbefinden und ständigem, leichten Fieber (Verdacht auf Lungen-Entzündung); plötzlicher Hustenreiz mit Atemnot & Würgereiz (Verdacht auch auf Herz-Insuffizienz, Lungen-Ödem, Lungen-Blutung etc.)
mögliche Therapie (Bronchitis & chronische Bronchitis): Beruhigung, Schonung, evtl. Bettruhe; 3-4 Schälchen in das Zimmer stellen, in denen sich Obstessig mit einigen Tropfen ätherisches Öl (z.B.Thymian) befinden (Hustenreizlinderung); Wickel auf die Brust legen (mit Quark oder Zitrone); warmes Olivenöl mit 2 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel) mischen und den Brustkorb damit einreiben; Zwiebelsäckchen an den Füßen; warme Füße; Stärkung der Abwehrkräfte allgemein
Heil-Pflanzen: Anis, Bartflechten, Große Bibernelle, Kleine Bibernelle, Ehrenpreis, Eibischblätter & -wurzeln, Fenchel, Huflattich, Kamille, Lindenblüten, Malvenblüten & -blätter, Isl.Moos, Pfefferminze, Rosenblüten, Sonnentaukraut, Spitzwegerich, Süßholz, Syzygiumrinde, Thymian, Vogelknöterichkraut
Husten-Tee: 25g Süßholzwurzel + 30g Fenchelfrüchte + 25g Spitzwegerich + 10g Thymian + 10g Ringelblumenblüten mischen, 1 Tasse kochendes Wasser auf 1 TL der Mischung, ca. 5 min ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen, schluckweise warm trinken
Saft/Preßsaft: Hustensäfte (mit Zwiebel, Salbei, Fenchel etc. + Honig) und andere Säfte

Husten: Bronchitis/Katarrhe der Atemwege allg.

mögliche Ursachen: Reizung der tracheo-bronchialen Schleimhaut; Infektionen der Atem-Organe (Bakterien, Viren, Pilze, Algen; siehe: **Infektions-Krankheiten**); Atemwegs-Erkrankungen, Lungen-Erkrankungen (z.B. Lungen-Entzündung, Lungen-Tbc), sensible Nerven/Nerven-Reizungen (z.B. im Bereich der Meningen, äußerem Gehörgang, Magen-Darm-Bereich, Nieren, Atem-Organe); Verletzungen von Rippen, Lunge, Herz, Luftröhre; Fremdkörper in den Atem-Organen/Atem-Wegen
mögliche Symptome: Husten, Dauer-Husten, Atem-Beschwerden, pfeifende Geräusche bei der Atmung, Zyanose, allg. Unwohlsein, evtl. Fieber, Sprech-Beschwerden
Akupressur/TCM:
Immunsystem stärkend, allgemein: Ma 36; Ma 44 Neiting; Di 4 Hegu; Di 11; Ni 27
bei Erkältungen/Grippe: Bl 3; Bl 47; Le 3; Ni 27; 3E 5=SJ 5 Weiguan; 3E 15; KG 6; KG 17; LG 14
bei Erkältungen & Husten: Bl 23; Bl 36

© KH Heino Hanisch

Akupunktur/TCM:
Husten allgemein – Lu 11 Shaoshang; Lu 5 Chize; Lu 7 Lieque; Bl 14 Juyinshu
Husten mit Atemnot – Lu 6 Kongzui
Aroma-Pflanzen: Dost, Eukalyptus, Fenchel, Indianernessel, Ingwer, Kiefer, Myrte, Oregano, Thymian, Wacholder; auswurffördernd: Majoran
äther. Öle: Anis, Benzoe, Eukalyptus, Fichte, Jasmin, Kampfer, Kardamom, Majoran, Menthol, Minze, Myrrhe, Myrte, Niauli, Pfeffer, Pfefferminze, Poleiminze (nicht bei Schwangerschaft!), Rosmarin, Sandelholz, Thymian, Veilchen, Wacholder, Weihrauch, Ysop, Zimt, Zirbelkiefer, Zypresse; Anwendung: Inhalation, Einreibung/Hautöl, Brust- & Halswickel
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6 im Anfangsstadium, alle 15min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, bei nächtlichem Krampfhusten ohne Auswurf, alle 10min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst; Kalium chloratum D6, bei schwer löslichem, fadenziehendem Auswurf mit dem gefühl des Zusammenschnürens im Bereich von Lunge & Herz, alle 30min 1 Tbl.; Natrium sulfuricum D6, bei zähem, grünlichem Auswurf, 5x tgl. 1 Tbl.; Kalium sulfuricum D6, zur Lösung eitrigen Auswurfs, alle 30min 1 Tbl.; Kalium bromatum D6; Kalium arsenicosum D12
Ernährung: frisches Saisonobst, Salate, rohkostteller, kurz gegartes Gemüse; schleimlösend & antibakteriell: Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel; Vit.A (dunkelgrünes Blattgemüse/-salate, Karotten, Aprikosen, Melonen, Mangos, Papayas; Vit.C in frischem Obst; hilfreich: Inhalationen
Heil-Pflanzen: Augentrost, Alant, Andorn, Anis, Attich, Basilikum, Benediktendistel, Bibernelle, Bockshornklee, Brunnenkresse, Dost, Eberesche, Efeu, Eibisch, Engelsüß, Feigenbaum, Fenchel, Fichten/Tannen/Kiefern, Flachs/Lein, Gänseblümchen, Gr.Wegerich, Gundermann, Hafer, Hederich, Hohlzahn, Holunder, Huflattich, Käspappel, Klatschmohn, Knoblauch, Königskerze, Lärche, Linde, Lungenkraut, Irl. Moos, Mandelbaum, Meerrettich, Mistel, Pestwurz, Pfefferminze, Quecke, Quendel, Roßfenchel, Roßkastanie, Schafgarbe, Schlehdorn, Schlüsselblume, Sellerie, Sonnentau, Spitzwegerich, Stiefmütterchen, Süßholz, Taubnessel, Thymian, Veilchen, Vogelkirsche, Vogelknöterich, Vogelmiere, Wacholder, Wasserfenchel, Wegerich, Weichselkirsche, Weinrebe, Weizen, Wilde Malve, Wilder Fenchel, Ysop, Zwiebel; Honig
Husten, krampfartiger: Andorn, Schw, Johannisbeere, Majoran, Safran, Sonnentau, Spitzwegerich, Zwiebel, Honig
Husten mit eitrigem & übelriechendem Auswurf: Roßfenchel, Spitzwegerich, Zwiebel
Mischung: Absud: 1 Teil Holunderblüten & Lindenblüten + 2T. Veilchenwurzel & Alpenwegerichkraut + 6 T. Seifenkrautwurzel - 2TL der Mischung mit 1 Tasse kaltes Wasser ansetzen, 12h ziehen lassen, kurz aufkochen, abseihen und 2x tgl. 1 Tasse warm trinken
Mischung: Aufguß: Huflattichblätter 30g + Isländisch Moos 20g + Eukalyptusblätter 12g + Kamillenblüten 12g + Anisfrüchte 10g + Königskerzenblüten 8g + Thymian 8g - 1 Tasse kochendes Wasser auf 1 TL der Mischung; 5 min ziehen lassen, 3-5 Tassen täglich warm; wirkt entzündungs-hemmend, schleimlösend und bei Heiserkeit
Homöopathie:
Husten mit großer Kälteempfindlichkeit – Hepar sulfuris C6
Kusten mit Kitzeln & Heiserkeit im Hals – Causticum C6
Husten mit rauher Stimme – Phosphorus C6
Husten mit Schleimabsonderung nur tagsüber – Arsenicum album C6
harter Reizhusten mit Brustschmerzen – Bryonia C6
krampfartiger Husten bei naßkaltem Wetter – Belladonna C6
rasselnder Husten mit Würgen & Erbrechen – Ipecacuanha C6
plötzlich auftretender trockener Husten – Aconitum C6
krampfartige Hustenanfälle mit Heiserkeit & Nasenbluten Drosera C6
Saft/Preßsaft: Brombeere, Huflattich, Quitte, Spitzwegerich, Thymian
siehe: Erkältung, Atemwege, Bronchitis, Verschleimung

 © KH Heino Hanisch

Husten: Keuchhusten, Pertussis - siehe **1.Hilfe - Krupp, Pseudokrupp etc. !**

mögliche Ursachen: bakterielle Infektion; Tröpfcheninfektion durch direktes Anhusten; Inkubationszeit 1-3 Wochen; Erkrankungsdauer 6-8 Wochen; auch später noch gelegentliche Husten-Anfälle möglich
mögliche Symptome: der Keuchhusten entwickelt sich oft nach einer Masern-Erkrankung; auffälliger Husten (kurz, hart, bellend); anfallsartige Hustenattacken; mühsame, deutlich hörbare Einatmung; oft Erbrechen von Nahrung und Schleim; 15-20 Hustenanfälle pro Tag (auch nachts), danach abnehmend; Inkubationszeit 1 bis 3 Wochen; Erkrankungsdauer 6 bis 8 Wochen; später noch gelegentliche Husten-Anfälle
Aroma-Pflanzen: Fenchel, Rosmarin
äth. Öle: Basilikum, Lavendel, Myrte, Oregano, Poleiminze, Rosmarin, Thymian, Ysop, Zypresse; Anwendung: Aromalampe, Inhalation, Kompresse, Einreibung/Hautöl, Wickel
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, zur Unterstützung der üblichen Behandlung bzw. bei Auftreten der ersten Symptome, auch schon bei Verdacht, alle 15min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, alle 15 min 1 Tbl. oder als Heiße Sieben"; Kalium chloratum D6 bei dickem, weißem Auswurf, alle 60min 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, bei eiweißartigem Auswurf, vor allem bei schwächlichen Kindern, alle 60min 1 Tbl.; Kalium sulfuricum D6, bei gelbem, schleimigem Auswurf, alle 60min 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D6, allgemein bei großer Schwäche und nervösen Erscheinungen, alle 60min 1 Tablette
Heil-Pflanzen: innerlich - Andorn, Efeu, Eibisch, Engelsüß, Feldthymian/Thymus serpyllum(Kraut), Fenchel, Fettkraut/Pinguicula vulgaris(Kraut), Himbeerstrauch, Holunder, Isländisches Moos/Cetraria islandica(ganze Pflanze), Klatschmohn, Knoblauch, Königskerze, Lungenkraut/Pulmonaria officinalis(Blätter, Kraut), Mannstreu, Pestwurz, Quendel, Rettich, Roßfenchel, Safran, Schellkraut, Schlüsselblume, Schw. Johannisbeere, Senf, Sonnenhut, Sonnentau, Spitzwegerich/Plantago lanceolata(Blätter), Thymian, Veilchen/Viola odorata(Kraut), Wacholder, Ysop/Hyssopus officinalis(Kraut)
sonstiges: Honig; aber nicht bei Kleinstkindern/Babys unter 6 Monaten ! Vorbeugende Impfung möglich !
siehe: Atemwege, Bronchitis, Halks, Husten, Kehlkopf, Keuchhusten; Infektions-Krankheiten

Husten + Heiserkeit, allgemein

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze, Algen u.a.); Überanstrengungen; Entzündungen; Erkrankungen/Verletzungen von Mund, Nase, Hals, Luft-/Speise-Röhre, Lunge, Stimmbändern; Fremdkörper in den Atem-Organen/Atem-Wegen
mögliche Symptome: Husten, Sprech-Beschwerden, Heiserkeit bis zum Stimm-Verlust
Aroma-Pflanzen: Dost, Eukalyptus, Fenchel, Indianernessel, Ingwer, Kiefer, Myrte, Oregano, Thymian, Wacholder
Heil-Pflanzen: Arnikatee zum Gurgeln, Himbeerblättertee, Kamillentee, Lindenblütentee, Brombeerentee zum Gurgeln, Schw. Johannisbeerblüten-Tee
Saft/Preßsaft: Huflattich, Spitzwegerich, Zwiebel, Sanddorn, Holunder-Beeren (heiß)
siehe: Heiserkeit; Husten; Bronchitis; Gurgelmittel

Husten: Pseudokrupp, Laryngitis subglottica – siehe **1.Hilfe !**

Pseudokrupp: akute Entzündung der Schleimhaut im Bereich des Kehlkopfes und der Stimmbänder

mögliche Ursachen: Viren (Pseudokrupp) oder Bakterien (Laryngitis, Epiglottitis), begünstigt durch Umwelteinflüsse (Schadstoffe, Tabakrauch) und naßkaltes Wetter (Herbst/Winter); allergische Reaktionen auf Umwelt (Tiere, Menschen, Schadstoffe, Wohnung); Streß

© KH Heino Hanisch

mögliche Symptome: leichter Husten, Heiserkeit, Stimmlosigkeit; Anschwellung der Schleimhaut, dadurch Luftnot beim Einatmen und bellender Husten; ziehendes Geräusch bei Einatmung; harter, bellender Husten aus dem Schlaf heraus; meist zwischen 23 Uhr und 01 Uhr; Unruhe & Angst; evtl. Fieber; Blässe, sehr schneller & starker Puls, bläuliche Gesichtsverfärbung des Kindes - Achtung, Lebensgefahr !
Heil-Pflanzen: Angelikawurzel, Baldrianwurzel, Eibischblätter, Fieberklee, Holunderblüten, Kamille, Lavendelblüten, Lindenblüten, Odermennig, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Sonnenhut, Süßholzwurzel, Thymian; Honig; viel Lindenblütentee & Holunderblütentee (mit Honig) zu trinken geben, wenn der Anfall vorüber ist
mögliche Therapie: Kind auf den Arm nehmen, beruhigen; Kind warm einpacken, auf den Balkon oder ins Freie gehen (frische, staubfreie Luft); feuchte Luft, feuchte Tücher im Zimmer aufhängen; heißes Wasser verdampfen lassen; Zimmerbrunnen mit kaltem Wasser; bei akutem Anfall: das Kind in das Badezimmer bringen, warme Dusche aufdrehen, Kind die feuchte Luft atmen lassen
sonstiges: Immunsystem stärken; Freizeitaktivitäten; viel frisches Obst & Gemüse; Lebensfreude stärken
siehe: 1.Hilfe !; Psyche & Psychosomatik

Husten-Saft, Husten-Sirup

Rezeptur: 200g zerschnittene Zwiebeln, 100g brauner Zucker, 2 gehäufte EL Salbei, 1 gestrichener EL Thymian, 1 gehäufter EL Alant – alles in einen Topf geben, Wasser dazu(bis alles schwimmt), Deckel darauf, langsam erhitzen, 5 min leicht kochen (köcheln) lassen, durch ein Sieb in eine Kanne gießen, 5 min ziehen lassen, 6 EL Spitzwegerichsaft (wenn vorhanden) dazugeben, reichlich Honig dazu geben & verrühren, heiß in saubere Flaschen füllen, abkühlen lassen, verschließen; bei Bedarf bis zu 6 EL tgl.; angebrochen ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.
Die Rezeptur kann variiert werden, z.B. können statt des Spitzwegerich-Saftes auch gleich 4-6 gehäufte EL Spitzwegerich-Blätter in den Topf dazugegeben werden

Hyperaktivität

mögliche Ursachen: angeboren; geistige und/oder körperliche Unterforderung bzw. Überforderung; Nahrungsmittel-Allergien, zuviel Zucker, Aroma-Stoffe; Farbstoffe in Lebensmitteln; Umwelt-Gifte; falsche Ernährung (Einseitigkeit, Übermaß, Mangel, chem. Zusätze); familiäre Probleme, schulische Probleme; organische Erkrankungen (neurologische oder andere); Nebenwirkungen/Folgen von Medikamenten/Impfungen; Aufputsch-Mittel; Rausch-Mittel; Waschmittel-Zusätze; Sucht (Computer, TV, Handy etc.)
mögliche Symptome: übertriebener Tätigkeitsdrang, Unruhe im gesamten Tagesablauf; Ernährungsprobleme, Schreien von Säuglingen, zappliges Verhalten, zupfen an der Kleidung, leicht ablenkbar, kauen an den Fingernägeln; keine Konzentration auf eine Tätigkeit, schlechte Zuhörer; unstillbares Verlangen nach Aufmerksamkeit bei den jeweiligen Bezugspersonen (Lehrer, Eltern etc.); Unbeherrschtheit, Impulsivität, schnelle Frustration; meist körperliche Ungeschicktheit; geringes Selbstvertrauen & Selbstwertgefühl
Ernährung: auf die richtige Ernährung achten; Zucker & Phosphate (auch in sogenannten Erfrischungs - Getränken !) vermeiden; Allergien auf bestimmte Nahrungs-Mittel und/oder Zusatzstoffe ausschließen
Heil-Pflanzen:
Mischung: 10g Melissenblätter + 10g Baldrianwurzel + 10g Lavendelblüten + 05g Malvenblüten + 05g Orangenblüten; 1 TL der Mischung mit 1Tasse koch. Wasser übergießen, 10min ziehen lassen, abseihen; mehrere Monate lang jeweils 1 Tasse warm vor dem Abendessen trinken; evtl. mit ein wenig Honig süßen

 © KH Heino Hanisch

sonstiges: Reizüberflutung (Computer, Fernsehen, Videospiele) vermeiden; Medikamenten Nebenwirkungen/Impfschäden ausschließen
Hinweis: ADHS bei Schulkindern ist oftmals fehl-diagnostiziert, da diese Kinder meist einfach nur noch nicht schulreif (reif für die Schule) sind.
siehe: Psyche & Psychosomatik

Hyper-Ventilation - siehe **1.Hilfe !**

1.Hilfe: in Tüte rück-atmen lassen - keinen Sauerstoff geben, keine Beatmung durchführen !

mögliche Ursachen: meist seelische Konflikte, vor allem jüngere Patientinnen/Frauen; bei Fieber, Hyperthyreose, Erkrankungen des ZNS/Zentral-Nerven-Systems (z.B. Schlaganfall, Meningitis, Enzephalitis, Schädel-Hirn-Verletzungen u.a.m.)
mögliche Symptome: Atemnot, Unruhe, überaktive Reflexe; schnelle Schnapp-Atmung, schneller Puls; Kribbeln in Händen & Füßen; Blässe & Schwitzen; „Pfötchenstellung“ der Hände; evtl. „Karpfen-Mund“
siehe: Psyche & Psychosomatik

Hypochonder, hypochondrische Einstellung

mögliche Ursachen: negative Erfahrungen; angeboren; Schmerzen (Unfälle, Erkrankungen); Nervosität, Streß; andere Erkrankungen (z.B. Depressionen, Schizophrenie)
mögliche Symptome: Ängstlichkeit; Angst vor Ansteckungen; Gefühl des Krankseins; immer irgendwelche Krankheiten vorhanden
Therapie: vor allem psychologische Aufarbeitung/Behandlung
siehe: Psyche & Psychosomatik

Hysterie

mögliche Ursachen: Persönlichkeits-Störung; Überforderung durch die augenblickliche Situation (Job, privat); Angst; Erkrankungen; Infektions-Krankheiten; Vergiftungen
mögliche Symptome: allg. Verlust der Selbst-Kontrolle - Gereiztheit, Streitereien, Herumschreien, Schuld-Zuweisungen an andere, Türen-Zuwerfen, Gegenstände gerumwerfen, Selbsmord-Drohungen, Mord-Drohungen etc.
siehe auch: Hypochonder; Psyche & Psychosomatik

Impf-Schäden, Impf-Folgereaktionen

Trotz guter Medikamenten-Prüfungen kann es zu leichten und schweren Impf-Folgereaktionen oder sogar zu schweren Impf-Schäden kommen: z.B. Schädigung des Zentralnervensystems, Schädigung von Organen (Nieren, Leber etc.); schwere Hirnschäden durch Hirnhaut-Entzündung (Meningitis), postvakzinale Enzephalitis & postvakzinale Enzelopathie; Schwachsinn, Entzündungen und Ödeme im Gehirn mit schwersten Folgen (auch Todesfälle) etc..
Beispiel: Pocken-Schutzimpfung – die Nebenwirkung kann u.a. eine Hirnhaut-Entzündung sein oder die Auslösung/Aktivierung einer (bisher ruhenden) Tuberkulose/Tbc
mögliche Ursachen: Allergie; falscher Impfstoff (Verwechslung durch Arzt, Lieferant, Hersteller); schlechter Impfstoff (Inhaltstoffe, Zusatzstoffe, Verwendungs-Dauer abgelaufen, falsch gelagert etc.); fehlentwickelter Impfstoff (ungeeignet für den bestimmten Zweck); falsche Dosis (Nichtbeachten der Impf-Vorschriften); falscher Impf-Zeitpunkt (z.B. vor dem ersten Lebensjahr oder bei Krankheiten – schwaches Immun-System); Nichtbeachtung der Asepsis (Impf-Hygiene);

© KH Heino Hanisch

Vielfach-Impfungen (mehrere Impfungen zur selben Zeit); gestörtes/geschwächtes Immunsystem (Impf-Schaden, Krankheiten)
mögliche Symptome: die häufigsten erkennbaren Impf-Folgereaktionen sind Fieber, Schwellungen & Rötungen; bei Kleinkindern verläuft eine eine Erkrankung nach Impfungen oft fast symptomlos; außerdem können sie sich nicht dazu äußern, was ihnen wo weh tut, welche Beschwerden sie haben; Benommenheit; Hirn-Schädigungen; Organ-Schädigungen; Narkolepsie; anaphyl. Schock
Früh-Symptome: Krampfanfälle, Zuckungen einzelner Körperteile, Unruhe, Reizbarkeit, Schläfrigkeit, Bewegungsunsicherheit, Reaktionsunsicherheit, Benommenheit, Erbrechen, Hautverfärbungen, Temperaturanstieg, Kopf-Schmerzen
Haupt-Symptome: Lern-Störungen, Hyperaktivität, Schlafsucht, Schlafumkehr (veränderter Schlafrythmus), Interessenlosigkeit, unmotiviertes Schreien (evtl. mit kurzem Krampfanfall), Krampfanfälle (welche nicht therapiert werden können), geistige Zurückgebliebenheit (Intelligenzdefekt), Verlangsamung der geistigen & körperlichen Entwicklung; schwache Immunabwehr; **anaphylaktischer Schock !**; Koma; Tod
Achtung: Geimpfte Personen können ungeimpfte Personen anstecken/infizieren, z.B. Mutter-Kind oder Kind-Mutter, Familienangehörige untereinander, Jugendliche & Erwachsene untereinander in der Schule, auf Arbeit etc.

Impfungen: Serum-Krankheit

mögliche Ursachen: allergische Reaktion auf artfremdes Eiweiß (Medikamente; Impf-Stoffe)
mögliche Symptome: Fieber; Lymphknoten-Schwellung; Rötung; Ödeme; Juckreiz; Entzündungen; Vaskulitis; Artrhitis; Urtikaria

- **u.U. anaphylaktische Reaktionen – siehe: anaphylaktischer Schock – siehe 1.Hilfe !**

siehe: Impf-Schäden; Medikamenten-Nebenwirkungen

Impotenz des Mannes

mögliche Ursachen: psychisch - Streß, Überlastung, Trauer, Schock; psych. Erkrankungen; physisch - genetisch, Ernährung, Medikamente, Umwelt-Gifte, (Umwelt-)Strahlung, Alter
Akupunktur/TCM: Du 4 Mingmen
äth.Öle: Basilikum, Bohnenkraut, Fichte, Minze, Muskatnuß, Rosmarin, Thymian, Wacholder, Zimt: wirken wärmend auf die männlichen Geschlechtsorgane; Anwendung: Bad/Sitzbad
siehe: Akupressur/Akupunktur Männer; sexuelle Störungen; Impotenz; Hoden; Nebenhoden; Erektions-Schwäche; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik

Interkostal-Neuralgie, Zwischenrippen-Nerven-Schmerzen

mögliche Ursachen: Zoster/Nerven-Entzündungen; Frakturen; Prellungen; Periostitis; Wirbelsäulen-Erkrankungen (Sponylitis, Osteochondrose, Tuberkulose); Pleuritis; Rückenmark-Tumoren; Syphillis-Spätfolgen/Tabes dorsalis
mögliche Symptome: Schmerzen in Bewegung/im Ruhezustand; Bewegungs-Einschränkungen (schwach bis sehr stark)
Therapie nach Diagnose !

Introvertiertheit, Berührungs-Ängste, Scheu

mögliche Ursachen: angeboren; Erziehung; frühere Traumen; „Sozialphobie“
Therapie: psychologische Aufarbeitung
siehe auch: Extrovertiertheit; Psyche & Psychosomatik

Isolations-Gefühl

mögliche Ursachen: langes Alleinsein; psychische & physische Erkrankungen; Mobbing
mögliche Symptome: Zurückgezogenheit/Introvertiertheit, Furcht, Angst, Unsicherheit, Einsamkeits-Gefühl
Therapie: psychologische Aufarbeitung
siehe: Psyche & Psychosomatik

Kiefergelenk-Arthrose

mögliche Ursachen: degenerative Erkrankung; Alter (Abnutzung), Stoffwechsel-Störungen, Über-Beanspruchung, Gift-Stoffe, Zähne
mögliche Symptome: Bewegungs-Einschränkung; Gebrauchs-Einschränkung; Schmerzen
Akupunktur/TCM: siehe **Akupunktur-Therapie-Erläuterung !**

- Du 20 Baihui
- Ma 7 Xiaguan; Dü. 19 Tinggong; Gb. 2 Tinghui; SJ. 21 Ermen; Dü. 18 Quanliao; Ah-Shi-Punkte
- Di 4. Hegu; He. 7 Shenmen; SJ 5 Waiguan
- Ma. 44 Neiting; Ma 36 Zusanli

Kiefergelenk-Beschwerden – siehe **1. Hilfe !**

mögliche Ursachen: Unfall (Verrenkung, Stoß, Schlag, Bruch); Abnutzung/Arthrose; Erkrankungen der Knochen (Infektionen, Wucherungen, Entzündungen); Narben von Haut/Schleimhaut; Krämpfe; Zahn-Probleme
mögliche Symptome: Einschränkung der Funktion; Schmerzen; evtl. „Maul-Sperre“
Akupunktur/TCM: Dü 11 Tinggong
siehe: Kiefergelenk-Arthrose; Kiefernknochen-Eiterung; Zahn...; Infektion...

Kiefernknochen-Eiterung

mögliche Ursachen: Infektionen (meist bakteriell) durch Verletzung, Erkrankung, Fehlstellung; auch Verschleppung aus anderen Körper-Bereichen möglich; Zahn-Entzündungen
mögliche Symptome: allg. Bewegungs-Beschwerden; Verdickungen (Eiter, Entzündung); Schmerzen; Fieber
Heil-Pflanzen: Beinwurz; Anwendung: Kompresse/Umschlag äußerlich;
zur Spülung innerlich siehe: Eiter, Kiefer..., Zahn...,
siehe: Eiter, Abszeß, Kiefer…, Zahn…

Kinder: Zahn- + Karies-Prophylaxe

Ernährung: wenig Zucker, wenig Weißmehlprodukte; reichlich Vitamine & Mineralien (keine Überdosierungen!), Rohkost (Obst & Gemüse)
Homöopathie: Erläuterung - Akutmittel (A), Chronisches Mittel (C), Konstitutionsmittel (K), Substitutions- & Aufbaumittel (S), Nosoden (N)
homöopath. Mittel: Kreosot; Staphisagria; Calcium carbonicum (K,S); Calcium phosphoricum (K,S); Calcium fluoratum (K,S); Fluoricum acidum(K,S); Mercurius solubilis (K); Silicea (K,S); Medorrhinum (K,N); Sepia (K); Syphillinum (K,N); Selen (K, S)

© KH Heino Hanisch

Kinder: Zahnungs-Beschwerden

mögliche Ursachen: Zahnbildung bei Säuglingen; meist zwischen dem 6. & 7. Lebensmonat
mögliche Symptome: fühlbare, leichte Verhärtungen in Ober- & Unterkiefer; weißlich-gelbe bis rot geschwollene Schleimhaut; Schmerzen in Mund, Wangen und Ohren; meist einseitig gerötete Wangen; allgemeine Unruhe, Weinen, Ernährungs-Schwierigkeiten; u.U. Fieber bis ca. 40°C; vermehrter Speichelfluß; Schnupfen, Husten; Bauchschmerzen, Durchfall, wundes Gesäß
mögliche Therapie allgemein: Ruhe; Myrrhen-Tinktur
Akupressur/TCM: Ma 44 Neiting (sanft massieren)
äth. Öle: Römische Kamille, Anwendung: pur auftragen oder als Kompresse
Biochemie: Calcium phosphoricum D12 oder Calcium fluoratum D12, 3x tgl. 1Tbl.; ferrum phosphoricum D12, bei fieberhaften Zahnungsbeschwerden, 6x tgl. 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D12, bei schmerzhafter Entzündung, alle 60min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst
Heil-Pflanzen: Wurzeln von Eibisch und Kalmus zum Kauen geben - **Vorsicht: Verschluckungs- und Erstickungs-Gefahr -** siehe **1.Hilfe !**

Kinder: Nabel–Koliken

mögliche Ursachen: manchmal organisch bedingt (Blähungen, Geschwüre, Illeus, Blinddarm, Verletzungen etc., oft jedoch psychisch bedingt (Streß) – siehe: **Diagnose !**
mögliche Symptome: Bauchweh; Fieber, Blässe, Kopfschmerzen; Müdigkeit; freiwilliges Zubettgehen; Schwitzen (Hände & Füße); Erbrechen
mögliche Therapie: Verletzungen, Geschwüre etc. ausschließen; viel Zuwendung & Ruhe; Eingehen auf die "drückenden" Probleme des Kindes; Entspannungs-Tees; Blähungs-Tees
siehe auch: S+G – Nabelschnur...; Diagnose; 1.Hilfe – akuter Bauch !

Kinder: Nerven-Überreizung

mögliche Ursachen: Fernsehen, Computer und Computer-Spiele, Nahrung & Eß-Gewohnheiten (Zucker), übertriebene Freizeit-Betätigung, Schul-Probleme, Schlaf-Mangel, Medikamente u.a.m.
Ernährung: Ernährung umstellen/überdenken
Heil-Pflanzen: Veilchen, Baldrian
sonstiges: langsamer/sofortiger Abbau der Überreizungen; körperliche Ausgleichsbetätigung; autogenes Training für Kinder; ausreichend Schlaf
siehe: Psyche & Psychosomatik

Kinder: Schlaf-Störungen

mögliche Ursachen: Angst; Durst; Hunger; Magen-Darm-Beschwerden; Infektionen; Kinder haben einen eigenen Schlaf-Rhythmus, der von den Eltern zwar gern geregelt wird, dem die Kinder aber nicht immer folgen können (individueller Schlaf-Rhythmus); ein Baby kann im ersten halben Jahr nur ca. 4-6 Stunden hintereinander schlafen, danach tagsüber ca. 2-3 Stunden, nachts nicht länger als 8 Stunden; zwischen 6 und 7 Jahren schlafen Kinder meist durch; sie brauchen zwischen 8 und 14 Stunden Schlaf pro Nacht; psycholog. Probleme versch. Ursachen, z.B. Streit innerhalb der Familie oder andere Konflikte lassen Kinder schlecht schlafen oder sogar einnässen (siehe da); zu warmes Zimmer, Unregelmäßigkeiten im Tagesablauf, Ortswechsel (auch Reisen), Neues und Ungewohntes, voller Bauch kurz vor dem Schlafen etc.
mögliche Symptome: schlechter & unruhiger Schlaf; rufen nach den Eltern, obwohl die Kinder schon geschlafen haben; evtl. Bauchschmerzen; evtl. erhöhte Temperatur; evtl. schlechte Träume mit Unruhe & Schreien

 © KH Heino Hanisch

ätherische Öle: Rücken & Füße mit 10% Lavendel-Öl einreiben; u.U. auch ein warmes Bad; den Körper mit Malven-Öl einreiben; Nachtlicht: eine Duftlampe mit 1-2 Tropfen äth. Lavendel-Öl
Heil-Pflanzen: Gute-Nacht-Tee - 10g Hopfen + 10g Passionsblume + 10g Hafer + 20g Melisse; 1 knapper TL der Mischung mit 1 T. kochendes Wasser übergießen, 5min ziehen lassen, abseihen, evtl. mit Honig oder Rübensirup süßen; 1 Stunde vor dem Schlafen trinken; kurz vor dem Schlafen noch einmal auf die Toilette gehen

- Kamillen-Kissen, warmer bis heißer Bauchwickel mit Kamille, kühler Wadenwickel

Saft/Preßsaft: Baldrian, Melisse
sonstiges: das Kind muß sich sicher fühlen innerhalb der Familie; kühle, frische Luft im Schlafzimmer; leichtes Abendessen; "Abendrituale", z.B. über den Tag erzählen lassen (Problemdarstellung); das Bett evtl. woanders aufstellen; Elektrogeräte aus der Schlafzone des Kindes entfernen; **offene Kinderzimmertür, damit man die Familie noch hören kann**
siehe: Psyche & Psychosomatik

Kinder: Wachstums-Störungen

mögliche Ursachen: genetisch (Vererbung, genetische Anomalie, Strahlung, Vergiftung); Ernährung: Mangel-Ernährung, Fehl-Ernährung; Medikamenten-Neben-Wirkungen; psychisch bedingt; Schnellwuchs, Hormon-Umstellung, Vergiftungen (Umweltgifte, Wohngifte, Medikamente in der Schwangerschaft etc.), Wucherungen, Fehlernährungen, Fehlen wichtiger Stoffe in der Ernährung (vor allem Vitamine & Mineralien); psychische Probleme u.v.a.m.
mögliche Therapie: Ursachen suchen & beseitigen (wenn möglich)
Heil-Pflanzen: Weizen
siehe auch: Knochen, Gelenke; Muskeln; Psyche & Psychosomatik

Kinder-Lähmung, Polio, Poliomyelitis

mögliche Ursachen: Infektion des Zentralnervensystems durch RNA-Viren (Kinder, Jugendliche & Erwachsene); Aufnahme der Viren über Wasser, Nahrung, Fäkalien u.a.m.; Inkubationszeit 3-28 Tage; Erkrankungsdauer nicht vorhersagbar
mögliche Symptome: in 90% der Fälle ohne auffällige Symptomatik; bei sichtbarer Erkrankung: grippeähnliche bzw. meningitisähnliche Symptome sowie Lähmungs-Erscheinungen; Folge-Schäden: atrophische Lähmungen, trophische & vasomotorische Störungen, Skelett- & Gelenk-Veränderungen, Knochenwachstums-Behinderung einzelner Extremitäten
mögliche Therapie: vorbeugende Impfung möglich (mit Nebenwirkungen möglich!); Bekämpfung der Viren (äth. Öle); Hygiene, Mund-/Nasen-Schutz; Stärkung des Immunsystems

Kinder-Tee

Rezeptur: 20g Fenchel + 20g Hagebutten mit Samen + 15g Hibiskusblüten + 15g Melissenblätter + 15g Schlüsselblumenblüten + 07g Pfefferminzblätter + 05g Kümmel + 03g Kamille - Aufguß, 5-10min ziehen lassen, ohne Zucker, evtl. mit etwas Honig süßen; kann im Prinzip täglich getrunken werden

Klistier-Mittel, Einlauf-Mittel

Heil-Pflanzen: Bockshornklee, Eibisch, Eiche, Flachs/Lein, Kamille, Kartoffel, Käspappel, Roßpappel, Gelber Steinklee, Königskerze, Kümmel, Pfefferminze, Tausenguldenkraut, Weizen, Ysop; Honig; Anwendung: zum Einlauf als flüssige Lösung (mit Wasser) – Tee, Saft, Lösung

© KH Heino Hanisch

Achtung: Bei unklaren Magen-Darm-Beschwerden keine Einläufe – Ursachen erst abklären (Illeus ?) !

Kniegelenk–Schmerzen, Arthrose, Gonarthrose

mögliche Ursachen: Abnutzungen; Erkrankungen (Stoffwechsel, Entzündungen); Verletzungen; schlechte Knie-OP; allg. Wirbelsäulen-Beschwerden (z.B. Bandscheiben-Vorfall); Übergewicht ...
mögliche Symptome: Bewegungs-Einschränkungen; Schmerzen; Entzündungen
Akupressur/TCM: Knie-Schmerzen - MP 9
Akupunktur/TCM: Le 8 Ququan; EX-BF 5 XiYan; Mi 9 Yinlingquan; Gb 34 Yanglingquan; Ma 35 Dubi
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du. 20 Baihui
- Ex. 31 Heding; Ex. 32 Xiyan; Ma. 35 Dubi; Ma. 36 Zusanli; Gb. 34 Yanglingquan; Bl. 40 Weizhong; Ah-Shi-Punkte
- Di. 4 Hegu; Bl. 11 Dashu
- Ma. 44 Neiting; Bl. 60 Kunlun
- bei Gelenkschwellung oder Ergüssen: MP 9 Yinlingquan

Knochen: Erkrankungen, Brüche, Frakturen - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Verletzungen; Erkrankungen; Grünholz-Bruch
mögliche Symptomne: Schmerzen, Schwellungen, Bewegungs-Beschwerden, Bewegungs-Unfähigkeit, Wunden
Heil-Pflanzen: Arnika, Bärlapp, Beinwell, Bockshornklee, Heublumen, Kalmus, Ringelblume, Roßfenchel, Schafgarbe, Walnuß; Weinrebe
Knochen-Auftreibungen: Walnuß, Heublumen; Knochen-Brüche - Arnika, Beinwell
Knochen-Eiterungen: Bockshornklee, Heublumen;
Knochen-Entzündung/Knochenhaut-Entzündung: Beinwell, Heublumen
Knochen-Erweichung: Beinwell, Walnuß, Heublumen;
Knochen-Fisteln: Kalmus, Heublumen
Knochenfraß/Beinfraß: Kalmus, Walnuß, Ringelblume, Roßfenchel, Schafgarbe, Weinrebe, Heublumen
Knochen-Geschwulst: Bockshornklee, Heublumen; Knochen-Gicht - Bärlapp, Heublumen;
Knochenmarks-Entzündung: Bockshornklee, Heublumen; Knochen-Schmerzen - Beinwell, Heublumen
Knochen-Schwellung: Beinwell, Heublumen; Knochensubstanz-Schwund – Bockshornklee;
Knochen-Verletzungen: Honig
siehe: Knochen-Beschwerden; Wunden

Knochen-Beschwerden

mögliche Ursachen: Verletzungen; Erkrankungen; Entzündungen; Fehl-Stellungen; Stoffwechsel-Störungen; Wachstum; Abnutzungen
Akupressur/TCM: **brüchige Knochen/Osteoporose -** Ni 3(tonis.); Ni 7; Bl 23; Bl 52; KG 4
Ernährung: Kalzium (Kohl, Brokkoli, Mangold, Spinat, Fenchel, Linsen, Bohnen, Feigen, Nüsse); viel Tageslicht/Sonne; für ältere Menschen: Vit.D oder viel Tageslicht; hilfreich: Gewichts-Reduzierung
Heil-Pflanzen: Arnika, Bärlapp, Beinwell, Bockshornklee, Heublumen, Kalmus, Ringelblume, Roßfenchel, Schafgarbe, Walnuß; Weinrebe

© KH Heino Hanisch

siehe: **Beinhaut-Entzündung; Knochen-Brüche; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien**

Koliken allgemein – siehe 1.Hilfe – akuter Bauch etc. !

mögliche Ursachen: Erkrankungen, Infektionen, Streß, Vergiftungen, falsche Ernährung
Akupressur/TTM: E 14/oberer Ellenbogen-Punkt; E 15/unterer Ellenbogen-Punkt
siehe: Blase..., Nieren..., Galle...; Psyche & Psychosomatik

Koma - siehe 1.Hilfe !

Koma: schwerster Grad der Bewußtlosigkeit; keine Reaktion auf äußerliche Reize

mögliche Ursachen: Unfall, Vergiftung, Schreck, Schmerz; Selbst-Schutz des Geistes/Körpers etc.
Akupunktur/TCM: als 1.Hilfe – Dü 1 Shaoze
sonstiges: Nicht gewaltsam aufwecken – ständige Kontrolle von Bewußtsein, Atmung, Puls, Blutdruck ! Reanimation vorbereiten !

Konzentrations-Schwäche

mögliche Ursachen: physisch oder psychisch bedingt; Ermüdung; Überlastung; Veranlagung; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; mangelnder Schlaf; Mangel an Sauerstoff; überstarke Konzentration (auch auf andere Angelegenheiten); Vergiftungen
Aroma-Pflanzen: Basilikum, Minze, Ysop
äth. Öle: Basilikum, Bergamotte, Eisenkraut, Eukalyptus, Fichte, Kardamom, Lemongras, Limette, Litsea, Majoran, Myrte, Nelke, Pampelmuse, Patchouli, Petitgrain, Pfefferminze, Rosenholz, Rosmarin, Salbei, Speiklavendel, Thymian, Ysop, Wacholder, Zirbelkiefer, Zypresse, Zitrone; Anwendung: Aromalampe, Riechfläschchen
sonstiges: Ruhe, Urlaub, autogenes Training
siehe: Psyche & Psychosomatik

Kopf-Schmerzen + Migräne

mögliche Ursachen:
Augen-Erkrankungen/-Verletzungen/-Überbeanspruchungen; Becken-Schiefstellung; Blähungen; Blutgefäße/Blutgefäß-Erkrankungen allg.; Brucellose; Entzündung der Schläfen-Arterien; Enzephalitis; Erkältungen allg.; Erkrankungen allg.; Ernährung, falsche; Dämpfe, giftige; Gallen-Beschwerden; Gärungs-Durchfälle; Gefäß-Verengungen/-Verschlüsse (drohender Schlaganfall); Gehirn-Abszeß; Gehirn-Tumor; Genußmittel-Mißbrauch; Grippe; Hals; Hals-Wirbelsäule/HWS; Hirnhaut-Entzündung/Meningitis; Hirn-Abszeß; hoher Blutdruck; Horton-Syndrom; Infektions-Krankheiten (alte & neue); Lebensmittel-Zusatzstoffe (z.B. Farbstoffe, Glutamat); Leptospirose/Weillsche Krankheit; Magen-Beschwerden; Malaria; Medikamenten-Nebenwirkungen; Menopause; Menstruations-Beschwerden; Nase; Nebenhöhlen-Entzündungen; Nerven; Neuralgien; Ohren; Operations-Beschwerden; Organ-Erkrankungen; psychische Beschwerden/psychischer Kopfschmerz; Rachen; Spannungs-Kopfschmerz; Spannungs-Kopfschmerz; Stoffwechsel-Erkrankungen; Streß; subarachnoidale Blutungen; subdurale Blutungen; Tumore; Typhus; Unfälle; Vererbung; Vergiftungen (medikamentös, tox. Stoffe, Gase); Verletzungen; Verspannungen; Verstopfung; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Wetterfühligkeit; Wirbelsäulen-Erkrankungen/-Schiefstellungen/-Verletzungen/-Infektionen; Zähne; Zerrungen
mögliche Symptome: leichte bis sehr schwere Kopfschmerzen/Migräne-Anfälle; Übelkeit, Erbrechen; Licht-Empfindlichkeit; Geräusch-Empfindlichkeit; Patient leidet sehr stark

© KH Heino Hanisch

Akupressur/TCM:

- allgmein - Ma 44 Neiting; Ma 1; Gb 1; Gb 20; Bl 1(bei Kopfschmerz durch Augenbeschwerden); Bl 2; Bl 3
- seitliche Kopfschmerzen – SJ 5 Weiguan (=3E 5 Waiguan)
- Migräne: Le 2; Le 14; Gb 20; Gb 34

Akupressur/TTM: E 1/Stirn-Punkt; E 4/Schädelbasis-Punkt ; E 6/Nacken-Punkt; E 7/Ohrspitzen-Punkt

Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

bei allen Kopfschmerz-Formen: Gb 20 Fengchi; Bl 10 Tianzhu; Bl 62 Shenmai; Bl 67 Zhiyin; Du 20 Baihui; Du 23 Shangxing; Ex-KH 1 Sishencong; Ex-KH 3 Yintang; Gb 14 Yangbai; Ni 1 Yongquan; Di 4 Hegu; Ex-KH 5 Taiyang; Gb 13 Benshen; Bl 14 Quchai; Bl 5 Wuchu; Bl 6 Chengguang; Bl 9 Yuzhen

bei Kopfschmerz-Attacken: Ex-KH 9 Neiyingxiang

bei Nacken-Kopfschmerz: Bl 58 Feiyang; Bl 60 Kunlun; Du 16 Fengfu

bei Stirn-Kopfschmerz: Bl 2 Chuanzhu; Ma 44 Neiting

Kopfschmerz, halbseitiger: 3E 3 Zhongzhu; Gb 12 Wangu; Ma 8 Touwei; Gb 41 Zulinqi; Gb 41 Zulinqi

frontale Kopfschmerzen/Kopfschmerzen im Bereich der Stirn

- Du 20 Baihui
- Du 23 Shangxing; Ma. 8 Touwei; Gb. 14 Yangbai; Ex. 1 Yintang (= Ex-KH 3); Ex. 2 Taiyang; Ah-Shi-Punkte
- Di 4 Hegu
- Ma. 44 Neiting; Gb. 34 Yanglingquan

temporale Kopfschmerzen/Kopfschmerzen im Bereich der Schläfen

- Du. 20 Baihui
- Ex. 6 Sishencong; Ma. 8 Touwei; Gb. 8 Shuaigu; SJ. 23 Sizhukong; Ah-Shi-Punkte
- SJ. 5 Waiguan; Di. 4 Hegu; Ma. 44 Neiting; Gb.41 Fuß-Linqi; Gb. 34 Yanglingquan

parietale Kopfschmerzen/seitliche Kopfschmerzen

- Du. 20 Baihui
- Ex. 6 Sishencong; Ma. 8 Touwei; Gb. 8 Shuaigu; SJ. 23 Szhukong; Ah-Shi-Punkte
- Di. 4 Hegu; SJ. 3 Zhongzhu; SJ. 5 Waiguan
- Gb. 41 Fuß-Linqi; Gb. 34 Yanglingquan

okzipitale Kopfschmerzen/ Kopfschmerzen am Hinterkopf

- Du 20 Baihui
- Ex. 6 Sishencong (= Ex-KH 1); Gb. 20 Fengchi; Bl. 10 Tianzhu; Ah-Shi-Punkte
- Lu. 7 Lieque; Di. 4 Hegu
- Bl. 60 Kunlun

Bei Migräne wird zweimal pro Woche genadelt, eine Therapieserie umfaßt 10-12 behandlungen. Nach der ersten Behandlungsserie wird ein Pause von ca. 10-14 Tagen eingelegt (therapiefreies Intervall): dann wird anhand der Symptomreduktion über die Weiterführung einer 2. Serie entschieden.

Im Durchschnitt sind 15 Akupunktur-Behandlungen nötig, in extremen Einzelfällen 30-40 Behandlungen. 3 Monate nach Beendigung der Therapie sollte man eine Auffrischungsbehandlung mit 3-4 Sitzungen durchführen, um den Langzeiterfolg zu sichern.

Aroma-Pflanzen: Baldrian, Basilikum, Eukalyptus, Ingwer, Jasmin, Kamille, Lavendel, Linde, Melisse, Minze, Muskatellersalbei, Myrte, Rosmarin, Schafgarbe

äth. Öle: Anis, Basilikum, Cajeput, Eukalyptus, Immortelle, Jasmin, Lavendel, Lemongras,

© KH Heino Hanisch

Majoran, Melisse, Minze, Patchouli, Römische Kamille, Rose, Rosenholz, Rosmarin, Salbei, Zitrone; Zwiebel; Anwendung: Inhalation, Einreibung, Wickel, kalte Kompresse, Einreibung/Hautöl, Fußbad , Aroma-Lampe
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, bei drückenden Schmerzen mit Blutandrang zum Kopf, Schwindel, häufig mit Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen, alle 15min 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D6, bei nervösen Kopfschmerzen mit Reizbarkeit, Schlaflosigkeit nach geistiger Überanstrengung & Ärger, alle 15min 1 Tbl.; Natrium chloratum D6, nach erschöpfenden Krankheiten und schlechtem Schlaf, Kopfschmerz; Magnesium phosphoricum D6,bei überfallartigen, krampfhaft schießenden Kopfschmerzen, besonders im Hinterkopf mit Funken vor den Augen, alle 15min 1 Tbl. in heißem Wasser aufgelöst oder als „Heiße Sieben“; Silicea D12, besonders nach geistiger Überarbeitung, auch als „Schulkopfschmerz“ vor allem geeignet für überempfindliche, schwächliche Menschen, alle 60min 1 Tbl.; Natrium sulfuricum D6, vor allem bei Verdauungsstörungen, Verschlimmerung durch Bewegung und unter Lichteinwirkung; alle 60min 1 Tbl.; Natrium phosphoricum D6, nach übermäßigem Alkoholgenuß mit Übelkeit & saurem Aufstoßen, ale 30min 1 Tablette
Ernährung etc.: schmerzhemmend: mehrfach ungesättigte Fettsäuren (in Soja, Oliven, Avocados und alle Pflanzenöle); Vit C aus frischem Obst; hilfreich: Verzicht auf tierische Fette & Alkohol; Streßabbau, Sauerstoff; salzarmes & kaliumreiches Obst & Gemüse (Kohl, Brokkoli, Sellerie, Kartoffeln, Spargel, Hülsenfrüchte, Bananen, Avocados); Vit.C (frisches, möglichst säuerliches Obst); hilfreich: ruhen in einem abgedunkelten, leicht kühlen Raum mit frischer Luft; trinken von etwas Flüssigkeit(Tee, Saft, Kaffee mit Zitrone); Verzicht auf: Schokolade, Käse, Zitrusfrüchte, alkoh. Getränke; Bratwürste, Hamburger und andere Fleisch-Produkte sowie alle Nahrungsmittel mit Glutamat-Zusatz
Heil-Pflanzen: innerlich - Anis, Augentrost/Euphrasia officinalis(Kraut), B.Schwertlilie, Baldrian, Eisenkraut/verbena officinalis(Kraut), Engelwurz/Angelica archangelica (Früchte, Wurzeln), Gartenrose, Gelber Steinklee, Herzgespann/Leonurus cardiaca (Kraut), Huflattich, Johanniskraut, Kamille, Kartoffel, Katzenminze/Nepeta cataria(Kraut), Knoblauch, Kraut/Weißkraut, Lavendel, Linde, Majoran, Minze, Pfefferminze, Rettich, Rosmarin, Schlüsselblume, Schw. Johannisbeere, Schwarzer Holunder/Sambucus nigra (Blüten, getrocknete Früchte), Schwarznessel/Ballota nigra (Kraut, Kraut-Pulver), Spitzwegerich/Plantago lanceolata(Blätter), Veilchen, Wacholder, Waldmeister, Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium(Blätter), Wegwarte
Hinterkopf-Schmerzen infolge v. Stoffwechselstörungen: Wacholder
Kopf-Schmerzen bis über die Augen: Gundelrebe
Kopf-Schmerzen infolge hohen Blutdrucks: Senf
Kopf-Schmerzen, nervöse: Melisse, Schlüsselblume, Veilchen
Kopf-Schmerzen, periodische: Bärlapp, Kamille, Spitzwegerich, Wacholder
Mischung: Kneippscher Nerventee: 7 Teile Baldrian + 3T. Gänsefingerkraut + 1 T. Hopfenzapfen + 1T. Melissenblätter + 1T. Pomeranzenschalen + 1T. Lavendelblüten = 2TL der Mischung auf 1Tasse Wasser, 2 Tassen tgl.trinken
Homöopathie:
Kopfschmerzen durch Aufregung und/oder Lampenfieber – Gelsemium C6
Kopfschmerzen mit Schwindel – Nux vomica C6
Kopfschmerzen über dem rechten Auge – Silicea C6
bohrende & pochende Kopfschmerzen – Ignatia C6
Kopfschmerzen, die sich bei Bewegung noch verstärken – Bryonia C6
Kopfschmerzen, welche vom Hinterkopf ausstrahlen – Sepia C6
Kopfschmerzen bei großer Hitze &Sonnenstich – Belladonna C6
Migräne mit Augenbeschwerden – Gelsemium C6
Migräne mit Sehstörungen – Cyclamen C6
Migräne mit Übelkeit – Iris versicolor C6

 © KH Heino Hanisch

Saft/Preßsaft: Holunder
sonstiges: Kopfschmerz & Ohrenschmerzen bei Verstopfung des Ohres möglich – Ohrkerze setzen/ benutzen ! Keine Wattetupfer für das Ohr benutzen, da sonst das Ohrschmalz nicht abfließen kann ! Bei Verletzungen: siehe 1.Hilfe !; Ruhe & Verdunklung des Zimmers (bei Wunsch); keine Süßigkeiten; viel frische Luft; wenig/gar kein Fernsehen und Computer
Achtung: Kindern ohne ausdrückliche Zustimmung des Arztes keine pharmazeutischen Medikamente (hier: Kopfschmerz-Tabletten) verabreichen !
Asprin z.B. kann bei Kindern sehr starke Nebenwirkungen haben (z.B. Reye-Syndrom: Leber- & Hirn-Schäden) !
siehe: **Nerven-Schmerzen/Neuralgien; Infektions-Krankheiten; Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Psyche & Psychosomatik; Wirbelsäule...**

Körper-Geruch

mögliche Ursachen: mangelnde Körper-Hygiene; mangelnde Kleidungs-Hygiene; falsches Essen + Trinken; Organ-Erkrankungen (z.B. Nieren); zuviel Duft-Stoffe (Kosmetika, Parfüms etc.)
Heil-Pflanzen: innerlich **-** Feldthymian/Thymus serpyllum (Kraut), Gartenthymian/Thymus vulgaris (Kraut), Ysop/Hyssopus officinalis (Kraut)
sonstiges: regelmäßige Körper-Pflege – aber nicht zuviel Seifen, Deodorants etc. benutzen !
siehe: Schweiß...; Fuß-Schweiß; Mund-Geruch

Kräftigung/Erholung/Rekonvaleszenz nach Erkrankungen

mögliche Ursachen: Überlastung; angeboren; Erkrankungen (Herz, Lunge, Muskulatur, Knochen etc.); Erholungsphase nach Krankheiten/Verletzungen; Nahrungs-Mangel; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Infektionen
äth. Öle: Angelika, Basilikum, Bergamotte, Muskatellersalbei, Nelke, Rosmarin, Sassafras, Thymian, Ysop; Anwendung: Bad, Massage, Hautöl
Akupunktur/TCM:

- **1.Hilfe** – Du 26 Shuigou
- alle Schwächezustände – Ren 4 Guanyuan; Ren 6 Qihai, Ma 36 Zusanli

Aroma-Pflanzen: Minze, Salbei, Wacholder, Zitrone
äth. Öle: Angelika, Knoblauch, Rosmarin, Schafgarbe, Thymian, Zitrone, Zitrone, Zwiebel; Anwendung: Bad, Massage
Ernährung: langsam aufbauend entsprechend dem vorherigen Krankheitsbild; Obst & Gemüse; Vitalstoffe; Vermeidung von Tiermilch, Alkohol, Tabak, fettem Essen; Obst & Gemüse; Fleisch-Brühen; die Ernährung nach den Ursachen ausrichten !
Heil-Pflanzen: Alant, Baldrian, Blasenkirsche/Physalis alkekengi(Früchte), Brombeere, Bockshornklee/Trigonella foenum-graecum(Samen), Borretsch, Ehrenpreis, Enzian, Erdbeere, Esche, Fieberklee, Gartenrose, Gerste, Hafer, Hagebutte, Heckenrose/Hagebutte/Rosa canina(Früchte), Heidelbeere, Himbeere, Holunder, Hopfen, Kalmus, Kamille, Knoblauch, Weißkohl, Lavendel, Löwenzahn, Melisse, Mistel, Preiselbeere, Rosmarin, Sanddorn/Hippophae rhamnoides(Früchte), Sanikel, Sauerklee, Schafgarbe, Schw. Johannisbeere, Sellerie, Spargel, Taubnessel, Tausendgüldenkraut, Thymian, Tomate, Walderdbeere, Weinrebe, Weißdorn, Weizen, Wermut; Honig
Körperschwäche durch chron. Durchfall: Heidelbeere, Tausendguldenkraut, Weinrebe, Weizen
Rosmarin-Wein bei niedrigem Blutdruck, in Rekonvaleszenz, bei Antriebsschwäche, gefäßstärkend, tonisierend: Rosmarinblätter 50g + Weißdornbeeren 15g + Rosinen 15g + Weißdornblätter u. -blüten 10g + Ingwer 04g + Zimtrinde 03g + Schafgarbenblüten 03g - in 2 Liter roten Likörwein ansetzen, evtl. 1-2 EL Honig zugeben; alle Kräuter in ein hohes Glasgefäß

 © KH Heino Hanisch

mit großer Öffnung geben und mit dem Wein übergießen; 10 tage stehen lassen, tgl. gut schütteln, dann abseihen, mit Wein auf 2 Liter auffüllen, in eine luftdicht schließende braune Flasche füllen
sonstiges: Licht, Luft, Sonne, Bewegung; physische & psychische Umstellung; Entspannung, Ernährung, Ruhe & Bewegung; Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien
siehe: Appetitlosigkeit, Vitamin-Mangel; Erschöpfung…; Erholung nach Erkrankungen; Infektions-Krankheiten

Krampfadern, Varizen (an/in den Beinen)

mögliche Ursachen: Venen-Wandschwäche; Venen-Klappen-Insuffizienz; intravasale Druck-Erhöhung in den Venen; angeboren; erworben (ständiges Stehen, Thrombosen, Herz-Insuffizienz, Rauchen, fettes Essen etc.); Vitamin-/Mineralstoff-Mangel
mögliche Symptome: hervortretende Venen; Kribbeln & Schmerzen im Ruhezustand und in Bewegung
äth. Öle: Bergamotte, Knoblauch, Zitrone, Zypresse; Anwendung: sanfte Massage, Bad, Hautöl
Biochemie: innerlich - Calcium fluoratum D12 oder Silicea D12, 3x tgl. 1 Tbl. über einen längeren Zeitraum einnehmen; Ferrum phosphoricum D6, bei Krampfaderblutungen und Venenentzündung, alle 5min 1 Tablette; Kalium-Aluminium sulfuricum D6; äußerlich – Calcium fluoratum-Salbe
Ernährung: Vit. & Mineralien allgemein, Vit. C & E, Bioflavonoide, Zink(in Bierhefe), Buchweizen, Getreide, Samen, Knoblauch; Zink (in allen Hülsenfrüchten, in allen Kohlarten, in allen Knollengemüsen, Zwiebeln, Kartoffeln, Mais, Soja, Spinat); Vit.C (Fruchtfleisch von frischem, mögl. Säuerlichem Obst); Rutin (in Buchweizen); Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Fenchel, Paprika; hilfreich: regelmäßige Bewegung, Gymnastik, Kneippgüsse, regelm. Stuhlgang, Gewichts-Reduzierung, Ernährungs-Umstellung
Heil-Pflanzen: Beinwell, Breitwegerich, Buchweizen, Eichenrinde, Holunderblüte, Johanniskraut, Klette, Klettenlabkraut, Lindenblüten, Majoran, Pfefferminze, Ringelblume, Rosmarin, Weißdorn, Zaubernuß, Zitrone
äußerlich: Beine in Absud baden - 40g Löwenzahn auf 1/2 Liter Wasser, kurz aufkochen, abseihen
innerlich: Arnika, Bärlapp, Beinwurz, Buchweizen, Farnkraut, Haselnuß/Corylus avellana(Blätter, Rinde), Johanniskraut, Römische Kamille/Chamaemelum nobile(Blüten), Klette, Klettenlabkraut, Lindenblüte, Rosmarin, Majoran, Mariendistel, Mistel, Pfefferminze, Ringelblume, Roßkastanie, Schafgarbe, Steinklee, Weißdorn, Weiße Taubnessel/Lamium album (Blüten-äußerlich), Ziest; Honig, Heublumen
Heil-Pflanzen, welche adstringierend/zusammenziehend wirken und aus denen ebenfalls eine Lotion hergestellt werden kann: Beinwell, Eichenrinde, Holunderblüte, Ringelblume, Majoran, Breitwegerich; einzeln oder in Kombination als Aufguß oder als Absud zubereiten, abkühlen lassen und regelmäßig als feuchte Packung(Tücher) oder als wäßrige Creme/Lotion herstellen.
Beine mit **Zitronensaft** behandeln; bei Bedarf und dünner Haut verdünnen.
Homöopathie
Aesculus Pentarkan: allg. Komplexmittel bei Krampfadern, auch bei gleichzeitig bestehenden Hämorrhoiden
Bellis perennis D6: Krampfadern & gestaute Adern während der Schwangerschaft; wirkt auf die Gefäßmuskulatur
Ferrum metallicum D6: Krampfadern bei einer blonden, blassen, zarten Frauen mit durchscheinender Haut
Hamamelis D6: bei Krampfadern und Hämorrhoiden; regt den Kreislauf an
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Baldrian, Bohnen, Borretsch, Brennessel, Hagebutte, Holunder, Johanniskraut, Kamille, Schafgarbe, Weißdorn
sonstiges:
Regelmäßige Bewegung, Gymnastik, Kneippgüsse, regelm. Stuhlgang; evtl. sehr kurzes kühles

 © KH Heino Hanisch

Fußbad nehmen bei starken Schmerzen; keine heißen Bäder, kein langes Stehen, keine starke Massage der Venen; nicht oder nur sehr sanft massieren - Trombose- bzw. Embolie-Gefahr !
Cremes etc. nicht direkt auf die Krampfadern/Venen auftragen !; viel Bewegung, Beine hochlegen, Stützstrümpfe, evtl. Varizen-OP
siehe: durchblutungsanregend, harntreibend; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Natur-Kosmetik

Krämpfe, Muskel-Krämpfe

mögliche Ursachen: Übelastung; Wasser-Mangel; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Fehlfunktionen (Gehirn, Körper); Einwirkungen von Strom (Unfälle)
Aroma-Pflanzen: Bohnenkraut, Majoran, Rosen
äth. Öle: Römische Kamille, Lavendel, Majoran, Muskatellersalbei, Neroli, Zypresse; Anwendung: Kompresse, Einreibung/Hautöl
Ernährung: Zufuhr vitamin-/mineralstoff-reicher Nahrung; Nahrungs-Ergänzungsmittel sind nur bedingt vom Körper verwertbar - Bioverfügbarkeit !
Biochemie: Magnesium phosphoricum D6, bei allen krampfartigen Erscheinungen, alle 5min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst oder als „Heiße Sieben“; Silicea D12, bei nachts auftretenden Krämpfen, nach Schreck und Erregung, besonders auch bei Fußsohlen- Waden-Krämpfen, 5x tgl. 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D12, vor allem während der Zahnung, ebenfalls bvei schwächlichen, blutarmen Personen mit Kälte- & Taubheitsgefühl, auch im Wechsel mit Magnesium phosphoricum D6, 5x tgl. 1 Tbl.; Cuprum arsenicosum D12
Heil-Pflanzen: allgemein krampflösende& kramfstillende Mittel - Angelika, Anis, Fenchel, Flachs/ Lein, Gänseblümchen, Kamille, Käspappel, Lavendel, Linde, Melisse, Majoran, Mistel, Petersilie, Pfefferminze, Safran, Salbei, Schellkraut, Senf, Thymian, Zwiebel, Heublumen
sonstiges: vernünftige Ernährung (kein Fast-Food !); vernünftige Körper-Belastung (Sport, Arbeit); Vermeidung von Streß, Alkohol, Nikotin
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Krätze, Scabies

mögliche Ursachen: Infektion mit Krätze-Milben (Sarcoptes scabiei)
mögliche Symptome: Schwellungen & Juckreiz an den betreffenden Haut-Bereichen
äth. Öle: Bergamotte, Knoblauch, Lavendel, Nelke, Minze, Rosmarin, Terpentin, Thymian, Zimt; Anwendung: Bad, Einreibung
Heil-Pflanzen: äußerlich - Alant, Anis, Braunwurz, Faulbaum, Feldthymian, Hafer/Avena sativa(Stroh), Kamille, Ringelblume, Salbei, Scharbockskraut/Ranunculus ficaria (Kraut), Stiefmütterchen, Wacholder; Heublumen
sonstiges: Hygiene, Kleidung wechseln; Krätze-Patienten nur mit geschützten Händen anfassen !
siehe: Insekten & Schädlinge; Infektions-Krankheiten

Kreativitäts-Mangel

mögliche Ursachen: angeboren; unterdrückt (Selbst-Blockade, Erziehung); aktuelle äußere Einflußnahme
äth. Öle: Bergamotte, Eisenkraut, Hyazinthe, Iris, Jasmin, Limette, Muskatellersalbei, Muskatnuß, Myrte, Tolubalsam, Tonkabohne, Zimt; Anwendung: Aromalampe, Riechfläschchen

© KH Heino Hanisch

Krebs, Tumore, Geschwülste

Langzeitstudien haben ergeben, daß bei (fast allen) Krebs-Erkrankungen eindeutig seelisch-geistige Ursachen bei der Entstehung im Vordergrund stehen.

Parallel dazu kann eine Schwächung des Immunsystems durch Einwirkungen der Umwelt (ca. 80% der krebserregenden Faktoren sollen aus der Umwelt stammen - Umweltgifte, Wohngifte, Nahrungsmittelgifte/Nitrate/Nitrite, Dünger, Farben, Parfüms, Deos, Waschmittel, Kosmetik, elektromagnetische Strahlung, radioaktive Strahlung, Sonnenlicht, UV-Licht, synthetische Hormone/Antibabypille/ Östrogensubstitution u.s.w.) oder Nahrungs- bzw. Genußmittel-Mißbrauch die Entstehung von Krebs begünstigen.
Genetische Ursachen spielen nur eine kleine Rolle bei der Entstehung von Krebs.

Seelische Ursachen können sein: Angst, Sorgen, selbstgemachter Streß, Neid, Mißgunst, Ärger („Niemand kann mich leiden!“; „Niemand versteht mich“; „Warum gerade ich!“; „Andere haben immer Glück – nur ich nicht!“; „Ich bin ja so krank! “; „Ich werde verhungern!“; „Ich bin so häßlich!“ u.s.w., u.s.w.) etc., anstatt die momentane Situation anzunehmen, zu analysieren und das Beste daraus zu machen.
Die Ursachen für eine solche Einstellung können bis in die Kindheit zurückreichen – ein strenges und/oder liebloses Elternhaus, Aufpressung strenger moralischer & sozialer Normen, Arbeitswelt, soziales Umfeld, Selbstaufopferung, Selbstverleugnung etc.

Erst diese seelischen Ursachen/Probleme – ob erkannt oder unerkannt, auf jeden Fall unbehandelt – schaffen die Vorraussetzung, daß weitere Krebs-Risiken wie Nikotin, Alkohol, Umweltgifte, falsche Ernährung und andere mehr sich im Körper manifestieren und zum Ausbruch/zur Entwicklung von Krebs führen.

Krebs ist somit nicht eine örtliche Erkrankung (auch wenn sich der Krebs an einer oder mehreren Stellen manifestieren kann), sondern eine Krankheit, bei der Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht geraten sind – der harmonische Ausdruck dieses Gleichgewichts ist unsere Gesundheit.

In der Krebs-Behandlung sollte somit nicht die medikamentöse Behandlung oder die Operation im Vordergrund stehen (außer im akuten Notfall !, sondern die Behandlung der seelischen Ursachen/Probleme; diese Behandlungsweise trifft auch für fast alle anderen Krankheiten zu.

Was nutzt es also, wenn der Krebs z.B. mit der den gesamten Körper schwächenden/vergiftenden Chemotherapie behandelt wird und unter günstigen Umständen auch verschwindet, wenn aber die geistig-seelischen Ursachen nicht gelöst/behandelt werden und der Krebs erstaunlicherweise ein halbes Jahr nach der „Heilung“ „plötzlich“ wieder da ist ?

Die Grundbehandlung eines Tumors sollte immer eine seelisch-geistige Behandlung sein, denn sie schafft die Vorraussetzung für die Wirksamkeit aller anderen Heilmethoden und Behandlungen.

mögliche Ursachen: psychische Ursachen (Streß, Trauma, Trauer, Lebensunlust etc.); genetischer Defekt, angeboren/erworben**;** enthemmte Neubildung von Gewebe; Entgleisung des normalen Zell-Körper-Wachstums; virale Infektionen (onkogene Viren); karzinogene/krebserregende Substanzen (in Wasser, Nahrung, Umwelt, Wohnraum, Medikamenten, Impfstoffen; allg. chemische Stoffe, Freie Radikale etc.); geschwächtes Immun-System; zuviel UV-Strahlung (Sonnen-Bäder, Solarien etc.); elektromagnetische/radioaktive Strahlung (Sendemasten, Radar-Antennen, Röntgen-Geräte, AKW, Atomwaffen etc.) u.a.m.

mögliche Symptome: Neigung zu Nervosität; Abgespanntheit; abnorme Müdigkeit; Appetitmangel; Gewichtsverlust; depressive Verstimmungen; Zittern der Hände; Schweißausbrüche; innere & äußere Blutungen, Zahnfleisch-Blutungen; blaue Hautflecke wie Blutergüsse; druckempfindliche

 © KH Heino Hanisch

Schwellungen vor allem an der Innenseite der Unterschenkel (keine Verletzungen oder Entzündungen!); abnorme Anfälligkeit für Infektions-Krankheiten (möglich: völliges Ausbleiben von banalen Erkältungskrankheiten); trockene, rissige, übermäßig verhornte, schwielige Haut (außer Personen, welche schwer mit den Händen arbeiten müssen); schuppige Ringe um die Nasenflügel; Verfärbung/Rötung der Zunge; Verfärbung/Rötung der Innenseite der Lippen; verzögerte Heilung von Wunden & Geschwüren sowie schlechte Vernarbung; abnormer Haarausfall; stumpfes, glanzloses Haar; harte, brüchige, deutlich gestreifte Nägel; Blutarmut (vor allem Frauen & älteren Menschen); Entstehung ungewöhnlicher Haut-Stellen (Flecken, Muttermale, Warzen); Änderung der Stuhl-/Miktions-Gewohnheiten; ungewöhnliche Blutungen oder ungewöhnlicher Ausfluß; Verdickung oder Knoten (Brust, andere Stellen); Verdauungs-/Schluck-Störungen; chronische Heiserkeit, chronischer Husten
Diese Symptome **können (!)** auf eine bösartige Geschwulst hinweisen, sind vor allem aber als Folge von Lebens-Gewohnheiten, falscher Ernährung oder anderen Gesundheits-Störungen zu verstehen.
Aus diesen Gesundheits-Störungen **kann, aber muß nicht** Krebs entstehen.

zur weiteren Differenzierung:

Krebs-Vorstadium, allg.: körnige, weißliche Flecken auf der Schleimhaut, vor allem an Lippen, Zunge, Wangeninnenseite, Rachen, Scheide, Gebärmuttermund, Speiseröhre, Bronchien; Polypen in Magen, Dickdarm, Mastdarm, Harnblase, Gebärmutter, Nasen-/Rachen-Raum; warzenartige, schuppige Hautverdickungen
Krebs-Frühstadium, allg.: chronischer Husten und/oder andauernde Heiserkeit (vor allem bei Rauchern: Bronchial-/Kehlkopf-Krebs); ungewöhnliche Blutungen oder Ausfluß aus der Scheide ab ca. dem 35.Lebensjahr, während und nach den Wechseljahren; ungewöhnliche Absonderungen wie Blutungen, oder eitriger Ausfluß aus der Nase, beim Urinieren oder beim Stuhlgang; schlecht heilende Wunden & Geschwüre, die sich mit den üblichen Mitteln & Methoden nicht heilen lassen (siehe auch: **ABC-Katastrophen**); Veränderungen an Muttermalen, Leberflecken, Warzen wie Vergrößerungen oder entzündlicher roter Hof, dunkler werden; Knoten und Verdickungen in der (vor allem weiblichen) Brust, in den Lymphknoten von Hals, Achsel, Leiste (nicht mit Zysten verwechseln – abklären!); unnormale Abmagerung, Blässe, ständige Abgespanntheit, Leistungs-Schwäche; anhaltende Beschwerden von Magen & Darm; Schluckbeschwerden

Brust-Krebs

mögl. Ursachen: physisch – geschwächtes Immun-System, Verletzungen, Fehl-/Mangel-/Über-Ernährung, Vergiftung, elektromagn. Strahlung, Medikamente etc.; psychisch – seelische Probleme, unnötiger Streß
mögl. Symptome: Veränderung in Form oder Größe; Knoten; Verdickung & Grübchenbildung in der Haut; erweiterte Venen; ein Zurückziehen der Brustwarze, falls dies nicht normal ist; Ausfluß aus der Brustwarze; unzyklische Schmerzen, vor allem nach der Menopause; Schwellungen im Oberarm, in der Achselhöhle, über der Brust
mögliche Vorbeugung: Streß abgleiten lassen oder humorvoll nehmen; aus der aktuellen Situation das Positive herausfiltern; viel Bewegung an frischer Luft; Ruhe, Erholung, Entspannung, ausreichend Schlaf; Übergewicht langsam vermindern; Trinken von gefiltertem und abgekochtem Wasser; regelmäßige Brust-Untersuchung **nach** der Regel, da sich während der Regel Zysten bilden können, die bei Regelende wieder verschwinden; nicht rauchen, wenig Alkohol trinken; gesunde Ernährung mit viel frischem **Obst & Gemüse**, Vollkorn, Nüssen, Samen, Bohnen, Hülsenfrüchten; dazu öliger Fisch, unraffinierte **Pflanzen-Öle;** keine tierischen Fette, v.a. kein Schweine-Fleisch/-Schmalz/-Fett; wenig Fleisch; keine Fertiggerichte, kein raffinierter Zucker, keine raffinierten Kohlenhydrate; wenig oder nicht: Würstchen, Räucherfleisch, Erdnüsse, Nahrungs-Zusatzstoffe,

Saccharin, gehärtete Fette; ausreichend Vitamine, v.a. A, E, C, D sowie Selen (siehe: **Vitamine & Mineralien**); ausreichend essentielle Fettsäuren (siehe: **Pflanzen-Öle**); ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornbrot, Obst & Gemüse verhindert Verstopfungen & beschleunigt die Ausscheidung krebserregender Substanzen aus dem Darm (auch überschüssiges Östrogen); Vermeidung von Antibybaby-Pillen & Östrogen-Substitution; äußerst strenge Risiko-Nutzen-Abwägung von Impfungen & Medikamenten-Gaben

Gebärmutterhals-Krebs, Vorstadium

mögl. Ursachen: physisch – geschwächtes Immun-System, Verletzungen, Fehl-/Mangel-/Über-Ernährung, Vergiftung, elektromagn. Strahlung, Medikamente; Schilddrüsen-Unterfunktion, Rauchen, Alkohol, früher Geschlechtsverkehr, häufig wechselnde Sexualpartner, Geschlechtsverkehr ohne Kondom; Antibabypille; Partner, welche mit Staub, Asbest, Teer, Maschinenöl, Kohle, Metall arbeiten und die Körperhygiene mangelhaft ist (Übertragung von Stoffen); psychisch – seelische Probleme, unnötiger Streß
mögl. Symptome: Veränderungen am Gebärmutterhals, z.B. abnormes Wachstum oder Dysplasie, Infektionen, Entzündungen
mögliche Therapie: Ernährung überprüfen, umstellen; Vit. A, B6, C, E, Folsäure; Mineralien & Spurenelemente Jod, Selen, Zink; gefiltertes/abgekochtes Wasser trinken; Immunsystem stärken: Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung an frischer Luft, Streß-Abbau; Erkennung/Anerkennung der eigenen Situation; Ursachen negativer Gedanken eliminieren, positive Sicht der Dinge verstärken
Die stark propagierte Vorsorge-Impfung gegen den Gebärmutterhalskrebs für sehr junge Mädchen ist nur gegen **wenige Viren** von vielen gerichtet und hat noch keine positiven Erkenntnisse gebracht (Langzeit-Studien).

Eierstock-Krebs

mögl. Ursachen: Kinderlosigkeit; hohe Fettzufuhr; Mangel an Vit.A, Beta-Karotin; Hormon-Störungen; radioaktive Bestrahlung; Umweltgifte; Medikamente
mögl. Symptome: Schmerzen im Unterleib; Schwellungen & Blähungen im Unterleib; leichte Verdauungsstörungen oder Übelkeit; Verstopfung oder Duchfall; Appetitmangel; Gewichtsverlust; möglicherweise Kurzatmigkeit; Blutungen zwischen den Perioden-Blutungen un d nach der Menopause

Behandlungs-Möglichkeiten

mögliche seelische-psychologische Behandlung:
Die Diagnose „Krebs“ muß verarbeitet werden; die Krankheit ist anzunehmen, ohne gleich in Angst und Verzweiflung zu verfallen bzw. den Gedanken an diese Erkrankung zu verdrängen; es muß versucht werden, sich die teilweise bis in die Kindheit reichenden Ursachen der eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen bewußt zu machen und zu verarbeiten, damit diese ihre gefährliche krebs-fördernde Wirkung ein für allemal verlieren

Dieser Behandlung dienen die Gesprächs-Therapie, die Gruppen-Therapie, die Hypnose, die Körper-Psychotherapie, die Familien-Therapie, die Mal-Therapie, autogenes Training, Yoga etc.

Die seelisch-geistige Behandlung geschieht in Einheit mit der körperlichen/biologischen Behandlung des Erkrankten.
Nur eine ausgewogene, dem Ganzheits-Prinzip Rechnung tragende Behandlung von Körper, Geist & Seele ist in der Lage, die Krankheit gut und richtig zu behandeln – sie ist jedoch nur hilfreich, wenn der Patient offen dafür ist und **selbst** eine – **und zwar die wichtigste** ! - heilende Rolle in

 © KH Heino Hanisch

diesem Prozeß übernimmt.

Achtung: Da auch Viren in Verdacht stehen, Krebs-Erkrankungen mit-auslösen zu können, sollte jede virale & bakterielle Infektion schnell unter Kontrolle gebracht werden !

äth. Öle:

allgemein: Cajeput, Berghamotte, Römische Kamille, Zeder; Anwendung: Inhalation, Einreibung/Hautöl
zur Immunstärkung: Estragon, Eukalyptus, Geranie, Knoblauch, Nelke, Petersilie, Tea Tree, Thuja, Ysop, Zwiebel, Zypresse
bei Gebärmutterkrebs: Bergamotte, Eukalyptus, Geranie;
die Nebenwirkungen reduzierend bei einer Strahlentherapie: Eukalyptus, Nelke, Niauli, Tea Tree, Anwendung: Bad, Kompresse, Hautöl, Auflage

Ernährung:

Neben der sehr wichtigen Einsicht, seine Lebensgewohnheiten kritisch zu betrachten und sie evtl. radikal zu ändern, gehört auch die Ernährung mit guten Lebensmitteln (eine gesunde Vollwert-Ernährung) zu den Behandlungs-Möglichkeit.

Unter anderem tägliches Fast Food sowie schnelles/hektisches/fettes/zu saures/zu süßes Essen können den Boden bereiten für vielfältige Erkrankungen, welche einen Hinweis geben können auf eine akute Möglichkeit der Krebs-Entstehung.

Die für Krebszellen typischen Stoffwechsel-Störungen können bei vollwertiger Ernährung gebessert und schließlich beseitigt werden; allein durch die richtige Ernährung kann man z.B. eine Schmerzlinderung erreichen.

Vermeiden sollten Patienten vor allem Genußgifte, Zucker, Süßigkeiten, Weißmehl, Weißmehlprodukte, fettes Fleisch, Schweinefleisch, Schmalzfleisch, Schweineschmalz, mit Schwermetall-Giften (z.B. Quecksilber) verseuchten Fisch u.a.m.

Die Ernährung sollte so erfolgen, daß der Körper nicht mehr Nahrung erhält, als er wirklich braucht – aber auch nicht weniger. Im allgemeinen genügen Nahrungsmittel mit einem Kaloriengehalt von ca. 2300 Kalorien +/- 100, bei starker körperlicher Belastung bis zu 2800 Kalorien (hochwertige Nahrung); ungefähr 30-50% der Nahrung soll als Rohkost zugeführt werden.

Vorhandenes Übergewicht muß langsam und kontinuierlich abgebaut werden, bis die persönlichen Körper-Normal-Werte erreicht sind und gehalten werden.
Ein stärkeres Untergewicht ist genauso schädlich wie stärkeres Übergewicht.
Um vom Untergewicht auf Normalgewicht zu kommen, sollte man sich kontinuierlich aufbauen, fettreiche/kalorienreiche Kost aber streng vermeiden.

Die Nahrung des Patienten muß so optimiert werden, daß alle lebensnotwendigen/essentiellen Stoffe enthalten sind. Dazu gehören u.a.Kohlenhydrate - Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte; Eiweiß - Müsli, Frischkornbrei, wenige magere Sorten Fisch, Fleisch und Wurst; pro Woche nicht mehr als 2 Eier; Fette – ungehärtete pflanzliche Öle sowie daraus hergestellte Streichfette (nicht mehr als 40g/Tag; ein hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirkt krebs-feindlich;

Keine tierischen oder anderen gesättigten Fette essen, vor allem aber kein Schweine-Fett, z.B. Schmalzfleisch !

Vital-Stoffe:

Vitalstoffe sind naturbelassene pflanzliche Lebensmittel aus biologischem Anbau mit allen lebensnotwendigen/essentiellen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen; bei wirklich notwendigem Bedarf können zusätzlich Nahrungs-Ergänzungsmittel mit hoher Bio-Verfügbarkeit

© KH Heino Hanisch

verwendet werden

Vitamine – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente müssen in ausreichender Menge & Qualität vorhanden sein, um bei einer Krebs-Therapie hilfreich sein zu können.

Die Vitamine A, C und E werden in relativ hohen Dosierungen zur Therapie eingesetzt und haben sich auch bewährt.
Eine zu hohe Dosis kann aber zu Schäden führen, da zwar das Vit.C z.B. wasserlöslich ist und überflüssige Mengen mit dem Urin ausgeschieden werden (trinken!), bei zu hoher Dosis jedoch auch Nebenwirkungen hat; die Vit. A und E sind fettlöslich und können sich im Körper einlagern, was zu erheblichen Nebenwirkungen führen kann: Hypervitaminose/Vergiftungs-Erscheinungen; Nebenwirkungen siehe: **Vitamine & Mineralien**!
Vit. A – hemmt u.a. das Tumorwachstum, teilweise bilden sich Geschwülste zurück; wird bei Bronchial-Krebs, Unterleibs-Krebs, Haut-Krebs und Schleimhaut-Krebs eingesetzt
Vit.B 2 u.a. – sorgt als Bestandteil der Atmungsfermente in den Zellen für eine gute Sauerstoff-Verwertung
Vit. C – stärkt das Immunsystem, regt den Zellstoffwechsel an; wird bei allen Krebs-Arten eingesetzt; relativ hohe Dosierungen von 10-50g am Tag (viel trinken !); verhindert vor allem die Bildung krebsfördernder Nitrosamine; zeigt Heil-Wirkung vor allem im Krebsfrühstadium, sorgt in fortgeschrittenen Fällen für eine erhebliche Verlängerung der Überlebenszeit
Vit. E - schützt das Vit. A im Körper, steigert zusammen mit Vit.C die Körperabwehr und verringert die Bildung krebsbegünstigender Molekülbruchstücke, sogenannter Freier Radikale; stabilisiert die Zellwände gegen das Eindringen krebserregender Stoffe; fördert die normale Zellteilung; regt die Durchblutung des ganzen Körpers an; optimiert den Sauerstoffverbrauch; sollte stets zusammen mit hoch-ungesättigten Fettsäuren verabreicht werden (siehe: **Pflanzen-Öle**)
Kalium – normalisiert den Säoure-Basen-Haushalt des Körpers, trägt zur Wirkung verschiedener Enzyme bei
Magnesium – ist unter anderem für die Abwehr, für die Sauerstoffversorgung und für mehrere Enzyme erforderlich
Selen – bei vielen Krebs-Patienten besteht u.a. Selen-Mangel

Enzyme – haben eine wichtige Wirkung für zahlreiche biochemische Funktionen wie z.B. die Zellatmung; Enzyme werden beim Kochen von Nahrung zerstört und können darum nur durch Rohkost zugeführt werden
hochungesättigte Fettsäuren – auch als Vit.F bekannt; unentbehrlich für die Zellatmung und andere Stoffwechsel-Vorgänge; steigern die Abwehrkräfte und bieten vor Bestrahlungs- Schäden einen gewissen Schutz; sie werden beim Erhitzen zerstört
Milchsäure – gesäuerte Milch-Produkte (Sauerkraut, milchsauer eingelegte Nahrungsmittel); wirken günstig auf die vom Krebs zerstörte Darmflora, verhindert Fäulnis-Prozesse im Darm, fördert die Bildung von B-Vitaminen durch die Darmflora, wirkt günstig auf den Zell-Stoffwechsel
Ballaststoffe – fördern mit der Milchsäure den Aufbau der zerstörten Darmflora, bindet Fette und Krebs-Gifte im Darm, fördert die Darm-Aktivität/Stuhl-Entleerung
Achtung: Ein Zuwenig an Vitalstoffen ist genauso wenig gut wie ein Zuviel anVitalstoffen!

Heil-Pflanzen, welche sich bei der natürlichen Krebs-Behandlung bewährt haben:

- allg.: Ackerschachtelhalm, Bockshornklee, Eselsdistel/Onopordon acanthum, Kamille, Käsepappel, Knoblauch, Labkraut, Linde, Mistel, Ringelblume, Rosmarin, Rosspappel, Schellkraut; Honig
- Mistel, Rote Bete, Echinacea; die medizinische Mistel-Behandlung erfolgt nur über Injektionen (mediz. qualifiziertes Personal), da wichtige Wirkstoffe im Verdauungs-System zerstört werden; Rote Bete wird meist in Pulverform verabreicht; es wird eine Verbesserung

 © KH Heino Hanisch

der Zellatmung um das 5-10fache erreicht; Rote Bete als Rohkost, Salat oder Saft kann die Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen, da die zu verspeisende Menge oftmals zu viel ist; Echinacea steigert die allgemeinen Abwehrkräfte

- Kräuter, welche zusammen mit einer herkömmlichen medizinischen Behandlung eingesetzt werden können: Ackerschachtelhalm; Benediktendistel; Brennessel, Gemeiner Wegerich, Johanniskraut, Kermesbeere, Klette, Kletten-Labkraut, Knoblauch, Krauser Ampfer, Myrrhe, Ringelblume, Sonnenhut, Thymian, Tragant
- **speziell für die Brust:** Kermesbeere, Kletten-Labkraut, Krauser-Ampfer, Löwenzahn, Ringelblume
- **speziell für Gebärmutter & Gebärmutterhals**: Gemeiner Wegerich, Klette, Myrrhe, Ringelblume, Rose; bei Veränderungen am/im Gebärmutterhals als Spülung(liegend) oder als Tinktur(mit Tampon) – 1/2 -1 TL Tinktur in wenig Wasser; Rezeptur: gleiche Teile von Gelbwurz, Myrrhe, Ringelblume & Rosenwasser, Lebensbaum/Thuja
- **tonisierende/anregende Kräuter**: Ginseng, Ingwer, Knoblauch, Myrrhe, Nelken, Rosmarin, Thymian, Tragant, Zimt
- bei **Übelkeit & Erbrechen** als **Nebenwirkungen** einer orthodoxen Krebs-Behandlung: Ingwer, Kamille, Pfefferminze, Zimt – als Tinktur oder Tee; Marihuana, Cannabis
- zum **Schutz der Leber** bei einer orthodoxen Krebsbehandlung: Chinesische Engelwurz, Klette, Krauser Ampfer, Löwenzahn-Wurzel, Rosmarin
- zum Schutz des **Immunsystems** und zur Wiederherstellung der Vitalität nach einer Strahlen- bzw. Chemotherapie: Ginseng, Ingwer, Knoblauch, Sonnenhut

Homöopathie: bestimmte Mittel wirken abwehrsteigernd, stoffwechselnormalisierend, zellatmungsnormalisierend; z.B. Mistel

Wärme-Therapie/Hyperthermie: Krebszellen sind sehr wärmeempfindlich, daher kann man mit künstlich erzeugtem Fieber oder einer örtlichen Wärme-Behandlung Krebs-Zellen bekämpfen

Milchsäure: Milchsäure bewirkt eine Normalisierung der Zell-Atmung, des Stoffwechsels, die Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts und eine Entgiftung des Körpers.
Für eine Behandlung eignet sich nur rechtsdrehende (+) Milchsäure, welche in gesunden Zellen und im Darm entsteht. Die linksdrehende Milchsäure (-) wird von gestörter Darmflora und von Tumorzellen hergestellt.

Wiederherstellung der Darmflora: Die Darmflora, die bei fast jedem Krebskranken gestört ist, muß wiederhergestellt werden – dadurch wird die Nahrung besser verwertet, die Abwehr, die Entgiftung und die Zellatmung angeregt sowie die Produktion von rechtsdrehender Milchsäöure, Vit. B und anderen notwendigen Stoffen im Dartm angeregt - die Wiederherstellung der Darmflora ist wichtig für die Krebsheilung.

Wasser-Anwendungen: Die Wasseranwendung wird zur unterstützenden Krebs-Behandlung durchgeführt: sie aktiviert die Durchblutung, den Stoffwechsel und die körpereigenen Abwehrkräfte. Die Anwendung erfolgt am Anfang mit lauwarmen Wasser und wird langsam auf das besser wirkende kalte Wasser umgestellt – Wechselduschen, Wasser-Güsse, Wasser-Treten u.s.w.

Sauna: Die Benutzung der Sauna hat sowohl beim gesunden als auch beim kranken Menschen positive, gesundheitsfördernde Aspekte. Die Sauna fördert den Stoffwechsel, die Abwehrkräfte des Körpers, die Durchblutung und die körperliche Entgiftung.
Bei der Sauna-Anwendung gilt beim Gesunden wie beim Kranken, daß man sich nicht überfordert – langsam bei niederen Temperaturen anfangen, nach einer gewissen Zeit langsam die Temperatur und die Zeitdauer derSaunabenutzung steigern und nur solange saunieren, wie man sich wohlfühlt.

© KH Heino Hanisch

Auch hier gilt: ein Zuviel schadet nur !

Nahrungs-Zubereitung bei Krebs-Erkrankung, auch vorbeugend

- alle Nahrungsmittel so frisch und naturbelassen wie möglich verwenden/essen
- Nahrungsmittel, welche nicht roh gegessen werden sollten/können, wird so schonend wie möglich zubereitet (kochen, dämpfen, garen, evtl. grillen); das Braten und Frittieren von Nahrung ist in diesem fall äußerst schädlich
- keine Fertigerichte, Konserven o.ä. verwenden
- relativ naturbelassene gefrostete Nahrungsmittel können ab und an verwendet werden

Für einen Heilungs-Erfolg ist die richtige Nahrungs-Einnahme von großer Bedeutung.

Für eine gute Verwertung im Magen-Darm-Kanal werden in den ersten 4 Wochen der Behandlung ca. alle 30min 1 Eßlöffel mit leichter Kost eingenommen, danach pro Tag 6 kleine Mahlzeiten: das Essen wird sorgfältig gekaut, bis es sich halb verflüssigt hat; dadurch werden Magen & Darm entlastet.
siehe auch: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Pflanzen-Säfte; Pflanzen-Öle; Psyche & Psychosomatik

Kreislauf-Beschwerden, allgemein - siehe 1.Hilfe – Kreislauf-Kollaps !

mögliche Ursachen: Streß; Mangel-Durchblutungen – siehe: **Herz…**; äußere Umwelt-Einflüsse (Wetter, Abgase); falsche Ernährung; Mangel-Ernährung
mögliche Symptome: Atem-Beschwerden, Schwindel, Bewußtlosigkeit, Herz-Stiche etc.
Akupressur/TCM: Du 26 Renzhong
Aroma-Pflanzen: Bohnenkraut, Fichten, Kiefern, Lavendel, Lemongras, Melisse, Rosmarin, Ysop
äth. Öle: Knoblauch, Thymian, Ysop, Zypresse; Anwendung: Bad, Massage, Einreibung/Hautöl, Aromalampe
Ernährung etc.: Kalium (in Avocados, Spinat, Brokkoli, Bananen, Kartoffeln, Sellerie, alle Kohlsorten, Grüngemüse, Hülsenfrüchte, Spargel); Vit.C (alle säuerlich-süßen Früchte wie Südfrüchte, Kiwis, Beeren, Weintrauben etc.); hilfreich: Bewegung an frischer Luft, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Entspannung/Streßabbau; Verzicht auf Nicotin, Alkohol, Salz
Heil-Pflanzen: Arnika, Hafer, Hirtentäschel, Holunder, Mistel, Schafgarbe, Tausendguldenkraut, Wegwarte, Weinrebe, Weizen; Honig
kreislaufanregend: Baldrian, Berberitze, Herzgespann, Hirtentäschel, Holunder, Mistel, Rosmarin, Schafgarbe, Senf, Tausendguldenkraut, Wegwarte, Weißdorn, Weizen, Wermut; Honig
Kreislaufstabilisierungs-Tee: Weißdornblätter mit Blüten 20g + Himbeerblätter 20g + Rosmarinblätter 20g + Herszgespannkraut 15g + Hagebutten mit Samen 10g + Orangenschalen bitter 10g + Ringelblumenblüten 05g - 6 Tassen täglich; nicht für Schwangere geeignet!
Saft/Preßsaft: Borretsch, Hafer, Johanniskraut, Karotte, Knoblauch, Melisse, Mistel, Petersilie, Rosmarin, Rote Beete, Schafgarbe, Spinat, Tomate, Weißdorn
siehe: Herz…, Kreislauf..., Blutdruck, durchblutungsfördernd; Psyche & Psychosomatik

(seelische) Krisen überbrückend

äth. Öle: Muskatellersalbei, alle stabilisierenden Öle; Anwendung: Aromalampe, Parfüm etc.
sonstiges: Gespräche; andere Betrachtungsweise erarbeiten
siehe: Psyche & Psychosomatik

© KH Heino Hanisch

Kurzatmigkeit

mögliche Ursachen: Herz-Erkrankungen, Lungen-Erkrankungen, Gefäß-Erkrankungen, Fettleibigkeit, körperliche Überlastung; Infektions.-Krankheiten, Burnout, Schmerzen etc.
mögliche Symptome: Erschöpfung nach wenigen Metern gehen; Erschöpfung beim Treppen steigen; schwere Atmung; starkes Herzklopfen, evtl. Schmerz in der Brust
Akupressur/TCM: Ni 3(tonis.); Bl 15; Bl 23; He 7(tonis.)
sonstige Therapie: nach Diagnose
siehe: Lunge…; Herz…; Asthma, Krupp-Syndrom...

Labilität, psychische

mögliche Ursachen: angeboren; erworben; Drogen-Sucht (Alkohol, Nicotin etc.); Infektions-Krankheiten; Ängste; Stress
Akupunktur/TCM: He 5 Tongli
äth. Öle: Myrte, Zypresse; Anwendung: Aromalampe, Parfüm etc.
siehe: Psyche & Psychosomatik; Infektions-Krankheiten; Angst...

Lähmung, halbseitige

mögliche Ursachen: zerebro-vaskuläre Erkrankungen; Thrombosen, Schlaganfälle; Unfälle/Traumen; Streß
Akupunktur: Pe 6 Neiguan; Gb 31 Fengshi; Gb 34 Yanglingquan; Gb 37 Guangzhong
siehe: Lähmungen; Psyche & Psychosomatik

Lähmungen, vor allem an den Gliedmaßen

mögliche Ursachen: Schlaganfälle; Vergiftungen (Medikamente, Alkohol etc.); Infektionen; Unfälle (z.B. Wirbelsäulen-Verletzungen, Kopf-Verletzungen etc.); Herz-Erkrankungen/-Entzündungen; Entzündungen/Erkrankungen von Muskeln, Blutgefäßen, Nerven etc.; psychische/psychogene Erkrankungen (auch Streß & Schock)
mögliche Symptome: Bewegungs-Einschränkungen, Bewegungs-Unfähigkeit, Lähmungen
äth. Öle: Lavendel, Minze, Rosmarin, Salbei; Anwendung: Einreibung(hautöl, Kompresse
Biochemie: innerlich - Kalium phosphoricum D6, versuchsweise, 5x tgl. 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, 5x tgl. 1 Tbl. in heißem, Wasser aufgelöst; Kalium arsenicosum D12; äußerlich – Kalium phosphoricum-Salbe
Heil-Pflanzen: Wohlriechender Gänsefuß/Chenopodium ambrosioides (Kraut-innerlich), Hafer/Avena sativa (Stroh-Bad), Lavendel, Rosmarin, Thymian

- Lähmungen der unteren Gliedmaßen (paralytisch) – Weinrebe-innerlich
- Lähmungen, unvollständige(Paresen) – Ziest-innerlich

siehe: 1.Hilfe – Wirbelsäulen-Verletzungen !; Psyche & Psychosomatik

„Lampenfieber“, Prüfungs-Angst

mögliche Ursachen: Aufregung, Angst-Vorstellungen
mögliche Symptome: Änderungen der Hautfarbe (blass, gerötet), allg. Unruhe, nervöses Herumlaufen, Zittern, trockene oder schweißige Haut (v.a. an den Händen)
Akupunktur/TCM: He 7 Shenmen
Aroma-Pflanzen: Baldrian, Basilikum, Dost, Heliotrop, Hopfen, Jasmin, Kiefer, Lavendel, Lemongras, Lindenblüten, Majoran, Melisse, Minze, Pelargonien, Rose, Tagetes, Thymian,

Veilchen, Wacholder, Ysop, Zitrone
sonstiges: autogenes Training
siehe: Nervosität; Psyche & Psychosomatik

Lebensmittel-Vergiftung, Botulismus – siehe **1.Hilfe !**

Zuerst: 1.Hilfe !!!
Akupressur/TCM: Ma 30; Lu 9; Di 4; Bl 59; Bl 60; Gb 40
siehe: 1.Hilfe; Infektions-Krankheiten

Leber-Beschwerden, allgemein

mögliche Ursachen: Leber-Vergiftung (Alkohol, Knollenblätter-Pilze, Medikamente etc.); Leber-Überlastung/Leber-Insuffizienz; Infektions-Krankheiten (Bakterien, Viren, Pilze - Malaria, Hepatitis etc.); Impfungen/Medikamente; Parasiten (Würmer); Leber-Zirrhose; Abszesse; Tumore; Gallenblasen-Erkrankungen; Verletzungen (Leber-Ruptur)
mögliche Symptome: allg. Krankheits-Gefühl, Leber-Beschwerden allg., Leber-Schwellung, Juckreiz; Haut-Veränderungen; Druck-Schmerz, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen
Aroma-Pflanzen: Basilikum, Melisse, Minze, Rosmarin, Salbei, Zitrone
äth. Öle: Römische Kamille, Karotte, Kiefer, Rose, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitrone, Zypresse
Heil-Pflanzen: **innerlich** – Andorn/Marrubium vulgare(Kraut), Artischocke/Cynara cardunculus (Blätter), Bärlapp/Lycopodium clavatum (Sporen/Samen) Benediktenkraut/Cnicus benedictus(Blätter), Berberitze, Borretsch, Braunwurz, Brennessel, Brunnenkresse, Distel, Ehrenpreis, Eisenkraut/Verbena officinalis(Kraut), Erdbeere, Erdrauch, Faulbaum/Rhamnus frangula(Rinde), Fenchel, Flachs, Gelber Enzian/Gentiana lutea(Wurzeln), Gänseblümchen, Gundelrebe, Hafer/Avena sativa(Stroh-Bad), Hirschzunge, Johanniskraut/Hypericum perforatum(Kraut), Kamille, Klette, , Leberblümchen, Leinkraut/Linaria vulgaris(Kraut), Löwenzahn, Majoran, **Mariendistel/Silybium marianum (Früchte)**, Kleiner Odermennig/Agrimonia eupatoria (Blätter, Kraut), Pfefferminze, Quecke, Rettich, Ringelblume/Calndula officinalis(Blüten), Rosmarin, Safran, Sanikel/Sanicula europaea(Kraut, Wurzeln), Sauerklee, Schafgarbe, Schellkraut, B.Schwertlilie, Spargel, Silberdistel, Tausendguldenkraut, Wacholder, Wegwarte/Cichorium intybus (Wurzeln), Weißer Senf, Weizen, Wermut, Winterlinde/Tilia cordata (Holzkohle)
Leberkolik - siehe 1.Hilfe !
Leberblümchen/Hepatica nobilis: Absud, 1EL Blätter auf 1T.Wasser, 2-3T.tgl. oder: Auszug, 4TL Blätter auf 2T.Wasser, 8h stehen lassen, jeden 2.Tag 2-3Tassen
1.Hilfe bei **Vergiftungen ! - äth. Öle**: Weihrauch; **Heil-Pflanzen**: Mariendistel/Silybium marianum bei Vergiftungen mit Knollenblätter-Pilzen
Leber-Schmerzen, stechende & drückende: Schellkraut
Leber-Stauung(-schippung): Enzian, Faulbaum, Lavendel, Löwenzahn, Rosmarin, Schafgarbe, Spargel, Tausendguldenkraut, Waldmeister, Wegwarte, Wermut
Leber-Schwellung/Leberzirrhose(?): Andorn, Berberitze, Eiche, Faulbaum, Kamille, Lavendel, Leberblümchen, Schellkraut, Spargel, Tausendguldenkraut, Wermut
Leber-Verstopfung: Ehrenpreis, Enzian, Faulbaum, Hopfen, Knoblauch, Lavendel, Leinkraut, Löwenzahn, Rosmarin, Spargel, Tausendguldenkraut, Wermut
Leber-Wucherungen: Bärlapp
Mischung für Leber- & Gallen-Tee**:** Löwenzahnwurzel mit Kraut 35g + Mariendistelsamen 15g + Himbeerblätter 15g + Tausendhüldenkraut 10g + Schafgarbenblüten 10g + Katzenpfötchenblüten 05g + Angelikawurzel 05g + Boldoblätter 05g
Saft/Preßsaft: Aprikose, Artischocke, Brunnenkresse, Erdbeere, Heidelbeere, Holunder, Schw.

© KH Heino Hanisch

Johannisbeere, Karotte, Knoblauch, Lauch, Löwenzahn, Rhabarber, Rote Beete, Sanddorn, Sauerkirsche, Sauerkraut, Schwarzrettich, Sellerie

Leber-Entzündung, Leber-Infektion, Hepatitis allgemein, Gelbsucht, Ikterus

mögliche Ursachen: Infektion durch: verseuchte Lebensmittel & Wasser, Malaria u.a.; Gallen- und Leber-Erkrankungen; siehe: **Leber-Beschwerden allg.**
Akupressur/TCM:

- allgemein: Bl 18 Ganshu; Le 14 Qimen
- Gallenblasen- & Leber-Erkrankungen: Du 9 Zhiyang

Akupunktur/TCM: Du 20 Baihui
Akupunktur/TCM: Mu-Punkte: Le 14 Qimen; Gb 24 Riyue; Le 13 Zhangmen; Ren 12 Zhongwan; weiterer Punkt: Ma 21 Liangmen
Akupunktur/TCM: Shu-Punkte: Bl 18 Ganshu; Bl 19 Danshu; Bl 20 Pishu, Bl 21 Weishu; weitere Punkte: Le 3 Taichong; MP 6 Sanyinjiao; Ma 36 Zusanli; Le 6 Zhongdu; Ex 35 Dannang
Heil-Pflanzen: Alant, Artischocke/Cynara cardunculus(Blätter), Benediktendistel, Berberitze, Dost, Ehrenpreis, Eiche, Engelsüß, Erdbeere, Erdrauch, Gundelrebe, Hafer, Hauhechel, Hederich, Hopfen, Johanniskraut, Kerbel, Knoblauch, Labkraut, Lavendel, Leinkraut, Löwenzahn, Majoran, Mäusedorn/ (Wurzel), Minze, Mistel, Nußbaum, Odermennig, Quecke, Gartenrose, Roßfenchel, Safran, Sauerklee, Schellkraut, Schlehdorn, Seifenkraut, Spargel, Stiefmütterchen, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Waldmeister, Wegwarte, Weizen, Wermut, Ysop, Ziest; Honig
Saft/Preßsaft: Rettich/Raphanus sativus: Saft der frischen Wurzel, 8-10EL tgl.
sonstiges: Diät, Bettruhe, Wärme
siehe: Leber-Beschwerden allg.; Leber...; Galle…; Infektions-Krankheiten (Malaria, Hepatitis etc.)

Leber: Fett-Leber

- eine **Fett-Leber** kann in eine **Leber-Zirrhose** übergehen

mögliche Ursachen: Alkohol, Diabetes, Fehl-Ernährung, Medikamente, Pilz-Gifte, chem. Stoffe
mögliche Symptome: allgem. Unwohlsein, vergrößerte Leber, Oberbauch-Druck
Ernährung: überprüfen, evtl. umstellen
Heil-Pflanzen: Wermut; bei Leberstauung: 1 Teil Kalmus + 2 Teile Berberitze/Odermennig/Andorn + 3Teile Schafgarbe - 1 EL der Mischung auf 1 T. Wasser, 3x tgl.1/2 Tasse vor den Mahlzeiten
Saft/Preßsaft: Traube
siehe: Leber-Beschwerden allg.

Leber-Schwäche, Leber-Insuffizienz

mögliche Ursachen: Vergiftungen, Infektionen, Impfungen, Erkrankungen, Lebensweise (Alkohol, Essen etc.)
äth. Öle: Rose (Rosenöl, Rosenwasser), Rosmarin
Ernährung: überprüfen, evtl. umstellen
siehe: Leber-Beschwerden allg.

Leber-Schwellung, Leber-Zirrhose

mögliche Ursachen: versch. Ursachen - Alkohol, Hepatitis, Stoffwechsel-Erkrankungen, Leber-

Erkrankungen allg., Ernährung, Vergiftung u.a.m.
Akupunktur/TCM: Le 13 Zhangmen; Le 14 Qimen
äth. Öle: Wacholder, Rosmarin, Zitrone; Anwendung: Kompresse, Einreibung/Hautöl, Bad
siehe: Leber-Beschwerden allg.

Leisten-Bruch, Hernie – siehe **1. Hilfe !**

mögliche Ursachen: Heben/Tragen von zu schweren Lasten; falsches Heben/Tragen von schweren Lasten; schwaches Binde-Gewebe; nicht ordentlich verengter Leistenkanal, schwache Gewebe-Strukturen; dauerndes Gerüttel (Kutscher !)
mögliche Symptome: Bauch-Schmerzen; tastbare Schwellung (Knoten) in der Leistengegend, meist auf der rechten Seite; Hervortreten v.a. bei Husten & Pressen; die Schwellung kann Darm-Schlingen enthalten
Akupunktur/TCM:
Scrotal-Hernie/Hodenbruch – Le 5 Ligou; äußerer abdomineller Bruch – Ma 29 Guilai
sonstiges: keine körperliche Anstrengung; keine Erschütterungen (Fahren über Holperpflaster etc.); Bruchband legen; Bauch mit langem Stofftuch o.ä. umwickeln, um den Bruch festzuhalten bzw. zurückzudrängen, dabei an der Bruchstelle noch ein extra Tuch unterlegen („Druckverband“); Operation

Licht-Scheu

mögliche Ursachen: angeboren; Erkrankungen, Infektions-Krankheiten, Verletzung, Verblitzung (E-Schweißen etc.), langer Aufenthalt unter Tage (Keller, Höhle, Bergwerk) etc.; psychische/psychosomatische Erkrankungen
mögliche Symptome: Augen-Blinzeln, Augen-Trockenheit, Seh-Schmerzen, Seh-Schwäche, Aufenthalt in verdunkelten Zimmern, Unsicherheit beim Gehen
Heil-Pflanzen: äußerlich – Augentrost/Euphrasia officinalis; Kamille/Matricaria chamomilla; Anwendung: Kompesse, Auflage
allgemein: Augen behandeln – beidseitig (bei Licht) verbinden, langsam an Tageslicht gewöhnen
siehe: Augen...; Gehirn...; Nerven....; Psyche & Psychosomatik

Liebes-Kummer

Akupressur/TCM: He 1; He 7; Pe 7
sonstiges: Gespräche; Ablenkung durch Arbeit; gedankl. Neuausrichtung auf die Zukunft
siehe: Aroma-Pflanzen; Bach-Blüten; einfühlsame Gespräche

Luft-Schlucken, Aerophagie

mögliche Ursachen: Erkrankungen (organisch, psychisch, vegetativ)
Heil-Pflanzen: Anissamen, Basiliumkraut, Süßholz, Gamander; **Rezeptur:** Anis-Likör: 100g Samen in 1 Liter hochprozentigen Alkohol 3Wochen ziehen lassen, 500g Zucker zugeben, auflösen, abfiltern - über längere Zeit 1 Glas nach den Mahlzeiten trinken

Lungen-Erkrankungen, allgemein

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze, Algen); Parasiten (Würmer); Vergiftungen (Einatmung giftiger Stoffe & Gase); genetisch bedingt; Unfälle/Verletzungen
Akupressur/TCM: allgemein - Ren 17 Shanzhong

© KH Heino Hanisch

Akupressur/TTM: E 12/Brust-Seiten-Punkt
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !
allgemein - Bl 13 Feishu
mit starker Schleimbildung – Ma 40 Fenglong
Lungeninfektion – Bl 43 Gaohuang
Aroma-Pflanzen: Basilikum, Dill, Eukalyptus, Fenchel, Fichte, Holunder, Kamille, Kiefer, Lavendel, Minze, Myrte, Oregano, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Thymian, Ysop, Zitrone
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Andorn, Bachbunge, Bergkiefer, Harrnkraut, Traubenkirsche, Kren/M., Leberblümchen, Lungenkraut, Odermennig, Salbei, Schlüsselblume, Spitzwegerich, Weiße Taubnessel, Vogelknöterich, Wacholder, Zwiebel; Honig
siehe: Atemwege, Asthma; Tuberkulose !

Lungen-Schwäche: Aufbaukost bei oder nach einer Lungen-Erkrankung

mögliche Ursachen: Verletzungen; Lungen-Erkrankungen; Herz-Erkrankungen; Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze, Algen); Parasiten (v.a. Würmer)
mögliche Symptome: körperliche & geistige Leistungs-Schwäche; schwere Atmung; blasses Aussehen
Heil-Pflanzen: Hafer, Holunder, Lungenkraut, Spitzwegerich; Honig

Lungen-Gangrän, Lungen-Geschwür, Lungen-Abszeß

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien); Aspiration von Fremdkörpern, Blut, Gewebe-Resten (nach OP); Lungen-Infarkt; Tumore
mögliche Symptome: Fieber, Schmerzen im Brustkorb-/Lungen-Bereich, Atem-Not, Husten; u.U. massiver eitriger/blutiger Auswurf
Akupunktur/TCM: Ma 14 Kufang; Ma 15 Wuyi
Heil-Pflanzen: Fichte/Tanne, Thymian, Wacholder

Lungen-Blutungen, Hämoptyse, Hämoptoe - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Verletzungen; Tumore; Lungen-Kavernen; Aspergillom; Herz-Gefäß-Erkrankungen; Infektionen (z.B. Pest, Tbc, Bronchitis etc.); System-Krankheiten; Autoimmun-Krankheiten
mögliche Symptome: leichte bis schwere, akute & chronische Blutungen aus Mund & Nase; körperliche Leistungs-Schwäche; blasse bis zyanotische Haut (wg. Mangel-Durchblutung & Blut-Verlust)
Akupunktur/TCM: Lu 6 Kongzui
Heil-Pflanzen: **innerlich -** Ackerschachtelhalm, Beinwurz, Brennessel, Heckenrose, Hirtentäschel/ Capsella bursa-pastoris(Kraut), Mistel, Ruprechtskraut/Geranium robertianum(Kraut), Vogelknöterich, Weide; Honig

Lungen-Emphysem, Spannungs-Pneumothorax - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: krankhaft gesteigerte Luft-Ansammlung in der Lunge
mögliche Symptome: gespannter Brustkorb, Atemnot, Zyanose
Akupunktur/TCM: Bl 43 Gaohuang
Heil-Pflanzen: Andorn, Huflattich Käsepappel, Knoblauch, Roßpappel, Salbei, Weißtanne

© KH Heino Hanisch

Lungen-Entzündung, Pneumonie - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Infektionen(Bakterien,Viren); oft eine Begleiterscheinung anderer Krankheiten/Infektionen
mögliche Symptome: hohes Fieber; Schüttelfrost; schnelle Atmung; quälender Husten; evtl. Bewußtlosigkeit; instabiler Kreislauf; evtl. Herz-/Kreislauf-Versagen
Akupunktur/TCM:
allgemein: Lu 5 Chize; Bl 43 Gaohuang; Ma 14 Kufang; Ma 15 Wuyi; Ma 18 Rugen; Bl 13 Feishu; Ma 40 Fenglong
akut & chronisch: Ni 23 Shengfeng
äth. Öle: Lungenkatarrh - Andorn, Attich, Eibisch, Fichte, Gundelrebe, Hohlzahn, Holunder, Huflattich, Kampfer, Käspappel, Roßpappel, Lungenkraut, Quecke, Quitte, Roßfenchel, Salbei, Sellerie, Spitzwegerich, W.Taubnessel, Zwiebel, Honig; Anwendung: Inhalation
Heil-Pflanzen: Beinwurz, Eberesche, Holunder, Huflattich, Käspappel, Roßpappel, Lungenkraut, Quecke, Quittenbaum, Roßfenchel, Salbei, Sellerie, Spitzwegerich, W.Taubnessel, Zwiebel, Honig; zur Erholung - Thymian, Veilchen, Lungenkraut, Holunder, Kapuzinerkresse, Engelwurz
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Brennessel, Erdbeere, Hagebutte, Himbeere, Huflattich, Johannisbeere, Orange, Rote Beete, Sanddorn, Spitzwegerich, Traube, Weißdorn, Zitrone, Zwiebel

Lungen-Verschleimung

mögliche Ursachen: Mukoviszidose; Entzündungen; allergene Stoffe; angeboren
mögliche Symptome: Husten; Atem-Not; keuchhusten-ähnlicher Reizhusten; Tachypnoe; Tachykardie; Bronchospasmus; Leistungs-Schwäche; Erkrankungen anderer Organe (Galle, Leber, Rektum, Magen-Darm, Bauchspeichel-Drüse u.a.m.)
Heil-Pflanzen: Anis, Attich, Bibernelle, Bockshornklee, Brennessel, Brunnenkresse, Dost, Efeu, Ehrenpreis, Fichte, Fl,Schwertlilie, Flachs/Lein, Gundelrebe/Gundermann, Hederich, Hohlzahn, Honig,Huflattich, Johanniskraut, Kiefer, Knoblauch, Königskerze, Lärche, Lärchenschwamm, Linde, Lungenkraut, Majoran, Pestwurz, Quendel, Schlüsselblume, Seifenkraut, Spitzwegerich, Steinklee, Stiefmütterchen, Tanne, W.Taubnessel, Thymian, Wasserfenchel, Wegerich, Ysop, Zwiebel
siehe: schleimlösende Mittel…; Asthma, Atemwege, Bronchitis, Lunge, Husten, Nase; Verschleimung der Atem-Organe

Lupus erythematodes, Haut-Tuberkulose

mögliche Ursachen: Autoimmun-Erkrankung; verschiedene Ursachen & Formen (z.B. chronisch-diskoid, medikamentös induziert, neo-natal, subakut-kutan u.a.m.); oft genetisch bedingt/vererbt
mögliche Symptome: körperliche Erschöpfung; hohe Infekt-Anfälligkeit (mit Fieber); Hautflächen-Veränderungen; Haut-Knoten/Eiter-Beulen; Herz-Erkrankungen; Nieren-Erkrankungen; Lungen-Erkrankungen (Asthma, Lungen-Entzündung); rheumat. Erscheinungen
Heil-Pflanzen: Bockshornklee, Knoblauch
sonstiges: Heil-Pilze; medikamentröse Behandlung (?)
siehe: Immun-System...; Obst & Gemüse; Vitamine, Mineralien ….

Lenden-Wirbelsäule: LWS-Syndrom, Lumbalgie, Lumbo-Ischialgie, Ischialgie, Hexenschuss

mögliche Ursachen: Verletzungen, Erkrankungen, Infektionen, Wirbelsäulen-Abnutzung, Nerven-Einklemmung, Nerven-Entzündung etc.

 © KH Heino Hanisch

mögliche Symptome: Schmerzen & Bewegungs-Störungen im LWS-Bereich; evtl. duirch die LWS-Schmerzen bedingte Atem-Beschwerden
Akupunktur/TCM: siehe: Akupunktur-Therapie-Erläuterung !
Schmerzen im Bereich des Blasenmeridians, mediale Form

- Du. 20 Baihui
- Du 3 Yaoyangguan; Du 4 Mingmen; Bl. 23 Shenshu; Bl. 25 Dachangshu; Bl. 26 Guanyuanshu; Bl. 27 Xiaochangshu; Bl. 32 Ciliao; Bl. 54 Zhibian; Bl. 36 Chengfu; Bl. 37 Yinmen; Ah-Shi-Punkte
- Di. 4 Hegu; Handpunkt 1
- Bl. 40 Weizhong; Bl. 60 Kunlun; Bl. 58 Feiyang; Bl. 57 Chengshan

Schmerzen im Bereich des Gallenblasenmeridians, laterale Form

- Du 20 Baihui
- Gb. 30 Huantiao; Du 3 Yaoyangquan; Du 4 Mingmen
- Di. 4 Hegu
- Gb. 34 Yanglingquan; Gb. 39 Xuanzhong

Punkte für Moxibustion bei Schwächestörungen

- Bl. 23 Shenshu; Bl. 25 Dachangshu; Du 3 Yaoyangguan; Bl. 26-30 paravertebrale Linie, die sakrale Blasenpunkte verbindet; ni. 7 Fuliu; Ni.3 Taixi; MP. 6 Sanyinjiao

Aroma-Pflanzen: bei Ischias schmerzlindernd – Flieder
sonstiges: schmerzlindernde Mittel; Physio-Therapie; leichtes Rücken-Muskel-Training
siehe: Bandscheiben...; Hexenschuss/Ischias; Wirbelsäule....

Magen-Blutung – siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Verletzungen, Vergiftungen, Durchbruch eines Geschwürs, Krebs, radioaktive Strahlung, Magen-Darm-OP, Medikamenten-Nebenwirkung
Heil-Pflanzen: innerlich - Beinwurz, Brennessel, Brombeerstrauch, Aufrechtes Fingerkraut/Potentilla erecta(Wurzeln), Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris(Kraut), Kamille, Heckenrose/Hagebutte, Schafgarbe, Vogelknöterich, Zwiebel
siehe: Magen-Geschwür; Magen-Darm-Geschwür; Magen-Katarrh; Krebs

Magen-Darm-Beschwerden, allgemein

mögliche Ursachen: Infektions-Krankheiten; falsche Ernährung; Verdauungs-Beschwerden; Magen-Erkrankungen; Darm-Erkrankungen; Verletzungen; Verschlucken von Gegenständen/festen Lebensmitteln; Vergiftungen; Lebensmittel-Vergiftungen/Gastro-Enteritis/Botulismus; Ileus; Streß; Fisteln; Tumore; Appendizitis/Blinddarm-Entzündung
mögliche Symptome: Magen-Darm-Beschwerden allgemein; Appetitlosigkeit; Übelkeit; Brechreiz; Erbrechen; Durchfall; Bewußtseins-Trübungen
Akupressur/TCM: Ma 36 Zusanli; Ren 12 Shanzhong
Akupunktur/TCM:

- allgemein - Ma 38 Tiaokou; Ren 12 Zhongwan; Bl 21 Weishu; Ren 13 Shangwan;
- Ma. 36 Zusanli (spasmolytische Wirkung);
- Pe. 6 Neiguan bei Übelkeit, Schluckauf, Brechreiz, Erbrechen
- Bl 39 Weiyang bei Beschwerden mit Schwellungs- & Spannungs-Gefühl

äth. Öle: Bohnenkraut, Estragon, Fenchel, Fichte, Geranie, Römische Kamille, Kampfer, Lemongras, Minze, Patchouli, Rosmarin, Ysop, Zimt
Heil-Pflanzen: innerlich - Andorn/Marrubium vulgare (Kraut), Augentrost/Euphrasia officinalis(Kraut), Bärlapp/Lycopodium clavatum(Sporen/Samen), Basilikum/Ocimum basilicum(Kraut), Beifuß, Benediktenkraut/Cnicus benedictus(Blätter), Kleine

 © KH Heino Hanisch

Bibernelle/Pimpinella saxifraga (Wurzeln), Bohnenkraut/Satureja hortensis (Kraut), Dost/Origanum vulgare (Kraut), Edelgamander/Teucrium chammaedrys (Kraut), Eibisch/Althaea officinalis(Wurzeln), Gelber Enzian/Genthiana luthea(Wurzeln), Feldthymian/Thymus serpyllum(Kraut), Gundermann, Heidelbeere, Himbeere/Rubus idaeus(Blätter), Hopfen/Humulus lupulus(Hopfenzapfen), Johanniskraut/Hypericum perforatum(Kraut), Echte Kamille/Chamomilla recutita(Blüten), Koriander/Koriandrum sativum(Früchte), Kornblume/Centauirea cyanus(Blüten), Krauseminze/Mentha aquatica var. crispa(Blüten, Kraut), Labkraut, Liebstöckel/Levisticum officinale(Kraut, Wurzeln), Löwenzahn/Taraxacum officinale(Blüten, Blätter, Kraut, Wurzeln), Mauretanische Malve/Malva sylvestris ssp. mauritanica(Blüten, Blätter), Meisterwurz/Peucedanum ostruthium(Wurzeln, Wurzel-Pulver), Isländisches Moos/Cetraria islandica(ganze Pflanze), Muskatellersalbei/Salvia sclarea(blüten, Blätter, Kraut), Pfefferminze/Mentha x piperita(Blätter, Kraut), Pestwurz, Quecke, Salbei/Salvia officinalis(Blätter), Sanikel/Sanikula europaea(Kraut, Wurzeln), Schafgarbe, Schöllkraut, Süßholz/Glycirrhiza glabra(Wurzeln), Tausendgüldenkraut/Centaurium erythraea(Kraut), Wacholder, Wegwarte/Cichorium intybus (Wurzeln), Wermut, Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis (Kraut, Wurzeln)
Magen-Beschwerden, nervöse: Majoran
Magen-Schmerzen mit bitterem Aufstoßen: Schellkraut, Tausendguldenkraut, Weizen, Wermut, Ysop
Magen, verdorbener: Apfelbaum, Roter Johanisbeerstrauch, Majoran, Nußbaum, Pfefferminze, Ringelblume, Tausendguldenkraut, Wacholder, Weinrebe, Weizen
Magen-Verschleimungen: Anis, Brennessel, Knoblauch, Lärchenschwamm, Majoran, Nußbaum, Salbei, Tausendguldenkraut, Weinrebe, Weizen, Honig
Magenwürgen/Brechreiz, Erbrechen: Dill, Nußbaum, Pfefferminze, Tausendguldenkraut, Weinrebe, Weizen
Homöopathie:
Magen-Beschwerden durch Streß: Nux vomica C6
Magen-Beschwerden nach Ärger & Streß: Chamomilla C6
Magen-Beschwerden mit Aufstoßen & Völlegefühl: Carbo vegetabilis C6
Magen-Beschwerden mit brennenden Magenschmerzen: Arsenicum album C6
Magen-Beschwerden mit großem Durst nach Wasser: Bryonia C6
Magen-Beschwerden nach fettem, schwerem Essen: Pulsatilla C6
Saft/Preßsaft: Wacholderbeeren, Schafgarbe, Kartoffel, Zwiebel
siehe: Magen..., Verdauungs-Schwäche, Verdauungs-Störungen; Psyche & Psychosomatik; Infektions-Krankheiten

Magen-Darm-Geschwüre

mögliche Ursachen: Streß und andere seelische Belastungen; Vererbung innerhalb der Familie; falsche Ernährung; Alkohol-Mißbrauch; Medikamenten-Mißbrauch; Vergiftungen; Infektionen
mögliche Symptome: schlechte Laune; Magenschmerzen; Bauchschmerzen(nach dem Essen oder im Nüchternzustand); Nahrungsverweigerung/Inappetenz; Brechreiz, Erbrechen; allgemeines Krankheitsgefühl; evtl. Blut auf oder im Stuhl/Kot
Ernährung: Ernährung überprüfen und umstellen
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Beinwell, Kamille, Kohlsaft, Salbei, Schafgarbe, Schwarzdorn, Wermut/Absinth
siehe: Magen-Darm-Geschwür; Darm…; Streß; Psyche & Psychosomatik; Obst & Gemüse

© KH Heino Hanisch

Magen-Diätmittel

Heil-Pflanzen: Gerste, Hafer, Himbeerstrauch, Karotte, Kartoffel, Kürbis, Spargel, Weinrebe, Weizen, Zwiebel

Magen-Geschwür, Ulcus ventriculi

mögliche Ursachen: entsteht meist im Zusammenhang mit einer Gastritis; Streß; falsche Ernährung; Medikamenten-Mißbrauch (z.B. ASS); Alkohol-Mißbrauch; Infektions-Krankheiten
mögliche Symptome: Druck-/Völle-Gefühl nach Mahlzeiten; Sodbrennen; Erbrechen von saurem Magen-Inhalt; Schmerzen im Oberbauch; evtl. Teer-Stuhl & kaffesatz-artiges Erbrechen (kann auch Hinweis auf Krebs sein)
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- allgemein: Ren 12 Zhongwan

bei Magen- & Magen-Darm-Geschwüren/Ulzera & Ulcus ventrikuli et duodeni:

- Du 20 Baihui
- Ma. 21 Liangmen; Ma. 25 Tianshu; Ren 12 Zhongwan; Bl. 21 Weishu; Bl. 20 Pishu; MP. 15 Daheng; Le. 14 Qimen; Ren 6 Qihai
- Pe. 6 Neiguan
- Ma. 36 Zusanli; MP. 4 Gongsun; Ma. 44 Neiting; Le. 3 Taichong

Ernährung etc.: Regulierung der Lebensweise; Verzicht auf Alkohol, Tabak sowie scharfe Speisen & Getränke
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Angelika, Beinwell/Symphytum officinale(Wurzeln), Kleine Braunelle/Prunella vulgaris, Knotige Braunwurz/Scrophularia nodosa, Breitwegerich, Brennessel, Eiche, Aufrechtes Fingerkraut, Hafer, Kamille, Malve/Malva sylvestris, Meerrettich, Melisse, Rhabarber, Ringelblume, Robinie/Robinia pseudoacacia, Sanikel, Schellkraut, Süßholz/Glycyrrhiza glabra, Vogelknöterich Wacholder, Weißkohl, Weizen
Saft/Preßsaft: Brombeere, Erdbeere, Gurke, Heidelbeere, Himbeere, Johanniskraut, Kamille, Karotte, Kartoffel, Knoblauch, Lauch, Rote Beete, Sellerie, Wermut, Zwiebel
sonstiges: Absetzen von Medikamenten, welche Acetylsalizylsäure enthalten (z.B. Aspirin oder Weidenrinde)
siehe: Magen-Darm-Geschwüre; Psyche & Psychosomatik

Magen, heißer – siehe 1.Hilfe !

mögliche Ursachen: Entzündungen; Vergiftungen; Lebensmittel-Vergiftungen/Gastro-Enteritis; Infektions-Krankheiten; Appendizitis (Blinddarm)
mögl. Symptome: siehe Magen-Darm-Beschwerden allg.
Heil-Pflanzen: Himbeerstrauch, Kamille, Tausendguldenkraut, Vogelknöterich, Weinrebe, Weizen
siehe: 1.Hilfe – akuter Bauch !; Infektions-Krankheiten

Magen-Katarrh der Alkoholiker

mögliche Ursachen: übermäßiger/langjähriger Alkohol-Genuß
mögliche Symptome: krampfartige Schmerzen im Magen-Darm-Bereich; Übelkeit; evtl. Brechreiz
Heil-Pflanzen: Bärlapp, Kamille
sonstiges: Vermeidung aller alkoholischen Getränke/Abstinenz – schwer bei Abhängigkeit !

© KH Heino Hanisch

Magen-Katarrh, Magenschleimhaut-Entzündung, Gastritis

mögliche Ursachen: Alkohol; Medikamente (z.B. ASS); Nahrung (zu heiß/zu kalt/zu viel/ zu fett); innerliche Vergiftung (Verätzung; chem. Gift-Stoffe); Strahlung; Infektionen; Streß
mögliche Symptome: Völlegefühl; Magen-Schmerzen; Übelkeit; Brechreiz; Appetitlosigkeit; u.U. Magen-Blutungen
Akupunktur/TCM:

- akute & chronische Gastritis: Bl 21 Wieshu; Ma 44 Neiting; Ren 13 Shangwan; Bl 20 Pishu
- infektiöse Schleimhaut-Entzündung: akute Gastroenteritis: Mi 1 Yinbai
- akute & chronische Gastroenteritis: Ren 10 Xiawan; Ren 12 Zhongwan; Ma 21 Liangmen; Mi 3 Taibai; Mi 4 Gongsun; Le 13 Zhangman

Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Ren 12 Zhongwan; Ma. 21 Liangmen; Ma. 25 Tianshu; Bl. 21 Weishu; Le. 13 Zhangmen
- Pe. 6 Neiguan
- Ma. 36 Zusanli; Ma 34 Liangqiu

Moxibustion bei chronischen Schwächestörungen

- Shu-Punkte: Bl. 21 Weishu; Bl. 20 Pishu
- Mu-Punkte: Ren 12 Zhongwan; Le. 13 Zhangmen
- Fernpunkt: Ma. 36 Zusanli

äth. Öle: Geranie, Römische Kamille, Poleiminze, Zitrone
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, im akuten Stadium mit Schmerzen nach dem Essen, besonders bei gleichzeitigem Fieber, alle 15min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, bei krampfartigen Schmerzen, die zum Zusammenkrümmen führen, bei Übelkeit, Erbrechen, auch bei Durchfall, alle 5min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst; Natrium phosphoricum D6, bei Übersäuerung, saurem Aufstoßen, Erbrechen und Sodbrennen, Widerwillen gegen Fett, alle 60min 1 Tbl.; Kalium sulfuricumD6, bei chronischem Magenkatarrh mit Schmerzen & Schweregefühl in der Leber-Gegend, 5x tgl. 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, als Zwischenmittel, besonders wenn nach der kleinsten Menge Speise oder kalten Getränken Schmerzen auftreten, sowie bei Gasanhäufung im Magen, 4x tgl. 1 Tbl., Kalium jodatum D6 bei Appetitlosigkeit; Cuprum arsenicosum D12 bei kolikartigen Erscheinungen/Schmerzen
Heil-Pflanzen: Basilikum/Ocimum basilikum(Kraut), Beinwurz, Benediktendistel, Große Brennessel/Urtica dioica(Kraut), Enzian, Erdbeere/Fragaria vesca(junge Blätter), Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora(Blätter), Gänseblümchen/Bellis perennis(Blüten), Gänsefingerkraut/Potentilla anserina(Kraut, Wurzeln), Gundermann/Glechona hederacea(Kraut), Heidelbeere/Vaccinium myrtillus(Blätter), Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris (Kraut), Kalmus/acorus calamus (Wurzeln), Katzenpfötchen/Antennaria dioica (Blüten), Kalmus, Kamille, Königskerze, Labkraut, Lärche, Malve, Melisse/Melissa officinalis(Blätter), Mistel, Isländisch Moos, Nelkenwurz/Geum urbanum(Wurzeln), Nußbaum, Kleiner Odermennig/Agrimonia eupatoria(Blätter, Kraut), Pfefferminze, Pfennigkraut/Lysimachia nummularia(Kraut), Quecke, Quitte/Cydonia oblonga(Samen), Rhybarber, Roßkastanie, Salbei, Schafgarbe/Achillea millefolium (Blüten, Kraut), Belg. Schwertlilie, Sommereiche/Quercus robur(Rinde), Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Stockrose/Alcea rosea (Blüten), Tausendguldenkraut/Centaurium erythraea (Kraut), Vogelnknöterich/Polygonum aviculare(Kraut), Wacholder, Weißklee/Trifolium repens(Blüten), Weizen, Wiesenknöterich /Polygonum bistorta (Wurzeln),Ziest, Zwiebel
allgemein: Verzicht auf Tabak, Alkohol, scharfe Speisen & Getränke sowie Medikamente, welche Azetylsalizylsäure enthalten (z.B. Aspirin & Weidenrinde)
siehe: Psyche & Psychosomatik

 © KH Heino Hanisch

Magen-Koliken, Magen-Krämpfe – siehe **1. Hilfe !**

mögliche Ursachen: Hunger; Völlerei; stumpfe Verletzungen; Vergiftungen; Entzündungen; Erkrankungen; Infektionen (auch über die Nahrung & Wasser); zu schneller Wechsel zwischen heißer & kalter Nahrung; Alkohol; Rausch-Drogen; Tumore/Krebs
mögliche Symptome: krampfartige Schmerzen im Magen-Darm-Bereich; Übelkeit; evtl. Brechreiz
Aroma-Pflanzen: Bohnenkraut, Dill, Fenchel, Ingwer, Echte Kamille, Kardamom, Minze, Oregano, Schafgarbe, Thymian
äth. Öle: Basilikum, Cajeput, Ingwer, Römische Kamille, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Majoran, Melisse, Minze, Muskatellersalbei, Orange, Zimt
Heil-Pflanzen: **innerlich** - Anis, Augentrost, Baldrian, Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut/Satureja hortensis8Kraut), Brennessel, Kahles Bruchkraut/Herniaria glabra(Kraut), Dill, Dost, Edelgamander/Teucrium chamaedrys(Kraut), Engelwurz/Angelica archangelica(Früchte, Wurzeln), Enzian, Fenchel/Foeniculum vulgare(Früchte), Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora(blätter), Fieberklee, Gartenthymian/Thymus vulgaris(Kraut), Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum(Blüten), Gänsefingerkraut/Potentilla anserina(Kraut, Wurzeln), Herzgespann/Leonurus cardiaca, Kamille, Krauseminze/Mentha aquatica var. piperita(Blüten, Kraut), Käspappel, Kümmel, Labkraut/Galium verum(Kraut), Lavendel, Majoran, Melisse/Melissa officinalis(Blüten), Minze, Muskatellersalbei/Salvia sclarea(Blüten, Blätter, Kraut), Nußbaum, Pestwurz, Pfefferminze/Mentha x piperita(Blätter, Kraut), Quendel, Ringelblume, Heckenrose, Ringelblume/Calendula officinalis(Blüten), Robinie/Robinia pseudoacacia(Blüten, Rinde), Roßfenchel, Roßkastanie, Safran, Sanikel/Sanicula europaea(Kraut, Wurzeln), Schafgarbe, Schlehdorn, Schwarzkümmel/Nigella sativa(Samen), Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia(Kraut), Tausendguldenkraut, Thymian, Uferwolfstrapp/Lycopus europaeus(Kraut), Wacholder, Waldmeister, Walnuß/Juglans regia(grüne Schalen, Blätter), Weizen, Wermut/Artemisia absinthium(Kraut in Weingeist), Wiesenkümmel/Carum carvi (Früchte), Zwiebel, Heublumen
Mischung: 2Teile Gänsefingerkraut + 1Teil Tormentillwurzel & Kamillenblüten - 2 TL der Mischung für eine Tasse Tee, bei Bedarf bis zu 5 Tassen tgl. trinken
sonstiges: Diät halten!

Magen-Krebs

mögliche Ursachen: Magen-Geschwüre; Aufnahme giftiger Stoffe; falsche Lebensweise (Alkohol, Streß, Essen etc.)
mögliche Symptome: Magen-Schmerzen; Appetitlosigkeit; Gewichts-Abnahme; blutiges Erbrechen
Heil-Pflanzen: Schellkraut/Schöllkraut, Weizen
siehe: Krebs...; Psyche & Psychosomatik

Magen-Geschwüre, beginnende/krebsartige

mögliche Ursachen: entsteht meist im Zusammenhang mit einer Gastritis; Streß; falsche Ernährung; Medikamenten-Mißbrauch (z.B. ASS); Alkohol-Mißbrauch; Infektions-Krankheiten; toxische Stoffe
mögliche Symptome: Druck-/Völle-Gefühl nach Mahlzeiten; Sodbrennen; Erbrechen von saurem Magen-Inhalt; Schmerzen im Oberbauch; evtl. Teer-Stuhl & kaffesatz-artiges Erbrechen (kann auch Hinweis auf Krebs sein)
Heil-Pflanzen: Rhabarber, Ringelblume, Sauerklee, Schöllkraut, Weizen
siehe: Krebs....; Psyche & Psychosomatik

© KH Heino Hanisch

Magen-Verhärtungen, krebsartige

mögliche Ursachen: physisch (Ernährung, Umweltgifte, Medikamente), psychisch (Stress, Angst)
Heil-Pflanzen: Heckenrose/Hagebutte, Weizen
siehe: Psyche & Psychosomatik

magen-stärkende Mittel

Heil-Pflanzen: Anis, Basilienkraut, Brunnenkresse, Enzian, Fenchel, Himbeerstrauch, Hopfen, Kalmus, Kümmel, Lavendel, Nußbaum, Pfefferminze, Schlehdorn, Sellerie, Tausendguldenkraut, Thymian, Wacholder, Weinrebe, Weizen, Wermut
sonstiges: Ernährungs-Umstellung, autogenes Training

Magen-Übersäuerung, Magen-Brennen, Hyperacidität

mögliche Ursachen: zuviel Süßigkeiten, zuviel fettes Essen; zuviel Alkohol, zuviel Kaffee; Gastritis; Medikamenten-Nebenwirkung; Streß
mögliche Symptome: Sodbrennen; Aufstoßen; Schmerzen beim Essen; Entzündung der Speise-/Luftröhre
äth. Öle: Minze, Zitrone, Anwendung: Kompresse/Auflage, Einreibung/Hautöl
Biochemie: Natrium phosphoricum D6, 1 Tbl. nach jeder Mahlzeit
Heil-Pflanzen: Apfelbaum, Brennessel, Gänsefingerkraut/Potentilla anserina (Kraut, Wurzeln), Hirse, Isl. Moos, Kamille, Karotte, Kartoffel, Walnuß, Wacholder, Weizen, Wermut, Winterlinde/Tilia cordata (med. Holzkohle)
Saft/Preßsaft: Kartoffel

Magen-Untersäuerung, Magensäure-Mangel, Magen-Schwäche

mögliche Ursachen: Streß; Neurosen; Magendrüsen-Insuffizienz; Magendrüsen-Erkrankungen; Stoffwechsel-Erkrankungen (Diabetes); Magen-Überlastung (Ernährung); Entzündungen; Krebs
mögliche Symptome: Appetitlosigkeit; Gewichts-Abnahme; Magen-Darm-Beschwerden; Blähungen
äth. Öle: Bohnenkraut, Eisenkraut, Geranie, Kardamom, Lemongras, Mandarine, Oregano, Salbei, Zimt
Ernährung: Übverprüfung, evtl. Umstellung
Biochemie: Natrium chloratum D6, 6x tgl. 1 Tbl. vor den Mahlzeiten
Heil-Pflanzen: Brunnenkresse, Enzian, Gundelrebe, Herzgespann, Isl. Moos, Nußbaum, Paprika, Rosmarn, Schellkraut, Tausendguldenkraut, Tomate, Wacholder, Weizen

Magerkeit, Magersucht, krankhafte Abmagerung

mögliche Ursachen: organisch & psychosomatisch bedingt – Magen-Darm-Erkrankungen; Bulimi; Trauer; Verliebtheit; Infektions-Krankheiten; Bauchspeicheldrüsen-Entzündung; Streß; Vergiftung; Parasiten/Würmer
äth. Öle: Bergamotte, Pampelmuse,; Anwendung: Aromalampe, Bad
Heil-Pflanzen: Bockshornklee, Eiche, Kümmel, Kalmus, Hopfen, Knorpeltang, Rettich; Wermut; Honig
Rezeptur: Enzian-Wein: 05g zerriebene Wurzel 1 Woche lang in 1/2 Liter Wein ziehen lassen, 1 Orangenschale beifügen und abseihen; vor jeder Mahlzeit 1 Glas Wein trinken
siehe: Eß-Sucht/Bulimi; Magen...; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik

© KH Heino Hanisch

Masern

mögliche Ursachen: Virus-Infektion, Tröpfcheninfektion; Inkubatiosnzeit ca. 14 Tage; Erkrankungsdauer: 1-2 Wochen nach dem Auftreten des Ausschlages ist die Krankheit beendet
mögliche Symptome: Beginn mit harmlos erscheinenden Schnupfen & Husten; Bindehaut-Entzündung, Lichtscheu; aufgedunsenes Gesicht; weißliche Flecken an der Innenseite der Mundschleimhaut; Fieber bis 40°C, Apathie, Appetitlosigkeit; Fieberabfall nach ca. 14 Tagen, dann erneuter Anstieg; in dieser Zeit innerhalb von wenigen Stunden Ausbreitung von hell- bis dunkelroten leicht erhabenen, schnell größer werdenden Flecken auf dem ganzen Körper; Beginn des Ausschlages hinter den Ohren, dann Kopf, Rumpf, Arme, Beine; vergrößerte Lymphknoten am Hals, gelegentlich Durchfall; Abschuppung der Haut nach Abklingen der Erkrankung
seltene Komplikationen: Folge-Erscheinungen von Masern können sein: Bronchitis, akute Ohren-Entzündungen, Lungen-Entzündung, Gehirn-Entzündung/Enzephalitis
mögliche Therapie:
Heil-Pflanzen: Tees/Auszüge etc.: Ackerschachtelhalm, Eisenkraut, Fenchelwurzel, Klettenwurzel, Melisse, Petersilienwurzel
sonstiges: Behandlung auch nach Symptomen (im Zusammenhang!)
Hinweis: eine Masern-Schutzimpfung schützt nicht unbedingt vor Erkrankung (BRD 2013)
siehe: Infektions-Krankheiten

Medikamenten-Nebenwirkungen

mögliche Ursachen: siehe: **Serum-Krankheit**, **Impf-Schäden...**; falsche Medikamente verordnet/eingenommen; Medikamente reagieren mit anderen Medikamenten; schlechte Verarbeitung/Herstellung der Medikamente; nicht genügend erforschte Inhaltsstoffe, allergische Reaktionen u.a.m.
mögliche Symptome: Allergien; Exantheme; anaphylaktischer Schock
weitere Symptome: siehe **Serum-Krankheit (med. Lexikon), Impf-Schäden (Diagnose), anaphylaktischer Schock (1.Hilfe)**
mögliche Therapie: siehe 1.Hilfe – allergischer/anaphylaktischer Schock !
Weitere Therapien nach Ursachen & Symptomen !

Meditation fördernd

Aroma-Pflanzen: Heliotrop, Ysop
sonstiges: autogenes Training; Zeichnungen/Bilder betrachten; passende Musik hören; Weihrauch

Melancholie

mögliche Ursachen: erworben (z.B. durch Kopf-Verletzungen); Depression; Verliebtheit; Trauer; Sehnsucht; Infektions-Krankheiten (z.B. Tollwut: Erreger dringen in das Gehirn ein, infizieren es und verändern seine Funktionen); Geistes-Krankheiten; Medikamenten-Nebenwirkungen
Akupressur: MP 2; Ni 1; Ni 6; Gb 38(sed); He 3; He 7; Dü 3; Dü 4; 3E 3
äth. Öle: Basilikum, Bergamotte, Geranie, Lavendel, Melisse, Pampelmuse;
Anwendung: Aromalampe etc.
siehe: Psyche & Psychosomatik; Infektions-Krankheiten

© KH Heino Hanisch

Menstruations-Beschwerden allgemein, Regel-Anomalien

- normaler Regelabstand ca. 28 Tage bzw. 25-35 Tage
- Bei Beschwerden unbedingt Schwangerschaft, Ileus, Geschwüre etc. ausschließen !

mögliche Ursachen: Schwangerschaft !**;** Infektionen, Erkrankungen, Streß
Akupressur/TCM: Le 3 Taichong; MP 6 Sanyinjiao; Ren 4 Guanyuan
Akupunktur/TCM: Ni 13 Qixue; Bl 23 Shenshu; Bl 32 Ciliao; Ex-BB 1 Zigong; Gb 26 Daimai; Le 3 Taichong; Le 5 Ligou; Mi 10 Xuehai; Mi 8 Diji; Ni 14 Siman; Ni 6 Zhaohai; Ma 25 Tianshu
Aroma-Pflanzen: Basilikum, Fenchel, Echte Kamille, Lindenblüten, Melisse, Oregano, Rose, Schafgarbe
äth. Öle: Angelika, Geranie, Melisse, Muskatellersalbei, Rose, Salbei, Weihrauch, Zitrone, Zimt, Zypresse; Anwendung: Bad
Ernährung etc.: Vit.B6 (Soja, Bananen, Spinat, Avocados, Samen, Kernen, Nüssen; Vit.C (frisches Obst, Rüben, Zwiebeln, Spinat, Brokkoli, Kohlrabie, Spargel, Kohl); Vit.B/Cholin (Soja); Folsäure (Grüngemüse, Kohl, Hülsenfrüchte, Spargel, Salat); hilfreich: mediz.Diagnose, Streßabbau, Blutreinigung, Körperentwässerung, kein Salz, während der Periode ausreichend Magnesium & Kalzium
Biochemie: Magnesium phosphoricum D6, bei Schmerzen während der Menstruation, bei Kreuzschmerzen, alle 5min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst oder als „Heiße Sieben“; Magnesium phosphoricum D6, vorbeugend 6 Tage vor der Menstruation, alle 60min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst
Heil-Pflanzen: Andorn, Baldrian, Bärentraube, Brennessel, Brombeere, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Goldrute, Heublumen, Himbeere, Hirtentäschelkraut, Sanikel, Taubnessel, Walderdbeere , Frauenmantel, Johanniskraut, Kamille, Röm. Kamille, Löwenzahn, Mistel, Mönchspfeffer, Ringelblume, Schafgarbe, B.Schwertlilie, W.Taubnessel, Tausendguldenkraut, Thymian, Traubensilberkerze, Wolfstrapp, Ysop, Ziest
zur Hormonregulierung, zur Erhöhung von Energie und Durchblutung des gesamten Fortpflanzungssystem: Falsches Einkorn, Frauenmantel, Mönchspfeffer, Herzgespann, Himbeere, Rebhuhnbeere, Ringelblume
bei zu starker Blutung: Ackerschachtelhalm, Beinwurz, Brennessel, Frauenmantel, Gartenrose, Hirtentäschel, Weißkohl, Sauerdorn, Schafgarbe, Vogelknöterich
Homöopathie:
Menstruations-Beschwerden mit starkem sexuellem Verlangen: Platinium C6
Menstruations-Beschwerden mit depressiver Verstimmung: Cimicifuga C6
Menstruations-Beschwerden mit Neigung zu Wutausbrüchen: Sepia C6
Menstruations-Beschwerden mit Schmerzen, welche vor der Periode auftreten und zum nabel ausstrahlen: Lycopodium C6
Menstruations-Beschwerden mit Schwäche & Müdigkeit: Natrium muriaticum C6
Menstruations-Beschwerden mit Spannungsgefühlen: Lachesis C6
Menstruations-Beschwerden mit Spannungsschmerz in der Brust: Pulsatilla C6
Menstruations-Beschwerden mit innerer Ungeduld: Chamomilla C6
Menstrautions-Beschwerden, scharf & stechend mit Schwäche: Kalium carbonicum C6
Menstruations-Schmerzen, in andere Körperteile ausstrahlend: Sepia C6
Menstruations-Schmerzen, stark & plötzlich einsetzend: Secal cornutum C6
siehe auch: Menstruation...; Psyche & Psychosomatik

© KH Heino Hanisch

Menstruation: geringe, fehlende oder ausbleibende Menstruation

- **Schwangerschaft etc. ausschließen !!!**

mögliche Ursachen: Schwangerschaft, Menopause, Infektion, Erkrankung, Stress etc.
Akupressur/TCM: Di 4; Gb 41; Ma 36; MP 1,2,4,6,9; Ni 1,6 ; ca. 3 Tage vor dem normalen Einsetzen der Regel mit der Akupressur beginnen
Akupunktur/TCM: Le 2 Xingjian; Ma 29 Guilai; Mi 10 Xuehai; Ren 5 Shenmen
äth. Öle: Angelika, Anis, Basilikum, Cistrose, Eisenkraut, Estragon, Fenchel, Kampfer, Koriander, Lavendel/Schopflavendel, Melisse, Muskat, Muskatellersalbei, Oregano, Petersilie, Poleiminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop, Zimtbaum; Anwendung: Bad, Sitzbad, Massagen Kompresse, Einlage; Beispiel für ein Sitzbad: 4 Muskateller + 3 Melisse + 2 Rose
Achtung: manche Öle sind toxisch und können somit bei falscher Anwendung schwere Schäden hervorrufen – vorher genauestens über die entsprechenden Wirkungen & Nebenwirkungen informieren!
Heil-Pflanzen:
bei zu geringer, fehlender oder seltener Blutung: Ackerschachtelhalm, Andorn, Anis, Belg.Schwertlilie, Baldrian, Baumwolle, Bibernelle, Brennessel, Chines. Engelwurz, Eisenkraut, Enzian, Estragon, Falsches Einkorn, Fenchel, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Gundelrebe, Hederich, Hafer, Helmkraut, Heublumen, Herzgespann, Ingwer, Johanniskraut, Kamille, Kalmus, Krauser Ampfer, Kren/Meerrettich., Kümmel, Lärche, Lavendel, Linde, Löwenblatt, Majoran, Mönchspfeffer, Mutterkraut, Petersilie, Poleiminze, Ringelblume, Rosmarin, Safran, Salbei, Schafgarbe, Sellerie, Shatavari, Thymian, Wacholder, Wermut, Zimt
zur Hormon-Regulierung: Falsches Einkorn, Mönchspfeffer
zur Stärkung: Shatavari
als Tonika/Anregungsmittel für Uterus & Eierstöcke: Falsches Einkorn, Salbei, Herzgespann, Chin. Engelwurz, Ringelblume, Löwenblattwurzel, Schafgarbe, Wermut
als Leber-Mittel für die Normalisierung des Hormonstoffwechsels: Krauser Ampfer (Wurzel), Löwenzahnwurzel, Ringelblume, Rosmarin, Wermut
zur Stärkung bei streßbedingter Amenorrhö: Eisenkraut, Helmkraut, Kamille, Lavendel, Rosmarin, Wilder Hafer
Mischung für Aufguß: bei Amenorrhoe/Ausbleiben der Menstruation: 25g Ingwer + 25g Baumwollrinde + 25g Frauenwurzel + 25g Poleiminze; 1 T. koch. Wasser auf 1 TL Mischung, 5 min ziehen lassen, abseihen, 2-3 T. tgl. warm bis zum Einsetzen der Menstruation – vorher Schwangerschaft ausschließen !
Saft/Preßsaft: Baldrian, Gänsefingerkraut, Himbeere, Schafgarbe

Menstruation: Kopfschmerzen + Migräne

Heil-Pflanzen: Baldrian, Chili, Echter Ziest, Eisenkraut, Falsches Einkorn, Helmkraut, Hopfen, Ingwer, Kamille, Klette, Krauser Ampfer, Küchenschelle, Lavendel, Lindenblüte, Löwenzahnwurzel, Mädesüß, Mönchspfeffer, Mutterkraut, Passionsblume, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Wanzenkraut, Wermut, Zitronenmelisse

- über mehrere Zyklen/Menstruationen hinweg einnehmen und nicht erst beim Auftreten der Kopfschmerzen: Baldrian, Echter Ziest, Helmkraut, Ingwer, Kamille, Küchenschelle, Lavendel, Löwenzahn-Wurzel, Mutterkraut, Pfefferminze, Rosmarin, Zitronenmelisse
- wenn die Kopfschmerzen durch Spannung oder Streß ausgelöst werden: Echter Ziest, Eisenkraut, Helmkraut, Hopfen, Kamille, Küchenschelle, Lavendel, Lindenblüte, Passionsblume, Rosmarin
- zur Verhinderung von Migräne: regelm. Einnahme von tgl. 1 frischem Blatt Mutterkraut zusammen mit einem Butter(Fett-)-Brot - das Kauen der Blätter allein kann zu

© KH Heino Hanisch

Mundgeschwüren führen
- bei akuten Kopfschmerzen: Mädesüß, Wanzenkraut
- bei leichtem Frösteln und zur Verbesserung des Blutflusses vor allem im Kopf: Chili, Ingwer, Echter Ziest, Mutterkraut, Rosmarin, Pfefferminze, Thymian
- bei Kopfschmerzen, welche durch Verdauungsstörungen oder Darmträgheit hervorgerufen wurden (Leber-Kräuter): Klette, Krauser Ampfer, Löwenzahnwurzel, Mutterkraut, Rosmarin, Wermut
- zur Hormonregulierung: Falsches Einkorn, Mönchspfeffer; einzeln oder zusammen

Homöopathie
Komplexmittel – Cyclamen Pentarkan
Belladonna D6: bei pochendem Kopfschmerz an Stirn, Schläfen, Hinterkopf; schlimmer mittags, durch Licht, Geräusche, Liegen
Cimicifuga D6: Kopfschmerz in Nacken & Hinterkopf, hervorgerufen durch Arthrose der Halswirbel
Gelsemium D6: bei Kopfschmerz vom Hals zu den Augen ziehend; auch vorübergehende Trübung des Sehvermögens; Rückgang des Schmerzes durch reichlich Wasserlassen
Iris D6: Kopfschmerz/Migräne am Wochenende mit Übelkeit & Erbrechen; Schmerzverringerung durch Bewegung
Lachesis D12: Aufwach-Kopfschmerz bei redseliger Frau in den Wechseljahren
Sanguuinaria D6: wöchentlich wiederkehrender Kopfschmerz über dem rechten Auge; schmerzverringerung durch Liegen & Schlafen
Sepia D6: stechender Morgen-Kopfschmerz, meist auf der linken Seite, Übelkeit & Erbrechen; Schmerzverringerung im Freien
Sulfur D6: pochende Kopfschmerzen alle acht oder vierzehn Tage; chronischer schmerz, verschlimmert sich beim Bücken
Silicea D6: täglich oder wöchendtlich chronisch auftretender Kopfschmerz ; bei leicht frierenden Personen mit schwachen Nägeln & wenig Selbstvertrauen
siehe: Kopfschmerzen & Migräne

Menstruations-Krämpfe

- **Vergiftungen und Schwangerschafts-Abort ausschließen !**

Akupressur/TCM: MP 3; MP 6; MP 12; MP 13; Ma 42; Bl 47; Le 2; Le 3; Le 6; KG 4
äth. Öle: Benzoe, Bergamotte, Ingwer, Jasmin, Römische Kamille, Karotte, Kümmel, Lavendel, Majoran, Melisse, Minze, Muskatellersalbei, Rose, Salbei, Sassafras, Tea Tree, Ysop
Rezeptur: 3 Muskateller + 3 Majoran + 1 Basilikum; Anwendung: als heiße Kompressen – krampflösend & schmerzlindernd
Homöopathie
Magnesium phosphoricum Pentarkan: homöop. Komplexmittel bei Menstruations-Schmerzen & Krämpfen; Colocynthis D6: bei krampfartigen Regel-Schmerzen
sonstiges: warme Tees, autogenes Training
siehe: 1.Hilfe – akuter Bauch, Dehydration !

Menstruation: schmerzhafte Menstruation

äth. Öle: Cajeput, Römische Kamille, Karotte, Lavendel, Majoran, Melisse, Minze, Rosmarin, Zitrone, Zwiebel, Anwendung: Kompresse, Aromalampe
Homöopathie bei verschiedenen Begleit-Symptomen
Bauch-Schmerzen allgemein: Magnesium phosphoricum Pentarkan(Komplexmittel); Colocynthis

 © KH Heino Hanisch

D6
Schmerzen in den Brüsten; heiße, schwere, harte Brüste**:** Bryonia D6
harte. schmerzende, druckempfindliche, leicht bläuliche Brüste: Phytolacca D6
Kopfschmerzen und/oder Migräne**:** Cyclamen Pentarcan (Komplexmittel)
plötzlich kommender & pochender Kopfschmerze in Schläfe oder Stirn, mit heißem und rotem Kopf: Belladonna D6
starke anfallsartige Kopfschmerzen zu Beginn der Regel, stechende Schmerzen an der Stirn oder linksseitig, mit Übelkeit & Erbrechen: Sepia D6
Heil-Pflanzen: Baldrian, Chili, Chin. Engelwurz/Angelica sinensis, Eisenkraut, Falsches Einkorn, Frauenmantel, Gelbwurz, Gemeiner Schneeball, Helmkraut, Herzgespann, Himbeerblätter, Klette, Krauser Ampfer, Küchenschelle, Lavendel, Löwenzahn, Mönchspfeffer, Rebhuhnbeere, Ringelblume, Rosmarin, Shatavari, Wanzenkraut, Yamswurzel, Zitronenmelisse
zur Förderung der Durchblutung, um Krämpfe & Stauungen zu lösen: Chili, Chin. Engelwurz, Rosmarin
zur Lösung von Stauung & Stagnation des Blutes: Falsches Einkorn, Frauenmantel, Ringelblume, Chin. Engelwurz, Himbeerblätter
bei allgemeiner Anspannung & Streß: Eisenkraut, Helmkraut, Kamille, Lavendel, Zitronenmelisse; **bei starker Anspannung** - Baldrian
hormonausgleichend: Falsches Einkron, Mönchspfeffer, Shatavari
zur Stärkung & Entgiftung der Leber: Gelbwurz, Klette, Krauser Ampfer, Löwenzahnwurzel, Ringelblume, Rosmarin
Jede Rezeptur kann während des ganzen Monats 3x tgl. eingenommen werden; man sollte auch kurz vor der Periode, bevor die Schmerzen einsetzen, heiße Tees mit Ingwer oder Zimt trinken, um die Durchblutung zu fördern; man kann zum selben Zeitpunktdas Essen stärker würzen
Saft/Preßsaft: Baldrian, Gänsefingerkraut, Himbeere, Schafgarbe

Menstruation: zu starke Menstruation

mögliche Ursachen: normal; gynäkologische Erkrankungen; Medikamente; Abort
Heil-Pflanzen: allgemein - Eichenrinde, Eisenkraut, Falsches Einkorn, Frauenmantel, Gelbwurz, Helmkraut, Himbeere, Klettenlabkraut, Krauser Ampfer, Löwenzahnwurzel, Mönchspfeffer, Rebhuhnbeere, Ringelblume, Rosmarin, Waldlilie, Wermut, Zitronenmelisse
zur **Regulierung des Hormonhaushaltes:** Falsches Einkorn, Mönchspfeffer
zusammenziehend/adstringierend wirken: Eichenrinde, Waldlilie, Wermut
zur **Gebärmutterkräftigung:** Falsches Einkorn, Himbeerblätter, Rebhuhnbeere
für **die Leber, zur Förderung des Hormonstoffwechsels:** Krauser Ampfer, Gelbwurz, Löwenzahn-Wurzel, Ringelblume, Rosmarin
zur **besseren Ablösung der Uterusschleimhaut:** Gelbwurz
zur **Lösung der Blutstauung im Uterus**: Frauenmantel, Himbeere, Gelbwurz, Klettenlabkraut, Ringelblume
zur **Nerven-Stärkung bei streßbedingten Hormonstörungen:** Eisenkraut, Helmkraut, Zitronenmelisse
Homöopathie
kurze Regel, langwierige Blutung, hoher Blutverlust - Calcium carbonicum D6
Regel weniger als eine Woche, hoher Blutverlust – Millefolium D1
sonstiges: Organ-Erkrankungen & Blut-Erkrankungen abklären lassen !

© KH Heino Hanisch

Milz-Beschwerden, allgemein - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Verletzungen; Infektionen; Erkrankungen; Vergiftungen; Gefäß-Verengungen/ Thrombosen
mögliche Symptome: allg. Unwohlsein; Schmerzen in der linken Körper-Seite hinter dem Magen (kann als Magen-Schmerz empfunden werden); Übelkeit; Schock-Symptome; Bauchdecken-Spannung
Akupunktur/TCM: bei Milz-Schwellung: Le 13 Zhangmen; Le 14 Qimen
Heil-Pflanzen:
Milz-Leiden allgemein: Andorn, Brennessel, Ehrenpreis, Eiche, Fenchel, Gundelrebe, Quecke, Spargel, Wegwarte, Weizen, Wermut, Honig
Milz-Schmerzen: Bockshornklee, Fenchel, Hauswurz, Odermennig, Roßkastanie, Wermut
Milz-Schwellung: Bockshornklee, Lavendel, Leberblümchen, Leinkraut, W. Taubnessel, Wermut
Milz-Schwellung nach Malaria oder anderer Infektionskrankheit: Brennessel
Milz-Stechen: Hauswurz
Milz-Geschwulst/Milz-Tumor: Brennessel
siehe: 1.Hilfe – akutes Abdomen/Milz-Verletzung !

Müdigkeit, körperliche

mögliche Ursachen: Überarbeitung; Alter; Streß; Erkrankungen (z.B. Herz, Lunge, Niere, Blut); Infektions-Krankheiten (Viren, Bakterien, Pilze, Würmer etc.); Vergiftungen; Sauerstoff-Mangel; Nahrungs-Mangel; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Schlaf-Mangel; Licht-Mangel; allg. physische & psychische Erschöpfung; Medikamente; radioaktive/elektromagnetische Strahlung
Akupressur/TTM: E 1/Stirn-Punkt; E 6/Nacken-Punkt; E 9/Augenwinkel-Punkt; E 10/Augenbrauen-Punkt
Akupunktur/TCM: Ni 6 Zhaohai
Ernährung: Überprüfung, evtl. Umstellung; viel frisches Obst & Gemüse
sonstiges: Streß-Abbau, autogenes Training, ausreichend Schlaf; Verzicht auf Alkohol, Tabak und andere Genußmittel; Ausschaltung der Ursachen
siehe: 1.Hilfe-Vergiftungen !; Infektions-Krankheiten; Erschöpfung, Antriebslosigkeit; Herz...; Lunge...; Blut...; Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Psyche & Psychosomatik

Mumps, Ziegenpeter, Parotitis epidemica

mögliche Ursachen: Virusinfektion, Tröpfcheninfektion; Inkubationszeit ca. 3 Wochen, Erkrankungs-Dauer ca. 2 Wochen
mögliche Symptome: Kopfschmerzen; erst einseitige, dann beidseitige Schwellung der Ohrspeicheldrüse; abstehende Ohrläppchen, mäßiges Fieber; evtl. Halsschmerzen
Akupunktur/TCM: Ma 6 Jiache
Heil-Pflanzen: Tees/Auszüge etc.: u.a. Klettenwurzel, Ulmenblätter, Walnußblätter
Saft/Preßsaft: Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel; Halswickel
siehe: Infektions-Krankheiten; Drüsen…; Hals…

Mund-Fäule; Stomatitis aphthosa

mögliche Ursachen: Infektion mit dem Herpes-simplex-Virus
mögliche Symptome: entwickelt sich meist im Alter von 1-3 Jahren, ist auch schon bei Säuglingen möglich; hohes Fieber, schlechtes Allgemeinbefinden; viele weißlich-gelbe, sehr schmerzhafte Bläschen in kurzer Zeit auf der gesamten Mundschleimhaut mit Entzündung des gesamten

 © KH Heino Hanisch

Mundinneren, verstärkter Speichelfluß; geschwollene Halslymphknoten, sehr starke Schmerzen beim Kauen und Schlucken (Schmerz-Verweigerung von Essen); narbenlose Abheilung der Bläschen nach ungefähr einer Woche
mögliche Therapie: kein Fruchtsäfte, da die Obst-Säure sehr stark brennt; flüssige, kalte oder zimmerwarme Nahrung (Reisschleim, Wasser, Tee, dünne Mohrrübensuppe etc.); auf regelmäßigen Stuhlgang achten; evtl. Einlauf machen; viel Ruhe; Tee zum Gurgeln: Myrrhe, Salbei, Anis, Faulbaum, Heidelbeere, Eichenrinde, Kamille, Ackerschachtelhalm etc.; Fieber senken
siehe: Entzündungen

Mund-Geruch

mögliche Ursachen: falsche Ernährung; Zahn-Erkrankungen; Magen-Darm-Erkrankungen; Infektions-Krankheiten; Mundfäule; Mundschleimhaut-Entzündung; zu wenig Wasser getrunken
Ernährung: Ernährung umstellen, Ernährungs-Gewohnheiten ändern
äth. Öle: Bergamotte, Kardamom, Minze, Thymian; Anwendung: Mundwasser
sonstiges: Mundhygiene, Zahn-Pflege
siehe: Körper-Geruch; Magen; Darm

Mund-Geschwür

mögliche Ursachen: Infektions-Krankheiten (Bakterien, Viren, Pilze); Säure-Einwirkung; Durchblutungs-Störungen; radioaktive Strahlung; chronischer mechanischer Druck
mögliche Symptome: offene Wunden; Berührungs-Schmerz; Druck-Schmerz; Narben-Bildung
äth. Öle: Myrrhe, Poleiminze, Salbei; Anwendung: Mundwasser
siehe: Gurgel...; Infektions-Krankheiten; Bakterien, Viren, Pilze

Mundschleimhaut-Entzündung, Mundfäule, Stomatitis

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze); falsche/fehlende Zahnpflege; oft im Zusammenhang mit einer Gingivitis/Zahnfleisch-Entzündung
mögliche Symptome: Mund-Geruch; Schmerzen; Kau-Beschwerden; Zahn-Beschwerden
Akupunktur/TCM:
bei Enzündungen in Rachen & Kehle: Ma 45 Lidui
akute Mundhöhlen-Entzündung: Ma 6 Jiache; Pe 8 Laogong
äth. Öle: Bergamotte, Geranie, Myrrhe, Salbei, Tea Tree, Ysop, Zitrone; Anwendung: Mundwasser, Gurgellösung
Biochemie: Ferrum phosphoricum D12, alle 15 min 1 Tbl.; zusätzlich alle 30min Mundspülungen mit 3 Tbl. in lauwarmen Wasser gelöst; Kalium p0hosphoricum D6, bei Zersetzung, schlechtem Mundgeruch, alle 15 min 2 Tbl. zusätzlich alle 30min Mundspülungen mit 3 Tbl. in lauwarmen Wasser gelöst
Ernährung etc.: viel frisches Saisonobst, Rohkost & kurz gegartes Gemüse; Vit.C (in gelben, grünem und roten Obst & Gemüse); Vit.E (in Soja, Oliven, mais, Pflanzenölen), Selen (in Knollengewächsen, Kohl); desinfizierend, antibakteriell und pilztötend: Knoblauch, Zwiebeln, Porree, Schnittlauch, Bärlauch; hilfreich: Mund- & Zahnhygiene; nährstoffreiche Kost; Mund-Spülungen mit bestimmten Kräutern
Heil-Pflanzen: innerlich, zum Gurgeln/Spülen - Beinwell, Brombeere, Aufrechtes Fingerkraut, Gänsefingerkraut, Heidelbeere, Himbeere, Kamille, Leberblümchen/Hepatica nobilis(Blätter), Löffelkraut, Wilde malve/Malva sylvestris, Nelkenwurz, Rosmarin, Sanikel, Schlangenknöterich, Schwarzerle/Alnus glutinosa(Blätter, Rinde), Thymian, Walderdbeere
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

© KH Heino Hanisch

Mundwasser

Heil-Pflanzen: Kleine Braunelle/Prunella vulgaris(Kraut), Echte Kamille/Chamomilla rcutita(Blüten), Strahllose Kamille/Chamomilla suaveolens(Blüten), Mauritanische Malve/Malva sylvestris ssp. mauritanica(blüten, Blätter)**,** Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium(Blüten, Kraut), Sanikel/Sanikula europaea (Kraut, Wurzeln), Winterlinde/Trilia cordata (Blüten)

Muskel-Schmerzen, Muskel-Krämpfe, Muskelkater

mögliche Ursachen: Überlastung; Milchsäure-Überschuß; Sauerstoff-Mangel; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Infektionen; Verletzungen; Vergiftungen
mögliche Symptome: Schmerzen, Krämpfe, „Muskel-Kater“
Akupressur/TTM: E 5/Punkt des siebenten Halswirbels
Akupunktur/TCM: bei Musculus deltoides, M,.biceps brachii: Di 14 Binao
Aroma-Pflanzen: Dost/Oregano, Eukalyptus, Ingwer, Echte Kamille, Kiefer, Lavendel, Lemongras, Pfefferminze, Rosmarin
äth. Öle: Cajeput, Ingwer, Römische Kamille, Lavendel, Mandarine, Pfeffer, Rosmarin, Wacholder, Zitrone; Anwendung: Bad, Einreibung/hautöl, heiße Kompresse, Massage
Biochemie: innerlich, bei Muskelverhärtung - Calcium fluoratum D12, 3x tgl. 1Tbl.; äußerlich – Natrium sulfuricum-Salbe oder Silicea-Salbe, häufig einreiben
Heil-Pflanzen: Arnika, Fichte, Heublumen, Johanniskraut, Kiefer, Lärche, Tanne
sonstiges: Terpentin von Nadelhölzern zum Einreiben; Massagen
siehe: Glieder-Schmerzen, Rheumatismus, Arthtritis, Arthtrose etc.

Muskel-Zerrung

mögliche Ursachen: Überlastung; Überdehnung; Verletzung
mögliche Symptome: Muskel-Schmerzen; Bewegungs-Schmerzen; Bewegungs-Unfähigkeit
Akupressur/TTM: E 5/Punkt des siebenten Halswirbels
Heil-Pflanzen: Senf, Schwarzer/Brassica nigra: Senfteig-die gemahlenen Samen mit Wasser zu Teig verkneten, äußerlich als Umschlag; Achtung: nur kurze Zeit auflegen, da Senf die Haut stark reizt
sonstiges: feucht-warme/heiße Umschläge mit Wasser

Mutlosigkeit

mögliche Ursachen: Einstellung; Mißerfolge; schwierige Lage; Überforderung, Burnout
äth. Öle: Angelika, Myrte, Pampelmuse, Rose, Wacholder, Zedernholz; Anwendung: Aromalampe
siehe: Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen, Antriebslosigkeit, Angst; Psyche & Psychosomatik

Muttermund-Entzündung (Frauen + Mädchen)

mögliche Ursachen: Infektionen, Manipulationen; Geschlechts-Verkehr in schmutzigem Wasser
mögliche Symptome: allg. Schmerzen im Bereich des Muttermundes & des Unterleibes
äth. Öle: Geranie, Galbanum, Römische Kamille; Anwendung: Sitzbad, Vaginal-Spülung, Aroma-Tampon
siehe: Infektions-Krankheiten; Schwangerschaft + Geburt/S+G

© KH Heino Hanisch

Nacht-Schweiß

mögliche Ursachen: zu warmes Zimmer; Angst; Streß; Infektions-Krankheiten; akute Leukämie; Tuberkulose; AIDS; Lymphogranulomatose
Heil-Pflanzen:
Muskatellersalbei/Salvia sclarea: Aufguß, 3EL Blüten, Kraut oder Blätter auf 2Tassen Wasser, 5min kochen, 5min ziehen lassen, 2-3 Tassen tgl.
Salbei, Echter/Salvia officinalis: Aufguß, 1-2TL Blätter auf 1Tasse Wasser, 8min ziehen lassen, 3 Tassen täglich
siehe: Schwitzen, übermäßiges; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik

Nacken-Kopfschmerz, Nacken-Schmerzen

mögliche Ursachen: Zerrungen; Einklemmungen; Verletzungen; Krämpfe; Myalgien; Infektionen (z.B. Meningitis, Enzephalitis, Grippe); Neuralgien; Halswirbelsäulen-Erkrankungen; Furunkel/Karbunkel; Tetanus; Tumore
Akupunktur/TCM: 3E 13 Naohui; Bl 43 Gaohuang; Dü 11 Tianzong
sonstiges: Massagen; Entblockung der HWS – Vorsicht !
siehe: Infektions-Krankheiten (Gehirn-Entzündung, Hirnhaut-Entzündung); Kopfschmerz & Migräne

Nagelbett-Entzündung

mögliche Ursachen: Verletzungen; Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze)
mögliche Symptome: Rötung; Eiterung; Schmerz
äth. Öle: Immortelle, Weihrauch, Zwiebel; Anwendung: Öl pur auftragen
siehe: Fuß-Pilz/Nagel-Pilz; Infektions-Krankheiten

Narben-Schmerzen

mögliche Ursachen: schlechte Heilung; schlechte mediz. Behandlung; Infektionen; psychische Ursachen; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel
Heil-Pflanzen: Beinwurz, Johanniskraut, Kamille, Honig
siehe: Schmerzen; Wunden; Psyche & Psychosomatik; Amputations-Stümpfe

Narkolepsie – siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Hirn-Erkrankungen; Hirn-Schädigungen (z.B. Infektionen, Schlaganfälle), Vergiftungen
mögliche Symptome: zwanghafte minutenlange Schlafanfälle am Tag
Akupunktur: Ni 6 Zhaohai
sonstiges: Nicht gewaltsam aufwecken !
siehe: 1.Hilfe – Bewußtlosigkeit !; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik

Nasen-Erkrankungen allgemein

mögliche Ursachen: Verletzungen; Erkrankungen; Infektionen; Polypen
mögliche Symptome: Blut; schwere Atmung; Schwellung; Rötung; Fieber; Schmerzen; Druck-Empfindlichkeit; eingeschränkte Funktionsfähigkeit
Akupunktur/TCM: Di 20 Yingxian; Bl 4 Quchai

© KH Heino Hanisch

Nasenbluten, Epistaxis – siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Schlag, Stoß, Fall; Erkältungen; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; angeboren; Streß
Akupunktur/TCM: zur Blutstillung – Pe 4 Ximen; Bl 58 Feiyang; Du 23 Shangxing; Ma 44 Neiting; Ma 45 Lidui; Bl 67 Zhiyin; Bl 17 Geshu; Bl 4 Quchai
äth. Öle: Weihrauch, Zitrone, Zypresse; Anwendung: 1 Tropfen eines Öls in 1 T. kaltes Wasser gut verrühren, Wattebausch eintauchen und in die Nasenlöcher drücken
Biochemie: Kalium phosphoricum D6, bei Kindern, schwächlichen und alten Menschen, 6x tgl. 1 Tbl; Kalium chloratum D6, bei dickem, dunklem, zähem Blut, 6x tgl. 1 Tbl.; Natrium chloratum bei nicht gerinnendem Blut, 6x tgl. 1 Tbl.; Manganum sulfuricum D6
Heil-Pflanzen: Tees/Auszüge etc. innerlich, seltener äußerlich: Ackerschachtelhalm, Brennessel, Bärlapp, Blutweiderich, Eichenrinde, Erdbeere, Fingerkraut, Hirtentäschel (Kraut), Mistel, Ruprechtskraut/Geranium robertianum (Kraut), Safran, Schafgarbe, Schlehdorn, Gefleckter Storchschnabel, Tormentillwurzel, Vogelknöterich, Wegerich, Weinrebe, Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis(Kraut, Wurzeln), Zwiebel
Homöopathie:
Nasenbluten nach einer Verletzung: Arnica D6
häufig auftretendes Nasenbluten: Phosphorus C6
nervöses Nasenbluten: Ferrum phosphoricum D12
Nasenbluten bei Personen mit Krampfadern: Hamamelis D6
Nasenbluten durch Schreck & Aufregung: Aconitum D6

Nasen-Nebenhöhlen-Entzündung, Sinusitis

mögliche Ursachen: Infektion durch Bakterien oder Viren, meist als Folgeerscheinung anderer Erkrankungen (Husten, Schnupfen); vergrößerte Rachenmandel; akute oder chronische Entzündung der Nasen-Nebenhöhlen mit Einbezug von Kiefernhöhlen, Stirnhöhlen, Keilbein, Siebbeinzellen; vergrößerte Rachenmandel; Fremdkörper; Meikamenten-Mißbrauch
mögliche Symptome der viralen Sinusitis (durch Viren hervorgerufen**):** unspezifisch, ähneln denen des Schnupfens; Austritt von serös-schleimigem Sekret aus der Nase, ca. 1-2 Wochen lang; Reizhusten (verursacht durch den die Rachenwand hinunterlaufenden Schleim) abends nach dem Einschlafen, während des Schlafens und kurz vor dem Aufstehen; evtl. Ohrentzündung
mögliche Symptome der bakteriellen Sinusitis (durch Bakterien hervorgerufen): Fieber; Schnupfen (evtl. mit gelbgrünem, zähem Sekret); verlegte Nasenatmung; Kopfschmerzen: lageabhängig, vor allem beim Beugen des Kopfes; Schmerzen beim Klopfen mit den Fingern auf die Nebenhöhlen
Akupunktur/TCM: Ex-KH 3 Yintang; Du 23 Shangxing; Ma 45 Lidui
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !
Sinusitis maxilaris

- Du. 20 Baihui
- Di. 20 Yingxiang; Ma. 2 Sibai; Ma. 3 Juliao; Dü. 18 Quanliao
- Di. 4 Hegu; Di. 11 Quchi
- MP. 10 Xuehai

Sinusitis frontalis

- Du 20 Baihui
- Bl. 2 Zanzhu; Ex. 3 Yuyao; Ex. 1 Yintang; Gb. 14 Yangbai
- Di. 4 Hegu; Di. 11 Quchi
- Bl. 60 Kunlun

äth. Öle: Cajeput, Eukalyptus, Fichte, Knoblauch, Lavendel, Minze, Tea Tree, Thymian, Zitrone;

 © KH Heino Hanisch

Anwendung: Inhalation; äth. Öle bzw. scharfriechende Aromastoffe (Rettich, Zwiebel, Knoblauch, Porree, Radieschen, Meerrettich) wirken antibakteriell und pilztötend; Inhalationen mit Menthol, Kampfer oder Eukalyptus wirken lindernd
Ernährung etc.:Obst, Salate, Rohkost und kurz gegartes Gemüse kräftigen das Immunsystem; hilfreich: feuchte Raumluft; letzte Hilfe: Spülung der Nasennebenhöhlen (Arzt)
Heil-Pflanzen: Fichtennadeln, Kamille, Hopfen, Lavendel, Rosmarin, Thymian, Wermut, Ziwebel
Inhalation (nach Dr. Kumpff): 20g Hopfenzapfen + 20g Lavendelblüten + 20g Rosmarinblätter + 20g Thymian + 20g Wermut; vermischen, 1EL der Mischung mit 1 Liter (4 Tassen) kochendes Wasser übergießen und sofort ca. 5min inhallieren lassen; Achtung: Verbrühungs-Gefahr ! Übermäßiges Inhallieren läßt die Nasen-Schleimhäute noch stärker anschwellen und ist dann nicht mehr heilungs-fördernd !
sonstiges: warme Füße; Zwiebelsocken; regelmäßiger Stuhlgang (evtl. Einlauf bei Verstopfung)

Nasen-Polypen

mögliche Ursachen: Wucherungen
mögliche Symptome: Wucherungen & Verengungen der Nasenhöhlen; Atem-Beschwerden; Schmerzen; Blutungen
äth. Öle: Basilikum, Cajeput, Eukalyptus, Poleiminze, Rosmarin; Anwendung: Inhalation, Nasenöl
sonstiges: Operation/OP

Nebenschilddrüsen-Überfunktion, Hyper-Parathyreoidismus

mögliche Ursachen: genetisch (familiär); Karzinom
mögliche Symptome: Unwohlsein; Hyper-Urikämie; Gicht-Anfälle; Magen-Darm-Geschwüre; Blasen- & Nieren-Steine

Nebenschilddrüsen-Unterfunktion, Hypo-Parathyreoidismus

mögliche Ursachen: Verletzung; Beschädigung; operative Entfernung; Folge anderer Erkrankungen; selten autoimmun-bedingt
mögliche Symptome: trophische Störungen (Haar, Haut, Nägel); metastatische Verkalkungen in Lunge, Augen-Linse, Hirnganglien; Blasen- & Nieren-Steine

nerven-beruhigend, nerven-stärkend

Aroma-Pflanzen: Baldrian, Basilikum, Fenchel, Hopfen, Ingwer, Echte Kamille, Lemongras, Lindenblüten, Majoran, Melisse, Rose, Schafgarbe, Tagetes, Thymian, Veilchen, Zitronenverbene

Heil-Pflanzen: Apfelbaum, Baldrian, Johanniskraut, Hopfen, Kalmus, Kamille, Knoblauch, Lavendel, Majoran, Melisse, Mistel, Nußbaum, Pfefferminze, Quendel, Gartenrose, Safran, Schafgarbe, Schlüsselblume, Sellerie, Stiefmütterchen, Thymian, Weißdorn, Ziest, Zwiebel; Honig

Nerven-Entzündung, Neuritis

mögliche Ursachen: Folge-Erkrankung; Infektionen; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Verletzungen; Eiter-Herde; Vergiftungen; Streß
mögliche Symptome: Sensibilitäts-Störungen; Parästhesien; Lähmungen; vegetativ-trophische Störungen
Ernährung: überprüfen, umstellen, ergänzen: Obst & Gemüse etc.

 © KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen: Melisse, Senf, Stiefmütterchen, Heublumen

- Nerven-Entzündung infolge Vit.B-Mangel: z.B. Holunder

siehe: **Kopfschmerz & Migräne, Trigeminus-Neuralgie, Zahn…; Beri-Beri; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik**

Nerven-Lähmung

mögliche Ursachen: Nerven-Gifte (z.B. Schlangen, Spinnen – siehe **1.Hilfe!**); Verletzungen; Medikamente; Infektionen; Erkrankungen allg.; Temperatur-Einwirkungen/-Unterschiede; abnorme Erlebnis-Reaktionen, Schock; Schlaganfälle; Ernährung
mögliche Symptome: Schmerzen; Bewegungs-Einschränkung/Bewegungs-Unfähigkeit/Total-Ausfall der betroffenen Breiche (Nerven/Nerven-Bahnen)
Heil-Pflanzen: Majoran; Nerven-Knoten belebend: Wein/Vitis vinfera
siehe: 1.Hilfe - Vergiftungen, Tier-Bisse etc.; Infektions-Krankheiten

Nerven-Reizung

mögliche Ursachen: Temperatur-Unterschiede; Infektionen; Vergiftungen; Streß; Verletzungen; Erkrankungen; Überschuß/Mangel an Vitaminen & Mineralien; Haut-Reizungen (Kosmetika etc.)
mögliche Symptome: Schmerzen; Bewegungs-Einschränkungen; Haut-Reaktionen
Heil-Pflanzen: Fichte/Tanne, Kalmus, Kamille, Honig
siehe: nerven-beruhigend; Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Aroma-Pflanzen; Psyche & Psychosomatik

Nerven-Schmerzen allgemein, Neuralgien

mögliche Ursachen: physisch - Erkrankungen; Infektionen; Eiterherde; Verletzungen; Vergiftungen (Pflanzen, Tiere, chem. Stoffe); psychisch - Angst,Ärger, Wut etc.(Streß)
mögliche Symptome: Schmerzen; Bewegungs-Einschränkungen/Bewegungs-Unfähigkeit
Akupressur/TCM bei Trigeminusneuralgie: Di 4 Hegu; SJ 5 Weiguan; Ma 36 Zusanli; Ma 44 Neiting; Le 3 Taichong – immer auf der entgegengesetzten Gesichts-Seite pressen !
Aroma-Pflanzen: Minze
äth. Öle: Cajeput, Eukalyptus, Fenchel, Geranie, Römische Kamille, Koriander, Minze, Rosmarin; Anwendung: Einreibung
Biochemie: Magnesium phosphoricum D6 bei Nervenschmerzen krampfartiger Natur, alle 15min 1 Tablette in heißem Wasser auflösen oder die „Heiße Sieben“ herstellen
Heil-Pflanzen: innerlich - Arnika, Augentrost/Euphrasia officinalis(Kraut), Baldrian, Bockshornklee, Borretsch/Borago officinalis(Kraut), Brunnenkresse, Engelwurz, Wohlriechender Gänsefuß/Chenopodium ambrosioides(Kraut), Schwarzer Holunder/Sambucus nigra (Blüten, getrocknete Früchte), Johanniskraut, Römische Kamille/Chamaemelum nobile(Blüten), Koriander/ Coriandrum sativum(Früchte), Lärche, Mariendistel, Minze, Meerrettich, Pfefferminze, Rettich, Roßkastanie, Roßmarin, Schafgarbe, Schlüsselblume, Belgische Schwertlilie, Schwarznessel/Ballota nigra (Kraut, Krautpulver), Spitzwegerich, Waldmeister, Silberweide/Salix alba (Rinde), Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia (Kraut), Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium (Blätter), Ziest/Stachys officinalis (Kraut); Heublumen

- **Nerven-Schmerzen** infolge von Verletzungen: Beinwell, Johanniskraut, Linde
- **Brei-Auflage**: frische Wurzeln des Beinwell

Homöopathie:
allgemein: Magnesium phosphoricum C6; Herpes Zoster D12; Menyanthes trifoliata D1-D3

© KH Heino Hanisch

Arm-Schulter-Nervenschmerzen: Chininum arsenicosum D3; Ferrum D12
Zwischenrippen-Schmerzen: Ranunculus bulbosus D3-D6
siehe: Trigeminus-Neuralgie; Zähne; Psyche & Psychosomatik

Nerven-Schock

mögliche Ursachen: Folge-Reaktion auf positive oder negative Erlebnisse/Nachrichten; Verletzungen; Vergiftungen (Pflanzen, Tiere, chem. Stoffe, medikamente, Impf-Stoffe); Infektionen
äth. Öle: Melisse, Minze
siehe: 1.Hilfe – Schock !; Psyche & Psychosomatik

Nerven-Schwäche, Neurasthenie/Burnout, Nerven-Zusammenbruch

mögliche Ursachen: emotionale Belastung, Aufregung, Verwirrung (Streß); Überarbeitung; falsche Lebensweise; falsche Lebens-Einstellung; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel: Infektionen
mögliche Symptome: nicht belastbar; Herumschreien bei kleinsten Änderungen/Problemen; teilweise hypochondrische Einstellung
Aroma-Pflanzen: Baldrian, Basilikum, Fenchel, Hopfen, Kamille, Lindenblüten, Majoran, Melisse, Rose, Schafgarbe, Tagetes, Zitronenverbene
äth. Öle: Basilikum, Römische Kamille, Lavendel, Melisse, Muskatnuß, Muskatellersalbei, Wacholder, Rosmarin, Zypresse; Anwendung: Aromalampe
Heil-Pflanzen: allgemein: Baldrian, Enzian, Gundelrebe, Johanniskraut, Kalmus, Kamille, Lavendel, Liebstöckel, Linde, Majoran, Melisse, Nußbaum, Pfefferminze, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Thymian, Weißdorn, Weizen, Zwiebel, Zypresse; Honig
Nerven-Zerrüttung, Nerven-Zusammenbruch: Melisse, Zypresse; Anwendungen: Aroma-Lampe, Bad, Massage, Inhalation
Saft/Preßsaft: Erdbeere, Hafer, Himbeere, Johanniskraut
sonstiges: psychologische Aufarbeitung (Gespräche)
siehe: Nerven... etc.; Psyche & Psychosomatik

Nerven-Störungen

mögliche Ursachen: siehe **Nerven…**, **Infektions-Krankheiten, 1.Hilfe - Wunden/Verletzungen !**
Therapie nach Diagnose ! Vitamin-Mangel; Zahn-Entzündungen
Heil-Pflanzen: Baldrian, Johanniskraut, Kamille, Melisse, Pfefferminze, Salbei, Weißdorn, Ziest, Honig
sonstiges: Vit.-B (auch als Komplex)
siehe: Obst & Gemüse; Säfte/Preßsäfte; Vitamine & Mineralien

Nerven: Verletzungen

mögliche Ursachen: Unfälle; Operationen
mögliche Symptome: Schmerzen, Lähmungen, allgem. Ausfälle; Blutungen, Hämatome
Heil-Pflanzen: Beinwurz, Johanniskraut, Linde
sonstiges: Obst & Gemüse; Säfte/Preßsäfte; Vitamine & Mineralien
siehe: 1.Hilfe – Wunden; Wunden/Verletzungen; Blutungen; Frakturen; Obst & Gemüse; Säfte/Preßsäfte; Vitamine & Mineralien etc.

© KH Heino Hanisch

nervöse Unrast

mögliche Ursachen: Leistungsdruck, Streß, Angst; Infektions-Krankheiten; Folge-Reaktion auf Erkrankungen; genetisch bedingt; falsche Lebensweise; Genußmittel-Mißbrauch
Aroma-Pflanzen: Baldrian, Basilikum, Fenchel, Hopfen, Ingwer, Echte Kamille, Lemongras, Lindenblüten, Majoran, Melisse, Rose, Schafgarbe, Tagetes, Thymian, Veilchen, Zitronenverbene
Heil-Pflanzen: Apfelbaum, Baldrian, Johanniskraut, Hopfen, Kalmus, Kamille, Knoblauch, Lavendel, Linde, Majoran, Melisse, Mistel, Nußbaum, Pfefferminze, Quendel, Gartenrose, Safran, Schafgarbe, Schlüsselblume, Sellerie, Stiefmütterchen, Thymian, Weißdorn, Ziest, Zwiebel; Honig
siehe: Kopf-Schmerzen...; Nervosität; streßbedingte Beschwerden; Psyche & Psychosomatik

Nervosität, Streß, Anspannung, Unruhe, Ungeduld, nervöse Erschöpfung

mögliche Ursachen: Überarbeitung, beruflicher/familiärer Streß; niedrige Belastbarkeit durch falsche Lebensweise & Ernährung; Ahnungen; Erwartungs-Druck
Akupressur/TCM:

- He 7 Shenmen
- Unruhe mit erhöhter körperlicher Aktivität (z.B. Psychosen, Katatonie) – Du 16 Fengfu

Akupressur/TTM: E 1/Stirn-Punkt; E 3/Punkt der kleinen Fontanelle; E 5/Punkt des siebenten Halswirbels
äth. Öle: Angelika, Basilikum, Benzoe, Bergamotte, Geranie, Jasmin, Römische Kamille, Kampfer, Karotte, Lavendel, Majoran, Mandarine, Melisse, Muskatellersalbei, Muskatnuß, Myrte, Narzisse, Neroli, Patchouli (starke Dosierung), Rose, Rosenholz, Sandelholz, Tolubalsam, Veilchen, Vetiver, Wacholder, Ylang-Ylang, Zeder, Zypresse; Anwendung: Bad, Aromalampe
Biochemie: Kalium phosphoricum D6, zur sympthomatischen Behandlung oder Calcium phosphoricum D6, 5x tgl. 1 Tbl., Magnesium phosphoricum D6, bei Nervenschmerzen krampfartiger Natur, alle 15min 1 Tbl. in heißem Wasser aufgelöst oder als „Heiße Sieben“; Silicea D12, bei großem Schwächegefühl, bei Überempfindlichkeit und Angstzuständen, 3x tgl. 1 Tbl.; Manganum sulfuricum D12
Heil-Pflanzen:
innerlich: Augentrost/Euphrasia officinalis(Kraut), Baldrian/Valeriana officinalis(Wurzeln), Bärlapp/Lycopodium clavatum(Sporen), Beifuß/Artemisia vulgaris(Blätter), Dill/Anethum graveolens(Früchte), Dost/Origanum vulgare(Kraut), Eisenkraut/Verbena officinalis(Kraut), Engelwurz/Angelica archangelica(Früchte, Wurzeln), Erdbeere/Fragaria vesca(junge Blätter), Färberröte/Rubia tinctorum(Wurzeln), Hafer/Avena sativa(Haferflocken), Hopfen/Humulus lupulus(Hopfenzapfen), Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum(Blätter), Kamille, Katzenminze/Nepeta cataria(Kraut), Klatschmohn/Papaver rhoeas(Blüten), Lavendel/Lavandula angustifolia(Kraut), Liebstöckel/Levisticum officinale(Kraut, Wurzeln), Majoran/Origanum majorana(Kraut), Pfefferminze, Rosmarin/Rosmarinus officinalis(Blätter), Passionsblume; Uferwolfstrapp/Lycopus europaeus(Kraut), Waldmeister/Galium odoratum(Kraut), Walnuß/Juglans regia(grüne Schalen, Blätter), Winterlinde/Tilia cordata(Blüten), Ysop/Hyssopus officinalis(Kraut)
äußerlich: Andorn, Feldthymian/Thymus serpyllum(Kraut), Lavendelbad, Hopfen, Johanniskraut, Kalmus/Acorus calamus(Wurzeln-Vollbad), Lavendel, Quendel
Homöopathie:
Nervosität mit Anfällen von Hysterie: Ignatia C6
Nervosität mit ausgeprägtem Ruhebedürfnis: Bryonia C6
Nervosität mit Bauchkrämpfen: Colocynthis C6
Nervosität mit Streitsucht: Sepia C6
Nervosität wegen Minderwertigkeitsgefühlen: Lycopodium C6

 © KH Heino Hanisch

Nervosität wegen übergroßem Ehrgeiz: Nux vomica C6
Saft/Preßsaft: Baldrian, Johanniskraut
siehe: Beruhigung, Schlafmittel; streßbedingte Beschwerden, nervöse Unrast; Psyche & Psychosomatik

Nessel-Sucht, Nessel-Fieber, Urtikaria

mögliche Ursachen: Allergien gegen bestimmte Nahrungsmittel, chem. Stoffe, Medikamente & Salben, Kosmetika aller Art, Staub, Amalgam; Pilzinfektionen & Eiterherde im Körper; Vergiftungen (Pflanzen, Tiere, chem. Stoffe); Streß; Nerven-Erkrankungen
mögliche Symptome: rote, heftig juckende Hautstellen; evtl. mit Fieber

- Komplikationen: Urtikaria kann zu Ödemen im Rachen mit Erstickungsanfällen (Erstickungsgefahr !) führen; evtl. allergischer Schock - siehe **1.Hilfe !** !

Biochemie: innerlich - Kalium phosphoricum D6, zuerst alle 10min 1 Tbl., später 3x tgl. 1 Tbl. oder Natrium chloratum D6; äußerlich – Kalium phosphoricum-Salbe
Ernährung: Umstellung auf Vollwertkost, fleisch & fettarm essen, viel Rohkost
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Engelwurz, Johanniskraut, Tausendgüldenkraut (Tee als Badezusatz bzw. zu Waschungen)
Homöopathie: Magnesium sulfur. D6, Kalzium phosph. D6
sonstiges: Allergie-Auslöser feststellen und meiden; Zahn-Sanierung etc.
siehe: 1.Hilfe – Vergiftungen !; Haut:..; Jucken; Neurodermitis; VItamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Pflanzen-Säfte; Pflanzen-Öle; Psyche & Psychosomatik

Neurodermitis, endogenes/atopisches Ekzem

mögliche Ursachen: Veranlagung; allergische Reaktionen auf bestimmte Nahrungs-Mittel, chem. Stoffe, Medikamente, Kosmetika, Tierhaare, Staub; Leberschwäche; Nieren-Schwäche; Darm-Schwäche; Angst, Ärger, Streß; geschwächtes Immun-System; Amalgam; Impf-Reaktionen; Medikamenten-Nebenwirkungen; Streß
mögliche Symptome: rötliche, knötchenförmige trockene/schuppige/nässende Verdickungen (Papeln); häufig auftretend an Gesicht, Ohren, Rücken, Kniekehlen, Ellenbogen, Handgelenken, Fuß-Gelenken; trockene & schuppige Haut mit Verkrustungen; sehr starker Juckreiz!; schubweiser Verlauf symptomfreien Intervallen; evtl. Hyperaktivität und Unruhe, um sich von dem Juckreiz/den Beschwerden abzulenken
Akupunktur/TCM: Mi 10 Xuehai
äth. Öle: **trockene Ekzeme** - Bergamotte, Cistrose, Geranie, Immortelle, Römische Kamille, Lavendel, Melisse, Salbei, Wacholder, Ysop, Zeder; **feuchte Ekzeme**: Wacholder; blutende Ekzeme: Bergamotte, Römische Kamille, Lavendel, Melisse, Myrrhe; Anwendung: Bad, Einreibung/Hautöl
Biochemie:
innerlich: Calcium phosphoricum D6, bei trockenen Hautauschlägen oder Natrium chloratum D6, alle 2h 1 Tbl.; Kaklium chloratum D6, bei nässenden Hautausschlägen, 3x tgl. 1 Tbl; Calcium fluoratum D12, bei Rissen, Schrunden, Borkenbildung, trockener Haut, 3x tgl. 1 Tbl.; Arsenum jodatum D12, bei nässenden Hautausschlägen; Silicea D12, Sulfur D12
äußerlich: Silicea-Salbe bei nässenden Hautausschlägen; Natrium chloratum-Salbe bei seborrhoischen Ekzemen an talgdrüsenreichen Stellen wie Gesicht, Brust, Rücken, Genitalbereich; Ferrum phosphoricum-Salbe bei Hautjucken
Ernährung: Ernährungs-Umstellung, Vermeidung von allergieauslösenden Stoffen (Nahrung, Waschmittel, Weichspüler), ausreichende; ölhaltige pflanzliche Lebensmittel wie Avocados, Sojaprodukte, Bohnen, Oliven oder Mais liefern mehrfach ungsättigte Fettsäuren für die Bildung

bestimmter Prostaglandine (Gewebshormone), die entzündungs- & ekzemhemmend wirken; proteasereiche Obstsorten wie Ananas & Papayas unterbinden die Ekzembildung durch unverdautes Darm-Eiweiß; Zink (in Spargel, allen Kohlarten, Rüben, Mais, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, zwiebeln, Spinat) sowie Vit. C in frischem Obst & Gemüse) wirken heilaktiv
Heil-Pflanzen:
allgemein: Apfelbaum, Braunwurz, Ehrenpreis, Eiche, Fingerkraut, Hauhechel, Isländisch Moos, Kamille, Klette, Labkraut, Linse, Löwenzahn, Quecke, Salbei, Stiefmütterchen, Wacholder, Zinnkraut, Honig
äußerlich: Saft der Knoblauchrauke oder Heidelbeerabsud
innerlich: Braunwurz, Goldrute, Isländisch Moos, Seifenkraut, Stiefmütterchen, Dorniger Hauhechel, Gemeiner Erdrauch, Klette, Wilde Möhre, Absud aus der Silberdistel; bei nässenden Ekzemen wirken vor allem Tormentill & Eiche
Homöopathie: Silicea D12, Sulfur D12
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Aprikose, Baldrian, Birke, Borretsch, Brennessel, Brunnenkresse, Gurke, Johanniskraut, Karotte, Knoblauch, Lauch, Meerrettich, Pampelmuse, Petersilienwurzel, Pfirsich, Rettich, Rote Beete, Sauerkraut, Schafgarbe, Schlehen, Sellerie, Spinat, Tomate, Zitrone, Zwiebel
sonstiges: Absetzen von auslösenden Medikamenten; Verzicht auf auslösende Kosmetik; Umstellung der Ernährung etc.; die Kerne der Schw. Johannisbeere enthalten Gamma-Linolensäure (innerlich & äußerlich); Besprechen kann helfen!
Bad: 1 T. Milch + 1 EL Olivenöl vermischen, in das Badewasser geben, das Kind darin baden
Umschläge: 75g Malvenblüten + 25g Blutwurzwurzel; 2 EL der Mischung auf 1 Liter Wasser(Zimmertemperatur oder wärmer) geben, ca. 30min ziehen lassen, 1 Tuch aus Baumwolle/Leinen (keine Wolle!) damit tränken, auswringen, auflegen
Tees/Auszüge etc.: Borretschsamen-Öl, Haferstroh, Kleie, Nachtkerzenöl
ausreichende Luftfeuchtigkeit, kein Weichspüler beim Wäsche waschen, keine synthetischen Stoffe direkt auf der Haut tragen; Darm-Einlauf: evtl. Darm-Sanierung; Salben, Cremes
siehe: Ausschläge, Flechten, Geschwüre, Haut-Krankheiten, Hautjucken/Pruritus; Infektions-Krankheiten; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Pflanzen-Säfte; Pflanzen-Öle; Windel-Dermatitis; Haut...; Psyche & Psychosomatik; Natur-Kosmetik

Nebennieren-Störung

mögliche Ursachen: Unterfunktion (Mangel an Kortikosteroiden/Adrenalin); Überfunktion (Überschuß an Kortikosteroiden/Adrenalin); Verletzungen; Vergiftungen; Infektionen; Insuffizienz; Nebennieren-Diabetes; Nebennieren-Tuberkulose; Tumore
mögliche Symptome: Unwohlsein; Müdigkeit; Vergiftungs-Erscheinungen; Kreislauf-Insuffizienz; niedriger Blutzucker; niedriger Blutdruck
Therapie nach Diagnose !

Nieren-Beschwerden

mögliche Ursachen: Entzündungen; Infektions-Krankheiten; Erkrankungen allg.; Bilharziose (Wurm-Infektionen); Ernährung; Unterkühlung (Kälte, Nässe); Wasser-Mangel; Nebenieren-Störungen; Nieren-Steine
Heil-Pflanzen:
Nieren-Leiden allgemein: innerlich: Ackerschachtelhalm, Angelika, Bärentraube, Bohne, Efeu, Ehrenpreis, Enzian, Fenchel, Gänseblümchen, Gerste, Gurke, Hafer, Heublumen, Himbeerstrauch, Holunder, Schw. Johannisbeere, Kalmus, Kamille, Karotte, Kürbis, Labkraut, Linde, Mädesüß,

© KH Heino Hanisch

Odermennig, Pestwurz, Petersilie, Preißelbeere, Quecke, Schellkraut/Schöllkraut, Schlüsselblume, Sellerie, Spargel, Vogelknöterich, Wacholder, Weizen, Ziest
Nieren- & Blasen-Tee: Birkenblätter 24g + Bärentrauebnblätter 20g + Löwenzahnwurzel mit Kraut 15g + Hagebutten mit Samen 14g + Goldrutenkraut 14g + Gartenbohnenhülsen ohne Samen 10g + Hibiskusblüten 03g
Nierenbecken-Katarrh: Wermut
Nieren-Blutungen: Hirtentäschel, Schafgarbe, Weide, Zinnkraut
Nieren-Diätmittel: Erdbeere, Tomate, Spargel
Nieren-Entzündungen: Ackerschachtelhalm, Beinwurz, Brennessel, Eiche, Hauhechel, Käspappel, Roßpappel, Liebstöckel, Odermennig, Heckenrose, Sauerklee, Wacholder, Wermut, Heublumen
Nieren-Entzündung mit Eiweiß im Urin/Harn: Ackerschachtelhalm
Nieren-Entzündung durch Scharlach: Zinnkraut
Nieren-Grießbildung: Birke, Bärlapp, Brennessel, Hauhechel, Odermennig, Heckenrose
Nieren-Kolik: Bärlapp, Hauhechel, Kamille, Lärche, Senf, Thymian
Nieren-Krankendiät: Zwetschkenbaum
Nieren-Steine: Birke, Brennessel, Eberesche, Hauhechel, Klette, Odermennig, Heckenrose, Vogelknöterich
Nieren-Tätigkeit anregend: Fichte/Tanne, Holunder, Schw. Johannisbeere, Kalmus, Schafgarbe, Spargel, Stiefmütterchen, Weinrebe, Wermut
Nieren-Tbc: Ackerschachtelhalm
Nieren-Wassersucht: Schellkraut, Wacholder
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Apfel, Birke, Blumenkohl, Erdbeere, Karotte, Kirsche, Meerrettich, Petersilie, Rettich, Tomate, Traube, Wacholderbeere
sonstiges: 1 TL doppeltkohlensaures Natron in einem Glas warmes Wasser oder Apfelsaft
siehe: **Nieren...; Neben-Nieren...; Blasen-Beschwerden, harntreibend, Harnwegs-Infektionen**

Nieren-Entzündung, Nephritis

mögliche Ursachen: Infektionen; Erkrankungen allg.; Ernährung; Medikamente; Unterkühlung (Kälte, Nässe)
äth. Öle: Eukalyptus, Römische Kamille, Weihrauch, Zeder; Anwendung: Bad, Kompresse, Einreibung/Hautöl
siehe: Nieren...

Nieren-Koliken - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Nieren-/Blasen-Steine; Infektionen; Vergiftungen; Entzündungen; Wasser-Mangel
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Bl. 23 Shenshu; Du 3 Yaoyangguan; Bl. 28 Pangguangshu; Bl. 32 Ciliao; Bl. 54 Zhibian
- Di. 4 Hegu
- Ni. 5 Shuiquan; MP.6 Sanyinjiao; Ni. 3 Taixi; Bl. 40 Weizhong; Ma. 44 Neiting

Heil-Pflanzen: **innerlich** - Ampferknöterich/Polygonum lapathifolium(Kraut), Arnika/Arnica montana(Blüten), Echte Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi(Blätter), Bärlapp/Lycopodium clavatum(Sporen/Samen), Birke/Betula pendula(Blätter), Blasenkirsche/Physalis alkekengi(Früchte), Bohne/Phaseolus vulgaris(Bohnenschalen), Kahles Bruchkraut/Herniaria glabra(Kraut), Eisenkraut/Verbena officinalis(Kraut), Erdbeere/Fragaria vesca(junge Blätter), Esche/Fraxinus exelsior(Blätter, Rinde), Färberginster/Genista tinctora(Kraut), Färberröte/Rubia tintorium(Wurzeln) Echte Goldrute/Solidago virgaurea(Kraut), Heidekraut/Calluna vulgaris(Blüten,

 © KH Heino Hanisch

Kraut), Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris(Kraut), Johanniskraut/Hypericum perforatum (Kraut), Leinkraut/Linaria vulgaris (Kraut), Mädesüß/Filipendula ulmaria (Blüten), Kleiner Odermennig/Agrimonia eupatoria (Blätter, Kraut), Quecke/Agropyron repens(Wurzeln), Schwalbenwurz/Vincetoxicum hirundinaria(Wurzeln), Sumpfschafgarbe/Achillea ptarmica (Wurzeln), Ysop/Hyssopus officinalis(Kraut)
Saft/Preßsaft: Ehrenpreis/Veronica officinalis (Blätter)
sonstiges: äußere Wärme; warmes Wasser trinken
siehe: Nieren-Steine/Blasen-Steine

Nieren-Schrumpfung

mögliche Ursachen: Medikamente, Vergiftungen, Infektionen, Störungen des Säure-Basen-Haushaltes etc.!
Heil-Pflanzen: unter anderem - Birke

Nieren-Schwäche, Nieren-Insuffizienz

mögliche Ursachen: angeboren; erworben; Wasser-Mangel; Infektionen, Vergiftungen, Ernährung, Medikamente; Verletzung
Heil-Pflanzen: Holunder/Holunderwein, Bärentrauben, Johannisbeer-.Aufguß; Quecke
Queckenabsud: 10g Wurzeln auf 1/2 Liter kaltes Wasser, 10min kochen lassen, abseihen, täglich 3 Tassen trinken
siehe: Nieren...; Infektions-Krankheiten; Dehydratation

Nieren-Steine, Blasen-Steine; Nieren-Grieß – siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: falsche Ernährung; zu wenig Wasser; Medikamente; Nebenschilddrüsen-Überfunktion; Schmerzmittel/Medikamente, Diuretika/Entwässerungstabletten, häufige Infekte der Harnwege, zuviel Vit.C, Gicht, Stoffwechsel-Störungen allgemein, hormonelle Medikamente („Pille“ etc.), Darm-Entzündungen/chronische Darm-Entzündungen
mögliche Symptome: leichte bis sehr starke Schmerzen im Nieren-Bauch-Rücken-Bereich
äth. Öle: Fenchel, Geranie, Knoblauch, Pfeffer, Wacholder; Anwendung: Bad, Kompresse, Einreibung
Heil-Pflanzen: **innerlich** - Ampferknöterich/Polygonum lapathifolium(Kraut), Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi (Blätter), Birke/Betula pendula (Blätter), Kahles Bruchkraut/Herniaria glabra(Kraut), Färberginster/Genista tinctoria(Kraut), Färberröte/Ruba tinctorum(Wurzeln), Hagebutte, Preißelbeere/Vaccinium vitis.idaea (Blätter), Ruprechtskraut/Geranium robertaianum(Kraut), Schlehe, Vogelknöterich/Polygonum aviculare(Kraut), Waldmeister, Wegwarte/Cichorium intybus(Wurzeln)
siehe: Blasen-/Nieren-Steine; Nieren-Koliken; 1.Hilfe – akuter Bauch/akutes Abdomen

Ödeme, Wassersucht - siehe **1.Hilfe – Eklampsie/Prä-Eklampsie !**

Ödeme sind Schwellungen im Gewebe/in Organen, welche dort durch die Ansammlung von Flüssigkeiten entstehen. Während der Schwangerschaft sind Ödeme bis zu einem gewissen Grad normal, da Schwangere zwischen 3 und 6 Litern Flüssigkeit einlagern, sichtbar vor allem an Waden & Knöcheln. Außerhalb der Schwangerschaft können Ödeme verschiedene Ursachen haben, z.B. Herz-Schwäche, Nieren-Schwäche, Eiweiß-Mangel. Ödeme, welche bei leichtem Druck auf die Haut Grübchen hinterlassen oder aber auch übermäßige Wasseransammlungen am Körper sollten genau abgeklärt werden, da z.B. eine starke Herz-Schwäche/Herz-Insuffiziens oder eine

© KH Heino Hanisch

Schwangerschafts-Toxikose/Präeklampsie vorliegen kann !

mögliche Ursachen: Blut-Stauung; Lymph-Stauung; Nieren-Erkrankungen; Leber-Zirrhose; Allergien; Menstruation; Schwangerschaft (Eklampsie, Prä-Eklampsie !); Störungen des endokrinen Systems; Medikamente; Gefäß-Schädigungen; Herz-Erkrankungen
mögliche Symptome: schmerzlose, nicht gerötete Schwellungen; Bewegungs-Einschränkungen; bei Eklampsie/Prä-Eklampsie (siehe da): Kreislauf-Zusammenbruch
Akupunktur/TCM:

- Ödeme allgemein – Ni 7 Fuliu; Bl 20 Pishu; Bl 39 Weiyang
- Ödeme im Gesicht – Ren 24 Chengjian
- Ödem-Neigung – Mi 9 Yinlingquan

äth. Öle: Geranie, Knoblauch, Rosmarin, Zwiebel; Anwendung: Einreibung/Hautöl
Ernährung: Äpfel, Knoblauch, Spargel, Trauben, rohe Zwiebeln zur Unterstützung der Nierentätigkeit; bei Eiweiß-Mangel - eiweißreiche Kost; Vit. B 6-Mangel beheben (Bierhefe, Melasse, Weizenkeime)
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Apfel, Breitwegerich, Falsches Einkorn, Himbeere, Klettenlabkraut, Knoblauch, Löwenzahn, Mädesüß, Mais, Weizen, Zwiebeln
harntreibende Wirkung: Ackerschachtelhalm, Breitwegerich, Himbeere, Löwenzahnblätter, Mais, Mädesüß, Klettenlabkraut - Aufguß, einzeln oder als Mischung, 3-6x tgl. langsam trinken; harntreibende Mittel sehr vorsichtig bei Nieren-Schwäche anwenden !
bei Ödemen mit Eiweiß im Blut: Ackerschachtelhalm, Breitwegerich, Falsches Einkorn, Löwenzahn-Wurzel - lauwarmer oder kühler Tee, ca. alle 2h
sonstiges: vorbeugend - Hitze & langes Stehen vermeiden - Beine hochlagern & ruhen !
siehe: Schwellungen, harntreibend, Herz...; Eklampsie/Prä-Eklampsie

Ohren: Mittelohr-Entzündung, Otitis media

mögliche Ursachen: oft Begleiterscheinung von anderen Erkrankungen – z.B. Schnupfen, Nasennebenhöhlen-Entzündung/-Vereiterung; meist bei Kindern; Infektion des Mittelohres durch Bakterien, Viren, Pilze, Algen, Würmer; Schnupfen; beim Zahnen (Kleinkinder); nach Impfungen; durch Wasser im Ohr; durch Kälteeinwirkung und/oder starken Luftzug
mögliche Symptome: Fieber; Unruhe; Schmerzen; Magen-Darm-Symptome wie bei Durchfall sind möglich

- **bakterielle Infektion**: meist einseitig, mit starken pochenden Schmerzen; die Kinder weinen und fassen sich an das Ohr; Säuglinge sind unruhig & trinken schlecht - Koliken, Blähungen, Bauchschmerzen (können sein) sind dann die Hauptsymptome
- **virale Infektion**: meist beidseitig; oft unbemerkt, da Symptomatik unspezifisch; wird meist erst bei Trommelfell-Durchbruch und folgendem Sekret-Abfluß erkannt

Akupressur/TTM: E 11/Brust-Mittel-Punkt
äth. Öle: Eukalyptus, Lavendel, Tea Tree; Anwendung: Ohrentropfen, Kompresse; Rezeptur: 10 Eukalyptus + 5 Lavendel + 10ml Jojobaöl mischen, davon 3 Tropfen mehrmals tgl. in das Ohr träufeln & das Ohr dann mit Watte leicht verschließen – nicht stopfen!; die Umgebung des Ohres mit der Öl-Mischung sanft einreiben
sonstiges:
Zwiebel-Wickel - je ½ kleingeschnittene um das Ohr herumlegen und rutsch-sicher verbinden – **nicht in das Ohr** !
Zwiebel-Socken – je ½ kleingeschnittene Zwiebel in Socken füllen und anziehen (anziehen lassen)
Wattebausch mit Lavendelöl tränken und vorsichtig in das Ohr stecken - nimmt den Schmerz
warmes Olivenöl in das Ohr träufeln; Tropfen: äth. Öle - 10 Tr. Eukalyptus + 5 Tr. Lavendel + 5 Tr. Kamille in 10ml-Flasche geben, mit kosmetischem (nicht äth.Öl !) Öl von Ringelblume, Olive,

Johanniskraut, Mandel oder Jojoba auffüllen - 3 Tropfen mehrmals tgl. in das entsprechende Ohr tropfen lassen, mit Watte leicht verschließen
Nase freihalten - siehe Schnupfen etc.
bei Verstopfung: Darmreinigung/Einlauf; vorbeugend: Ohrkerzen (Hopi-Ohrkerzen) einsetzen zur Ohr-Reinigung; Ohren nie mit Wattestäbchen, spitzen Gegenständen etc. reinigen !

Ohren-Schmerzen allg. - bei **Unfall** siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Verletzungen; Erkrankungen; Infektionen; Zugluft; Erfrierungen; Verbrennungen; Durchzug; Fremdkörper; Parasiten; Tauch-Unfälle (Druckausgleich etc.)
Akupressur/TCM: Di 4; Dü 3; 3E 4
Akupressur/TTM: E 11/Brust-Mittel-Punkt
Akupunktur/TCM: Infektionen des Gehörganges (Mittelohrentzündung etc.):Gb 2 Tinghui; Ohren-Erkrankungen/Ohren-Schmerzen allgemein: 3E 21 Ermen; Dü 19 Tinggong
äth. Öle: Basilikum, Cajeput, Römische Kamille, Lavendel, Myrte, Teebaum, Ysop; Anwendung: Ohrentropfen, auch verdünnt und als Mischung – **nicht** bei frischer Wunde im Ohr !
Biochemie: bei Ohrensausen innerlich – Calcium fluoratum D12 oder Silicea D12, 5x tgl. 1 Tablette über längere Zeit einnehmen; äußerlich: Calcium fluoratum-Salbe, öfters hinter die Ohren streichen
Ernährung etc.: Umstellung v. tierischen Fett auf pflanzl. Fettsäuren (in Soja, Bohnen, Mais, Oliven, Avocados, Samen, Kernen); auch alle chlorophyllhaltigen Grüngemüse enthalten Omega-3-Fettsäuren; Vit.B (Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffel, Getreideprodukte); Cholin (Sojaprodukte); Früchte, Knoblauch, Porree, Bärlauch, Schnittlauch, Zwiebeln wirken antibakteriell auf den Gehör-Bereich; hilfreich: Wärme, Schwitzkuren, feuchtwarme Umschläge, Spülungen
Heil-Pflanzen: Anis, Bärlapp, Knotige Braunwurz/Scrophularia nodosa (Kraut, Wurzeln - äußerlich als Umschlag), Hauswurz, Holunder, Huflattich, Kamille, Roßpappel, Gartenrose, Gelber Steinklee, Knoblauch, Lärche, Mistel, Pfefferminze, Schafgarbe, Senf, Spitzwegerich, Veilchen, Wermut, Ysop; Honig
Ohr, eiterndes/schmerzhaftes: Wermut
Ohr-Entzündung: Kamille, Käspappel, Roßpappel
Ohrenfluß mit Schwerhörigkeit: Bärlapp, Hauswurz
Ohrenklingen: Ysop
Ohrensausen, chronisches: Bärlapp, Mistel, Senf, Ysop
Ohren-Schmerzen, neuralgische: Spitzwegerich
bei Schmerzen, Entzündungen: Zitronensaft, Zwiebelsaft, Knoblauchsaft - wenige Tropfen in das Ohr, nicht bei entzündeten/wunden Ohren!
äußerlich: Zwiebel, Knoblauch - kleingeschnitten & als Saft um das Ohr herum, evtl. verbinden bei Fremdkörpern im Ohr: einige Tropfen warmes Olivenöl in das Ohr geben, dann auf die Seite legen, wo sich der Fremdkörper im Ohr befindet und somit herausrutschen kann
äußerlich als Umschlag: Braunwurz, Knotige/Scrophularia nodosa: Aufguß, 1T.Wasser auf 2-3EL Wurzeln oder Kraut; bei Verwendung von Wurzeln evtl. als heißer Absud (aufkochen lassen)
bei Schmerzen, Entzündungen: Saft von Zitronen, Zwiebel, Knoblauch - wenige Tropfen in das Ohr, **nicht bei entzündeten/wunden Ohren !**
äußerlich: Zwiebel, Knoblauch(kleingeschnitten & als Saft um das Ohre herum, evtl. verbinden; bei Fremdkörpern im Ohr: einige Tropfen Olivenöl in das Ohr geben
Homöopathie:
Ohrenschmerzen bei Erkältung: Belladonna D6
Ohrenschmerzen mit flüssiger Absonderung: Pulsatilla D6
Ohrenschmerzen mit Fieber ohne Schweißabsonderung: Aconitum D6
Ohrenschmerzen mit nur einer geröteten Wange: Chamomilla D6

© KH Heino Hanisch

Ohrenschmerzen zu Beginn einer Mittelohrentzündung: Ferrum phosphoricum D6
sonstiges: Ohrkerze – sehr sanft & sehr effektiv bei verstopftem Gehörgang; Erweichung & Ausspülung von verhärtetem Ohrenschmalz durch warmes Speiseöl; Spülung mit kolloidalem Silber bei Schmerzen durch bakterielle Infektionen
siehe: **1.Hilfe-Ohr !**

Osteoporose, Knochen-Brüchigkeit

mögliche Ursachen: normale Alters-Erscheinung; Vererbung; Ernährung; Östrogen-Mangel; falsche Ernährung; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Bindegewebs-Erkrankungen; zu wenig Sport
mögliche Symptome: Bewegungs-Schwierigkeiten; Bewegungs-Behinderungen; chronische Schmerzen; Rumpf-Verkürzungen; Rund-Rücken; leichte Brüchigkeit
Akupressur/TCM: Ni 3(tonisierend); Ni 7; Bl 23; Bl 52; KG 4
Ernährung: viel frisches Obst & Gemüse; nicht zuviel Milch-Produkte, da Tier-Milch **nicht**! die für den Aufbau der menschlichen inneren Knochen-Struktur erforderlichen Substanzen beinhaltet
sonstiges: regelmäßige Bewegung; regelmäßiger leichter Sport
siehe: Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien

Panik (-Attacken)

mögliche Ursachen: Angst; Schreck; unerwartete Situationen; Ratlosigkeit; Folgen von Traumata
äth. Öle: Jasmin
sonstiges: psychologische Aufarbeitung; autogenes Training
siehe: Psyche & Psychosomatik

Pfortader-Verstopfung

Die Pfortader/Vena portae ist die größte menschliche Vene und liegt im Bauchraum.

mögliche Ursachen: Kompression; Pylethrombose; Thrombosen; Embolie
äth. Öle: Zypresse; Anwendung: Inhalation, Kompresse/Auflage
sonstiges: Operation !
siehe: Durchblutungs-Störungen, Thrombosen; Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse

Pilz–Infektionen, Mykosen

mögliche Ursachen: Infektionen (Verletzungen, Übertragung); schwaches Immun-System; Schwimmhallen; Umkleiden; Sonnenbänke/Solarium; falsche Ernährung (z.B. zuviel Zucker); verschmutzte Nahrung; Geschlechts-Verkehr; schlecht sterilisierte OP-Ausstattung; Blut-Transfusionen etc.
mögliche Symptome: allg. Krankheits-Beschwerden; Haut-/Schleimhaut-Erscheinungen; Beeinträchtigungen von Haut, Schleimhaut, Mund, Magen, Darm, Lunge, ZNS, Genitalien, Lymph-System u.a.m.
äther. Öle: verschiedene antimykotische Öle – siehe da !
Ernährung: Ernährung überprüfen, evtl. umstellen; Vermeidung von Zucker & Hefe-Produkten
Heil-Pflanzen: Beinwell und andere
sonstiges: kolloidales Silber, Kaliumpermanganat
siehe: desinfizierend; Haut…, Ekzeme…, Geschwüre…; Bakterien, Viren, Pilze

© KH Heino Hanisch

Pilz-Vergiftung - siehe **1.Hilfe - Vergiftungen !**

Heil-Pflanzen: **Mariendistel/Silybum marianum !**, Arnika, Eiche, Hederich, Wermut

Platz-Angst, Klaustrophobie

mögliche Ursachen: angeboren; traumatische Erlebnisse (Verschüttung o.ä.)
mögliche Symptome: Angst vor Räumen (hell, dunkel, oberirdisch, unterirdisch, offen, geschlossen)
Akupressur/TCM: MP 6; MP 10; Bl 17; He 7
äth. Öle: Galbanum
sonstiges: psychologische Aufarbeitung; autogenes Training
siehe: Psyche & Psychosomatik

Pollution, unfreiwillige/vorzeitige Samen-Entleerung

mögliche Ursachen: physisch & psychisch !
Heil-Pflanzen: Hafer
allgemein: Entspannung, Streßabbau, Ängste-Abbau – siehe da !
siehe: **Spermatorrhoe; Psyche & Psychosomatik**

Prellungen – siehe **1.Hilfe - Verletzungen !**

mögliche Ursachen: Schläge, Stöße, Stürze etc.
äth. Öle: Fenchel, Kampfer, Lavendel, Lemongras, Petersilie, Salbei, Ysop; Anwendung: kalte Kompresse/Auflage
Heil-Pflanzen: **äußerlich -** Beinwell, Johanniskraut/Hypericum perforatum, Schwalbenwurz/Vincetoxikum hirundinaria (Wurzeln), Spitzwegerich/Plantago lanceolata (Blätter), Gemeine Weißwurz/Polygonatum odoratum (Wurzeln, Brei aus frischen Wurzeln), Wermut/Artemisia absinthium (Kraut, äußerlich als Umschlag)
siehe: 1.Hilfe !; Blutergüsse, Verletzungen

Prostata-Beschwerden, Prostatitis

mögliche Ursachen: Infektionen; Entzündungen; Übergreifen von Entzündungen anderer Organe; Geschwülste/Tumore
mögliche Symptome: akut/chronische Entzündung der Prostata; Prostata-Vergrößerung; Schmerzen bei Stuhlgang/Stuhl-Entleerung; Dysurie; Pollakisurie; Harn-Verhaltung
Therapie nach Diagnose !
Heil-Pflanzen: Tee als Umschlag; Tee innerlich – entzündungehemmend
sonstiges: Obst & Gemüse; Säfte/Preßsäfte; Vitamine & Mineralien
siehe: Protata...; Entzündungen...; Obst & Gemüse; Säfte/Preßsäfte; Vitamine & Mineralien

Prostata-Vergrößerung, Prostata-Adenom

mögliche Ursachen: Alters-Erscheinung; sexuelle Untätigkeit; Erkrankung; Infektionen
mögliche Symptome: ständiger Harn-Druck; tröpfelnde Harn-Abgabe; evtl. Druck-Beschwerden
Akupunktur/TCM: Bl 54 Zhibian; Ni 12 Dahe; Ren 4 Guanjuan
äth. Öle: Prostata-Beschwerden allgemein – Fichte, Jasmin, Zwiebel; Prostata-Vergrößerung – Thuja, Wacholder; Anwendung: Kompresse, Aromalampe

© KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen: Brennessel , Echte Goldrute/Solidago virgaurea(Kraut), Heidekraut/Calluna vulgaris(Blätter, Kraut), Krappwurzel, Kürbis-Samen, Zitterpappel/Populus tremula (Knospen, Blätter, Rinde)
Saft/Preßsaft: Berberitze, Gurke, Lauch, Löwenzahn, Meerrettich, Petersilienwurzel, Rote Beete, Tomate, Wassermelone
siehe: Blase…, Niere…

Pseudobulbärparalyse

Die **Pseudobulbärparalyse** ist eine **Schädigung von Bahnen im Hirnstamm**

mögliche Ursachen: meist Arterio-Sklerose; Schädel-Hirn-Trauma/SHT; Infektions-Krankheiten
mögliche Symptome: Lähmungen der Muskulatur von Gesicht, Zunge, Mund, Rachen; Dysarthtrie; affektives Verhalten - Zwangs-Lachen, Zwangs-Weinen
Akupunktur/TCM: Ren 23 Lianquan
siehe: 1.Hilfe – Schädel-Hirn-Trauma/SHT !

Psychosomatik: psychische & psychosomatische Beschwerden/Erkrankungen

Psychosomatische Beschwerden sind körperliche Krankheitsbilder, welche psychische bzw. seelische/seelisch belastende Ursachen haben.

Es gibt seit langem folgende klassischen psychosomatischen Krankheitsbilder:
Asthma/Asthma bronchiale; **Zwölffingerdarm-Geschwür**/Ulcus duodeni; **Dickdarm-Entzündung**/Colitis ulcerosa; **Blut-Hochdruck**/Essentielle Hypertonie; **Gelenk-Entzündung**/Rheumatoide Arthritis; **Juckflechte**/Neurodermitis; **Schilddrüsen-Überfunktion**/Hyperthyreose u.a.m.

Einteilung der psychosomatischen Erkrankungen nach Organ-Systemen und Fachgruppen (WHO):

Herz-Kreislauf-System: Herzphobie, Herzrhythmus-Störungen, synkopale Zustände, koronare Herzerkrankung, essentielle Hypertonie
Atmungs-Organe: Asthma bronchiale, Hyperventilations-Tetanie
Verdauungstrakt: oberer Verdauungstrakt: Ulcus duodeni, Schluckstörungen, funktionelle Magenbeschwerden, Gallenkoliken, Erbrechen, Singultus; unterer Verdauungstrakt: Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, funktionelle abdominelle Beschwerden (Obstipation, Diarrhoe), Colon irritable
Bewegungs-Apparat: rheumatoide Arthritis, Weichteilrheumatismus
Psychoendokrinologie: Diabetes mellitus, Hyperthyreose
Eßverhalten/Stoffwechsel: Anorexia nervosa, Adipositas, Bulimia nervosa, Gicht
funktionelles Syndrom
Infektions-Krankheiten
Onkologie: Krebs, Immunologie, Schmerz, Geriatrie
Psychatrie: Angst, Alkoholismus, Sucht, organisches Psychosyndrom, Sexualität, Suizid
Neurologie: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Torticollis spasticus, Tic, Konversionssymptome
Dermatologie: Allergien, Neurodermitis, Urtikaria
Urogenital-Trakt: Dialyse, gynäkologische Störungen, Prostatitis, Reizblase
HNO: Schluckstörungen, Schwindel
Augen-Heilkunde: Glaukom, Refraktionsanomalien, entzündliche Erkrankungen
Pädiatrie: Appetit- und Eßstörungen, Erbrechen, Enuresis

 © KH Heino Hanisch

Zahn-, Mund- und Kiefer-Heilkunde: Glossodynie, Okklusionsstörungen, Prothesen-Unverträglichkeit

Therapie unter Beachtung der psychosomatischen Ursache - siehe Krankheits-Bilder !

Akupressur/TCM: allgemein - He 7 Shenmen
Akupunktur/TCM:

- allgemein: He 7 Shenmen; Ren 14 Juaque; Di 11 Quchi; Du 23 Shangxing; Du 26 Shuigou; Ex-KH 1 Sishencong; Le 3 Taichong; Ma 40 Fenglong; Bl 60 Shenmai; Bl 15 Xinshu; Dü 3 Houxi; Du 12 Shenzhu; Pe 8 Laogong
- psychische Erkrankungen, anfallsartig – Ma 45 Lidui

siehe: psychisch...; Psychosen; Nerven... etc.

psychische + psychiatrische Störungen/Erkrankungen

Achtung: Die Behandlung psychischer & psychiatrischer Beschwerden/Erkrankungen sind für den Laien äußerst schwierig bzw. unmöglich und können sich meist nur auf die Behandlung der vorhandenen Symptomatik richten !

mögliche Ursachen: körperliche und/oder seelische Traumen; Infektionen; Erkrankungen des ZNS; Medikamente; Medikamenten-Mißbrauch; Alkohol-Mißbrauch; Vergiftungen (Nahrung, Tiere, Pflanzen, chem. Stoffe); elektro-magnetische Felder
mögliche Symptome: „un-normales“ Verhalten; situationsmäßig unangepaßtes Verhalten; Verwirrtheit; unnormal schmutzige Kleidung, schlechte Körperpflege; Depressionen etc.
Akupunktur/TCM: bei manisch-depressiven Störungen - He 3 Shaohai
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !
Behandlung von: Erregungs-Zuständen, Erschöpfungs-Zuständen, Schlafstörungen, sexuellen Störungen, Sucht-Erkrankungen, Adipositas, psychogenen Kopf-Schmerzen u.a.m.

- Du 20 Baihui; Ex 6 Sishencong; He 7 Shenmen; Pe 6 Neiguan; Bl. 62 Shenmai (psychisch ausgleichend); Bl. 15 Xinshu

siehe: Psyche & Psychosomatik; Impf-Schäden; Medikamenten-Nebenwirkungen; Infektions-Krankheiten; Depression; 1.Hilfe – Vergiftungen !

Psychosen, Schizophrenie

Es sind vielfältige Erscheinungs-Formen möglich !

mögliche Ursachen: Alkohol-Mißbrauch; Hirn-Schäden (z.B. Sauerstoff-Mangel); frühkindlicher Hirn-Schaden (z.B. Sauerstoff-Mangel); Erkrankungen des ZNS; Infektions-Krankheiten (z.B. Enzephalitis, Meningitis); Schädel-Hirn-Verletzungen; Medikamente; Rauschgifte; Vergiftungen (Nahrung, Wasser, Tiere, Pflanzen, chem. Stoffe); elektro-magnetische Felder
mögliche Symptome: Bewußtseins-Störungen; Gedächtnis-Störungen; Orientierungs-Störungen; Wahn-Erlebnisse; Halluzinationen; Fehl-Interpretationen; Handlungs-Fehlverhalten (macht etwas, was er/sie im Normal-Fall nie tun würde); Darstellung verschiedener, teilweise entgegensätzlicher Persönlichkeiten

Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Ex 6 Sishencong; Du 26 Renzhong; Du 13 Taodao; Du 14 Dazhui; Gb 20 Fengchi; Ex 1 Yintang
- He 7 Shenmen; He 5 Tongli; Pe 6 Neiguan
- Bl 62 Shenmai; Gb 34 Yanglingquan

© KH Heino Hanisch

siehe: Psyche & Psychosomatik; Medikamenten-Nebenwirkungen, Impf-Schäden; 1.Hilfe–Vergiftungen durch Drogen !

Rachen (-Schleimhaut)-Entzündung, Pharyngitis

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren); Verbrennungen; Vergiftungen mit chem. Stoffen; allergische Reaktionen; Tabak; Alkohol; mangelnde Luftfeuchtigkeit; Stoffwechsel-Störungen (z.B. Diabetes)
mögliche Symptome: trockener Rachen; entzündeter Rachen; Kau-Beschwerden; Schluck-Beschwerden; Fremdkörper-Gefühl; Rötung; Kratzen; Brennen
Akupunktur/TCM: allg.: Ni 1 Yongquan; chronische Pharyngitis – Ni 6 Zhaohai; Ni 3 Taixi
äth. Öle: Cajeput, Eukalyptus, Geranie, Lavendel, Muskatellersalbei; Anwendung: Inhalation, Gurgellösung
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Bärlapp, Bockshornklee, Eibisch, Gundelrebe, Heidelbeere, Holunder, Huflattich, Kamille, Lavendel, Odermennig, Pfefferminze, Quitte, Salbei, Tormentill; Mischung: 1 Teil Eichenrinde + 1T. Tormentillwurzel - Absud aus 2TL auf 1/2 Liter Wasser, 4x tgl. gurgeln
siehe: Mundschleimhaut-Entzündung; Gurgelmittel, Entzündungen; Kehlkopf-Entzündung; Pseudokrupp

Rachitis, Vit. D-Mangel-Krankheit, Engl. Krankheit

mögliche Ursachen: Vit. D-Mangel (Lichtmangel), meist bei Kindern (Babys/Kleinkinder/größere Kinder; Nieren-Erkrankung/Rachitis renalis; Nieren-Schädigungen; Resorptions-Störungen
mögliche Symptome: Vit.D-Mangel-Rachitis – Unruhe, Schreckhaftigkeit, Schwitzen, Hinterkopf-Glatze, Muskel-Hypotonie, schlaffe Bauchdecken, Verstopfung, Tetanie, Krämpfe; abnorme Weichheit des Schädelknochens/vieler Knochen, Knochen-Verformungen; verzögerter Milchzahn-Durchbruch; bei **Nieren-Rachitis** – chronische Nieren-Insuffizienz; Azidose; Cystinose
Ernährung: Vit.D-reiche Nahrung (Milch, Gemüse, Salate, frisches Obst); Brunnenkresse, Meerrettich, Spinat, Petersilie, Walnußbaum
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Bärlapp, Bockshornklee, Eiche, Kalmus, Knorpeltang, Nußbaum, Quecke, Tausendguldenkraut, Thymian
Knorpeltang-Bad: 200g Knorpeltang für ein Vollbad
sonstiges: UV-Licht; hohe Vit.D-Dosen; bei Nieren-Rachitis/Rachitis renalis evtl. Alkali-Zufuhr (Azidose-Ausgleich); häufiger Aufenthalt im Freien (viel Sonnen-Licht)
siehe: Infektions-Krankheiten; Vitamine & Mineralstoffe; Obst & Gemüse

Raum-Klima, Raum-Luft, Stimmung

ätherische Öle:
Raumluft desinfizierend: Eukalyptus, Lemongras, Nelke, Niauli, Rosmarin, Tea Tree, Thymian, Zimt, Zitrone
Raumluft erfrischend: Bergamotte, Cajeput, Birke, Eukalyptus, Kampfer, Kiefer, Lemongras, Limette, Litsea, Minze, Tanne, Zitrone
Gerüche neutralisierend: Birke, Cajeput, Lavendel, Lemongras, Minze, Ysop, Zirbelkiefer, Zimtbaum, Zitrone
Insekten abweisend, insektenfeindlich: Eukalyptus, Geranie, Lemongras, Minze, Nelke, zeder, Zypresse
Schwingungen harmonisierend: Myrte
Schwingungen neutralisierend: Salbei, Wacholder, Weihrauch

Empfindung von Enge & Dunkelheit: Angelika, Eichenmoos, Karotte, Narde, Patchouli, Vetiver
Empfindung von Frische: Basilikum, Bergamotte, Birke, Bohnenkraut, Citronelle, Eisenkraut, Eukalyptus, Fichte, Kiefer, Lemongras, Limette, Melisse, Minze, Pampelmuse, Tanne, Zitrone, Zypresse
Empfindung von Kühle: Bergamotte-Minze, Birke, Cajeput, Eukalyptus, Kampfer, Kiefer, Minze, Tanne
Empfindung von Wärme: Benzoe, Davana, Myrrhe, Nelke, Orange, Pfeffer, Sandelholz, Tolubalsam, Tonkabohne, Vanille, Weihrauch, Zimt
Empfindung von Weite & Helle: Bergamotte, Birke, Eisenkraut, Fichte, Kiefer, Lavendel, Litsea, Melisse, Minze, Pampelmuse, Tanne
Wirkung auf den Allgemeinzustand - ausgleichend: Davana, Geranie, Lavendel, Orange, Petitgrain, Sandelholz, Tagetes, Zeder
Wirkung auf den Allgemeinzustand - belebend: Eisenkraut, Eukalyptus, Ingwer, Kampfer, Kardamom, Kiefer, Koriander, Lorbeer, Minze, Nelke, Salbei, Tanne, Thymian, Wacholder, Ysop, Zimt
Wirkung auf den Allgemeinzustand - beruhigend: Basilikum, Benzoe, Bergamotte, Geranie, Römische Kamille, Lavendel, Linaloeholz, Majoran, Melisse, Myrrhe, Neroli, Orange, Patchouli, Rose, Sandelholz, Weihrauch, Ylang-Ylang, Zeder
Wirkung auf den Allgemeinzustand: stimmungsaufhellend: Bergamotte, Jasmin, Musdkatellersalbei, Neroli, Pampelmuse, Rose, Ylang-Ylang
siehe: Aroma-Pflanzen

Reizbarkeit, Gereiztheit

mögliche Ursachen: Streß; Überlastung; Überforderung; Medikamente; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; zuwenig Licht; zuwenig Urlaub; Erkrankungen; Infektionen; materielle Gründe; private Gründe; schlechte Nachrichten
Akupressur/TCM: bei innerer Unruhe – He 7 Shenmen
äth. Öle: Benzoe, Fenchel, Galbanum, Römische Kamille, Lavendel, Myrrhe, Narzisse, Orange, Rosenholz, Styrax, Tolubalsam, Vanille, Vetiver, Weihrauch, Ylang-Ylang; Anwendung: Bad, Massage
sonstiges: Belastungs-Verminderung; Gespräche
siehe: Raumluft; Nerven...; Streß...; Psyche & Psychosomatik

Rheuma

Es sind ca. 500 Erscheinungsformen von Rheuma bekannt.

mögliche Ursachen: Infektionen; Entzündungen; Degenerationen; Abnutzung; Stoffwechsel-Erkrankungen; Ernährung; Lebensweise; negative Lebenssicht; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Skelett-Erkrankungen; Muskel-Erkrankungen; Aufnahme von schädlichen Stoffen aus der Wohnung/Nahrung/Kleidung/Umwelt
mögliche Symptome: Schmerzen; Bewegungs-Schmerzen; Einschränkung der Beweglichkeit; Entzündungen; Schwellungen; Organ-Erkrankungen (Herz, Gefäße, Lunge, Leber, Darm, ZNS)
Aroma-Pflanzen: Eukalyptus, Fenchel, Fichte, Flieder, Ingwer, Kiefer, Lavendel, Minze, Rosmarin, Schafgarbe, Thymian, Wacholder
äth. Öle: Citronella, Estragon, Eukalyptus(E.citriodora), Fichte, Ingwer, Römische Kamille, Kampfer, Knoblauch, Koriander, Lavendel, Lemongras, Majoran, Muskatnuß, Oregano, Pfeffer, Rosmarin, Sassafras, Thuja, Thymian, Wacholder, Zitrone, Zwiebel, Zypresse;
Anwendung: Bad, Massage, Einreibung

© KH Heino Hanisch

Ernährung etc.: Selen (Knollengemüse, Kohl), Vit. C (frisches Obst), Vit.E (Soja, Oliven, Pflanzenöle); entzündungs- & schmerzhemmend sind pflanzliche, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Avocado, Oliven, Sojabohnen, Samen, Kerne, Nüsse; hilfreich: Vermeidung v. Kälte, Nässe, einseitiger Dauerbelastung, tierische Fette; Nikotin, Alkohol, Kaffee nur in Maßen; wichtig - warme Bett- & Unterwäsche, Gymnastik, Schwimmen in warmen Wasser, gesunde Ernährung; Fasten und Entschlacken (Entgiftung)
Heil-Pflanzen: allgemein - Angelika, Apfelbaum, Arnika, Bärlapp, Beinwell/Symphytum officinale (Wurzeln-Umschlag, äußerlich), Birke/Betula pendula(Blätter-Vollbad), Bohne/Phaseolus vulgaris(Bohnenschalen), Blasenkirsche/Physalis alkekengi(Früchte), Brennessel, Ehrenpreis/Veronica officinalis(Kraut-Umschlag, äußerlich), Engelwurz, Esche/Fraxinus exelsior(Blätter, Rinde), Färberginster/Genista tinctoria(Kraut), Farnkraut, Fenchel, Fichte & Tanne, Fingerkraut, Flachs/Lein, Gänseblümchen, Geißfuß, Gerste, Hafer/Avena sativa(Stroh-Vollbad), Hauhechel, Heckenrose, Heublumen, Himbeerstrauch, Holunder, Hopfen, Huflattich/Tussilago farfara(frische Blätter auflegen), Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum (Blätter), Johanniskraut, Kamille, Karotte, Kiefern-Arten/z.B. Pinus sylvestris(Knospen-Umschlag, äußerlich), Köniskerze, Kren/Meerrettich/Armpracia rusticana(siehe unten), Lärche, Lavendel/Lavandula angustifolia (Kraut-äußerlich), Liebstöckel/Levistticum officinale (Kraut, Wurzeln), Löffelkraut, Löwenzahn, Mädesüß/Filipendula ulmaria(Blüten), Majoran/Origanum majorana (Kraut), Melisse, Odermennig, Rote Pestwurz/Petasites hybridus (frische Blätter-äußerlich), Pfennigkraut/Lysimachia nummularia(frischer Blätter-Brei-Umschlag, äußerlich), Preißelbeere/Vaccinium vitis-idaea(Blätter), Quecke/Agropyron repens(Wurzeln), Quendel, Rosmarin/Rosmarinus officinalis(Blätter), Roßkastanie, Salbei, Schafgarbe, Schellkraut/Schöllkraut, Schlehdorn, Schlehe, Schlüsselblume, Schwarznessel/Ballota nigra (Kraut, Kraut-Pulver - Umschlag), Schwarzpappel/Populus nigra (Knospen, frische Rinde-Tee, Umschlag), Schwarze Johannisbeere, Schwarzer Senf/Brassica nigra(Samen-Wasser-Teig-Umschlag), Weißer Senf/Sinapsis alba(Samen-Wasser-Teig-Umschlag), Seifenkraut, Sellerie, Senf, Silberweide/Salix alba(Rinde), Spargel, Stiefmütterchen/Viola tricolor(Kraut-Umschlag), Sumpfschafgarbe/Acillea ptarmica(Wurzeln), Thymian, Traubenkirsche/Prunus padus(Rinde), Tüpfelfarn, Veilchen/Viola odorata(Kraut), Vogelknöterich, Vogelmiere, Wacholder/Juniperus communis (Früchte), Walderdbeere, Wasserpfeffer/Polygonum hydropiper(Kraut, Kraut-Pulver), Weide, Weinrebe, Wermut, Weißklee/Trifolium repens(Blüten), Weißwurz/Polygonatum odoratum (Wurzeln-äußerlich), Wiesenklee, Wildkirsche, Winterlinde/Tilia cordata(Blüten), Zitterpappel/Populus tremula (Knospen, Blätter, Rinde), Zwiebel
Mischung: Brennesselblätter 30g + Löwenzahnwurzel mit Kraut 25g + Birkenblätter 15g + Himbeerblätter 15g + Weidenrinde 08g + Hibiskusblüten 07g - 5-6 Tassen tgl. mehrere Monate lang trinken
Saft/Preßsaft: Birke, Brennessel, Ehrenpreis/Veronica officinalis(frischer Blättersaft in Milch oder Tee auf nüchternen Magen)Löwenzahn, Johannisbeere

Rheuma: Muskel-Rheuma

Ursachen, Symptome, Ernährung – siehe: Rheuma; Gelenk-Rheuma
Aroma-Pflanzen: Dost/Oregano, Eukalyptus, Ingwer, Echte Kamille, Kiefer, Lavendel, Lemongras, Pfefferminze, Rosmarin
Heil-Pflanzen: siehe Rheuma-Heilpflanzen allgemein
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, bei Schmerzen durch Bewegung oder Kalium chloratum D6, alle 30min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, bei schießenden, bohrenden, umherwandernden Schmerzen, alle 15min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst oder als „Heiße Sieben“; Calcium phosphoricum D6, bei Schmerzen, welche mit Taubheitsgefühl oder Kältegefühl oder sogenanntem „Ameisenkriechen/Ameisenkribbeln“ verbunden sind sowie nachts und in Ruhe stärker werden,

5x tgl. 1 Tablette
Saft/Preßsaft: Birke, Bohne, Brennessel, Rote & Schwarze Johannisbeere, Meerrettich, Schafgarbe, Sellerie, Stachelbeere, Weißdorn

Rheuma: Gelenk-Rheuma

Ursachen, Symptome, Ernährung – siehe: Rheuma; Muskel-Rheuma
Ernährung: kein Fleisch; essentielle Fettsäuren (in Mais, Soja, Oliven, Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen sowie alle Samen, Kerne und Keime; Selen (in Spargel, Knoblauch, Pilzen, Kohl; Vit.E (in Soja, Oliven, Pflanzenölen); Vi.C (in frischem Obst); eiweißzersetzende Enzyme (Bromelain in Ananas; Papain in Papaya); auch hilfreich: Schwimmen, Wärme, Einreibungen, Heilbäder, Massagen
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, anfänglich, besondwers bei fieberhaftem Auftreten, alle 15min 1 Tbl.; Kalium sulfuricum D6, bei wandernden Schmerzen, Verschlimmerung nachts, alle 30min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, als Zwischenmittel, wenn die Schmerzen besonders heftig werden, alle 10min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst oder als „Heiße Sieben"; Calcium phosph. D6 bei chronischem Gelenkrheumatismus und zur Nachbehandlung, 5x tgl. 1 Tbl. über einen längeren Zeitraum; Natrium bicarbonicum D6, Lithium chloratum D12, Kalium jodatum D6
Heil-Pflanzen: Arnika, Berberitze, Besenginster, Bibernelle, Brennessel, Bibernelle, Birke, Beinwurz, Klette, Löwenzahn, Schwedenkräuter, Wacholder
Mischung: aus 2 Teilen Primel & Ringelblume + 3 Teile Veilchen & Spierstaude - 2 TL Mischung auf 1 T. Wasser, 1/2 Tag ziehen lassen, kurz aufkochen und 3x tgl. je 1 T. nach dem Essen trinken
Saft/Preßsaft: Apfel, Erdbeere, Gurke, Holunder, Meerrettich, Orange, Rettich, Rote & Schwarze Johannisbeeren, Sauerkraut, Stachelbeere, Tomate, Zitrone
siehe: **blutreinigend, Entzündungen, Gicht, Glieder-Schmerzen, harntreibend**

Rippenfell-Entzündung, Pleuritis

mögliche Ursachen: Infektionen; Pneumonie; Lungen-Infarkt; Tuberkulose; Pleuramesotheliom; Oberbauch-Erkrankungen; Kollagenosen; Post-Myokard-Infarkt-Syndrom; Tumoren
mögliche Symptome: atemabhängiger Schmerz, Schonhaltung, Pleurareiben, Husten, Fieber; Symptomatik wie bei **Pleura-Erguß**
Symptome trockene Form - Rücken-Schmerzen; Seiten-Schmerzen; Reizhusten (one Auswurf); obetflächliche/beschleunigte Atmung; Verkleinerung der erkrankten Brust-Hälfte; „Nachziehen" der erkrankten Brust-Seite bei der Atmung; Fieber oft fehlend
Symptome exsudative Form – Pleura-Erguß; Atem-Not; Druckgefühl auf der Brust; Schulter-Schmerzen der betroffenen Seite (bes. in der Seiten-Lage); Fieber leicht bis hoch (selten fehlend); Erweiterung der erkrankten Brust-Hälfte; „Nachziehen" der erkrankten Brust-Seite bei der Atmung
Heilpflanzen: Ackerschachtelhalm, Beinwurz, Eberesche, Huflattich, Senf, Zwiebel, Honig
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Brennessel, Erdbeere, Hagebutte, Himbeere, Holunder, Huflattich, Johannisbeere, Orange, Rote Beete, Sanddorn, Spitzwegerich, Traube, Weißdorn, Zitrone, Zwiebel
siehe: Infektions-Krankheiten

Rippen-Schmerzen – siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Verletzungen; Entzündungen (z.B. Rippenfell-Entzündung); Infektionen; Erkrankungen
Akupunktur/TCM: Bl 45 Yixi
Therapie allgemein - Akupunktur: Bl 45 Yixi; sonst nach Diagnose !

© KH Heino Hanisch

siehe: Brustkorb...; Rippenfell-Entzündung....

Röteln

mögliche Ursachen: Virus-Infektion; Tröpfchen-Infektion; Inkubationszeit 2-3 Wochen; Erkrankungsdauer ca. 10 Tage
mögliche Symptome: regelmäßig über den ganzen Körper verteilter roter Ausschlag, hauptsächlich am Rumpf; mäßiger Juckreiz; mäßiges Fieber; geschwollene Lymphknoten, v.a. im Hals-Kopf-Bereich (Nacken)
mögliche Komplikationen: Röteln während der Schwangerschaft sind gefährlich – Schädigung des Ungeborenen – hohe Ansteckungs-Gefahr !
mögliche Therapie: anti-virale Heilmittel; für Lymphabfluß sorgen; Impfung vorbeugend möglich-Nutzen-Risiko-Abwägung !
siehe: **Juckreiz; Fieber; Ringel-Röteln; Infektions-Krankheiten**

Röteln: Ringel - Röteln

mögliche Ursachen: Virus-Infektion, vermutlich Tröpfchen-Übertragung; meist erkranken Kinder im Alter von 5-15 Jahren; Inkubationszeit 6-16 Tage; Erkrankungsdauer 10-12 Tage, manchmal auch mehrere Wochen
mögliche Symptome: schmetterlingsförmiger (im Gesicht), roter und evtl. juckender Ausschlag an den Wangen, welcher sich dann auf Arme & Beine (girlandenförmig) ausbreitet; Fieber; Gelenk-Schmerzen; geschwollene Lymphknoten
mögliche Komplikationen: bei Schwangeren kann das Virus das Ungeborene/den Fötus infizieren, dabei die Blutbildung beeinträchtigen und zu Fehl- oder Tot-Geburten führen
mögliche Therapie: Bettruhe, Entspannung, Linderung des Juckreizes
siehe: **Ekzeme; Juckreiz; Röteln; Infektions-Krankheiten**

Rücken-Schmerzen, Kreuz-Schmerzen - siehe **1.Hilfe – Wirbelsäule !**

mögliche Ursachen: Ursachen abklären – Menstruation, Schwangerschaft, Geburt, drohender Abort, Abnutzungen, Wirbelsäule, Verspannungen, Muskeln, Nerven, Herz-Infarkt etc.
Akupressur/TCM: Bl 38; Bl 42; Bl 47; Gb 30; 3E 15; LG 2; LG 4
Akupunktur/TCM:
allgemein: Bl 43 Gaohuang; Bl 45 Yixi; Gb 21 Jianjing; Dü 14 Jianwaishu; 3E 15 Tianliao; Bl 37 Yinmen
mit Schmerzen & Bewegungs-Störungen: 3E 5 Weiguan
äth. Öle: Lavendel, Majoran, Pfeffer, Rosmarin; Anwendung: Bad, Massage, Einreibung
Biochemie: Magnesium phosphoricum D6, als Zusatzmittel neben einer spezifischen Behandlung oder Kalium phosphoricum D6, alle 30min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst
Heil-Pflanzen: Färberginster/Genista tintoria, Kamille, Muskat, Rosmarin, Rosenpelargonie als Tee trinken und/oder als Tee-Kompressen auf dem Rücken
siehe: Ischias, Hexenschuß, Bandscheiben-Vorfall; Muskel-Schmerzen, Menstruation; Psyche & Psychosomatik; Wirbelsäule…

Rücken-Schmerzen/Kreuz-Schmerzen der Frauen + Mädchen

mögliche Ursachen: Ursachen abklären – Regel, Schwangerschaft, Wirbelsäule (zu große Brüste), Muskeln, Nerven !
Akupunktur/TCM: allgemein – Bl 43 Gaohuang; Bl 45 Yixi; Gb 21 Jianjing; Dü 14 Jianwaishu;

 © KH Heino Hanisch

3E 15 Tianliao; Bl 37 Yinmen; mit Schmerzen & Bewegungsstörungen – 3E 5 Weiguan
äth. Öle: Lavendel, Majoran, Pfeffer, Rosmarin; Anwendung: Bad, Massage, Einreibung
Biochemie: Magnesium phosphoricum D6, als Zusatzmittel neben einer spezifischen Behandlung oder Kalium phosphoricum D6, alle 30min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst
Heil-Pflanzen: Färberginster/Genista tintoria: Aufguß, 1TL Kraut auf 1T.Wasser, tagsüber trinken
siehe: **Rücken-Schmerzen allg., Hexenschuß, Muskel-Schmerzen; Menstruation...; Schwangerschaft...; Psyche & Psychosomatik; Akupunktur Frauen**

Scharlach, Scarlatina

mögliche Ursachen: bakterielle Infektion (Streptokokken),Tröpfcheninfektion; über infizierte Gegenstände; mehrfache Erkrankung möglich; Inkubationszeit 2-5 Tage; Erkrankungsdauer bis zu 6 Wochen
mögliche Symptome: plötzlicher Beginn mit hochfieberhafter Mandelentzündung bzw. Entzündung des Nasen-Rachen-Raumes; manchmal Erbrechen; stecknadelkopfgroßer, gänsehautähnlicher, leicht erhabener roter Ausschlag nach 2-3 Tagen; Hautrötung im Nasen-Rachen-Raum; dicker weißlicher Belag auf der Zunge, später die scharlachtypische himbeerfarbene Zunge; blasses Munddreieck, Wangenröte, Anschwellung aller Lymphknoten möglich; Ausschlag am ganzen Körper, besonders in der Leistengegend; das Gesicht ist meist frei vom Ausschlag; gegen Ende der Erkrankung Abschuppung der Haut in großen Hautfetzen mit sehr starkem Juckreiz
mögliche Therapie:

- Tees/Auszüge etc.: Lindenblüten, Holunderblüten
- antibakterielle Heilmittel (siehe da)
- wirksame Bekämpfung, da sonst Folge-Erkrankungen möglich sind (Niere, Herz, Rheuma)

siehe: Infektions-Krankheiten

Schilddrüsen-Überfunktion, Hyperthyreose

Schilddrüsen-Überfunktion im Vollstadium: **Basedowsche Krankheit**

mögliche Ursachen: Immun-Erkrankungen; Entzündungen; Krebs; zu starke Jod-Zufuhr
mögliche Symptome: Augen-Symptome („Glanz-Auge“); Struma; Tachykardie; Unruhe (motorisch, psychisch); Affekt-Labilität; warm-feuchte Haut; Schweiß-Ausbrüche; Hyperhidrose; Bevorzugung kalter Temperaturen; Gewichts-Abnahme trotz Heißhunger; Haar-Ausfall; Muskel-Schwäche; Herzmuskel-Schädigung (bei längerer Dauer); oft gleichzeitig Funktions-Störung anderer endokriner Drüsen
äth. Öle: Lavendel, Pampelmuse
Saft/Preßsaft: Baldrian, Brennessel, Borretsch, Grapefruit, Gurke, Hafer, Holunder, Schwarze Johannisbeere, Johanniskraut, Karotte, Knoblauch, Kürbis, Melisse, Mistel, Paprika, Petersilie, Pfirsich, Preiselbeere, Rote Bete, Sanddorn, Sauerkraut, Schlehen, Schwarzrettich, Sellerie, Spinat, Tomate, Weißdorn, Weißkohl, Wolfstrapp, Zwiebel
Ernährung: Ernährungs-Analyse, Ernährungs-Umstellung, Obst & Gemüse…
siehe: Psyche & Psychosomatik; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Schilddrüsen-Unterfunktion, Hypothyreose

- verschiedene Formen mit verschiedenen Ursachen

mögliche Ursachen: angeboren (Neugeborenen-Hypothyreose – Jodmangel/Jod-Exzesse der Mutter); Jod-Mangel; Jod-Fehlverwertung; Entzündungen; radioaktive Strahlung (Therapie,

radioaktiver Fallout); Medikamente; Tumore
mögliche Symptome: Atmungs-Insuffizienz (bei Neugeborenen); Zyanose; Kretinismus; muskuläre Hypotonie; psychomotorische Behinderung; Babys/Säuglinge/Kinder: Trinkfaulheit; Neigung zu Verstopfung; Minderwuchs; gedrungener Körper; verzögerte Zahn-Entwicklung; verzögerte Pubertät; Erwachsene: Apathie; psychische Störungen; aufgedunsenes Gesicht; schlitzförmig verengte Augen; verdickte Lippen; trockene/rauhe/verdickte Haut; glanzloses, struppiges Haar; heisere/rauhe/tiefe Stimme; allg. Schwäche; leichte Ermüdbarkeit; Gewichts-Zunahme; teilweise extreme Verstopfung; kühle Haut, Kälte-Intoleranz; Bradykardie; Prästhesien; Muskel-Krämpfe; Schwerhörigkeit; Reflex-Verlangsamung; Herz-Dilatation; Perikard-Erguß; erniedrigter Blutzucker-Spiegel; Hyper-Cholesterinämie & Anämie infolge von Resorptions-Störungen (Eisen, Vit.B12) als Ausdruck eines verlangsamten Stoffwechsels
äth. Öle: Rosmarin, Zitrone
Ernährung: Ernährungsanalyse, Ernährungsumstellung, Obst & Gemüse…
Saft/Preßsaft: Brunnenkresse, Grapefruit, Johanniskraut, Karotte, Knoblauch, Orange, Spinat, Zitrone, Zwiebel

Schilddrüsen-Vergrößerung, Kropf, Struma

mögliche Ursachen: ernährungsbedingter Jodmangel; **Jod-Fehlverwertung; Jodismus/Iodismus;** Morbus Basedow (Hypo-Thyreose, Hyper-Thyreose); allg. Stoffwechsel-Störungen; Entzündungen; Tumore; Unfälle/Blutungen; Parasiten
mögliche Symptome: vergrößerter Hals; Enge-Gefühle, Kloß-Gefühle; Atemnot, Heiserkeit, Schluck-Beschwerden, Heiserkeit
Akupunktur/TCM: Schilddrüse, vergrößerte: Ma 9; Di 4; Bl 15; He 7; KG 22
äth. Öle: Rosmarin, Zitrone; Anwendung: Einreibung, Kompresse
Biochemie: innerlich - Magnesium phosphoricum D6, 5x tgl. 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst; Calcium fluoratum D12, bei hartem, knotigem Kropf, 3x tgl. 1 Tbl. über längere Zeit einnehmen, zusammen mit einer Salben-Behandlung; Kalium jodatum D6; Kalium bromatum D6; äußerlich – Calcium fluoratum-Salbe
Heil-Pflanzen: Beinwurz, Blasentang, Eiche, Labkraut, Mistel, Zwiebel
siehe: Schilddrüsen-Überfunktion, Psychosomatik

Schläfrigkeit, ständige Müdigkeit

mögliche Ursachen: Vitamin-/Mineralstoff-Mangel, Sauerstoff-Mangel, Tumore; Vergiftungen (Gase, Medikamente, chem. Stoffe, radioaktive Stoffe, Schwermetalle); ständige Überarbeitung; Medikamenten-Nebenwirkungen; Flucht vor der Realität; Infektions-Krankheiten; zuwenig Schlaf (Computer, TV etc.); Herz-Schwäche; Nieren-Schwäche; zuwenig rote Blutkörperchen/Anämie
Heil-Pflanzen: Brunnenkresse, Johanniskraut, Lavendel, Safran (!)
siehe: Koma etc.; 1.Hilfe – Vergiftungen !; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik; Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse

Schlaflosigkeit, Schlaf-Störungen

mögliche Ursachen: Streß; ungeklärte Probleme; Vorahnungen; Mond-Einfluß; Erkrankung des Schlaf-Zentrums; Licht; Lärm; Fieber; Alter; zu spätes/fettes Essen; depressive Syndrome; Infektions-Krankheiten; Schmerzen; Unwohlsein
Akupressur/TCM:
allgemein: He 7 Shenmen
wegen innerer Anspannung: MP 2; Mp 6; Ma 8; Ma 40; Bl 10; Bl 38; Bl 62; Ni 1; Ni 4; Ni 6; Le

 © KH Heino Hanisch

2; Le 3; Gb 20; He 7
Akupressur/TTM: E 2/Scheitel-Punkt; E 3/Punkt der kleinen Fontanelle; E 8/hinterer Schläfen-Punkt
Akupunktur/TCM: allgemein: Ex-KH 1 Sishencong; Bl 60 Shenmai
Akupunktur-Therapie/TCM – siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Ex 6 Sishencong; Ex 8 Anmian I; Ex 9 Anmian II; Ex 1 Yintang
- He 7 Shenmen; Pe 6 Neiguan
- Bl 62 Shenmai; MP 6 Sanyinjiao

Moxibustion

- Bl 23 Shenshu; Bl 22 Sanjiaoshu; Ren 6 Qihai
- Di 11 Quchi
- MP 6 Sanyinjiao; Ni 7 Fuliu; Ni 8 Jiaoxin

Aroma-Pflanzen: Baldrian, Lavendel, Linde, Majoran, Melisse, Pelargonie, Rose, Tagetes
äth. Öle: Basilikum, Bergamotte, Römische Kamille, Kampfer(Vorsicht!), Lavendel, Majoran, Melisse, Neroli, Orange, Rose, Sandelholz, Ylang-Ylang; Anwendung: Aromalampe, Bad, Massage
Biochemie: Kalium phosphoricum D6, bei nervöser Schlaflosigkeit, 6x tgl. 1 Tbl. über längere Zeit; Magnesium phosphoricum D6, bei großer Erregbarkeit, Herzklopfen, alle 15min 1 Tbl. in heißem wasser gelöst oder als „Heiße Sieben“; Silicea D12, wenn reger Gedankenstrom am Einschlafen hindert, 3x tgl. 1 Tbl.; Ferrum phosphoricum D12, bei Kopfschmerzen, bei Blutandrang in Kopf, in den Wechseljahren, alle 60min 1 Tbl.; Kalium bromatum D6; Zincum chloratum D12
Ernährung etc.: Tryptophan-Zufuhr (enthalten in Gemüse & Hülsenfrüchten); dazu süßes Obst: süße Weintrauben, Kirschen und reife Pflaumen; Vit.C (in frischem Obst), Vit.B6 (Sojaprodukte, Bananen, Spinat, Avocados), Mangan (in Spinat, Hülsenfrüchten, Biokartoffeln mit Schale, Samen, Kerne); hilfreich: Entspannung (an Angenehmes denken), abends nichts Schweres essen, Vermeiden von Licht & Lärm, regelmäßige Einschlafzeiten
Heil-Pflanzen: Augentrost/Euphrasia officinalis(Kraut)Baldrian/Valeriana officinalis(Wurzel), Beifuß/Artemisia vulgaris(blätter), Benediktendistel, Brombeerstrauch, Dill, Eisenkraut/Verbena officinalis(Kraut), Hafer/Avena sativa(Haferflocken), Schwarzer Holunder/Sambucus nigra(blüten, getrocknete Früchte), Hopfen/Humulus lupulus(Hopfenzapfen), Johanniskraut, Kalmus, Kamille, Klatschmohn/Papaver rhoeas(Blüten), Knoblauch, Kopfsalat, Lavendel, Melisse, Pfefferminze, Quendel, Rettich, Safran, Schlüsselblume, Gelber Steinklee, Weiße Taubnessel/Lamium album(Blüten), Thymian, Veilchen, Waldmeister/Galium odoratum (Kraut), Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium (Blätter); Honig
Baldrian-Tinktur: 20g Wurzeln ca. 8 Tage in 100ml hochprozentigem Alkohol ziehen lassen, abseihen, 1/2 h vor dem Schlafengehen 15 Tropfen einnehmen
Mischung: Schlaftee **-** Johanniskraut 20g + Melissenblätter 20g + Himbeerblätter 10g + Weißdornblätter mit Blüten 10g + Pfefferminzblätter 10g + Baldrianwurzel 05g + Passionsblumenkraut 05g + Hopfenzapfen 05g + Lavendelblüten 05g - für die ganze Familie
Homöopathie:
Schlafstörung durch berufliche Überlastung: Nux vomica C6
Schlafstörungen durch Eifersucht: Lachesis C6
Schlafstörungen durch große Angst: Arsenicum album C6
Schlafstörungen durch Lampenfieber: Gelsemium C6
Schlafstörungen durch Liebeskummer: Ignatia C6
Schlafstörungen, durch nächtliche Dienste/Wachen hervorgerufen: Cocculus C6
Schlafstörungen durch tiefe Trauer & großen Kummer: Natrium muriaticum C6
Schlafstörungen mit großer Unruhe & Reizbarkeit: Chamomilla C6
Schlafstörungen nach geistiger Aktivität: Coffea C6
Saft/Preßsaft: Baldrian, Johanniskraut, Melisse, Wolfstrapp

© KH Heino Hanisch

siehe: Beruhigung, Nervosität, Unruhe, Streß; Psyche & Psychosomatik

Schlaganfall, Apoplexie, Stroke, mit Halbseiten-Lähmung + Gefühls-Störungen - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Gefäß-Erkrankungen (z.B. Arteriosklerose); Übergewicht, Untergewicht; Bewegungs-Mangel; falsche Ernährung (Mangel-Ernährung, Über-Ernährung); Vitamin- und Mineralstoff-Mangel; negatives Denken (psychosomatisch); Herzfehler; Gefäß-Erkrankungen
mögliche Symptome: Kopf-Schmerzen, Übelkeit; Taubheitsgefühl, Schwindel, Sehstörungen; Bewußtseins-Störung bis Bewußtlosigkeit; hängende Mundwinkel, Sprach-Störungen, Schluck-Störungen; Bewegungs-Unfähigkeit einer Körper-Seite/Hemiparese (Händedruck-Probe !); evtl. Pupillen-Differenz (Pupille eines Auges kleiner/größer); Krämpfe; evtl. Nacken-Steifigkeit; Puls: bradykard, evtl arrhythmisch; Blutdruck: Hypotonie/niedriger Blutdruck oder Hypertonie/hoher Blutdruck !
Akupunktur/TCM: allgemein - Gb 41 Zulinqi; Du 20 Baihui; Ex-KH 1; Du 16 Fengfu; Du 23 Shangxing; Du 26 Shuigo; Le 2 Xingjian; Lu 11 Shaoshang; Apoplexie mit Sprachstörungen verbunden: Ren 23 Lianquan
äth. Öle: Salbei; Anwendung: Inhalation, Bad, Massage
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, wenn der Patient bei Bewußtsein ist, alle 15min 1 Tbl.; Silicea D12, nach dem Schlaganfall, auch zu Ferrum phosphoricum D6, über längere Zeit einnehmen, 3x tgl. 1 Tbl.; Kalium phosphoricum, gegen zurückbleibende Lähmungen, 5 Tbl. Tgl.
Ernährung: Ernährung: Ernährungs-Überprüfung (Mangel-Ernährung, Fehl-Ernährung); Ernährungs-Umstellung, viel trinken (zur Blut-Verdünnung z.B. verdünnten Zitronensaft)
Heil-Pflanzen: Arnika, Faulbaum, Lavendel, Meisterwurz, Safran, Senf, Schlüsselblume, Weinrebe, Ysop
Homöopathie: Hypophysis cerebri D 200; Arnica D30
sonstiges: Bewegung (Gymnastik, Wandern, Schwimmen etc.); positives Denken , Behandlung von Erkrankungen; blutverdünnende Mittel (z.B. verdünnter Zitronensaft) nehmen

Schleimbeutel-Entzündung, Bursitis

mögliche Ursachen: Verletzungen; Infektionen (u.a. Gonorrhoe, Tuberkulose); Trauma, Arthtritis, ; dauernde Druck-Belastung (z.B. beruflich bei Fliesenlegern, Straßenbauern etc.)
mögliche Symptome: Schwellung, Rötung, Schmerz (v.a. in den Gelenken)
äth. Öle: Römische Kamille; Anwendung: kalte Kompresse
siehe: Gelenke; Entzündungen

Schleimhaut-Entzündung

mögliche Ursachen: Ernährung; Verletzungen; Vergiftung; Medikamente; Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze); Vitamin-/Mineralstoff-Mangel
Heil-Pflanzen: Wilde Malve/Malva sylvestris(Blätter, Blüten), Stockrose/Alcea rosea(Blüten)
siehe: Mundschleimhaut-Entzündung, Gurgelmittel, Hals….

schleimlösende Mittel, Schleim-Sekretion vermehrend

Aroma-Pflanzen: Basilikum, Dost
Heil-Pflanzen: Alant, Benediktendistel, Bockshornklee, Breitwegerich, Brennessel, Brombeerstrauch, Brunnenkresse, Ehrenpreis, Enzian, Fenchel, Gänseblümchen, Gerste, Gundelrebe, Huflattich, Isl. Moos, Käsepappel, Königskerze, Kren/M., Lärchenschwamm,

 © KH Heino Hanisch

Löwenzahn, Lungenkraut, Meisterwurz, Quendel, Salbei, Schlüsselblume, Spitzwegerich, Süßholz, Gr.Wegerich, Weiße Taubnessel, Thymian, Vogelkirsche, Vogelknöterich, Wegwarte, Ysop, Ziest, Zwiebel; Honig
siehe: Asthma, Atemorgane, Husten…, Lunge…, Nase…, Schnupfen…

Schluckauf, Singultus

mögliche Ursachen: lokale Krankheits-Prozesse; nach Operationen; Enzephalitis; Schädel-Hirn-Trauma; psychisch bedingt
Akupressur/TCM: Pe 6 Neiguan
Akupunktur/TCM: Ren 10 Xiawan; Bl 17 Geshu; Ren 13 Shangwan
äth. Öle: Estragon, Kümmel; Anwendung: Einreibung, Kompresse
Biochemie: Magnesium phosphoricum D6, als „Heiße Sieben“
Heil-Pflanzen: Schluckauf behebend - Aufguß/Tee von Dill, Minze, Anis
sonstiges: schluckweises Trinken von 1/2 Glas kaltes Wasser
siehe: Magen-Geschwür, Magen-Krämpfe, Magenschleimhaut-Entzündung; Sodbrennen

Schmerzen - siehe 1.Hilfe – Verletzungen etc. !

mögliche Ursachen: Verletzungen; Wunden; Entzündungen; Infektionen; Parasiten; chem. Stoffe (Pflanzen, Tiere, Umwelt, Medikamente); degenerative Erkrankungen; Bandscheiben-Vorfall; Stoffwechsel-Erkrankungen (z.B. Rheuma)
Akupressur/TCM: Di 4 Hegu
Akupressur/TTM: E 12/Brust-Seiten-Punkt
Aroma-Pflanzen: Majoran
äth. Öle: Bergamotte, Eukalyptus, Geranie, Ingwer, Kampfer, Kamille, Lavendel, Majoran, Minze, Muskatellersalbei, Nelke (bes. bei Zahn-Schmerzen), Tosmatrin, Tea Tree, Thymian; Anwendung: Hautöl, Kompresse, pur auftragen nur bei Tea Tree & Lavendel; Rezept für Hautöl oder Salbe: 50ml fettes Pflanzen-Öl (oder 50g gereinigtes Lanolin) + 20 Gewürznelken + 20 Tropfen Eukalytus + 10 Tropfen Tea Tree
Heil-Pflanzen: Arnika, Beinwell, Engelwurz, Gänseblümchen, Gänsefingerkraut, Hanf, Johanniskraut, Kamille, Königskerze, Leinkraut, Linde, Mutterkraut, Pestwurz, Nachtkerze, Pfefferminze, Quendel, Safran, Schellkraut, Schlüsselblume, Schwarzkümmel, Senf, Steinklee, Stiefmütterchen, Teufelskralle, Thymian, Vogelknöterich, Weide; Heublumen
Homöopathie:
stechende Schmerzen bei Verletzungen: Hypericum D12
Verletzungs-Schmerz, Patient sehr aufgeregt: Coffea D12
Verletzungs-Schmerz, Patient sehr wütend & reizbar: Chamomilla D12
Schmerzen bei Bluterguß sowie bei stumpfen/geschlossenen Verletzungen: Arnica D12
natürliche schmerzstillende Stoffe: Aromaöle/nat. ätherische Öle, Basische Salze, Bittersüß, Borretschöl, Brennesselblätter, Cayennepfeffer, Chin. Heilkräuter wie Angelica villosa u.a., Edelsteine, Enzyme, Gänsefingerkraut, Gewürz-Nelke, Grüner Tee, Hanfsamen, Homöop. Mittel (Monopräparate & Kombinationspräparate), Ingwer, Johanniskraut/+ Öl, Kefir, Kombucha, Mutterkraut, Nachtkerzenöl, Pestwurz, Pfefferminze, Ringelblume, Salz/NaCl, Schwarzkümmel, Shiitake-Pilz, Teufelskralle, Urin, Vit.B2/Riboflavin, Vit.B6/Pyridoxin, Vit.C/Ascorbinsäure, Vit.E/ Tokopherol, Wasser, Weidenrinde, Weihrauchharz
siehe: Arthritis, Arthrose, Bandscheibe...; Entzündungen, Gicht, Kopf-Schmerzen, Migräne, Nerven-Schmerzen, Neuralgien, Rheuma, Trigeminus-Neuralgie, Wirbelsäule...; Zahn-Schmerzen

© KH Heino Hanisch

Schnupfen, Nasen-Katarrh, Rhinitis

mögliche Ursachen: Infektionen (momentan über 115 bekannte Schnupfen-Viren); geschwächtes Immun-System; falsche Kleidung; ein normaler, leichter Schnupfen von ca. 1Woche Dauer ist eine normale Ausscheidungsfunktion des Körpers, um Krankheits-Erreger loszuwerden; ein akuter, starker Schnupfen kann auf eine Virus-Erkrankung hinweisen; allergischer Schnupfen/Allergie auf bestimmte Stoffe (z.B. Pollenallergie, Wohngifte etc.); ABC-Ereignisse; Vergiftungen; Verletzungen; Verstopfungen (auch durch Fremdkörper)
mögliche Symptome: allg. Krankheitsgefühl; Brennen/Kitzeln in Nase & Rachen; Niesreiz; laufende Nase; verstopfte Nase; evtl. Kopfschmerzen, evtl. Fieber, evtl. Ohrenschmerzen; Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme (Brust oder Flasche)
Akupressur/TCM:
Immunsystem stärkend, allgemein: Ma 36; Ma 44 Neiting; Di 4 Hegu; Di 11; Ni 27
bei Erkältungen & Grippe: Bl 3; Bl 47; Le 3; Ni 27; 3E 5=SJ 5 Weiguan; 3E 15; KG 6; KG 17; LG 14 ; **bei Erkältungen & Husten**: Bl 23; Bl 36
Akupunktur/TCM:
allgemein: Bl 58 Feiyang; Bl 67 Zhiyin; Ma 45 Lidui; **allergische Rhinitis:** Ex-KH 3 Yintang
Aroma-Pflanzen: Basilikum, Echte Kamille, Minze, Myrte, Rosmarin, Thymian
äth. Öle: Eukalyptus, Fichte, Römische Kamille, Lavendel, Majoran, Myrrhe, Myrte, Rosmarin, Sandelholz, Pfeffer, Weihrauch, Eukalyptus, Fichte, Römische Kamille, Lavendel, Majoran, Myrrhe, Myrte, Rosmarin, Sandelholz, Pfeffer, Weihrauch, Ysop, Zeder; Anwendung: Aromalampe, Inhalation, Einreibung, Wickel; Achtung: nicht zu heiß inhallieren, da sonst die Nasen-Schleimhäute noch stärker anschwellen
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6 im ersten Erkältungsstadium, alle 15min 1 Tbl.; Natrium chloratum D6, bei wundmachendem Fließschnupfen, alle 30min 1 Tbl.; Magnesium phosphoricum D6, bei häufigem, krampfhaftem Niesen, alle 15min 1 Tbl. in heißem Wasser gelöst oder als „Heiße Sieben“; Kalium sulfuricum D6, bei verstopfter Nase, alle 60min 1 Tbl.; Silicea D12, bei chronischem Schnupfen, auch bei trockenem Stockschnupfen, mit wunder Nase, 6x tgl. 1 Tbl.; Kalium jodatum D6; Kalium bromatum D6; Kalium arsenicosum D12
Ernährung: Vit.C (Orangen, Grapefruits, Zitroenen, Kiwis, saure Beeren, Äpfel, andere säuerliche Obstarten); gelbes, grünes & rotes Obst und Gemüse (z.B. Karotten, Tomaten, grünes Blattgemüse, Melonene, Kürbis, Aprikosen, Pfirsiche); hilfreich: Wärme, Tees, Dampfbäder, trinken großer Flüssigkeits-Mengen, Taschentücher benutzen und gut entsorgen
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Augentrost, Fichte, Hagebutten, Hederich, Hopfen, Kamille, Kiefer, Lärche, Lindenblüten, Rosmarin, Tanne, Thymian, Wermut
Spülung der Nase mit Ackerschachtelhalm-Tee; Inhalationen mit Kamillen-Tee oder verdünntem Spitzwegerichsaft
Inhalation (nach Dr. Kumpff): 20g Hopfenzapfen + 20g Lavendelblüten + 20g Rosmarinblätter + 20g Thymian + 20g Wermut; vermischen, 1EL der Mischung mit 1 Liter (4 Tassen) kochendes Wasser übergießen und sofort ca. 5min inhallieren lassen; Achtung: übermäßiges Inhallieren läßt die Nasenschleimhäute noch stärker anschwellen und ist dann nicht mehr heilungsfördernd !
Grippe-Tee: Lindenblüten & Holunderblüten mischen(1:1 oder variabel), 1 EL der Mischung mit 1/4 -1/2 Liter(1-2 Tassen) kochendes Wasser übergießen, 10min ziehen lassen, abseihen, bei Bedarf mit Honig süßen; 3-5 Tassen tgl. sehr warm bzw. heiß trinken Vorsichtig und schluckweise trinken, Verbrühungsgefahr !
Schnupfen-Tee: 30g Kamillenblüten + 30g Lindenblüten + 20g Thymian; vermischen, 1 El der Mischung mit 1 Tasse kochendes Wasser übergießen, 10min ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen; sehr warm bzw. heiß trinken - sehr vorsichtig & schluckweise trinken, Verbrühungsgefahr !
Homöopathie:
Schnupfen mit brennenden & tränenden Augen: Euphrasia C6

 © KH Heino Hanisch

Schnupfen mit grünlich-gelbem Nasensekret: Pulsatilla C6
Schnupfen mit häufigem Niesen: Nux vomica D12
Schnupfen mit verstopfter Nase: Sambucus C6
fließender Schnupfen, Fließschnupfen: Allium cepa D6
sonstiges: Spülung der Nase mit Salz-Wasser; besser als Kochsalz (Natriumchlorid) ist natürliches Salz (Meersalz, Emser-Salz), da dieses neben Natriumchlorid auch Hydrogenkarbonat enthält; die Spülungs-/Spray-Lösung wird prozentual gering dosiert, um die Schleimhäute nicht zu stark zu reizen: durch die Verdunstung entsteht Kälte und läßt die Schleimhäute abschwellen; während des Schlafes eine geschnittene, rohe Zwiebel an das Bett stellen, damit die Nasenschleimhäute abschwellen; Zwiebelsocken & Zwiebelsäckchen auf warme Füße achten
siehe: Atemwege, Erkältung, Husten, Nase..., Hals..., Verschleimung

Schock - siehe 1.Hilfe !

Schock-Arten: u.a. anaphylaktischer Schock, hypoglykämischer Schock, kardiogener Schock, septisch-toxischer Schock, Volumenmangel-Schock

mögliche Ursachen: siehe **1.Hilfe !**
Therapie nach Ursachen & Diagnose !
Akupressur/TCM: Lu 9; Ni 1; He 7
äth. Öle: Kampfer, Minze, Melisse, Neroli, Rose, Vetiver; Anwendung: Inhalation - Rezept: 4 Tr. Melisse + 1 Tr. Minze; Bad bei Nervenschock – 4 Tr. Zypresse + 4 Tr. Zeder + 4 Tr. Vetiver

Schuldgefühle

mögliche Ursachen: echt, eingeredet
äth. Öle: Kiefer; Anwendung: Aromalampe, Duftsäckchen
sonstiges: psychologische Aufarbeitung
siehe: Psyche & Psychosomatik

Schulter-Schmerzen, Schulter-Arm-Schmerzen, Periartropathia humeroscapularis

mögliche Ursachen: entzündliche/nicht-entzündliche krankhafte Veränderungen im Bereich der Schultern; Zerrungen; Abnutzungen; Infektionen; Überlastungen; Verdacht auf Herz-Infarkt/HI; Verdacht auf Wirbelsäulen-Verletzungen/-Erkrankungen (auch: Bandscheiben-Vorfall)
mögliche Symptome: Schmerzen; Bewegungs-Störungen; Taubheits-Gefühl; Kribbeln
Akupunktur/TCM:

- allgemein - 3E 14 Jianliao; Ma 38 Tiaokou; 3E 5 Weiguan; Bl 43 Gaohuang; Gb 21 Jianjing; Dü 14 Jianweishu; 3E 15 Tianliao; Dü 11 Tianzong; 3E 13 Naohui; Bl 45 Yixi
- Schultergelenk & Arme – Di 15 Jianju

Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Di. 15 Jianyu; SJ.14 Jianliao; Dü. 9 Jianzhen; Du 14 Dazhui; Di. 16 Jugu; Gb. 20 Fengchi; Gb. 21 Jianjing
- Di. 4 Hegu; SJ. 5 Waiguan; Dü. 6 Yanglao; Di. 11 Quchi
- Ma. 38 Tiaoku

siehe: 1.Hilfe !; Arthrose, Arthritis, Rheuma, Entzündungen; Wirbelsäule...

© KH Heino Hanisch

Schuppen-Flechte, Psoriasis

mögliche Ursachen: Streß; nach fieberhaften Infekten und Traumen; geschwächtes Immun-System; Vererbung; übertriebene Hygiene; allergische Reaktionen (Medikamente, Kosmetika etc.); Vitamin-/Mineralstoff-Mangel
mögliche Symptome: Schuppenbildung an allen Körperteilen (versch. Größen/Formen, scharf begrenzt); starker Juckreiz
äth. Öle: Bergamotte, Cajeput, Cistrose, Immortelle, Karotte, Lavendel, Neroli, Wacholder, Zeder; Anwendung: Hautöl; bei Behandlung mit UV-Licht keine Karotte verwenden (photoxisch)
Ernährung etc.: fett-, salz- und eiweißarme Kost
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Birke, Eiche, Johanniskraut/Hypericum perforatum, Kamille, Schafgarbe, Schellkraut, Wacholder, Heublumen; Honig

- äußerlich: Johanniskrautöl-Einreibung
- Bäder mit Weizenkleie oder Ackerschachtelhalm

Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Aprikose, Baldrian, Birke, Borretsch, Brennessel, Brunnnekresse, Gurke, Johanniskraut, Karotte, Knoblauch, Lauch, Meerrettich, Pampelmuse, Petersilienwurzel, Pfirsich, Rettich, Rote Beete, Sauerkraut, Schafgarbe, Schlehen, Sellerie, Spinat, Tomate, Zitrone, Zwiebel
siehe: Flechten, Haut…; Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse; Pflanzen-Säfte; Pflanzen-Öle; Psyche & Psychosomatik

Schüttelfrost

mögliche Ursachen: Infektions-Krankheiten!; Verletzungen; Infektionen (Parasiten), Wund-Infektionen; Fieber (Grippe, grippaler Infekt, etc.); Vergiftungen
mögliche Symptome: Fieber; Schüttel-Frost (Körper-Zittern)
Therapie nach Ursachen & Symptomen
Heil-Pflanzen: Heublumen
siehe: Fieber; Grippe, Infektions-Krankheiten

Schwangerschaft + Geburt (S+G): drohende Fehlgeburt/drohender Abort – siehe 1. Hilfe !

siehe 1.Hilfe ! – hinlegen, entspannen, Hände zur Beruhigung auf den Bauch legen, Tee trinken !

Heil-Pflanzen: Baldrian, Eisenkraut, Falsches Einkorn, Gemeiner Schneeball, Helmkraut, Himbeere, Ingwer, Rebhuhnbeere, Wilde Yamswurzel, Zitronenmelisse

- alle paar Minuten einen Absud aus Falschem Einkorn trinken, je nach Stärke der Symptome alle 15-60 min 1 Tasse; dies wirkt am besten bei Frauen, welche ziehende Schmerzen im Unterleib haben
- Himbeere & Rebhuhnbeere können auf Grund ihrer stärkenden Eigenschaften eine Fehlgeburt/einen Abort verhindern; bei Streß & Spannung kann diese Mischung noch durch entspannende Kräuter wie Baldrian, Eisenkraut, Helmkraut & Zitronenmelisse ergänzt werden
- eine Mischung zu gleichen Teilen aus Falschem Einkorn, & Gemeiner Schneeball; diese Pflanzen lösen im allgemeine Verkrampfungen im Uterus sowie im gesamten Organismus und sorgen für entspannende Ruhe; beim Einsetzen der Symptome (s.o.) sollte ein Tee aus dieser Mischung den ganzen Tag lang getrunken werden
- Yamswurzel kann bei Anspannung, Streß & Krämpfen als heißer Tee verabreicht werden;

© KH Heino Hanisch

die Zugabe von etwas Ingwer verstärkt die Wirkung noch – Achtung, Yams kann Wehen fördern (siehe oben) !

S+G: erfolgte Fehlgeburt, Abort – siehe **1. Hilfe !**

Patientin & Fötus bergen, Fötus abdecken, Mutter hinlegen lassen, evtl. abnabeln, Kontrolle v. Puls & Atmung bei der Mutter; auf noch zu erfolgende Plazenta-Abstoßung/Nachgeburt achten, Geburts-Öffnung/Genital sauber/steril abdecken !

Komplikationen: Abort mit septischem/entzündlichem Verlauf – Lebensgefahr für die Patientin !

Frühabort - bis zur 12.Schwangerschaftswoche/SSW
Spätabort – nach der 12. Schwangerschaftswoche/SSW
Frühgeburt – Geburt nach der 28. und vor der beendeten 37. SSW

Heil-Pflanzen: Chinesische Engelwurz, Eisenkraut, Falsches Einkorn, Frauenmantel, Helmkraut, Himbeere, Johanniskraut, Mönchspfeffer, Rebhuhnbeere, Ringelblume, Rosmarin, Salbei, Shatavari, Sonnenhut, Thymian, Waldlilie, Wilde Yamswurzel, Wilder Hafer/Hafer, Zitronenmelisse

- bei Blutungen & zur Heilung des Uterus: Himbeere, Waldlilie
- zur Verhinderung von Infektionen: Sonnenhut, Ringelblume, Thymian
- hormonregulierend: Falsches Einkorn, Mönchspfeffer
- tonisierend: Himbeere, Rebhuhnbeere, Falsches Einkorn, Wilde Yamswurzel, Chinesische Engelwurz, Shatavari, Frauenmantel
- nervenstärkend: Rosmarin, Eisenkraut, Helmkraut, Wilder hafer, Zitronenmelisse, Johanniskraut
- zur Beruhigung bzw. zur Abschaltung sich bildender Milch: Salbei; dabei die Brust selbst in Ruhe lassen, nicht abpumpen etc, außer bei zu vollen, schmerzenden Brüsten

sonstiges: psychologische & medzinische Betreuung
siehe: Genital-Entzündungen...

S+G: Präeklampsie + Eklampsie - siehe **1. Hilfe !**

- **siehe 1.Hilfe ! - Lebensgefahr für Mutter & Kind !**

mögliche Ursachen: mangelnder Stoffwechsel (Zusammenbruch); mangelnde Leber-Tätigkeit, Vergiftung/Nebenwirkungen durch Arzneimittel, mangelnde Versorgung winziger Blutgefäße im Körper mit Sauerstoff & Nährstoffen; teilw. Versagen des Immunsystems der Mutter; Salzmangel u.a.m.
Prä-Eklampsie kann vererbt worden sein und tritt meist bei Erst-Schwangerschaften von etwas älteren werdenden Müttern auf – es besteht **Lebensgefahr für Mutter & Kind !**
Oft kann nur noch eine **Not-Geburt (v.a. Kaiserschnitt !)** Mutter & Kind oder einen von beiden retten – siehe **1. Hilfe**: **Prä-Eklampsie & Eklampsie !**
mögliche Symptome: Eiweiß im Urin; plötzliches Auftreten von Grübchen-Ödemen; Bluthochdruck; plötzliche Krämpfe & Anfälle; Unterleibbsschmerzen; Erbrechen; Seh-Störungen in der zweiten Schwangerschaftshälfte, während der Wehen oder einige Tage nach der Geburt
mögliche Prophylaxe: gesunde Ernährung - mit viel Vitaminen, Kalzium, Kalium, Vit. B 6, Magnesium, natürl. Salicyaten (in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüsse, Samen, fetter Fisch), ausreichend Sauerstoff, ausreichend Bewegung, ausreichend Ruhe, positive Schwangerschafts-Einstellung
mögliche Therapie: notfall-medizinische/operative/intensiv-medizinische Therapie !

 © KH Heino Hanisch

S+G: Anämie/Blutarmut in der Schwangerschaft

Ernährung: genügend eisenhaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen: Fleisch, Fisch, Eigelb, Erbsen, Bohnen, Linsen, Melasse, Krebse etc., Petersilie(wenig), Nüsse, Rote Rüben, Weiße Rüben, dunkelgrünes Blattgemüse, Vollkornbrot, Weizenkeime, Brauner Reis - diese Nahrungsmittel zusammen mit Vit.C & Vit. E einnehmen, da diese Vitamine die Eisen-Aufnahme in den Körper fördern; viel trinken

- keinen Kaffee, kein normaler und/oder aromatisierter Tee
- Vit.C - frisches Obst & Gemüse, Heilpflanzen; Vit.B 12 - Sauerkraut, Folsäure

Heil-Pflanzen: Brennesseln, Eisenkraut, Hagebutte, Helmkraut, Himbeere, Holunderbeeren, Hopfen, Klette, Korianderblätter, Krauser Ampfer(wenig), Löwenzahnblätter, Petersilie(wenig), Portulak, Salbeigamander, Sauerampfer, Schnittlauch, Vogelmiere, Wasserkresse, Weißdornblätter/-Blüten

Hinweis: Die kritiklose prophylaktische Gabe von Eisen-Tabletten zur Vorbeugung einer Schwangerschafts-Anämie kann eine Infektion durch Erreger begünstigen !

S+G: Blasenleiden durch die Schwangerschaft

Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Bärentraube, Gelbwurz, Waldlilie – als Zusatz/Aufguß für kalte & heiße Sitzbäder, jeweils morgens & abends, auch als Tee zu trinken

sonstiges: Beckenboden-Gymnastik – Training der Beckenboden-Muskulatur

S+G: Schwangerschafts-Übelkeit

Siehe 1.Hilfe – Präeklampsie & Eklampsie – mögliche Lebensgefahr !

mögliche Ursachen: Streß, niedriger Blutzucker, Giftstoffe, Energieverlust, Leberstörungen etc.

Die Schwangerschafts-Übelkeit ist eine normale Erscheinung; wichtig ist aber, eine Präeklampsie bzw. eine Eklampsie und einen drohenden Abort auszzuschließen – siehe da !

Die normale Schwangerschafts-Übelkeit beginnt meist zwischen der 4.-6. Schwangerschaftswoche und dauert normalerweise bis zur 14.-16. Schwangerschaftswoche

Akupressur/TCM: Übelkeit am Morgen - KG 12; Ni 21

Heil-Pflanzen: verschiedene Heilpflanzen ausprobieren, da jede Frau etwas anders auf diese Mittel reagiert - Eisenkraut, Fenchel, Helmkraut, Himbeere, Hopfen, Ingwer, Isl. Moos, Kamille, Lavendel, Mädesüß, Pfefferminze, Rosmarin, Rotulme, Thymian, Yamswurzel, Zimt, Zitronenmelisse

- alle hier angeführten Kräuter stimulieren/fördern die Verdauung und die Leber; man kann auch Zimtstangen oder kristallisiertes Ingwer kauen bzw. Ingwerbier trinken; Rotulme & Isländisch Moos enthalten große Mengen an beruhigendem Schleim für den gesamten Verdauungstrakt
- Tee Aufgüsse: 3-6 Tassen tgl.; alle paar Minuten einen kleinen Schluck trinken
- Heil-Pflanzen bei Übelkeit in Kombination mit Angst & Spannung: Himbeere, Kamille, Lavendel, Zitronenmelisse, Yamswurzel
- Heil-Pflanzen mit sehr viel ätherischem Öl: Fenchel, Ingwer, Kamille, Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Zimt, Zitronenmelisse
- Heil-Pflanzen mit Bitterstoffen: Eisenkraut, Mädesüß, Pfefferminze, Rosmarin, Zitronenmelisse, Thymian
- Bei häufiger oder sehr schlimmer Übelkeit wenn möglich einen erfahrenen Spezialisten konsultieren; bis dahin eine Tee-Mischung aus Hopfen & Helmkraut trinken

Homöopathie

- Bryonia D6 – Schwindel bei der geringsten Bewegung, bei Durst, Übelkeit; Besserung

© KH Heino Hanisch

durch Ruhe
- Cocculus D4 – Schwindel mit Übelkeitz bei reizbaren Menschen
- Conium D6 – Schwindel vor allem beim Liegen, Besserung durch Schließen der Augen
- Veratrum album – Schwindel mit kaltem Schweiß an der Stirn

S+G: Schwangerschafts-Erbrechen

Schwangerschafts-Erbrechen abgrenzen von Erbrechen, welches durch Vergiftungen oder Erkrankungen verursacht wird's !

Biochemie: Calcium phosphoricum D6
siehe: Schwangerschafts-Übelkeit

S+G: Krämpfe während der Schwangerschaft (Muskeln + Gefäße)

- **siehe 1.Hilfe – Präeklampsie & Eklampsie – mögliche Lebensgefahr !**

Ursachen: vor allem niedriger Calzium- und/oder Magnesiumspiegel, Mangel an Vit. B & D, mangelnde Durchblutung, Krampfadern; Embolien; nervöse Anspannung/Streß
Ernährung: calciumreiche Nahrung - Brennessel, Feigen, Hafer, Hirse, Löwenzahn-Blätter, Petersilie, Wasserkresse, Seetang, Sesamsamen; Nahrungsmittel, welche reich an Vit. B, C, D und E sind
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Brennessel, Eisenkraut, Engelwurz, Gemeiner Schneeball, Hafer, Helmkraut, Ingwer, Kamille, Mädesüß, Passionsblume, Sellerie-Samen, Weißdorn, Hafer
sonstiges: Krampfadern nicht massieren – Emboliegefahr! warm-kalte Wechselbäder stimulieren die Durchblutung; regelm. Gymnastik treiben
siehe: **1.Hilfe – Prä-Eklampsie & Eklampsie – Lebensgefahr !**

S+G: Schwangerschafts-Streifen

äth. Öle: abheilend – Lavendel, Rose, Weihrauch; vorbeugend – Rose, Rosenholz, Linaloeholz
Anwendung: als Hautöl
Schwangerschafts-Streifen werden u.a. hervorgerufen durch die fehlende Elastizität der Haut vor und während der Schwangerschaft; die Vorbeugung erfolgt spätestens nach der Diagnose einer Schwangerschaft bzw. sobald sich die Schwangerschaft bemerkbar macht (z.B. Gewichts-Zunahme): mindestens einmal tgl. Unterleib, Brust & Schenkel mit Massageölen einreiben - Kokosnuß, Vit.E, Olive, Mandel, Weizenkeim

S+G: Verstopfung während der Schwangerschaft

allgemein: Vermeidung: regelm. Stuhlgang antrainieren, regelm. leichte Gymnastik, schwimmen, spazieren gehen, vernünftige Ernährung, viel trinken; auch Eisentabletten können Verstopfung verursachen - nach natürlichen Eisenlieferanten suchen (siehe: Anämie/Blutarmut)
Ernährung: frisches Obst & Gemüse, Bohnen/Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Trockenpflaumen, Trockenfeigen(dazu viel trinken), Rhabarber, Äpfel, Rosinen, Melasse, Honig, Sesamsamen, getrockn. Kokosnuß; Knoblauch, Zwiebeln, Lauch(in Maßen)
- eine halbe Stunde vor dem Frühstück ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft trinken

Heil-Pflanzen
zur Darm-Anregung: Fenchel, Himbeere, Ingwer, Klette, Krauser Ampfer, Pfefferminze, Kamille, Löwenzahnwurzel - als Aufguß oder Tinktur; Feigensirup, Leinsamen, Flohkraut-Samen, Rotulmen-Pulver

© KH Heino Hanisch

zur Muskel-Anregung & Nerven-Beruhigung: Eisenkraut, Kamille, Lavendel, Helmkraut, Rosmarin, Zitronenmelisse - als Tee oder starker Aufguß für ein Bad
Homöopathie
Cardus marianus Pentarkan: Komplexmittel bei allgemeiner Verstopfung; zur Kräftigung der Leberfunktion
Anacardium D6: Verstopfung ohne Stuhldrang oder aber krampfartiger, vergeblicher Stuhldrang; keine Kraft im Mastdarm
Antimonium crudum D6: vergeblicher Stuhldrang; abwechselnd Verstopfung & Durchfall; Aufstoßen
Hydrastis D4: harter, knollenförmiger Stuhl, überzogen mit Schleim; häufig vergeblicher Stuhldrang
Nux vomica D6: Verstopfung mit dem Gefühl, nach dem Stuhlgang noch nicht fertig zu sein; Typ: ungeduldige, reizbare, gestreßte Frauen
sonstiges: sanfte Kreuz- & Bauchmassagen; vorsichtige Einläufe; Abführmittel vermeiden !

S+G: Geburts-Phasen

Eröffnungsphase: die Wehen beginnen, die Fruchtblase platzt, das Kind senkt sich (im Normalfall) in Richtung des Geburtsausganges, der Muttermund öffnet sich langsam
Austreibungsphase: die Wehen verstärken sich, die Austreibung des Kindes aus dem Mutterleib setzt ein
Geburtsphase: das Kind wird geboren, die Nabelschnur wird abgeklemmt & durchtrennt; man kann die Nabelschnur auspulsieren lassen, ehe man sie abklemmt & durchtrennt
Abstoßungs- & Rückbildungsphase: die Plazenta/die Nachgeburt wird abgestoßen, die Rückbildung des Uterus setzt langsam ein

Folgende Heil-Pflanzen zu Beginn der Schwangerschaft **nicht** anwenden: Salbei & Myrrhe; beide sind jedoch gut geeignet zur Entbindung – siehe: **Heil-Pflanzen & äth. Öle !**

Während der letzten Wochen vor der Entbindung zeigen die Veränderungen am Körper der Schwangeren, daß die Geburt bevorsteht. Dazu gehören u.a. Braxton-Hicks-Kontraktionen (relativ schmerzlose Kontraktionen, bis zu 3 x pro Stunde), wenn sich die Muskulatur auf die Entbindung vorbereitet; vermehrter Ausfluß; ein plötzlicher Energieschub; ein Druckgefühl im Becken, wenn sich der Kopf des Babys in das Becken senkt; ein leichter Gewichtsverlust kurz vor der Geburt etc.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollte sich die Hebamme/der Entbindungshelfer/die Schwangere überlegen, welche Heilpflanzen während der Geburt benötigt/benutzt werden; eine Art "Geburtsköfferchen" sollte (nach Anne McIntyre) dann zum Zeitpunkt der Geburt bereitstehen.

Das Kind kann ab ca. 10 – 11 cm Muttermund-Öffnung (getastet durch die Hebamme/den Geburtshelfer – Handschuhe!) den Mutterleib verlassen.

S+G: Geburt/Entbindung allg. - siehe **1.Hilfe !**

Sobald die **Wehen** einsetzen und/oder die Fruchtblase geplatzt ist, verwendet man nach Bedarf weiterhin Kräuter zur Entspannung & Stärkung der werdenden Mutter. Die erste und zweite Phase der Geburt kann sich vor allem auf Grund unzureichender Uterus-Kontraktionen verzögern; in einem solchen Fall sind Kräuter sehr hilfreich.
Manchmal dauert es sehr lange, bis eine ausreichende Uterus-Tätigkeit einsetzt; die Wehen können alle 10-30 min in unregelmäßigen Abständen auftreten und schwach oder wenig wirkungsvoll sein. Aus diesem Grund dehnt sich der Gebärmutterhals nur langsam, die Wehen dauern lange und erschöpfen die Gebärende.

© KH Heino Hanisch

Schwache Kontraktionen während der zweiten Phase sind häufig auf eine lange und ermüdende erste Phase zurückzuführen; in manchen Fällen hängen sie auch mit der übermäßigen Gabe von Beruhigungsmitteln oder starker Ausweitung des Uterus durch vorhergehende Schwangerschaften zusammen.

Die **Uterus-Tätigkeit** ist auch unzureichend, wenn die auftretenden Kontraktionen zwar stark und heftig sind, aber nur wenige Sekunden dauern; dies ist manchmal auch durch die Lage des Babys bedingt und kann zu starken Rücken-Schmerzen der Mutter führen.
Häufig auftretende, kurze, starke **Uterus-Kontraktionen** sind nicht so wirkungsvoll wie normale Kontraktionen – die Dehnung des Gebärmutter-Halses nimmt viel mehr Zeit in Anspruch und die Geburt wird verzögert.

Die **unzureichende Uterus-Funktion** kann auf eine Art "Angst-Schmerz-Syndrom" zurückzuführen sein, wenn die Angst vor der Entbindung zu Muskelverspannungen und verstärktem Schmerz führt, wodurch sich Spannung & Angst noch weiter verstärken.

Akupunktur/TCM: Störung der Plazenta-Ablösung – Bl 67 Zhiyin
Heil-Pflanzen: Frauenmantel, Hirtentäschel, Johanniskraut
Johanniskraut-Öl/Rotöl bei und nach der Geburt: in der letzten Phase der Austreibung die Schamlippen und Scheidenränder reichlich mit Johanniskrautöl benetzen - dadurch ist der Geburtsweg außerordentlich gleitfähig; nach der geburt die Schamlippen zur Heilung und schnellen Regeneration noch mehrmals mit Johanniskrautöl einreiben; Johanniskrautöl ist auch zur ersten Pflege des Neugeborenen sehr gut geeignet
Geburts-Erleichterung: Frauenmantel, Gemeiner/Alchemilla xanthochlora: Absud, 4TL Blätter auf 1Tasse Wasser, 10min ziehen lassen, 4Wochen vor der Niederkunft 3Tassen tgl.trinken
Tee kurz vor & kurz nach der Entbindung/Geburt: Hirtentäschel 50g + Kamille 20g + Frauenmantel 30g + Schafgarbe 30g + Taubnesselblüten 10g
Homöopathie
Ferrum Pentarkan: Komplexmittel, beschleunigt die Genesung anch starkem Blutverlust
Arnica D6: kurz nach der Entbindung mit der Einnahme beginnen und mit Bellis perennis kombinieren; Allgemeinmittel bei Verletzungen; begrenzt die Schwellung & Ausdehnung blauer Flecken
Bellis perennis D6: bei Verletzungen der Gebärmutter bzw. des Gebärmuttermundes, welcher durch falsches Pressen einreißen kann; mit Arnica kombinieren
Calendula-Salbe: äußerlich; bei einem Dammschnitt, wenn die Wunde nicht mehr blutet; 2x tgl. mit Vorlage-Kompresse anwenden; wirkt geweberegenerierend und entzündungshemmend; verhindert die Bildung unschöner Narben

S+G: verzögerter/potrahierter Geburtsverlauf

- sich in die Länge ziehender, verzögerter Geburtsverlauf

Akupunktur/TCM: Bl 67 Zhiyin; Gb 21 Jianjing; Bl 60 Kunlun

S+G: Nabel, Nabelschnur

- die Nabelschnur fällt (normalerweise) innerhalb der ersten 10-12 Tage von allein ab

Heil-Pflanzen zur Reinigung der Nabelschnur: Rosmarin-Tee, Heilpflanzen bei Rötung & Entzündung der Nabelschnur: Beinwell-Tee, Ringelblumen-Tee/-Tinktur, verdünnte Tinktur von Myrrhe, Thymian oder Sonnenhut auftupfen oder dem Badewasser zusetzen

© KH Heino Hanisch

S+G: Nachgeburt

Sobald **Körperkontakt** zwischen der Mutter und dem Baby hergestellt wird (das Baby auf den Mutter-Bauch legen oder an die Mutter-Brust), wird das Hormon **Oxytozin** ausgeschieden, welches die **Uterus-Kontraktionen** anregt und die **Plazenta** vom Uterus **ablöst**.
Gewöhnlich löst sich die Plazenta innerhalb von wenigen Minuten (ca. 5-10min) nach der Geburt des Kindes von der Uteruswand ab.
Die Kontraktionen des Uterus stoßen dann die Plazenta innerhalb einer halben Stunde durch den Gebärmutterhals aus - dies wird ermöglicht durch eine kurze Pressung durch die Mutter.

Es ist wichtig, daß die **gesamte Nachgeburt** ausgeschieden wird, da Reste der Plazenta innerhalb der Gebärmutter zu starken Blutungen führen können; dies muß durch Augenschein/Blickkontrolle durch die Hebamme/den Geburtshelfer überprüft werden.
Sind die Muskeln des Uterus durch eine lange Geburt erschöpft oder wegen früherer Schwangerschaften überdehnt, so zieht sich die Gebärmutter zu diesem Zeitpunkt nicht mehr richtig zusammen.
Auch während der Geburt verabreichte Schmerz- und Beruhigungsmittel können eine **übermäßige Entspannung der Uterus-Muskulatur** hervorrufen.

Heil-Pflanzen zur **Förderung der Uterus-Kontraktionen und zur Vorbeugung einer übermäßigen Entspannung**: Amerik. Schneeball, Chin. Engelwurz, Gelbwurz, Himbeere, Ingwer, Lorbeer, Mutterkraut, Rebhuhnbeere, Ringelblume, Waldlilie, Wanzenkraut, Wermut.
Ein Tee aus Himbeerblättern & Waldlilie fördert das Abstoßen & Ausstoßen der Plazenta und kann schon während der Geburt verabreicht werden

S+G: Uterus-Rückbildung

Die Rückbildung des Uterus in den „Normal-Zustand“ dauert ca. 2 Monate und geschieht hauptsächlich während der ersten 2 Wochen nach der Geburt; der natürliche Auslöser zur Rückbildung des Uterus ist die Geburt und das Stillen des Babys mit Muttermilch.

Heil-Pflanzen: Himbeere, Rebhuhnbeere, Amerik. Schneeball, Wanzenkraut – fördern die Rückbildung des Uterus und führen das Becken in seinen ursprünglichen, nichtschwangeren Zustand zurück; diese Heil-Pflanzen beschleunigen auch die allgemeine Erholung nach der Geburt

S+G: Uterus-Infektionen, Wochenbett-Infektionen

Bis zu drei Wochen (teilw. auch länger) nach der Geburt kann es zu leichten Blutungen kommen. Während dieser Zeit treten bisweilen auch Infektionen auf – riecht der Wochenfluß zu stark, kann eine Infektion vorliegen.
mögliche Ursachen: mangelnde Stations-Hygiene; mangelnde Hygiene des Personals; mangelnde Bettwäsche-Hygiene u.v.a.m.
Heil-Pflanzen: adstringieren/zusammenziehend, antiseptisch & stärkend - Gelbwurz, Myrrhe, Gemeiner Schneeball, Sonnenhut, Thymian, Waldlilie, Wermut
Sonnenhut: ca. alle 2h Tee oder 10 Tropfen der Tinktur auf 1 Glas Wasser trinken
Gemeiner Schneeball: als starker Aufguß oder als verdünnte Tinktur in das Badewasser; 2x tgl. für ca. 15min ein Sitrzbad nehmen
Meersalz: als Zugabe zum Sitzbad
siehe: Infektions-Krankheiten; Bakterien, Viren, Pilze

 © KH Heino Hanisch

S+G: Dammriß, Geburts-Schmerz am Damm

Heil-Pflanzen: Arnika, Beinwell, Kamille, Küchenschelle, Lavendel, Wanzenkraut, Wilde Yamswurzel – in Kombination mit Johanniskraut und/oder Ringelblume; Anwendung: als Tee und/oder Badezusatz
Ringelblume: als Tee-Aufguß oder als Tinktur(1TL) in das Badewasser
Arnika: 2-3x tgl. 1-2 Tropfen der Tinktur in einem Glas Wasser trinken; einige Tropfen in das Badewasser geben – nur bei Bluterguß, nicht bei offenen Stellen/Wunden !
Johanniskraut: Tee oder 1 TL Tinktur in 1 Glas Wasser geben; die Lösung 2-3x tgl. innerlich anwenden
Beinwell: starker Tee oder 1 TL Tinktur in das Badewasser geben; eine Kompresse/Umschlag mit frischer Beinwell-Wurzel bzw. Beinwell-Blättern direkt auf den Damm legen dient zur Beschleunigung des Heilungs-Prozesses
Kamille: Tee als Badewasser-Zusatz
sonstiges: saubere Verbände zur Heilung – Hygiene beachten !

S+G: Blutungen nach der Geburt

Blutungen nach der Geburt können harmlos oder gefährlich sein !

Heil-Pflanzen: Chin. Engelwurz, Falsches Einkorn, Gelbwurz, Amerik. Schneeball, Tragant, Waldlilie, Wilde Yamswurzel; Anwendung: als Tee

S+G: Depressionen, nachgeburtliche

Eine nachgeburtliche Depression setzt bei manchen Frauen am dritten oder vierten Tag nach der Entbindung ein, weil ein Schwangerschaft-Wohlfühl-Hormon (Progesteron) verschwindet.

Therapie: Verständnis, Hilfe & Unterstützung durch die Familie; Beschäftigung mit dem Baby; gute Ernährung mit Vit.C, Vit.B, Calzium, Magnesium, Zink
Heil-Pflanzen: nervenstärkend & stimmungshebend: Borretsch, Eisenkraut, Hafer, Helmkraut, Johanniskraut, Küchenschelle, Rosmarin, Zitronenmelisse; hormonregulierend: Falsches Einkorn, Mönchspfeffer

S+G: Erholung von der Geburt

Aroma-Pflanzen: Lavendel-Blüten zerdrücken und den Duft einatmen
Heil-Pflanzen: Nelke, Ingwer, Zimt, Himbeere, Chin. Engelwurz, Falsches Einkorn
Rezeptur 1: Nelken, Ingwer & Zimt zerstoßen, 1 TL davon in ein Glas mit süßem Wein geben, kalt oder warm trinken; stärkt die Mutter und hilft ihr, ihre Kraft wiederherzustellen
Rezeptur 2: wie oben, nur noch Himbeere dazugeben; fördert die Erholung der Mutter, läßt den Uterus kontrahieren und fördert den Milchfluß
Chin. Engelwurz: Absud oder Tinktur 3x tgl. mehrere Wochen lang einnehmen - als Stärkungsmittel
Falsches Einkorn: als Tee 3x tgl. mehrere Wochen lang einnehmen – wirkt kräftigend bei Erschöpfung auf Grund des Stillens und Unterbrecheung des Nachtschlafes der Mutter

S+G: Schmerzen + Krämpfe nach der Geburt

Die Schmerzen können zum Teil schon kurz nach der Geburt auftreten und hängen mit der Rückbildung des Uterus zusammen; sie können auch mehrere Tage lang auftreten

 © KH Heino Hanisch

Gut ist, für Entspannung beim Stillen und während der Ruhepausen zu sorgen und dabei entspannenden Tee zu trinken – dies löst Verspannungen und lindert die nachgeburtlichen Krampf-Erscheinungen.
Heil-Pflanzen: Helmkraut, Ingwer, Löwenblattwurzel, Passionsblume, Amerik. Schneeball, Gemeiner Schneeball, Wanzenkraut, Wilde Yamswurzel; Anwendung einzeln oder in Kombination; entspannen Uterus & Becken und lindern/verringern die Schmerzen nach der Geburt
Rezeptur 1: 3 Teile Helmkraut oder Passionsblume + 1 Teil frischer Ingwer in Scheiben + 2 Teile Wilde Yamswurzel – 25g der Mischung mit 600ml kochendem wasser übergießen, 20min ziehen lassen, 3x tgl. 1 Tasse davon trinken
Rezeptur 2: 1 Teil Wilde Yamswurzel + 1 Teil Löwenblattwurzel + 1 Teil Wanzenkraut – 1 TL der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, alle 2-3h 1 Tasse Tee warm trinken

S+G: Muttermilch-Bildung anregend

Während der ersten 4-6 Monate ist das Immunsystem des Babys noch unterentwickelt; es ist somit recht anfällig gegenüber Infektionen & Allergiestoffen (Vorsicht beim Impfen - Impfinhaltstoffe!). Das Stillen durch die Mutter hilft dem Baby, sein Immunsystem zu stärken und zu entwickeln; durch die Muttermilch erhält es Antikörper gegen fast alle Kinderkrankheiten.
Muttermilch = Menschenmilch ist die beste Ernährung für Kleinkinder, da sie optimal für die körperliche und geistige Entwicklung (Körper, Gehirn, Nerven) zusammengesetzt ist.
Kuhmilch dagegen sorgt vor allem für das körperliche Wachstum, da ihre Zusammensetzung auf das schnelle Wachstum von Kuhkälbern ausgerichtet ist.
Das Stillen hilft auch der Mutter, eventuelle Geburts-Verletzungen schneller heilen zu lassen, unter anderem Damm-Risse. Die Milchproduktion stimuliert die Produktion von Hormonen, welche bei der Wundheilung eine Rolle spielen.

Akupunktur/TCM: Dü 1 Shaoze; Ren 17 Danzhong
Ernährung: Mais, Hafer, Gerste, Erbsen, Bohnen (und andere Hülsenfrüchte), Zwiebeln, Lauch, Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Leinsamen, Samen von Sellerie & Bockshornklee/Griechisch Heu, Schwarze Johannisbeeren, Hagebutten, Weintrauben, Birnen, Pfirsiche, Äpfel, Mohrrüben, Wasserkresse, Chicoree, Löwenzahnblätter, Koriander, Borretsch, Gartenkresse, Frühlingszwiebeln
Heil-Pflanzen: Anis, Benediktenkraut, Bockshornklee, Borretsch, Brennessel, Dill, Eisenkraut, Falsches Einkron, Fenchelsamen, Geißraute, Gerste, Himbeere, Käspappel, Knoblauch, Kreutzblume, Kümmel, Mönchspfeffer, Roßpappel, Sabal, Zimt – alle als Tee oder Nahrungszusatz
zur Erholung kurz nach der Geburt, zur Kraftgewinnung, zur Förderung des Milchflusses – Tee aus Himbeerblättern + ½ bis 1 TL Honig + ½ TL von Pulver aus Ingwer, Zimt & Nelken – sofort nach der Geburt trinken (Thermosflasche vorbereiten)
wärmend, krampflösend, muskelentspannend: Dill, Fenchel, Kümmel, Zimt
immunstärkend, verdauungsfördernd, spannungslösend, Koliken lindernd: Holunder, Kamille, Knoblauch, Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Schafgarbe, Thymian, Zitronenmelisse
Samen von Mönchspfeffer **zur Regulierung des Hormonhaushaltes**
Zur **Förderung** der **normalen Funktion der Brust**: Sabal-Beeren; im letzten Schwangerschaftsmonat und während der Stillzeit 3-5 Beeren täglich
Störung in der Milchernährung der Kleinkinder:Karotte
Verteilung der Milchknoten-Bildung verbessernd: Melisse, Schellkraut, Sellerie, Gelber Steinklee, Wiesenklee
Verhinderung von Milchknoten: Pfefferminze
Nichtgerinnung der Muttermilch: Pfefferminze
Milchschorf: Klette, Nußbaum, Stiefmütterchen, Zinnkraut, Honig

© KH Heino Hanisch

Folgen von unterdrückter Milchsekretion: Brennessel
Milchsekretion einstellend: Petersilie, Salbei
Verhinderung von Milch-Stauung: Salbei
Homöopathie
zuwenig Muttermilch: Agnus castus D3; Asa foetida D4; Calcium carbonicum D6; Ignatia D6; Lac defloratum D6; Pulsatilla D6; Urticaria D6 (jeweils nach Erscheinungsbild)
zuviel Muttermilch: Borax D6; Calcium carbonicum D6; Phosphorus D6; Phytolacca D6; Pulsatilla D6; Rhus toxicodendron D6 (jeweils nach Erscheinungsbild)

S+G: Milchstau in den Brüsten

Ein Milchstau hat verschiedene Ursachen (physisch/psychisch), kommt meist während der ersten Tage nach der Entbindung vor und kann (Spannungs-) Schmerzen in der Brust verursachen.
Heil-Pflanzen:
Milch-Stau abbauend, schmerzlindernd: Frauenmantel, Ringelblume, Klettenlabkraut – als Tee; Löwenzahnwurzel – als Absud
frische Blätter von Rhabarber oder Weißkohl für ca. 3h in den BH stecken – wirkt schnell stau- & schmerzlindernd
Brüste mit **feucht-warmen Tüchern** erwärmen, Milch vorsichtig absaugen/abpumpen

S+G: wunde + aufgesprungene Brustwarzen

mögliche Ursachen: empfindliche Brustwarzen oder falsche Anlegetechnik – Baby hat keinen richtigen Kontakt zur Brust, die Mutter hat Angst und Verspannungen

- regelmäßiger, häufiger Brustwechsel beim Stillen
- Einlagen in den BH, nachts jedoch ohne BH & Einlagen schlafen (bessere „Lüftung“)
- Rezeptur: zur Einreibung – Beinwellsalbe, Buttermilch, Honig, Mandelkeimöl, Sternmierensalbe, Weizenkeimöl; 1 Tropfen Rosenöl auf 1 TL Mandelöl; Achtung: sofort nach dem Stillen behandeln, kurz vor dem Stillen die Brustwarzen wieder säubern, damit das Baby nicht zuviel Salbe etc. mittrinkt

S+G: Brustdrüsen-Entzündung, Mastitis bei stillenden Müttern

- verschiedene Ursachen, auch eine Infektion durch Erreger ist möglich

Akupunktur/TCM:

- im Frühstadium mit Spannungsgefühl & Schmerzen – Gb 37 Guangming
- allgemein - Ma 18 Rugen; Gb 21 Jianjing
- akut – Dü 1 Shaoze; Du 9 Zhiyang; Ni 23 Shenfeng

äth. Öle: Weihrauch; Anwendung: Kompresse, Einreibung/Hautöl
Biochemie: innerlich - Ferrum phosphoricum D6, bei den ersten Anzeichen von Entzündung und Schwellung, zur Verhütung von Eiterbildung oder Natrium phosphoricum D6, alle 15min 1 Tbl.; Silicea D12, bei eintretender Eiterung, 5x tgl. 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D6, bei Fieber, jede Stunde 1 Tbl.; Calcium fluoratum D6, zur Erweichung der harten Umgebung des Eiterherdes, 5x tgl. 1Tablette
Heil-Pflanzen: allgemein Rossfenchel, Schöllkraut, Gelber Steinklee
fiebersenkend, ausschwemmend: Holunderblüte, Ringelblume, Schafgarbe; als Tees, gemischt mit Klettenlabkraut
bei heißen, geröteten, entzündeten Brüsten: Löwenzahnwurzel; als Tee; Rezeptur: 1 Teil Gelbwurz + 1 Teil Ingwer + 1 Teil Sonnehut + 1 Teil Wanzenkraut - als Tee oder Tinktur, 3-6 x tgl.

© KH Heino Hanisch

trinken/einnehmen
äußerlich: Blätter von Frauenmantel + Duftveilchen zerstoßen, mit etwas heißem Wasser + Honig mischen, auf ein Stück Gaze streichen und **als Umschlag auf die Brüste** legen
für Hand- & Fußbäder: Tee oder äth. Öl von , Kamille oder Eukalyptus, alle 2 h als Fußbad; senkt das Fieber; Knoblauch, Thymian, Sonnehut, Lavendel zur Infektions-Bekämpfung; Löwenzahn-Wurzel, Ringelblume, Kermesbeere, Klettenlabkraut – starker Tee oder verdünnte Tinktur zur Verringerung des Milchstaus und der Entzündung

S+G: Abstillen

Das Kind sollte **so lange wie möglich** gestillt werden, da es dadurch nicht nur Nahrung, sondern auch auch Antikörper gegen viele (Kinder-)Krankheiten erhält !
Wenn Abstillen nötig - nur langsam abstillen !
Akupressur/TCM:
selbst: Gb 37; Gb 41; Dü 1(sed.); Dü 2(sed.); KG 3(sed.); Bl 22(sed.); Bl 51(sed.)
Biochemie: innerlich - Natrium sulfuricum D6; 6x tgl. 1Tablette
Heil-Pflanzen & Nahrung: für schnelles, durch besondere Umstände nötig gewordenes Abstillen - Immergrün, Roter Salbei, Ruprechtskraut der eigenen Nahrung zusetzen; zum langsamen Abstillen der eigenen Nahrung Sauerampfer, Salbei und/oder Minze zusetzen

S+G: Akupressur/TCM bei Schwangerschaft/Entbindung/Geburt

- Frühgeburt verhindern: KG 3; Ni 9
- Drehung des Babys aus der Steißlage heraus unterstützen: Bl 67
- Wehen einleiten: Bl 31; Bl 32; Di 4; MP 6
- Gebärmutterhals erweitern: 3E 6; KG 4; Le 2; Le 3; MP 6; Gb 34; Di 4; Ma 36
- Angst während der Wehen: He 5; He 7
- Fötus beruhigen; Wehen unterstützen: Bl 67
- Schmerzen im unteren Rücken (während der Geburt): Bl 32; Bl 33; Bl 34; Bl 60
- Geburtsvorgang unterstützen (nach Einsetzen der Wehen): Gb 21; Le 6; Dü 8; Di 4; Bl 67
- Unterstüzung nach Ende der Geburt: MP 3; Ma 42; Gb 40; Pe 7; LG 2; LG 4
- Schmerzen nach der Geburt: KG 2; KG 4; Ma 29; Ma 30; Ni 14; Bl 31; Bl 32; LG 20
- Depressionen nach der Geburt: Dü 1
- Stillen/Milchproduktion: KG 17; Dü 1; Dü 2; Ma 13; Ma 16; Ma 18; Lu 1; Ni 22; Gb 20; Le 3

S+G: Heil-Pflanzen + äth. Öle

Viele Frauen sind besonders bei der ersten Geburt ängstlich, da sie nicht so richtig wissen, was auf sie zukommt.
Manche befürchten, mit dem Geburts-Schmerz nicht fertig zu werden, andere fühlen sich unbehaglich, weil sie bei der Entbindung nackt & hilflos sind - eine Geburt ist normalerweise ein

persönliches Ereignis und sie sind nicht gewohnt, daß "Fremde" bzw. die "Öffentlichkeit" dabei sind.
Entspannungs-Übungen, Atem-Übungen und Massage-Übungen etc. nehmen ihnen teilweise diese Ängste; auch Personen, welche Gelassenheit ausstrahlen, sind hilfreich.
Wenn sich die Geburt verzögert, dann sollte der Partner oder eine Person des Vertrauens die Schwangere unterstützen - mit Reden, Atemübungen, Streicheleinheiten (wenn gewünscht) und Heilpflanzen-Anwendungen.
Zur Beschleunigung der Geburt kann man während der Wehen nach Bedarf alle paar Minuten oder jede halbe Stunde einen Heilpflanzentee trinken, bis die verstärkten Wehen die Aufnahme von Flüssigkeit in den Magen verhindern - als Lösung gibt man den Tee dann in kleinen Schlucken, Tropfen oder Tinktur unter die Zunge.
Eine weitere Möglichkeit ist das Einmassieren von Ölen in die Haut (Rücken & Bauch), Hand- und Fußbäder oder die Auflage von Kompressen/Tüchern an Stellen, an denen es der Gebärenden wohl tut. Eine feste Kreuzmassage hat während der ersten Geburtsphase eine wohltuende Wirkung - schmerzstillend, entspannend, beruhigend; jedoch nur, wenn die Gebärende es möchte.
Diese Massage kann während der Wehen mit dem unteren Teil der Hand(Handballen) durchgeführt werden.
Ein Köfferchen mit "Geburts-Kräutern" zur Entbindung sollte (nach Anne McIntyre – siehe da!) aus getrockneten Kräutern für Aufgüsse, einer Thermosflasche zum warmhalten von Tees, Tinkturen und Tropfenspendern/kl. Arzneimittelflaschen sowie Hygiene-Artikeln bestehen.
Aus gefrorenem Kräuter-Tee hergestellte Eiswürfel kann man während der Entbindung lutschen; sie werden entweder in einer Thermoskanne oder einem kleinen Thermosbehälter gelagert und mitgeführt.
Ätherische Öle zur Inhalation, für Bäder und für Massagen sollten ebenfalls dabei sein; ihre Anwendung sollte jedoch **erfahrenen Anwendern** vorbehalten bleiben nach dem Grundsatz: wissen, verdünnen, anwenden !
Es müssen Kräuter aus jeder Kategorie dabei sein, da man nicht wissen kann, welche gebraucht werden - **Kräuter und ätherische Öle müssen immer sorgfältig beschriftet werden, um Verwechselungen auszuschließen !**

Heil-Pflanzen allg.: Apfel, Aprikosen, Bohnen, Brennesseln, Eisenkraut, Feigen, Fenchel, Flohsamenkraut, frisches Obst & Gemüse allgemein, Hagebutte, Helmkraut, Himbeere, Hopfen, Holunder, Ingwer, Kamille, Klette, Knoblauch, Kokosnuß, Koriander, Krauser Ampfer, Lauch, Lavendel, Leinsamen, Löwenzahn, Petersilie, Pfefferminze, Pflaumen, Portulak, Rhabarber, Rosinen, Rosmarin, Rotulme, Salbeigamander, Sauerampfer, Schnittlauch, Sesam, Vogelmiere, Weißdorn, Zitronenmelisse, Zwiebel
bei Eisen-Mangel: zum Kochen, bei Salaten und als Tee - Brennesseln, Eisenkraut, Hagebutte, Helmkraut, Himbeere, Holunderbeeren, Hopfen, Klette, Korianderblätter, Krauser Ampfer, Löwenzahn, Petersilie (nicht in größeren Mengen!), Portulak, Salbeigamander, Sauerampfer, Schnittlauch, Vogelmiere, Weißdornblätter/-blüten
bei Verstopfung: frisches Obst & Gemüse, Bohnen & Hülswenfrüchte, Trockenpflaumen, getrockn. Feigen & Aprikosen, Rhabarber, Äpfel, Rosinen, Melasse, Honig, Sesamsamen, getrockn. Kokosnuß, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Löwenzahnkaffee, Feigensirup, Leinsamen, Flohkrautsamen, Rotulmenpulver; ca. 1/2 h vor dem Frühstück eine Tasse warmes Wasser mit ungesüßtem Zitronensaft trinken; regelmäßigen Stuhlgang (ca. 1 x tgl.) antrainieren
beruhigende, stärkende, fördernde Wirkung auf Darm, Leber & Galle, alle als Tee oder Tinktur: Fenchel, Himbeere, Ingwer, Kamille, Klette, Löwenzahnwurzel, Pfefferminze, Krauser Ampfer
zur Nervenberuhigung & Muskelentspannung: Eisenkraut, Helmkraut, Kamille, Lavendel, Rosmarin, Zitronenmelisse - als Tee oder starker Aufguß im Badewasser

© KH Heino Hanisch

bei schwachen, unregelmäßigen Uterus-Kontraktionen: Gelbwurz, Himbeere, Löwenblattwurzel, Mutterkraut, Ringelblume, Salbei, Wanzenkraut, Waldlilie, Wermut; Tinktur aus Myrrhe & Chili
bei übermäßig starken, schmerzhaften Wehen: Himbeere, Löwenblattwurzel, Gemeiner Schneeball, Wanzenkraut, Yamswurzel; äth. Öle: Kamille, Lavendel, Muskatellersalbei, Rose, Rosmarin, Rosenpelargonie, Weihrauch, Ylang-Ylang
zur Entspannung & Schmerz-Linderung: Helmkraut, Herzgespann, Kamille, Lavendel, Lindenblüte, Rebhuhnbeere
zur Entspannung und Weitung des steifen Gebärmutterhalses & zur Verhinderung von Damm-Rissen: Ginseng, Helmkraut, Herzgespann, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Lindenblüte, Löwenblattwurzel, Passionsblume, Rebhuhnbeere, Wanzenkraut, Wilde Yamswurzel; als Tee innerlich oder als Kompresse äußerlich
bei schwachen, unregelmäßigen Wehen/Kontraktionen: Gelbwurz, Himbeere, Löwenblattwurzel, Muskat, Mutterkraut, Myrrhe, Nelken, Pfeffer, Salbei, Waldlilie, Wanzenkraut
zur Förderung der Geburt mit regelmäßigen, starken Wehen: Löwenblattwurzel, Wanzenkraut; die Gebärende trinkt dazu die Tees oder verdünnte Tinkturen (10 Tr. auf 1 EL Wasser) oder man gibt ihr alle 15-30 min einige Tropfen unter die Zunge; die Kräuter können auch für Kompressen sowie für Hand- & Fußbäder verwendet werden
zur Beschleunigung der Geburt und zur Förderung der Kontraktionen: Gelbwurz, Himbeere, Muskat, Mutterkraut, Nelken, Waldlilie
zur Förderung regelmäßige r& wirkungsvoller Wehen, zur Verbesserung der Durchblutung und zur Verhinderung von Blutungen nach der Geburt: je ein Tropfen Myrrhe- oder Pfeffer-Tinktur mit etwas Wasser eingenommen
bei übermäßig starken, schmerzhaften Kontraktionen, bei Angst & Spannung: Gemeiner Schneeball, Ginseng, Helmkraut, Herzgespann, Herzgespann, Himbeere, Kamille, Lavendel, Lindenblüte, Löwenblattwurzel, Minze, Muskat, Rebhuhnbeere, Rosenpelargonie, Rosmarin, Rosmarin, Salbei, Wanzenkraut, Wilde Yamswurzel - alle als Aufguß bzw. Auszug
zur Entspannung der Uterusmuskulatur, zur Beruhigung der Nerven, zur Linderung von Ruhelosigkeit & Reizbarkeit, zur Steigerung der für den Geburtsvorgang benötigten Energie: Löwenblatt-Wurzel
zur Entspannung und Regulierung der Wehentätigkeit, zur Auslösung weniger schmerzhafter, aber produktiver Wehen; zur Linderung von Schmerzen & Verspannungen: Wanzenkraut
beruhigt & entspannt die Nerven, entspannt den Uterus, reguliert Kontraktionen, lindert Schmerzen: Himbeere
bei Anspannung & Nervosität: Wilde Yamswurzel
allgemein entspannend, löst Verkrampfungen im Uterus: Gemeiner Schneeball
zur Beruhigung & Entspannung des Nervensystems: gut in Kombination mit Löwenblattwurzel: Helmkraut
zur Entspannung & zur Linderung von Schmerzen & Aufregung: Herzgespann & Rebhuhnbeere
bei Kreuzschmerzen: Kamille, Muskat, Rosenpelargonie, Rosmarin
zur Schmerz-Linderung & Nerven-Beruhigung; äußerlich als Kompresse, getränkt mit einem starken Aufguß daraus; innerlich bei ausgetrocknetem Mund in kleinen Schlucken: Kamille, Lavendel, Lindenblüte, Minze, Salbei, Rosmarin
nach der Entbindung: Falsches Einkorn, Himbeere, Ingwer, Lavendel, Nelken, Zimt; auch als Kräuter-Mischung
zur Dammheilung bei Überdehnung/Rissen/Schnitten: Tinkturen von Arnika, Johanniskraut, Ringelblume, destillierte Zaubernuß; äth. Öle: Lavendel, Zypresse; weiter: Meersalz

© KH Heino Hanisch

S+G: Heil-Pflanzen zur Geburts-Vorbereitung

Heil-Pflanzen: Himbeere, Borretsch, Eisenkraut, Falsches Einkorn, Fenchel, Gemeiner Schneeball, Gewürznelke, Ginseng, Helmkraut, Herzgespann, Ingwer, Kamille, Löwenblatt(-wurzel), Pfefferminze, Rebhuhnbeere, Rosmarin, Salbei, Süßholz, Wilder Yams, Zimt, Zitronenmelisse
zur Erleichterung & Verkürzung der Wehen durch eine Beeinflussung der Uterusmuskulatur: Himbeere - nach dem 3.Monat tgl. 1T. Tee, nach dem 6.Monat tgl. 3 T.; als Zusatz Pfefferminze, Fenchel, Zitronenmelisse, Rosmarin; in den letzten Wochen vor der Geburt etwas Ingwer in den Tee geben
bei den ersten Anzeichen von Kontraktionen/Wehen am Ende der normalen Schwangerschaft: 1 TL der Kräutermischung für Gebährende (siehe da) dem obigen Tee zusetzen; Himbeere & Rebhuhnbeere können während der gesamten Schwangerschaft gefahrlos verabreicht/getrunken werden
als Beckentonikum während der letzten 3 Monate der Schwangerschaft: Falsches Einkorn, Gemeiner Schneeball, Löwenblatt(-wurzel), Rebhuhnbeere - zu gleichen Teilen mischen, Tee-Aufguß herstellen; diese Mischung stellt eine sichere, schnelle & kurze Geburt innnerhalb von 4-6h sicher
während der letzten 6-7 Schwangerschaftswochen, welche die Dehnbarkeit der Beckenmuskulatur sowie die Entspannung fördern: Falsches Einkorn, Himbeere, Herzgespann, Löwenblatt(-wurzel) - zu gleichen Teilen mischen, Tee-Aufguß herstellen; diese Mischung stärkt das Herz, fördert somit eine bessere Durchblutung des Uterus und ruft wirkungsvolle Kontraktionen hervor
bei besonderer Müdigkeit & Belastung zur Stärkung der Nerven & Nebennieren: Borretsch, Eisenkraut, Ginseng, Helmkraut, Ingwer, Süßholz, Wilder Yams; Ginseng & Süßholz sind jedoch bei hohem Blutdruck ungeeignet und werden deshalb durch Herzgespann oder Zimt ersetzt
bei Verspannung des Uterus und bei Verhärtung des Unterleibes (sogen. Braxton-Hicks-Kontraktionen): Gemeiner Schneeball, Wilder Yams
für ein Kräuterbad kurz vor der Geburt: Herzgespann, Himbeere, Kamille, Löwenblatt(-wurzel), Rebhuhnbeere, Wanzenkraut - einzeln oder gemischt; starker Aufguß oder Absud
als Küchenkräuter zur Geburtsvorbereitung: Muskat - während der letzten Schwangerschaftswochen in *kleinen* Mengen in die Speisen geben, um die Uterusmuskulatur zu stärken und auf Kontraktionen vorzubereiten; während der ersten Schwangerschaftsmonate generell vermeiden, um nicht einen Abort hervorzurufen - in großen Mengen oder zum falschen Zeitpunkt kann Muskat Halluzinationen hervorrufen und Wehen auslösen !
tonische & krampflösende Wirkung auf die Uterusmuskulatur: die Gewürznelke bereitet den Utereus auf die Entbindung vor; während der letzten 2-3 Wochen der Schwangerschaft wird jeweils 1 (!) Nelke pro Mahlzeit zugesetzt – Verträglichkeit langsam austesten !
Salbei - als pränatales Tonikum den Speisen zugeben oder während der letzten 2 Wochen 2-3Tassen Tee täglich trinken
siehe: gefährliche äth. Öle + gefährliche Heil-Pflanzen !

S+G: gefährliche ätherische Öle - toxisch bis abortiv wirkend !

Folgende ätherischen Öle sollten während der Schwangerschaft oder während der Vorbereitung einer Schwangerschaft gemieden werden, da sie u.a. menstruationsfördernde und/oder wehenanregende Eigenschaften haben, welche zu starken Kontraktionen des Uterus (der Gebärmutter) und somit zu Fehlgeburten (Aborten) führen können:
Alant/Inula helenium; **Anis**/Pimpinella anisum; **Arnika**/Arnica montana;
Basilikum/Ocimum basilikum; **Bayölbaum**/Pimenta racemosa, P.acris;
Birke/Betula alba, B.lenta, B.alleghaniensis; **Bittermandel**/Prunus amygdal var. amara;

 © KH Heino Hanisch

Bohnenkraut/Satureja montana, Satureja hortensis; **Boldus**/Peumus boldus;
Cistrose/Cistus labdaniferus; **Costus**/Saussurea lappa; **Eisenkraut**/Verbena officinalis;
Estragon/Artemisia dracunculus; **Fenchel**/Foeniculum vulgare; **Geranie**/Pelargonium asperum;
Jaborandi - Pilocarpus jaborandie; **Jasmin -** Jasminium officinalis;
Kalmus/Acorus calamus; **Weißer Kampfer**/Cinnamomum camphora;
Kassienbaum /Cinnamomum cassia; **Koriander**/Coriandrum sativum; **Majoran**/ Origanum majorana; **Meerrettich**/Cochlearia armoracia; **Melisse**/Melissa officinalis; Minze/Mentha arvensis;
Muskat/Myristica fragrans; **Muskatellersalbei**/Salvia sclarea; **Myrrhe** /Commiphora myrrha;
Nelke (Blätter, Blüte)/Syzygium aromaticum, Eugenia caryophylla; **Oregano**/Origanum vulgare;
Petersilie/Petroselinum crispum, P. hortense, P.sativum; **Pfefferminze**/Mentha x piperita, Spearmint; **Poleiminze**/Mentha pulegium, Hedeoma pulegioides; **Rainfarn**/Tanacetum vulgare;
Raute/Ruta graveolens; **Rosmarin**/ Rosmarinus; officinalis; **Sadebaum**/Juniperus sabina;
Salbei/Salvia officinalis, Salvia lavandulifolia; **Sassafras -** Sassafras albidum; Sassafras; **Brasili. Sassafras**/Ocotea cymbarum; **Schopflavendel**/Lavandula stoechas; **Schwarzer Senf**/Brassica nigra; **Stabwurz**/Artemisia abrotanum; **Thuja**/Thuja occidentalis, Thuja plicata; **Thymian** / Thymus vulgaris, Th. Serpyllum; **Wacholder**/Juniperus communis; **Wermut**/Artemisia absinthum;
Wintergrün/Gaultheria procumbens; **Wurmsamen**/Chenopodium anthelminticum; **Ysop**/Hyssopus officinalis; **Zeder**/Cedrus atlantica; **Zeder**/Juniperus virginiana; **Zimt**/Cinnamomum ceylanicum, Cinnamomum aromaticum, Cinnamomum cassia; **Zwergkiefer**/Pinus pumilio; **Zypresse**/Cupressus sempervirens

S+G: gefährliche Heil-Pflanzen - toxisch bis abortiv wirkend !

Folgende Heil-Pflanzen sollten während der Schwangerschaft oder während der Vorbereitung einer Schwangerschaft gemieden werden, da sie menstruationsfördernde und/oder wehenanregende Eigenschaften haben, welche zu starken Kontraktionen des Uterus/der Gebärmutter und somit zu Fehlgeburten/Aborten führen können:
Baumwolle/Gossypium herbaceum, Gossypium hirsutum; **Beifuß**/Artemisia vulgaris;
Eberraute/Artemisia abrotanum**; Gartenraute**/Ruta graveolens; **Gelbwurz**/Hydrastis canadensis;
Herbstzeitlose/Colchicum autumnale; **Kermesbeere**/Phytolacca decandra; **Lebensbaum**/Thuja occidentalis; **Mistel**/Viscum album**; Muskatnuß**/Myristica fragrans; **Mutterkraut**/Chrysanthemum parthenium**; Poleiminze**/Mentha pulegium; **Rainfarn**/Tanacetum vulgare; **Ringelblume**/Calendula officinalis**; Salbei**/Salvia officinalis**; Sauerdorn**/Berberis vulgare**; Wacholder**/Juniperus communis**; Waldlilie**/Trillium erectum**; Wermut**/Arthemisia absinthium**; Wurmfarn**/Dryopteris felix-mas

Schwellen-Angst

mögliche Ursachen: Traumen; psychische Störungen; Infektions-Krankheiten; Multiple Sklerose (MS) etc.
äth. Öle: Immortelle; Anwendung: Aromalampe, Duftsäckchen
sonstiges: psychologische Aufarbeitung; autogenes Training; physiologisches Training
siehe: Psyche & Psychosomatik

Schwellungen bei Erkrankungen + Verletzungen

mögliche Ursachen: Unfall; Verletzungen; Erkrankungen; Infektionen; Parasiten; Entzündungen; Abszesse; Ödeme; Tumore; Organ-Insuffizienzen; Lymph-Stauungen
Heil-Pflanzen: äußerlich - Beinwell/Symphytum officinale(Wurzeln), Bockshornklee/Trigonella foenum-graecum(Samen), Borretsch/Borago officinalis(Kraut), Gemeiner Frauenmantel/

 © KH Heino Hanisch

Alchemilla xanthochlora (Blätter), Gänsefingerkraut/Potentilla anserina(Kraut, Wurzeln), Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium(Blüten, Kraut), Rote Pestwurz/Petasites hybridus(frische Blätter), Ruprechtskraut/Geranium robertianum(Kraut), Schwalbenwurz/Vincetoxicum hirundinaria(Wurzeln), Veilchen/Viola odorata(Kraut), Wiesenknöterich/Polygonum bistorta(Wurzeln), Ziest/Stachys officinalis(Kraut)
sonstiges: kühlende Umschläge
siehe: Verletzungen; Infektions-Krankheiten; Würmer

Schwerhörigkeit, Hebetudo auris

mögliche Ursachen: Fremdkörper im Ohr (auch verhärtetes Ohrenschmalz und Parasiten); Erkrankungen (Ohr; ZNS); Infektionen; Hormon-Umstellung bei Jugendlichen; Hörsturz; Alters-Schwerhörigkeit
äth. Öle: Bohnenkraut; Anwendung: Ohrtropfen – 20 Tr. In 0,2 Liter Wasser, mehrfach tgl. in das Ohr träufeln oder 2 Tr. Bohnenkraut in 1 TL fettes Johanniskrautöl/Rotöl vermischen, auf einem Wattebausch in das Ohr träufeln
Biochemie: Silicea D12, bei Altersschwerhörigkeit oder Calcium fluoratum D12, 6x tgl. 1 Tbl.
Heil-Pflanzen:
allgemein: Lavendel, Rosmarin; innerlich: Hauswurz, Lavendel, Rosmarin;
bei Schwerhörigkeit durch verhärtetes Ohrenschmalz: Hauswurz
sonstige: Ohren-Spülung – ist angezeigt bei Verstopfung durch Schmalz & Schmutz;
nicht im Ohr herumstochern ! auch: Ohrkerzen-Anwendung als sehr sanfte & effektive Methode
siehe: Ohren..., Mittelohr-Entzündung, Taubheit, durchblutungsanregend; Psyche & Psychosomatik

Schwindel, Vertigo - siehe **1.Hilfe - drohende Bewußtlosigkeit !**

mögliche Ursachen: Kreislauf-Schwäche (Herz, Gefäße); Schlaganfall; Sauerstoff-Mangel; Gleichgewichts-Störungen; Vergiftungen (Pflanzen, Tiere, Medikamente, Rauschgifte, Gase etc.); Infektionen; Erkrankungen (Labyrinthitis, Meniere-Krankheit, Lermoyez-Syndrom, Hirn-Schädigungen, Tumore u.a.m.); Hitze; Sonnen-Strahlung
mögliche Symptome: Orientierungs-Schwierigkleiten im Raum; schwankender Körper; Seh-Störungen
Akupressur/TTM: E 5/Punkt des siebenten Halswirbels; E 11/Brust-Mittel-Punkt
Akupunktur/TCM: Ex-KH 1 Sishencong; Ex-KH 3 Yintang; Bl 60 Shenmai; Du 20 Baihui; Ni 1 Yongquan; Ni 3 Taixi; Gb 13 Benshen
äth. Öle: Anis, Minze, Patchouli; Anwendung: Aromalampe, Inhalation
Biochemie: Ferrum phosphoricum bei Blutandrang zum Gehirn, alle 2h 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, für alte Menschen mit Blutleere des Gehirns, alle 2h 1 Tbl.; Kalium phosphoricum D6, bei nervösen Schwindelanfällen und Schwächezuständen oder Magnesium phosphoricum, 4x tgl. 1 Tablette in heißem Wasser gelöst; Lithium chloratum D12; Kalium-Aluminium sulfuricum D6
Heil-Pflanzen: Baldrian, Ehrenpreis, Johanniskraut, Knoblauch, Lavendel, Majoran, Melisse, Mistel, Oleander, Gartenrose, Raute, Roßfenchel, Safran, Schafgarbe, Schlüsselblume, Wermut, Weißdorn; Honig
Schwindel, verbunden mit Trübsichtigkeit: Roßfenchel
sonstiges: Abklärung auf Gehirn-Erkrankungen
siehe: 1.Hilfe – Bewußtlosigkeit, Schlaganfall, SHT, Vergiftungen etc. !; Blutdruck..., Herz...

© KH Heino Hanisch

Seborrhoe, ölige

Seborrhoe ist eine gesteigerte Talgdrüsen-Produktion, besonders am behaarten Kopf & im Gesicht.

mögliche Ursachen: idiopathisch; Medikamente; Parkinson-Syndrom; Hormon-Umstellungen
mögliche Symptome: ölige Beschaffenheit der Haut; kleieförmige, fettige Schuppung
äth. Öle: Bergamotte, Geranie, Kampfer, Pfefferminze, Lavendel, Thymian, Zitrone; Einreibung, Hautöl; evtl. Aroma-Lampe

See-Krankheit, Reise-Krankheit, Kinetosen

mögliche Ursachen: Reizung de Nervus vestibularis durch: schaukelnde, drehende, langsame und/ oder schnelle Bewegung; zuwenig Trink-Flüssigkeit (Wasser); Traumen/Unfälle
mögliche Symptome: Übelkeit; Brechreiz; Erbrechen; Schwindel; Schweiß-Ausbrüche; Blutdruck-Schwankungen/Hypotonie; Kopf-Schmerz
Akupressur/TCM: Pe 6 Neiguan
Biochemie: Natrium chloratum D6, zur Vorbeugung alle 2h 1 Tbl., während der fahrt alle 30min, in akuten Fällen alle 5min oder Natrium phosphoricum D6, Einnahme wie oben
Heil-Pflanzen: Ingwer
sonstiges: Beschäftigungs-Therapie während der Reise; autogenes Training

Sehnenscheiden-Entzündung, Tendovaginitis, Tendopathie

mögliche Ursachen: abakterielle Entzündungen; chronische Überbelastung; kleine Verletzungen; Stoffwechsel-Störungen; Durchblutungs-Störungen
mögliche Symptome: Schmerzen; Rötungen; Bewegungs-Störungen/-Unfähigkeit
Heil-Pflanzen: Beinwell
sonstiges: Ruhigstellung; Sport/Arbeit einschränken
siehe: **Arme, Ellenbogen, Entzündungen, Glieder-Schmerzen**

Sepsis, "Blut-Vergiftung", Lymph-Stau, Lymphknoten-Entzündung, Lymphadenitis, Lymphangitis, Septikämie

Achtung: septisch-toxischer Schock möglich – siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen:oft auftretend nach Operationen und/oder Infektionen, z.B. auch bei Zahn-Eiterungen, Zahn-Operationen; Infektionen (v.a. Bakterien Pilze, Parasiten); Infektionen nach Verletzungen; Parasiten; Giftstoffe
mögliche Ursachen: Infektionen, Misch-Infektionen; Parasiten; Giftstoffe
mögliche Symptome: Schmerzen am Ort; starke Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens; Verwirrtheit; Fieber; (auch Fieber-Krämpfe);„roter Strich“ = entzündete Lymphbahn; Schüttelfrost; häufig grau-blasse Haut; Exantheme; Haut-Blutungen; toxische Schädigungen von Organen (Milz, Leber, Herz, Niere, Lunge); u.U. Meningitis, Gehirn-Abszeß, Arthtritis
Akupunktur/TCM:

- bei unspezifischer Lymphadenitis tuberculosa (Lymphknotentuberkulose)) in Hals, Nacken, Achselhöhle - Dü 10 Naoshu; Di 14 Binao; Ex-AH 1 Zhoujian; 3E 13 Naohui
- bei Lymphabflußstörungen im Bereich von Hals, Nacken, Achselhöhle - 3E 13 Naohui
- bei unspezifischer Lymphadenitis – 3E 13 Naohui

äth. Öle:
allgemein zur Anregung des Lympflusses: Benzoe, Cistrose, Ingwer, Kampfer, Orange, Pfeffer, Salbei, Wacholder, Zitrone, Zypresse

 © KH Heino Hanisch

bei Lymphknoten-Entzündung: Lavendel, Salbei, Wacholder, Zwiebel
Anwendung: Lymphdrainage, Bad, Massage, Kompresse/Auflage
Biochemie: Kalium phosphoricum D6, zu Unterstützung sonstiger erforderlicher Maßnahmen, alle 15min 1 Tbl.
Heil-Pflanzen: äußerlich: Arnika, Eiche; äußerlich & innerlich: Bockshornklee, Heublumen, Knoblauchsaft, Malvenblätter & -blüten, Sumpfmalve (Sud), Meerrettich, Thymian
allgemein: Ruhigstellung; Gabe von antibiotischen Mitteln (Tees, äth. Öle etc.)
!!! letzte, lebensrettende Möglichkeit: **Amputation** der betroffenen Gliedmaße, wenn die Sepsis schon zu weit fortgeschritten ist, als daß noch eine Therapie nur über Medikamente, Biochemie und Heil-Pflanzen möglich ist – dies ist die letzte lebensrettende Maßnahme **!!!**
Trotz erfolgreicher Amputation die entsprechende medikamentöse therapeutische Behandlung fortsetzen, um Wund-Infektionen/Sepsis etc. zu verhindern !
siehe: Blut-Vergiftung (= Sepsis); Blutgefäß-Entzündung/Vaskulitis; Infektions-Krankheiten

Sexual-Störungen

mögliche Ursachen: psychisch - Streß, Ärger, Überlastung, soziale Situation; physisch – Infektions-Krankheiten, Organ-Erkrankungen, Medikamente, Ernährung
Akupressur/TCM: Sexualität, zwanghafte - Pe 6; Pe 7; Pe 9; KG 7
Akupunktur/TCM: beim Mann – Mi 6 Sanyinjiao; Ren 6 Qihai; Du 4 Mingmen; Le 8 Ququan; Ren 3 Zhongji; Ren 4 Guanjuan; Ni 3 Taixi; Ni 12 Dahe; Bl 23 Shenshu
Akupunktur-Therapie/TCM bei Mann & Frau:

- Du 20 Baihui
- Ren 3 Zhongji; Ren 4 Guanyuan; Ren 6 Qihai; Bl 23 Shenshu; Du 4 Mingmen
- He 7 Shenmen
- MP 6 Sanyinjiao; Le 8 Ququan; Le 3 Taichong; Ni 7 Fuliu

Moxibustion: Bl 23 Shenshu; Gb 25 Jingmen; Bl 28 Pangguangshu; Du 4 Mingmen; Ni 7 Fuliu; Le 8 Ququan; MP 6 Sanyinjiao; MP 10 Xuehai
äth. Öle: bei sexuellem Desinteresse: Cistrose, Jasmin, Karotte, Moschuskörner, Muskatellersalbei, Narzisse, Niauli (weckt Leidenschaft), Patchouli, Rose, Sandelholz, Tagetes (dem Körperduft ähnlich, schwül, sanft), Tonkabohne, Tuberose, Vetiver (sanft), Weihrauch (sanft), Ylang-Ylang, Zimt; Anwendung: Aromalampe, Bad, Massage, Parfüm
Heil-Pflanzen: Bärlapp, Dost/Origanum vulgare, Hafer, Kalmus, Rosmarin, Sellerie, Sonnentau, Weizen, Zwiebel
allgemein: Dost - Aufguß, 1TL Kraut auf 1T.Wasser, tagsüber trinken
Schwäche, sexuelle (bei Männern) - Bärlapp
Sexualkraft, verlorene – Hafer, Kalmus, Sellerie, Spargel, Zwiebel
sexuelle Störungen - Weizen, Zwiebel
sexuelle Übererregung - s.u.Erregung, geschlechtliche
Unfruchtbarkeit der Frauen - Rosmarin, Sonnentau
siehe: Potenz…, Hoden... , Streß, Pollution etc.; Infektions-Krankheiten; Unfruchtbarkeit; Psyche & Psychosomatik

Skorbut, Scharbock

mögliche Ursachen: Skorbut wird hauptsächlich auf einen allgemeinen Vitamin-Mangel (vor allem Vit.C) zurückgeführt
mögliche Symptome: allgemeine Blutungen; Ausfall der Zähne; Gingivitis; verzögerte Wund-Heilung; Störung des Knochen-Wachstums (Kinder)
Ernährung: frisches Obst & Gemüse; Vit.-Tabletten (Bioverfügbarkeit!?)

© KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen: innerlich - Apfelbaum, Mispel, Birke, Brunnenkresse, Estragon, Fichte/Tanne, Hederich, Himbeerstrauch, Hopfen, R.Johannisbeere, Kartoffel(gerieben, roh), Kren/M., Nadel-Tee von Fichten/Kiefern/Tannen, Roßfenchel, Sanddorn, Sauerklee, Scharbockskraut/Ranunculus ficaria (Kraut), Senf, Stachelbeerstrauch, Zwiebel
Saft/Preßsaft: alles mit viel Vit. C & anderen Vitaminen, z.B. Kartoffel, Kirschen, Brennesseln etc.
sonstiges: viel frisches Obst, Gemüse und andere Nahrungsmittel essen; Honig
siehe: Obst & Gemüse, Nahrung aus der Natur, Vitamine & Mineralien, Pflanzen-Säfte

Skrofulose

Skrofulose ist eine seltene Haut- und Lymphknoten-Erkrankung vor allem im Kindesalter; sie wurde früher mit Tuberkulose in Verbindung gebracht

mögliche Ursachen: Erkrankung von Haut + Lymphknoten
mögliche Symptome: chronisch-katarrhalische Entzündungen (z.B. Rhinitis, Konjunktivitis, Keratitis, Lymphadenitis...)
Heil-Pflanzen: Bachbunge, Bärlapp, Bockshornklee, Brunnenkresse, Eiche, Farnkraut, Holunder, Huflattich, Kalmus, Labkraut, Löwenzahn, Nußbaum, Odermennig, Quecke, Quendel, Schellkraut, Spitzwegerich, Stiefmütterchen, Tausendguldenkraut, Ysop

Sodbrennen, Reflux

mögliche Ursachen: Aufsteigen von Magensaft in die Speise-Röhre/Luft-Röhre; mangelnder Magen-Verschluß, Geschwüre, Ernährung
mögliche Symptome: saures Aufstoßen/Sodbrennen in allen möglichen Lagen, nach Mahlzeiten, nach Genuß von Alkohol/Kaffee/Nikotin; Schmerzen & evtl. Entzündung in der Luft-Röhre/Speise-Röhre; Komplikationen: evtl.Speiseröhren-Krebs
äth. Öle: Kardamom, Koriander, Pfeffer, Sandelholz; Anwendung: Kompresse, Einreibung im Bauch-Bereich
Biochemie: Natrium phosphoricum D6, bei Bedarf 2 Tabletten; Magnesium phosphoricum D6, bei krampfartigen Erscheinungen, alle 60min 1 Tablette in heißem Wasser gelöst
Ernährung: Vermeidung von Nahrung & Genußmitteln, welche die Magenschleimhaut reizen und/ oder die Produktion von Magensaft stetig ankurbeln, z.B. Kaffe, Fett, Torten, Zucker u.a.m.; Trennkost anwenden, dann kann sich der Magen jeweils auf die entsprechende Nahrung „vorbereiten“
Heil-Pflanzen: Angelika (Wurzel**),** Brennessel, Enzian, Fenchel, Gerste, Johanniskraut, Kamille, Karotte, Kartoffel, Kümmel, Melisse, Pfefferminze, Sauerklee, Schafgarbe, Belgische Schwertlilie, Senf, Tausendguldenkraut, Wacholder, Weinrebe, Weizen, Wermut, Zwiebel; Honig
Magentee 1: Kamillenblüten 20g + Melissenblätter 20g + Pfefferminzblätter 20g + Angelikawurzel 15g + Kümmel 10g + Fenchel 10g + Wermutkraut 05g - tgl. 3-5 Tassen
Magentee 2: Schafgarbenkraut 20g + Pfefferminzblätter 20g + Johanniskraut 20g + Melissenblätter 20g; tgl. 3-5 Tassen warm trinken
Homöopathie:
Sodbrennen mit großem Appetit: Lycopodium D12
Sodbrennen mit Leer-Gefühl im Magen gegen 11Uhr: Sulfur D12
Sodbrennen nach zuviel Alkohol & Nikotin: Nux vomica D12
Saft/Preßsaft: Brombeere, Erdbeere, Gurke, Himbeere, Johanniskraut, Kamille, Karotte, Kartoffel, Wermut, Zwiebel
siehe: Magen..., Verdauungs-Schwäche, Speiseröhren-Entzündung; Hals...; Kehlkopf...

© KH Heino Hanisch

Sommersprossen

mögliche Ursachen: angeboren, erworben
äth. Öle: Zitrone, Zwiebel
Heil-Pflanzen: Brunnenkresse, Hauswurz, Kren/M., Schellkraut, Weinrebe, Honig
sonstiges: Kosmetik (Abdeckung)

Sonnenbrand – siehe **1.Hilfe !**

1.Hilfe: Schatten, Kühlung, Wund-Behandlung etc. !

mögliche Ursachen: zu lange und zu starke Sonnenlicht-Einstrahlung
mögliche Symptome: Rötung, Schmerzen, Brand-Blasen, Kopf-Schmerezen, Übelkeit, Bewußtlosigkeit
äth. Öle: Immortelle, Römische Kamille, Kampfer, Lavendel, Myrrhe, Minze, Tea Tree; Anwendung: Bad, Einreibung, Lotion, Einsprühen
Heil-Pflanzen: Johanniskraut, Roßkastanie
Johanniskraut/Hypericum perforatum: **Rotöl** - Mazeration des blühenden Krautes in Oliven- oder Sonnenblumenöl, 14Tage in einer Flasche in der Sonne stehen lassen, äußerlich zum Einreiben; Achtung: bei übermäßiger Anwendung von Rotöl kann es zu Hautallergien kommen ! Nach dem Trinken von Johanniskraut-Tee kann es bei Tageslicht und/oder Sonneneinstrahlung zu sogenannten phototoxischen Reaktionen kommen – Sonnenbrand !
Homöopathie: schwerer Sonnenbrand mit Blasenbildung: Cantharis D6; Sonnenbrand mit klopfenden & brennenden Schmerzen: Belladonna D6; Sonnenbrand mit brennenden Schmerzen & roter Schwellung: Apis D6
siehe: Entzündungen, Brandwunden, Verbrennungen

Sonnenstich – siehe **1.Hilfe !**

1.Hilfe – Schatten, Lagerung, Kühlung etc. !

mögliche Ursachen: direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf; dadurch Schwellung der Hirnhäute
mögliche Symptome: Kopfschmerzen, Bewußtlosigkeit, Kreislauf-Kollaps
äth. Öle: Lavendel, Melisse, Minze, Rose, Zitrone; Anwendung: Bad, kalte Kompresse
Homöopathie: Sonnenstich mit berstenden Kopfschmerzen: Glonoinum D6; Sonnenstich mit hämmernden & pulsierenden Kopfschmerzen: Belladonna D6; Sonnenstich mit aufgedunsenem Gesicht: Apis D6

Spasmen, Muskel-Zuckungen

mögliche Ursachen: Verletzungen; Infektionen (z.B. Tetanus); Vergiftungen (Medikamente, Schlangenbisse, Spinnenbisse etc.); **Schock-Zustände -siehe 1.Hilfe;** Nerven-Erkrankungen
äth. Öle: Bergamotte, Römische Kamille, Kardamom, Lavendel, Muskatellersalbei, Poleiminze, Rosmarin, Wacholder, Zypresse, Anwendung: Kompresse, Bad, Einreibung/Hautöl
siehe: 1.Hilfe - Vergiftungen, Schock-Zustände !; Neuralgien, Infektions-Krankheiten

Speiseröhren-Entzündung/Ösophagitis + Schluckstörung/Dysphagie

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze); Infektions-Krankheiten (z.B.Tuberkulose, Zytomegalie); Alkohol; Medikamente; Magensaft-Rückfluß; Tumore
mögliche Symptome: Schmerzen; Schluck-Beschwerden; Appetitlosigkeit; Sodbrennen

© KH Heino Hanisch

Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Ren 12 Zhongwan; Ren 14 Juque; Ren 15 Jiuwei; Ren 22 Tiantu; Bl. 17 Geshu
- Pe. 6 Neiguan; Di. 4 Hegu; Di. 11 Quchi
- Ma. 36 Zusanli; Ma. 44 Neiting

siehe: Sodbrennen; Hals...

Spermatorrhoe: Samenfluß ohne geschlechtliche Erregung

Ursachen abklären – physisch oder psychisch !
äth. Öle: Benzoe, Weihrauch; Anwendung: Sitzbad
sonstiges: Gespräche; autogenes Training
siehe: Pollution, Sexual-Störungen; Psyche & Psychosomatik

Spondylitis, ankylosierende Spondylitis

mögliche Ursachen: chronisch-entzündliche-rheumatische Erkrankungen des Achsen-Skeletts, der Extremitäten-Gelenke & der Sehnen-Ansätze
mögliche Symptome: morgendliche Steifigkeit; nächtliche Schmerzen im Bereich der Lenden-Wirbelsäule; Arthtritis der Gelenke der unteren Extremitäten; quälender Fersen-Schmerz; Fersen-Sporn; Beweglichkeits-Einschränkungen der Wirbelsäule und des Brustkorbes; im Endstadium völlige Versteifung & Bewegungs-Unfähigkeit der Wirbelsäule
siehe: Rheuma; Arthrose; Arthritis

Sprunggelenk, schmerzendes

mögliche Ursachen: Unfall, Überlastung; Infektion; Erkrankung; Abnutzung
Akupunktur/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- 2. Ma 41 Jiexi; Gb. 40 Qiuxu; Bl. 60 Kunlun; Ni. 3 Taixi; Ni. 6 Zhaohai; Ah-Shi-Punkte
- 3. Di. 4 Hegu; Bl. 11 Dashu
- 4. Ma. 44 Neiting
- allg. bei Schwellungen: MP. 9 Yinlingquan

sonstiges: Ruhigstellung, Bandagierung
siehe: 1.Hilfe – Verrenkungen, Verstauchungen, Verletzungen !

Stimm-Verlust, Stimmlosigkeit, Aphonie

mögliche Ursachen: Überanstrengung; Infektionen; Entzündungen; Verletzungen; Schock; Stimmlippen-Lähmungen
Akupunktur/TCM:
bei psychosomatischem Hintergrund: Ni 1 Yongquanplötzliche Aphonie: He 5 Tongli
äth. Öle: Lavendel, Thymian, Zitrone, Zypresse; Anendung: Duftlampe, Inhalation, Einreibung als Hautöl im Halsbereich
siehe: Hals..., Heiser...

Stirnhöhlen-Entzündung/-Vereiterung

mögliche Ursachen: Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze); in Folge anderer Infektionen
mögliche Symptome: Stirn-Kopfschmerz; Krankheits-Gefühl; Fieber; Schüttelfrost; rote/geschwollene Nasen-Schleimhaut; /gelblich-eitriger/grünlich-eitriger Ausfluß

 © KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Bockshornklee, Eukalyptus, Fichte, Kamille, Kiefer, Salbei, Wermut; Heublumen-Kissen

- Kamillen-Dampfinhalation; Spülen der Nase mit Salbei, Wermut, Ackerschachtelhalm; äußerlich: Rotlichtbestrahlung
- Auflagen v. Bockshornklee; Eukalyptus - 30g Blätter auf 1/2 Liter siedendes Wasser

Akupressur/TTM: E 1/Stirn-Punkt
äth. Öle: Eukalyptus, Fichte, Lavendel, Minze, Myrte, Tea Tree, Thymian, Zitrone; Anwendung: Inhalation, Kompresse/Auflage
siehe: Infektions-Krankheiten; Erkältung

Stoffwechsel-Störungen/-Anomalien

mögliche Ursachen: oft genetisch bedingt; erworben (Infektionen; Erkrankungen; Ernährungs-Gewohnheiten; Medikamente; Azidose etc.); landwirtschaftliche Gifte; Umwelt-Gifte
mögliche Symptome: Rheuma, Gicht, Arthritis, Diabetes u.a.m.
äth. Öle: Zwiebel; Anwendung: Bad, Massage
Ernährung: Nahrungs-Umstellung erwägen – wenig Fleisch, Milch, Weißmehl, Alkohol etc.
Heil-Pflanzen:
innerlich allg. - Ampferknöterich/Polygonum lapathifolium(Kraut), Anis/Pimpinella anisum(Früchte), Kanadisches Berufkraut/Erigeron canadensis(Kraut), Blasenkirsche/Physalis alkekengi(Früchte), Borretsch/Borago officinalis(Kraut), Große Brennessel/Urtica dioica(Kraut), Ehrenpreis/Veronica officinalis(Saft aus frischen Blättern in Tee/Wasser), Eisenkraut/Verbena officinalis(Kraut), Estragon/Artemisia dracunculus (Blätter), Färberginster/Genista tinctoria(Kraut), Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora(Blätter), Wohlriechender Gänsefuß/Chenopodium ambrosioides (Kraut), Gundermann/Glechoma hederacea(Kraut), Hafer/Avena sativa (Haferflocken, Körner), Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum (Blätter), Große Klette/Arctium lappa (Wurzeln), Kornblume/Centaurea cyanus(Blüten), Kreuzdorn/Rhamnus cathartica(Früchte), Löwenzahn/Taraxacum officinale (Wurzeln, Kraut, Blätter, Blüten), Rettich/Raphanus sativus(Saft der frischen Wurzel), Schwalbenwurz/Vincetoxicum hirundinaria(Wurzeln), Schwarzdorn/Prunus spinosa (Blüten, Früchte), Stiefmütterchen/Viola tricolor(Kraut), Vogelknöterich/Polygonum aviculare(Kraut), Wacholder/Juniperus communis(Früchte), Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium (Blätter), Wundklee/Anthyllis vulneraria (Blüten)
Stoffwechsel anregend: innerlich - Apfelbaum, Bachbunge, Brennessel, Brunnenkresse, Estragon, Gänseblümchen, Gundelrebe, Hauhechel, Heublumen, Holunder, Kalmus, Klette, Kopfsalat, Kraut, Löwenzahn, Mistel, Quecke, Sauerklee, Schafgarbe, Seifenkraut, Senf, Stiefmütterchen, Wacholder, Weinrebe, Wermut
sonstiges: Bewegung an frischer Luft, viel sauberes Wasser trinken
siehe: blutreinigend, Frühjahrskur, harntreibend, schweißtreibend, Verstopfung; Arthritis, Arthrose, Diabetes, Gicht, Rheuma; 1.Hilfe – Azidose, Alkalose

Strahlungs-Wirkungen/-Nebenwirkungen

mögliche Ursachen: innerliche & äußerliche Strahlungs-Belastung des Organismus, hervorgerufen u.a. durch natürliche & künstlich erzeugte radioaktive/Röntgen-Strahlung (Medizin, Natur, Umwelt, Militär, Industrie etc.); auch möglich: Vergiftung mit radioaktiven Stoffen (Inkorperation)
mögliche Symptome: Augen-Schäden; Hoden- bzw. Eierstock-Schäden; Lungen-Fibrose; Strahlen-Pneumonitis; Strahlen-Blase; Mißbildungen von Föten & Neugeborenen u.v.a.m. (siehe ABC-Katastrophen)
äth. Öle: Eukalyptus, Nelke, Niauli, Tea Tree; Anwendung: Bad, Massage
siehe: ABC-Katastrophen

© KH Heino Hanisch

Streß, streßbedingte Beschwerden

Aroma-Pflanzen: Jasmin, Lemongras, Melisse
sonstiges: Beschränkung der streßverursachenden Bedingungen, autogenes Training
siehe: Nervosität; Magen; Darm; Kopfschmerz & Migräne; Psyche & Psychosomatik

Syphillis

- **Sichere Diagnose stellen ! Eigen-Infektion vermeiden !**

äth. Öle: begleitend zur mediz. Therapie - Petersilie, Zitrone
sonstiges: Symptome können erst Jahrzehnte nach einer Infektion auftreten !
siehe: Infektions-Krankheiten; Unfruchtbarkeit; sexuelle Störungen

Taubheit

mögliche Ursachen: Fremdkörper, Schlag, Stoß **(1.Hilfe!)**; Ohrenschmalz-Pfropf; Hörsturz; Infektionen; Erkrankungen
Akupunktur/TCM: 3E 5 Weiguan; 3E 17 Yifeng; 3E 3 Zhongzhu; 3E 6 Zhigu; Gb 2 Tinghui; Gb 43 Xianxi; Ni 3 Taixi; Ma 7 Xiaguan; Gb3 Shangguan
sonstiges: Ohrkerze anwenden bei Verstopfung des Gehörganges, nicht jedoch bei Fieber/fieberhafter Erkrankung
siehe: Ohren…, Schwerhörigkeit, Tinnitus; Hörsturz; Psyche & Psychosomatik

Thrombosen, Blut-Gerinnsel - siehe **1.Hilfe - Thrombosen, Embolie !**

mögliche Ursachen: Ernährung; angeboren; erworben; Gefäßwand-Schaden (z.B. Arteriosklerose, Verletzung); veränderte Blutströhmung (z.B. Wirbelbildung); veränderte Blut-Zusammensetzung (z.B. Leukämien, Leber-Erkrankungen); hohes Lebens-Alter; Tauch-Unfälle; oft nach Operationen auftretend
mögliche Symptome: Fieber; Schmerzen in Gliedmaßen & Organen (bei Husten zunehmend); Tachykardie; Bewegungs-Beschwerden; Gefühls-Störungen; Lähmungs-Erscheinungen; Venen-Schwellung; Herz-Schmerzen; Kopf-Schmerzen; Lungen-Schmerzen; Bewußtseins-Störungen/Bewußtlosigkeit; blasse Haut
Vorbeugung: Gewicht reduzieren, Beine hochlegen & wickeln, regelmäßig laufen/für Durchblutung sorgen, viel Wasser trinken
Ernährung: viel Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien; regelmäßiges Trinken von Wasser, Säften & Tees; fettes und gezuckertes Essen vermeiden
Heil-Pflanzen: Arnika, Steinklee, Knoblauch, Weißdorn, Zitrone, Zwiebel; Roßkastanien-Extrakt: 2x tgl. 30 Tropfen
siehe: Durchblutung; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Tic, Gesichts- + Nerven-Zuckungen

mögliche Ursachen: meist psychogen, aber auch in Zusammenhang mit anderen Erkrankungen
mögliche Symptome: plötzlich einsetzende rasche Muskel-Zuckungen; auch im Zusammenhang mit Tourette-Syndrom; allg. Gesichtszucken, Nervenzucken; zwanghafte Ausdrucks-/Abwehr-/Reflex-Bewegungen
Akupunktur/TCM: Ma 4 Dicang; Dü 18 Quanliao
Biochemie: Natrium phosphoricum D6, alle 60min 1 Tbl.
sonstiges: psychologische Betreuung

© KH Heino Hanisch

siehe: Psyche & Psychosomatik

Tinnitus, Ohren-Klingeln, Ohren-Rauschen

mögliche Ursachen: verschiedene Ohr-Erkrankungen; andere Ursachen möglich (Gehirn; Psyche)
mögliche Symptome: Ohrgeräusche zu allen möglichen Zeiten (klingeln, klirren, pfeifen, rauschen u.a.m.) unterschiedlicher Stärke
Akupressur/TCM: 3E 5; 3E 17; 3E 18; 3E 20; 3E 21; 3E 22; Di 4; Ni 6; Bl. 47; Gb 2; Gb 20; Dü 4; Dü 19
Akupunktur/TCM: 3E 17 Yifeng; 3E 3 Zhongzhu; 3E 5 weiguan; 3E 6 Zhigu; Gb 2 Tinghui; Gb 43 Xianxi; Ni 3 Taixi; Ma 7 Xiaguan; Gb 3 Shangguan
Biochemie: innerlich - Calcium fluoratum D12 oder Silicea D12, 5x tgl. 1 Tbl. über längere Zeit einnehmen; äußerlich – Calcium fluoratum-Salbe, öfter hinter den Ohren leicht einreiben
Heil-Pflanzen: innerlich - Melisse, Waldziest, Scharfnessel; äußerlich: Zwiebelsaft ins Ohr (umstritten!)
sonstiges: psycholigische Betreuung; Streß-Bewältigung !
siehe: Psyche & Psychosomatik

Todes-Angst, Todes-Erlebnis

mögliche Ursachen: Bedrohung; Stalking; Kidnapping; Traumen; Infektions-Krankheiten; Kopf-Verletzungen; pathologische Veränderungen des Gehirns (versch. Ursachen)
äth. Öle: Myrte
sonstiges: psychologische Aufarbeitung
siehe: emotionales Trauma; Trauer; Psyche & Psychosomatik

Tränensack-Entzündung

mögliche Ursachen: Infektionen (bakteriell), Verlegung der Ausgänge
mögliche Symptome: entzündliche Schwellung in der Umgebung; schleimiger/schleimig-eitriger Katarrh; offene eitrige Wunde
Akupunktur/TCM: Ma 2 Sibai
äth. Öle & Heilpflanzen: anti-bakteriell, anti-biotisch, anti-viralk, entzündungs-hemmend

Trauer, Traurigkeit

mögliche Ursachen: Verluste; Infektionen; psychische Belastungen; psychiatrische Erkrankungen
Akupressur/TCM: MP 3; He 3; He 9; Dü 3; 3E 3; Lg 13
äth. Öle: Bergamotte, Melisse, Muskatellersalbei, Orange, Pampelmuse, Petitgrain, Rose, Zypresse
sonstiges: Gespräche, psychologische Aufarbeitung, Beschäftigung; die Trauer-Zeit ist individuell und nötig !
siehe: Todesangst; Trauma, emotionales; Melancholie; Psyche & Psychosomatik

emotionales Trauma

mögliche Ursachen: Verluste; Unfälle; Überfalle; Vertrauens-Mißbrauch; Infektionen; psychische Belastungen etc.
äth. Öle: Rose, Rosenholz, Weihrauch
sonstiges: Gespräche, psychologische Aufarbeitung, Beschäftigung
siehe: Todes-Angst; Trauer; Schock; geistige Verwirrung, Verzweiflung; Verfolgungs-Wahn;

© KH Heino Hanisch

Traumlosigkeit

mögliche Ursachen: normal; psychische Ursachen
äth. Öle: Muskatnuß, Ylang-Ylang; Anwendung: Aromalampe, Riechfläschchen
sonstiges: Räucherstoffe; Aroma-Pflanzen

Trigeminus-Neuralgie

Schmerzen über den Trigeminus = Deifachnerv (Auge, Oberkiefer, Unterkiefer) sind äußerst schmerzhaft !!!
Trigeminus-Patienten können bedingt durch den enormen Schmerz suizid-gefährdet sein !

mögliche Symptome: äußerst starke Schmerzen über den Trigeminus/ Deifachnerv/5.Hirn-Nerv im Bereich von Auge, Oberkiefer, Unterkiefer, einseitig/beidseitig
mögliche Ursachen: Nerven-Entzündung, Nerven-Verletzung(Schlag, Stoß, Stich, Schnitt, Erkrankung), vereiterte Zähne; emotionaler Streß; Vergiftungen etc.
Akupressur/TCM: vom Schmerzort entfernte Punkte immer zuerst drücken bzw. akupunktieren und niemals direkt auf der Gesichtshälfte, auf der der Schmerz auftritt!

- Di 4 Hegu; Sj 5 Weiguan; Ma 36 Zusanli; Ma 44 Neiting; Le 3 Taichong

Akupunktur/TCM: vom Schmerzort entfernte Punkte immer zuerst drücken bzw. akupunktieren und auch niemals direkt auf der Gesichtshälfte, auf der der Schmerz auftritt!

- allgemein: 3E 21 Ermen; Ex-KH 5 Taiyang; Gb 2 Tinghui; Ma 7 Xiaguan; Dü 18 Quanliao
- besonders der 1. Ast: Dü 19 Tinggong

Akupunktur-Therapie/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !
Achtung: Bei starken anfallartigen Schmerzen darf nur die gegenüberliegende Gesichts-Hälfte genadelt werden, da sonst die Schmerzen zunehmen können!

Schmerzen im Gebiet des N. ophtalmicus V_1 (1.Hauptast des Trigeminus - Augenhöhlennerv)

- Du 20 Baihui
- Gb. 14 Yangbai; Ex 2 Taiyang; Bl. 2 Zanzhu
- Di. 4 Hegu; SJ 5 Waiguan (= 3E 5 Waiguan)
- Ma 44 Neiting; Le.3 Taichong; Ma.36 Zusanli

Schmerzen im Gebiet des N. maxillaris V_2 (2.Hauptast des Trigeminus - Oberkiefernerv)

- Du 20 Baihui
- Ma. 2 Sibai; Ma. 3 Juliao; Dü. 18 Quanliao; Du 26 Renzhong; Ma. 7 Xiaguan; Di. 20 Yingxiang
- Di. 4 Hegu; SJ. 5 Waiguan (=3E 5 Waiguan)
- Ma. 44 Neitingh; Le. 3 Taichong; Ma. 36 Zusanli

Schmerzen im Gebiet des N. mandibularis V_3 (3.Hauptast des Trigeminus - Unterkiefernerv)

- Du 20 Baihui
- Ma. 4 Dicang; Ma. Jiache; Ma. 7 Xiaguan; Ren 24 Chengjiang; Ex. 5 Jiachengjiang
- Di. 4 Hegu; SJ. 5 Waiguan(= 3E 5 Waiguan)
- Ma. 44 Neiting; Le 3 Taichong; Ma. 36 Zusanli

- bei ausgeprägten Windstörungen mit anfallartigen und/oder wandernden Schmerzen nadelt man zusätzlich Gb. 20 Fengchi und SJ. 5 Waiguan
- bei Fülle-Störungen mit Hitz-Symptomen werden Ma. 44 Neiting und Le. 3 Taichong sedierend, also mit kräftiger manueller Stimulierung behandelt

 © KH Heino Hanisch

- bei Schwäche des Yin sind Ni. 3 Taixi, Ni. 6 Zhaohai sowie MP.6 Sanyinjiao(Milz-Pankreas) indiziert, die man tonisierend nadelt oder mit Moxa anwärmt

Biochemie: Magnesium phosphoricum D6, als "Heiße Siebe": 10 Tbl. in 1 Glas heißem Wasser gelöst, alle 2-5min einen kleinen Schluck nehmen, alle 2h wiederholen; Zincum chloratum D6
Homöopathie:

- **fast besinnungslos vor Schmerz**: Aconitum C200, 1-2 stündlich eine Gabe
- Magnesium phosphoricum D6, alle 2-3h 3 Globuli
- **Schmerzentstehung durch Kälte**: Causticum C200, alle 2h; Aconitum C3, 3 Globuli pro Stunde
- **Verschlechterung durch Kälte, Verbesserung durch Wärme**: Magnesium phosphoricum C200, 1-2stündlich 1 Gabe
- **bei plötzlichem intervallartigem Schmerz:** Belladonna C200, stündlich 1 Gabe
- **bei periodisch auftretendem Schmerz**: Cedron C4, alle 30min 5 Globuli
- **bei plötzlich auftretendem Schmerz:** Colocynthis C6, alle 2-3 Stunden 5 Globuli
- **bei langsam einsetzendem Schmerz; Verbesserung durch Wärme & Druck:** Colocynthis C200, 1-2 stündlich 1 Gabe
- **Abnahme bzw. Zunahme der Schmerzen mit dem Lauf der Sonne; Schmerzen sind wie eine heiße Nadel, welche in den Nerv gestochen und wieder herausgezogen wird; Verschlimmerung durch Berührung & Bewegung:** Spigelia C200, 1-2 stündlich 1 Gabe
- **bei Schmerzen mit rotem Gesicht:** Belladonna C6, 3 Globuli pro Stunde
- **bei bzw. nach Lähmung:** Causticum C6, 2x täglich 5 Globuli

Heil-Pflanzen: Holunder, Kamille, Johanniskraut
siehe: Nerven-Schmerzen, allgemein; Neuralgien

Tripper, Gonorrhö

Genaue Diagnose stellen! Bei der Behandlung eine Infektions-Übertragung vermeiden!

äth. Öle: Benzoe, Bergamotte, Eukalyptus, Jasmin, Knoblauch, Lavendel, Petersilie, Sandelholz, Wacholder, Weihrauch, Zeder, Zitrone; Anwendung: Sitzbad, Wickel
sonstiges: vorbeugend Kondome benutzen; Immunsystem stärken; totaler Verzicht auf Geschlechts-Verkehr während der Behandlung/Erkrankung !
siehe: Infektions-Krankheiten

Tuberkulose, Lungen-Tbc, Tbc, Schwind-Sucht

mögliche Ursachen & Symptome: siehe **Infektions-Krankheiten**
Akupressur/TCM: allgemein für Lungenleiden – Ren 17 Shanzhong
Heil-Pflanzen:
Lungen-Tbc: Ackerschachtelhalm, Andorn, Bärlapp, Beinwurz, Bockshornklee, Brennessel, Brunnenkresse, Eibisch, Fichte/Tanne, Gundelrebe, Hafer, Hohlzahn, Holunder, Huflattich, Knöterich, Zirbelkiefer, Irl. Moos, Isl.Moos, Knoblauch, Kraut/W., Lungenkraut, Meerrettich, Odermennig, Quecke, Rosmarin, Roßfenchel, Roßkastanie, Salbei, Sonnentau, Spitzwegerich, Süßholz, Weiße Taubnessel, Thymian, Vogelknöterich, Wacholder, Ysop; Honig
Nasenbluten: Bärlapp
Nachtschweiß: Salbei, Ysop
Mischung: 3 Teile Vogelknöterich + 2 T. Ackerschachtelhalm + 1T. Hohlzahn = 1 gestrich. EL der Mischung pro Tasse, auf die Hälfte einkochen; 2 Tassen tgl. über mehrere Wochen trinken
tuberkulöser Durchfall: Berberitze
beginnende Tuberkulose v. Jugendlichen: Farnkraut, Hafer, Holunder, Knoblauch, Quecke,

 © KH Heino Hanisch

Spitzwegerich, Wacholder
Darm-Tbc.: Bockshornklee, Hafer, Knoblauch, Wacholder
Gehirn-Tbc.: Bockshornklee, Knoblauch
Haut-Tbc.: (z.B.Lupus erythematodes) - Ackerschachtelhalm, Bockshornklee, Knoblauch, Roßkastanie, Schellkraut
Knochen-Tbc.: Bockshornklee, Hafer, Knoblauch, Roßfenchel
äth. Öle: Bergamotte, Eukalyptus, Kampfer, Minze, Myrrhe, Oregano, Sandelholz, Thymian, Ysop; Anwendung: Inhalation, Einreibung/Hautöl
sonstiges: frische Luft; ausreichend Schlaf; ausreichende & gesunde Ernährung
siehe: Infektions-Krankheiten; Lunge…; Asthma; Lupus erymathodes

Übelkeit

mögliche Ursachen: Schwangerschaft, akuter Bauch (Ileus, Blinddarm-Entzündung etc.), Vergiftungen, Infektionen, Alkohol, Ernährung, radioaktive Strahlung, Reise-Krankheit, Sonnenstich; Kopf-Verletzungen etc.
Akupressur/TCM: Ma 36 Zusanli; Pe 6 Neiguan; Ren 12 Zhongwan; MP 3; Ma 42; Le 3
Akupunktur/TCM: Pe 6 Neiguan
äth. Öle: Basilikum, Kardamom, Lavendel, Melisse, Minze, Pfeffer, Rose, Sandelholz; Anwendung: Kompresse, Einreibung/Hautöl
siehe: Magenschleimhaut-Entzündung, Schwangerschaft, Schwindel, Reise-Krankheit, Impfen, Medikamente; ABC-Katastrophen

Über-Erregung

mögliche Ursachen: Vergiftungen (Rausch-Drogen, Medikamente); psychische Zustände (Psychosen, akute Situations-Zustände etc.)
Akupressur/TCM: Ma 42(sed.); Ma 45(sed.); Bl 67
siehe: Psyche & Psychosomatik

Übergewicht

mögliche Ursachen: physisch und/oder psychisch ! Schwangerschaft ausschließen !
mögliche Symptome: Übergewicht, Unwohlsein; Freß- & Sauf-Gelage
Akupressur/TTM: E 16/Hand-Mittel-Punkt
Ernährung: langsame Ernährungs-Umstellung – wenig Fleisch, Weißmehl, Zucker, Alkohol, Fastfood etc.; viel mehr frisches Obst & Gemüse, Vollkorn-Produkte
Heil-Pflanzen: Faulbaum/Rhamnus frangula(Rinde), Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora (Blätter), Gartenthymian/Thymus vulgaris(Kraut), Schwarzer Holunder/Sambucus nigra(Blüten, getrocknete Früchte), Mais/Zea mays(Narben), Sauerkirsche/Prunus cerasus(Blüten, Fruchtstiele)
sonstiges: Ernährungs-Umstellung, leichte Bewegung & Sport, evtl. Eß-Suchtverhalten therapieren
siehe: Verdauungs-Schwäche/Verdauungs-Beschwerden; Magen...; Darm...; Obst & Gemüse

Unfruchtbarkeit

mögliche Ursachen bei Mann & Frau: Veranlagung; Stress; Übergewicht/Untergewicht; Verweigerung (psychosomatisch); Pflanzenschutz-Mittel; landwirtschaftliche Gifte; Umwelt-Gifte, Kraftstoffe, Schmierstoffe; Medikamente/Impfungen; Nahrungs-Zusatzstoffe; bio-chemische Verunreinigung des Trinkwassers, der Luft + der Nahrung; genetisch bedingt; Erkrankungen allg.; radioaktive und andere (elektromagn.) Strahlung (AKW, Handy, Funkmasten …) u.v.a.m.

© KH Heino Hanisch

mögliche Behandlung - nach Ursache !
äth. Öle: allgemein - Eukalyptus, Muskatellersalbei; speziell für die Frau - Geranie, Rose, Salbei; speziell für den Mann – Thymian, Wacholder; Anwendung: Bad, Massage, Kompressen
sonstiges: psychologische Betreuung
siehe: Psyche & Psychosomatik; sexuelle Störungen...

Unsicherheit, Selbstzweifel, mangelndes Selbstvertrauen

mögliche Ursachen: angeboren; anerzogen; Umgebungs-Prägung
Akupressur/TCM: Bl 15; Bl 39
äth. Öle: Angelika, Bergamotte, Jasmin, Kiefer, Melisse, Myrrhe, Narzisse, Pampelmuse, Rosmarin, Sandelholz, Schafgarbe, Vetiver, Weihrauch, Ylang-Ylang, Zeder, Zypresse
sonstiges: autogenes Training; Sport !
siehe: emotionales Trauma; Psyche & Psychosomatik

Unterleibs-Beschwerden, Unterleibs-Entzündungen - siehe **1.Hilfe !**

Abklären, genaue Diagnose, siehe: akuter Bauch! - Ileus, Typhus, Magen-Darm-Katarrh, Blinddarm-Entzündung, Menstruation, Schwangerschaft, Gebärmutter-Probleme etc.?

Saft/Preßsaft: Baldrian, Birke, Brunnenkresse, Gurke, Johanniskraut, Löwenzahn, Melisse, Schafgarbe, Schwarzrettich, Sellerie, Zitrone
siehe: Weißfluß/Ausfluß; Schwangerschaft & Geburt/S+G; akuter Bauch/akutes Abdomen; Muttermund-Entzündung

Unterschenkel-Geschwüre, offene Beine, Ulcus cruris

mögliche Ursachen: Diabetes; Syphillis; bestimmte Arten von Anämien; Decubitus; venöse Durchblutungs-Störungen, Venen-Entzündung, Venen-Thrombose, Infektionen, Hautkrebs; arterielle Durchblutungs-Störungen; Herz-Schwäche; Hypertonie; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Bewegungs-Mangel
mögliche Symptome: Verfärbung kleiner Hautflächen, welche sich zu offenen Wunden wandeln; oft Besiedlung mit Bakterien; nichtbehandelte Wunden werden zu großen/tiefen Wunden, welche sich entzünden und eine Nekrose einleiten; die betroffene Gliedmaße muß oft amputiert werden, damit die Nekrose/Gewebe-Zerstörung nicht auf den Körper übergreift
Biochemie: innerlich - Calcium fluoratum D12 oder Natrium sulfuricum D6, alle 60min 1Tbl. ; Silicea D12, bei Eiterbildung, 6x tgl.1 Tbl.; Kalium-Aluminium sulfuricum D6; äußerlich – Calcium fluoratum-Salbe, als Verband; Silicea-Salbe bein eitrigen Geschwüren
Ernährung: viel frisches Obst & Gemüse; viel Vitamine & Mineralien
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Arnika, Breitwegerich, Eiche, Echte Goldrute/Solidago virgaurea (Kraut), Heidekraut, Huflattich, Kamille, Käsepappel, Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum (Blüten), Leinkrauta/Linaria vulgaris(Kraut), Mistel, Ringelblume, Weißkohl; Honig
sonstiges: Umschläge mit kolloidalem Silber; Umschläge mit schwacher Salzlösung; Auflage von gequetschten Weißkohl-Blättern, evtl. Kompressionsverband vom Knöchel in Richtung Oberschenkel – täglich die Kompressen/Auflagen wechseln - **Wunde darf nicht luftdicht verschlossen sein – keine Folien, Salben etc. !!!**
siehe: Herz…; Herz-Insuffizienz; Diabetes; Venen...; Krampfadern; kolloidales Silber; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Pflanzen-Säfte; Pflanzen-Öle

© KH Heino Hanisch

Urogenital-Trakt: Infektionen

mögliche Ursachen: ungeschützter Geschlechts-Verkehr; Unterkühlung; Infektions-Übertragung bei medizin. Behandlungen etc.; verschmutze Hände; Würmer
mögliche Symptome: Unwohlsein, Beschwerden, Schmerzen
äth. Öle: Bergamotte, Lavendel, Myrrhe, Myrte, Sandelholz, Tea Tree, Thymian, Wacholder, Zeder, Zwiebel; Anwendung: Bad, Kompresse
sonstiges: regelmäßig trinken und urinieren – dabei werden viele Infektions-Erreger ausgespült
siehe: Unterleibs-Entzündungen, Blase…, Niere…; Infektions-Krankheiten etc.

Verätzungen, innere - siehe **1.Hilfe !**

Heil-Pflanzen. Wilde Malve/Malva sylvestris: Aufguß, 2EL Blätter oder Blüten auf 1Tasse Wasser, tagsüber trinken

Verbissenheit

mögliche Ursachen: hat sich etwas Großes vorgenommen; kommt nicht klar mit der Aufgabe; will sich/anderen etwas beweisen - Ego, Image !
mögliche Symptome: arbeiten bis zum Umfallen; keine Zeit für andere Dinge/Angelegenheiten; will sich nicht entspannen
äth. Öle: Orange; Anwendung: Aromalampe
sonstiges: kritische Überprüfung des gesetzten Zieles, des eingeschlagenen Weges dorthin und des eigenen Leistungs-Vermögens
siehe: Psyche & Psychosomatik

Verdauungs-Schwäche, Verdauungs-Beschwerden

mögliche Ursachen: Magen-Darm-Erkrankungen; **Infektions-Krankheiten** (Bakterien, Viren, Pilze); zuwenig Magen-Saft; zuwenig Wasser im Körper; Elektrolyt-Störungen; Geschwüre; Tumore
mögliche Symptome: Magen-Darm-Beschwerden; Durchfall; Verstopfung; Brechreiz; Erbrechen; Sodbrennen
Akupressur/TCM: Ma 36; Ma 45
Akupressur/TTM: E 16/Hand-Mittel-Punkt (Ess-Störungen)
Akupunktur/TCM: Verdauungsstörungen allgemein – Bl 20 Pishu; Ma 36 Zusanli; Mi 3 Taibai
Aroma-Pflanzen: Bohnenkraut, Dill, Eberraute, Fenchel, Indianernessel, Echte Kamille, Minze, Schafgarbe
äth. Öle: Angelika, Anis, Basilikum, Bergamotte, Bohnenkraut, Estragon, Eukalyptus, Fenchel, Ingwer, Kamille, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lavendel, Majoran, Mandarine, Melisse, Minze, Muskatnuß, Muskatellersalbei, Myrrhe, Nelke, Neroli, Orange, Oregano, Rosmarin, Sandelholz, Wacholder, Weihrauch, Ysop, Zimt, Zitrone, Zwiebel; Anwendung: Kompresse, Einreibung/Hautöl
Verdauungs-Störung durch allgemeine „Darm-Vergiftung“: Angelika (Magen-Darm, Stärkung der Körperabwehr); Birke (Cholesterinabbau, Harnstoffabbau/Gicht); Immortelle, Knoblauch (Magen-Darm); Lavendel, Pfeffer, Thymian, Zitrone (allgemeine Entgiftung); Fenchel, Lavendel (Akoholvergiftung, Kater); Anwendung: Bad, Massage, Kompresse
Ernährung etc.: ballaststoffreiches Obst & Gemüse (Äpfel, Aprikosen, Birnen, alle Beeren, Pfirische, Pflaumen, Stachelbeeren, Weintrauben, alle Kohlsorten, Brokkoli, Chicorèe, Auberginen, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Rettich, Sellerie, Spinat); Rohkostsalate; hilfreich: Ursachen

© KH Heino Hanisch

feststellen und diese Risiken künftig vermeiden; Umstellung der Ernährung auf gesunde, ballaststoffreiche Kost, Magen- und Darmumstimmung
Heil-Pflanzen: Ackerdistel, Ampfer, Anis, Arnika/Arnica montana(Blüten), Augentrost/Euphrasia officinalis(Kraut), Beifuß, Beinwell, Benediktenkraut/Cnicus benedictus(Blätter), Berberitze, Bibernelle, Bockshornklee/Trigonella foenum-graecum(Samen), Bohnenkraut/Satureja hortensis(Kraut), Brombeere/Rubus fructicosus(Blätter), Brunnenkresse/Nasturtium officinale(Kraut, frischer Saft-1 zu 5 mit Wasser verdünnt), Dill/Anethum graveolens(Früchte), Diptam/Dictamnus albus(Wurzeln), Dost, Eberraute/Artemisia abrotanum(Blätter), Edelgamander/Teucrium chamaedrys(Kraut), Ehrenpreis/Veronica officinalis(Kraut), Eiche, Eisenkraut/Verbena officinalis(Kraut), Engelwurz/Angelica arangelica(Wurzeln, Früchte), Gelber Enzian/Gentiana lutea(Wurzeln), Erdrauch, Esche/Fraxinus exelsior(Blätter, Rinde), Estragon/Artemisia dracunculus(Blätter), Feldthymian/Thymus serpyllum(Kraut), Fieberklee/Menyanthes trifoliata(Blätter), Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora(Blätter), Gänsefuß/Chenopodium ambrosioides(Kraut), Geißfuß, Hederich, Heidelbeere, Hohlzahn/Galeopsis segetum(Kraut), Hopfen/Humulus lupulus(Hopfenzapfen), Kalmus, Strahllose Kamille/Chamomilla suaveolens(Blüten), Katzenminze/Nepeta cataria(Kraut), Knoblauch, Koriander/Coriandrum sativum(Früchte), Kornblume/Centaurea cyanus(Blüten), Kreuzblume/Polygala amara(Kraut, Krautpulver), Kümmel, Löwenzahn, Majoran/Origanum majorana(Kraut), Meerrettich/Armoracia rusticana(Wurzel-Saft), Meisterwurz/Peucedanum ostruthium(Wurzeln, Wurzel-Pulver), Melisse/Melissa officinalis(Blätter), Minze, Mohrrübe/Daucus carota(roh, als Saft), Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium(Blüten, Kraut), Nelkenwurz, Pastinak, Petersilie, Rettich/Raphanus sativus(Wurzel-Saft), Robinie/Robinia pseudoacacia(Blüten, zerstoßene Rinde), Rosmarin/Rosmarinus officinalis(Blätter), Sanikel/Sanicula europaea(Kraut, Wurzeln), Sauerkirsche/Prunus cerasus (Früchte-Saft), Schwarzdorn/Prunus spinosa (Blüten, Früchte), Silberdistel/Carlina acaulis(Wurzeln), Spitzwegerich/Plantago lanceolata(Blätter), Taubnessel, Tausendgüldenkraut, Ulme/Ulmus minor (zerstoßene Rinde), Wegwarte, Wermut/Artemisia absinthium(Kraut, Kraut-Pulver), Großer Wiesenknopf/anguisorba officinalis(Kraut, Wurzeln), Wiesenkümmel/Carum carvi(Früchte)
Wermut-Likör: tgl. 1 Schnapsglas nach den Mahlzeiten - 20g getrocknete Blätter in 1/4Liter hochprouzentigen Alkohol ca. 10 Tage ziehen lassen, anschließend 200ml Zuckersirup beigeben, abseihen; nicht geeignet für (trockene) Alkoliker/Kinder !
siehe: Magen…, Darm…; Infektions-Krankheiten; Psyche & Psychosomatik

Verfolgungs-Wahn, Paranoia

mögliche Ursachen: echte Ursache (Verfolgung, Stalking); eingebildete Ursache (versch. Ursachen, u.a. psychische Störungen); Folge von Infektions-Krankheiten (Gehirn-Schädigungen); Vergiftungs-Folgen; elektrische/elektromagnetische Stimulation von Gehirn-Arrealen (Behandlung wegen Epilepsie, elektromagn. Störfelder in der Umgebung des Patienten) u.a.m.
mögliche Symptome: sieht ständig Anzeichen für Verfolgung/Beobachtung; versucht sich ängstlich zu verstecken; blickt ständig um sich u.v.a.m.
Akupressur/TCM: Gb 34
sonstiges: psychologische Aufarbeitung
siehe: Infektions-Krankheiten; Psychosen; Psyche & Psychosomatik

Vergiftungen - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Behandlung:

- Zur Verhinderung des Eintritts von verschluckten Giften in die Blutbahn: **reichlich !!! medizinische Kohle/Aktivkohle in Pulverform in einem Glas Wasser** verabreichen !

© KH Heino Hanisch

- Auch: getrocknete Eichenrinde in Pulverform in einem Glas Wasser geben
- Brechreiz auslösend – aber nicht bei Säuren, Laugen, Waschmitteln !!!: Veilchen-Absud aus 10g zerriebenener Wurzel auf 200ml kochendes Wasser - alles warm bis kalt trinken !

geistige Verhärtung

mögliche Ursachen: negative Lebens-Erfahrungen; Selbst-Schutz; Erkrankungen
mögliche Symptome: es ist nur das richtig, was der Patient sagt & macht; Patient hat ständig an anderen herumzunörgeln; Patient kann sich anderen Dingen & Meinungen nicht mehr öffnen; kann nicht flexibel sein; kann nicht positiv denken & sehen
äth. Öle: Cistrose, Galbanum, Honig-Absolue, Iris, Jasmin, Römische kamille, Lavendel, Mimose, Muskatellersalbei, Narzisse, Rose
sonstiges: psychologische Aufarbeitung
siehe: Psyche & Psychosomatik

Verletzbarkeit – Schutz (psychisch)

äth. Öle: Geranie, Iris, Myrte, Neroli, Rose
sonstiges: psychologische Aufarbeitung
siehe: Psyche & Psychosomatik

Verschlossenheit

mögliche Ursachen: negative Erfahrungen; Kindheits-Trauma; aktuelle Traumen
äth. Öle: Bergamotte, Honig-Absolue, Jasmin, Melisse, Muskatellersalbei, Myrte, Pampelmuse, Rose, Tolubalsam, Ylang-Ylang
siehe: Psyche & Psychosomatik

Verspannungen

Akupressur/TTM: E 5/Punkt des siebenten Halswirbels
sonstiges: feucht-heiße Wickel, Massagen, Bewegung, Ruhe

Verstauchung, Distorsion – siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Unfälle, Schläge
äth. Öle: Kampfer, Lavendel, Lemongras; Anwendung: Kompresse, Einreibung/Körperöl
Heil-Pflanzen: Arnika, Beinwell, Hopfensalbe, Rosmarin, Zwiebel; Rosmarin-Kompressen: 100g Rosmarin ca. 10 Tage lang in 500 ml hochprozentigem Alkohol ziehen lassen
siehe: Prellungen; Verletzungen

Verstopfung, Obstipation

- **siehe: 1.Hilfe – akuter Bauch/akutes Abdomen !**
- **Schwangerschaft, Illeus, Appendizitis etc. ausschließen !**

mögliche Ursachen: Streß, Angst; Schwangerschaft; übermäßige/falsche Ernährung (Schokolade, Zucker, gekochte Milch, Brötchen, Kuchen und andere Weißmehlprodukte etc.; auch fettes Essen); zu wenig Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe; zu wenig Flüssigkeit im Körper; organ. Ursachen abklären (Erkrankungen; Störungen von Bauchspeicheldrüse, Leber & Galle); unregelmäßiger Stuhlgang; zuwenig Bewegung; Schmerzen (versch. Ursachen); bei

Darmverschlingung/Ileus besteht Lebensgefahr !
mögliche Symptome: mittlere bis starke, auch kolikartige Bauchschmerzen (möglich: Illeus, Blinddarm !); aufgetriebener Bauch, gespannte und harte Bauchdecke (möglich: Illeus, Blinddarm !); schwacher Puls, kalter Schweiß, Unruhe, fahle Blässe, Erbrechen (möglich: Ileus, Blinddarm !); starke Schmerzen & Beschwerden beim Stuhlgang durch harten Stuhl (harte „Knollen"); evtl. Blut im/auf dem Stuhl; Risse im Anus/After
Akupressur/TTM: E 15/unterer Ellenbogen-Punkt
Akupunktur/TCM allgemein: Ma 28 Shuidao; Bl 57 Chengsan
Akupunktur-Therapie/TCM - siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Ma 25 Tianshu; MP 15 Daheng; Ma 29 Guilai; Bl 25 Dachangshu
- SJ 6 Zhigou; Di 11 Quchi
- Ma 37 Shangjuxu; Ma 36 Zusanli; MP 4 Gongsun

äth. Öle: Fenchel, Kümmel, Majoran, Pfeffer, Rose, Salbei, Wacholder; Anwendung: Kompresse, Einreibung
Biochemie: Calcium fluoratum D6, bei schlaffen Darm, Hämorrhoiden, alle 60min 1 Tbl.; ferrum phosphoricum D6, bei Darmträgheit mit Hitze im Mastdarm, bei Kreuzschmerzen & Blutandrang zum Kopf, alle 60min 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, bei alten Menschen mit allgemeiner Schwäche, alle 60min 1 Tbl.; Kalium sulfuricum D6, bei starkem Völlegefühl, alle 60min 1 Tbl.; Silicea D12, bei vergeblichem Stuhlgang, alle 60min 1 Tbl.; Natrium bicarbonicum D6
Ernährung: Ernährung umstellen; morgens 1 Glas warmes Wasser zu trinken geben
Heil-Pflanzen: Ampfer, Apfelbaum, Bachbunge, Basilikum/Ocimum basilicum(Kraut), Bockshornklee, Knotige Braunwurz/Scrophularia nodosa(Kraut, Wurzeln), Brennessel, Dill, Diptam/Dictamnus albus(Wurzeln), Eberesche/Sorbus aucuparia(Früchte), Engelsüß, Enzian, Esche/Fraxinus exelsior(Blätter, Rinde), Färberginster/Genista tinctoria(Kraut), Faulbaum/Rhamnus frangula(Rinde), Fenchel/Foeniculum vulgare(Früchte), Fingerkraut, Gänseblümchen, Gartenrose, Himbeerstrauch, Schwarzer Holunder/Sambucus nigra(Blüten, getrocknete Früchte, Rinde), Hopfen, Johanniskraut, Kalmus/Acorus calamus(Wurzeln), Kartoffel, Käsepappel, Knoblauch, Kopfsalat, Kreuzdorn/Rhamnus cathartica(Früchte), Lein/Flachs/Linum usstitatissimum(Samen), Leinkraut/Linaria vulgaris(Kraut), Linde, Löwenzahntee, Wilde Malve/Malva sylvestris(Blüten, Blätter), Mistel, Mohrrübe, Odermennig, Petersilie/Petroselinum crispum(Früchte, Wurzeln), Pfefferminze, Pflaume, Chinesischer Rhabarber/Rheum palmatum(Wurzeln), Ringelblume, Roßpappel, Sauerklee, Schafgarbe, Schlehdorn, Schlüsselblumentee, Senf, Silberdistel/Carlina acaulis(Wurzeln), Schwalbenwurz/Vincetoxicum hirundinaria(Wurzeln), Schwarzdorn/Prunus spinosa(Blüten, Früchte), Spargel, Stockrose/Alcea rosea(Blüten), Sumpfschafgarbe/Achillea ptarmica(Wurzeln), Süßholz/Glycyrrhiza glabra(Wurzeln), Tausendguldenkraut, Tomate, Tüpfelfarn/Polypodium vulgare(Wurzeln, Wurzel-Pulver), Waldmeister, Wegwarte/Chichorium intybus(Wurzeln), Weinrebe, Weißkohl/Kraut, Weizen, Wermut, Winde, Wundklee/Anthyllis vulneraria(Blüten); Honig
abführend: Ackerwindenkraut, Eibischblätter, Faulbaum, Faulbaumrinde, Feigen, Farnwurzel, Fenchel, Holunderblüten, Kümmel, Pflaume, Pomeranzenschalen, Rhabarberwurzel, Schlehdorn, Sennesblätter, Wegwartewurzel; Honig
stuhlgangfördernde Wirkung bei Kleinkindern: Holunder, Schlehdorn, Honig
übler Stuhlgeruch: Heidelbeere
krampfartige Stuhlverstopfung: Kartoffel, Kraut, Tausendguldenkraut, Weizen, Wermut
Stuhlverstopfung schwangerer Frauen: Faulbaum (Vorsicht !), Nußbaum
Homöopathie:
Verstopfung mit hartem & großem Stuhl: Graphites C6
Verstopfung mit hartem, trockenem Stuhl: Bryonia C6
Verstopfung mit Schläfrigkeit & Benommenheit: Opium C6

© KH Heino Hanisch

Verstopfung mit unvollständiger Darmentleerung: Silicea C6
Verstopfung mit vergeblichem Drang nach Darmentleerung: Nux vomica C6
Verstopfung mit wundem Darmausgang(Anus, After): Aluminia C6
Verstopfung mit weichem, lehmartigen Stuhl: Alumina D12
Verstopfung ohne Stuhldrang: Opium D12
Verstopfung mit knotigem, trockenen Stuhl, welcher wie verbrannt aussieht: Sulfur D12
Saft/Preßsaft: Rhabarber, Rote Beete, Rote Johannisbeere
sonstiges:

- sanfte Darm-Massage mit Johanniskrautöl oder Melissenöl (kleine Kreise im Uhrzeigersinn auf der Bauch-Decke)
- Einlauf bei akuter Verstopfung; evtl. mit kl. Löffel oder mit den eigenen Fingern helfen - keine spitzen oder scharfen Hilfsmittel benutzen !

siehe: Illeus, Darmträgheit/Verstopfung, stoffwechselanregend, Verdauungs-Schwäche, Verdauungs-Störungen, Abführ-Tee u.a.; Obst & Gemüse

Verwirrung, geistige

mögliche Ursachen: Schock; psychische Erkrankung; traumatische Erlebnisse; Vergiftungen; Alters-Erscheinungen; erbliche Veranlagung
mögliche Symptome: kein klares Erkennen der Situation; nicht-normale Handlungsweisen
Akupressur/TCM: Di 4; Di 11
äth. Öle: Bergamotte, Eisenkraut, Ingwer, Lorbeer, Melisse, Minze, Rosmarin, Ysop, Zitrone; Anwendung: Aromalampe, Riechfläschchen, Aromabad
siehe: Psyche & Psychosomatik; Trauma, emotionales; Verzweiflung; Unsicherheit

Verzweiflung

mögliche Ursachen: Angst; Trauer; Erkrankung; Verlust eines geliebten/nahen Lebewesens; materieller Verlust; „unlösbare, ausweglose“ Situation
äth. Öle: Angelika (stärkend), Bergamotte, Jasmin, Muskatellersalbei, Neroli, Orange
sonstiges: psychologische Aufarbeitung; Motivation; Selbst-Motivation; gemeinsame "Problem"-Lösung; bei Trauer: Zeit geben, um die Trauer/den Verlust zu verarbeiten !
siehe: Trauma, emotionales; Stress; Psyche & Psychosomatik

Vitamin-Mangel

mögliche Ursachen: falsche Ernährung; Mangel-Ernährung; der Körper kann bestimmte Vitamine & Mineralien nicht verarbeiten; starker Alkohol- und Nikotin-Genuß
mögliche Symptome: geschwächtes Immun-System; Leistungs-Einschränkung von Organen & Körper-Funktionen etc.
Heil-Pflanzen allgemein: Berberitze, Brennessel, Brombeere, Brunnenkresse, Heidelbeere, Himbeere, Hagebutte, Moosbeere, Portulak, Preiselbeere, Sanddorn, Scharbockskraut, Schlehe, Vogelbeere, Walderdbeere, Wiesenschaumkraut
Vit.A-Zufuhr – z.B. Apfel, Brennessel, Gurke, Holkunder, Karotte/Mohrrübe, Kresse, Lauch, Löwenzahn, Tomate, Petersilie, Preißelbeere, Quecke, Sellerie, Weinrebe, Weizen, Zwiebel
Vit.B-Zufuhr – z.B. Apfel, Gurke, Holunder, Karotte, Lauch, Tomate, Preißelbeere, Quecke, Rote Rübe, Sellerie, Weinrebe, Weizen, Zwiebel
Vit.C-Zufuhr – z.B. Apfel, Wildapfel, Mispel, Brunnekresse, Eberesche, Fichte/Tanne, Gurke, Heidelbeere, Holunder, Huflattich, R.Johannisbeere, Schw.Johannisbeere, Karotte, Kartoffel, Kraut/ Weißkraut, Kren/Meerrettich., Lauch, Paprika, Tomate, Preißelbeere, Rhabarber, Heckenrose, Rote

© KH Heino Hanisch

Rübe, Sanddorn, Sauerkraut, Sellerie, Spitzwegerich, Stachelbeerstrauch, Weinrebe, Weizen, Zitrone
Vit.D-Zufuhr – z.B. Weizen
Vit.E-Zufuhr – z.B. Sellerie, Weizen, Zwiebel
Vit.J-Zufuhr – z.B. Holunder, Schw. Johannisbeere
Vit.U-Zufuhr – z.B. Weißkohl, Sauerkraut
Ernährung: alles frische und sonnengereifte Obst & Gemüse
siehe: Erkältungen, Grippe, Kräftigungsmittel, Skorbut etc.; Obst & Gemüse, Vitamine & Mineralien

Völlegefühl, Verdauungs-Störung

mögliche Ursachen: übermäßiges Essen; ungesunde Ernährung; Erkrankungen; Infektionen
Ernährung: Ernährung evtl. umstellen und/oder reduzieren
Heil-Pflanzen: Anis, Apfelbaum, Enzian, Heidelbeere, Hopfen, Knoblauch, Kümmel, Lavendel, Mistel, Petersilie, Heckenrose, Rosmarin, Salbei, Sauerklee, Schellkraut, Senf, Spitzwegerich, Wacholder, Weizen, Wermut, Ysop, Zwetschkenbaum, Zwiebel
nervöse Verdauungs-Störungen: Baldrian, Brennessel, Weizen
siehe: Magen…, Verdauungs-Schwäche, Verstopfung

Waden-Krämpfe

1.Hilfe – Massage & Dehnung des Muskels ! Feucht-warme/heiße Umschläge !

mögliche Ursachen: Überlastung; falsches Training; falsche Haltung; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Thrombosen (Venen, Arterien); Infektionen; Cholera etc.
Akupunktur/TCM: Bl 57 Chengsan; Ex-BF 8 Neihuaijian
Ernährung: Ernährung umstellen/ergänzen (Vitamine, Mineralien)
Heil-Pflanzen: Hauhechel, Roßkastanie
sonstiges: Training umstellen, Ruhephasen einhalten
siehe: Vitamine & Mineralien; Obst & Gemüse

Warzen, Papillome, Verruca

mögliche Ursachen: Virus-Infektion; es sind ca. 50 versch. Viren/Paillomviren bekannt, welche Warzen verursachen können; kleine Hautwunden sind warzenbildungs-fördernd
mögliche Symptome: flache/erhabene/helle/dunkle/kleine/große Warzen-Neubildungen
äth. Öle: Eukalyptus, Kampfer, Knoblauch, Lavendel, Minze, Nelke, Thuja, Zitrone, Zwiebel; Anwendung: pur auftragen
Biochemie: innerlich - Kalium chloratum D6 oder Natrium chloratum D6, 3x tgl. 1 Tbl.;
äußerlich – Kalium chloratum-Salbe, öfter einstreichen
Heil-Pflanzen: Efeu, Hauswurz, Ringelblume, Schöllkraut
äußerlich: Schöllkraut - frischen Saft über längere Zeitraum auf die Warze träufeln; Löwenzahnmilch (etwas umstritten); innerlich: Mariendisteltinktur: 2x tgl. 5 Tropfen
äußerlich: Scharbockskraut/Ranunculus ficaria: Absud, 2EL Kraut auf 1T.Wasser, äußerlich als Umschlag
sonstiges: Licht-Therapie, Besprechung; Vereisung, Verätzung, operative Entfernung (Ausschabung)

© KH Heino Hanisch

Wassersucht, Bauch-Wassersucht, Aszites

mögliche Ursachen: Erkrankungen; entzündliche Erkrankungen; Leber-Zirrhose; Herz-Insuffizienz; Tumoren; Infektionen; Ernährung; Bauch-Verletzungen
mögliche Symptome: Anschwellungen des Bauches; Bewegungs-Beschwerden
Heil-Pflanzen: Anis, Apfelbaum, Attich, Berberitze, Birke, Bohne, Brennessel, Brombeerstrauch, Brunnenkresse, Eberesche, Esche, Fenchel, Harnkraut, Hauhechel, Holunder, Hopfen, Karotte, Kartoffel, Knoblauch, Kürbis, Labkraut, Lavendel, Leinkraut, Liebstöckel, Linde, Löffelkraut, Mädesüß, Majoran, Pastinak, Petersilie, Quecke, Rhabarber, Ringelblume, Schellkraut, Schlehdorn, B.Schwertlilie, Flämische Schwertlilie, Seifenkraut, Sellerie, Weißer Senf, Spargel, Wacholder, Waldmeister, Weinrebe, Wermut, Wiesenschaumkraut, Wintergrün, Ysop, Ziestkraut, Zwiebel
siehe: harntreibend, Herz, Kreislauf-Schwäche, stoffwechselanregend

Wechseljahre, Wechseljahrs-Beschwerden der Frauen

Akupressur/TCM:
allgemein: Pe 6; Pe 8
Hitzewallungen**:** Ma 36; Ma 43; Di 4; Ni 1; Ni 3; Ni 27; Gb 20; 3E 3; KG 17
Aroma-Pflanzen: Melisse
äth. Öle:
bei Austrocknung & Verhärtung der Vagina: Melisse, Muskatellersalbei, Salbei; Anwendung: Bad/Sitzbad, Aromatampon, Aromabinde;
bei Blutandrang im Unterbauch: Rosmarin; Anwendung: Bad, Kompresse
bei Hitzewallungen: Salbei, Thymian, Zypresse; Anwendung: Bad, Massage
bei Schweiß-Ausbrüchen: Lavendel, Muskatellersalbei, Salbei, Zypresse
nicht bei Schweißausbrüchen benutzen, da schweißtreibend: Kampfer, Minze, Poleiminze, Rosmarin, Sassafras !
Biochemie: Ferrum phosphoricum D12, 5x tgl. oder Magnesium phosphoricum D6, 6x tgl. 1 Tbl. Magn. Phosph. in heißem Wasser gelöst
Ernährung: hormon-behandeltes Fleisch vermeiden
Heil-Pflanzen: alle mit natürlichen Östrogenen - Falsches Einkorn, Hopfen, Löwenblattwurzel, Mönchspfeffer, Yamswurzel, Wanzenkraut; auch Baldrian, Frauenmantel, Rosmarin, Schafgarbe, Wermut, Schwarznessel
für nervöse Frauen während des Klimakteriums: Johanniskraut 30g + Melisse 30g + Hopfen 20g + Frauenmantel 20g
bei Stimmungs-Schwankungen: Boretsch, Eisenkraut, Hafer, Rosmarin, Zimt, Zitronenmelisse
Rosmarin/Rosmarinus officinalis: Aufguß, 1 TL Blätter auf 1 T. Wasser, 2-3 T. tgl.; Achtung: Dosis nicht erhöhen, da es sonst zu Vergiftungs-Erscheinungen kommen kann; nicht während der Schwangerschaft verwenden - Schwangerschaft ausschließen !
Mischung: 1 Teil Baldrian + 2 T.Pfefferminze & Kamillenblüten - 1TL auf 1Tasse kochendes Wasser; 2x tgl. 1 Tasse warm trinken
Homöopathie:

- Hitzewallungen & Hungeranfälle am Vormittag: Sulfur C6
- Hitzewallungen sowie brennende Hände & Füße: Sanguinara canadensis C6
- Hitzwallungen mit innerer Erregbarkeit & Gereiztheit: Lachesis C6
- Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen: Sepia C6
- Hitzewallungen & Schlaflosigkeit: Cimicifuga C6

Cimicifuga – bei Niedergeschlagenheit, Depression, Nervosität, Unruhe, Aufgeregtheit; Gelenk-, Muskel- & Nervenschmerzen; linksseitige Migräne-Schmerzen, welche vielfach von den Halswirbeln ausstrahlen; Typus – die depresive Fraun in den Wechseljahren, häufig mit

 © KH Heino Hanisch

Nackenbeschwerden
Lachesis D12 – Hitzwallungen, Schwitzen, körperliche Schwäche, Ruhelosigkeit, Eifersucht, Depression, Herzklopfen; Typus – die pausenlos redende Frau in den Wechseljahren mit oben offener Bluse
Sanguinaria D6 – Hitzewallungen mit rotem Gesicht & rotem Hals; Schwächegefühl, Herzklopfen, Schwindelgefühl, Übelkeit, kalter Schweiß; rechtsseitige Migräne, Geruchsempfindlichkeit, Zungenbrennen; Typus – unterschiedlich
Sepia D6– gereizt, niedergeschlagen, übellaunig, Bedürfnis nach dem Alleinsein; morgendliche Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Verstopfung, Weißfluß, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Widerwillen gegen Sex; Typus – schlanke, launische, reizbare oder gleichmütige Frau in den Wechseljahren mit Ringen unter den Augen
Sulfur – leicht reizbare, kräftig gebaute Frauen, unordentlich, Hitzewallungen am Tage und in der Nacht, Schweißausbrüche, schmerzende/brennende handflächen & Fußsohlen; Lippen & Anus gerötet, juckend, brennend; Juckreiz an den Schamlippen; Widerwillen gegen Waschen & Baden; Typus – breitschultrige, unordentliche, reizbare & depressive Frau
Ignatia D6– überempfindlich, reizbar, nervös, weinerlich; starke Stimmungsschwankungen; Widerwillen gegen Kaffe & Nikotin; stechende Kopfschmerzen, häufiges Gähnen, Durst bei niedrigen Tempearturen; Typus – trübsinnige, dunkelhaarige, schlanke Frau
Saft/Preßsaft: Baldrian, Brennessel, Hafer, Johanniskraut, Sauerkraut, Weißdorn
sonstiges: Vitamine, Mineralien,; trockene Vagina: innere Anwendung von Vit.E-Öl, Ringelblumen-Salbe/-Öl, Beinwell-Salbe/-Öl , Nachtkerzen-Öl - mit Finger einreiben;
auch möglich: abgekochtes Wasser
siehe: Psyche & Psychosomatik

Weißfleckigkeit, Depigmentierung, Vitiligo

mögliche Ursachen: evtl. Auto-Immunkrankheiten; Diabetes; Lupus; Hyperthyreose; Hypothyreose; Hypoparathyreodismus
mögliche Symptome: weiße, pigmentfreie, meist langsam größer werdende Hautflecken (auch Schleimhaut, Kopfhaut)
äth. Öle: Bepinselung der betroffenen Stellen mit Bergamotte-Öl
sosntiges: Therapie nach Diagnose !
siehe: Haut...; Lupus...

Windpocken

mögliche Ursachen: Virusinfektion; Tröpfcheninfektion, über den Luftweg, durch direkte Kontakte; Inkubationszeit 11-15 Tage; Erkrankungsdauer 1-2 Wochen
mögliche Symptome: Fieber; plötzlicher Ausschlag am Rumpf, dann am gesamten Kopf; Ausschlag bedeckt den ganzen Körper (bis in Ohren, Mund und Genitalbereich) - rote Flecke, Knötchen, Bläschen, Schorf; stark juckende, stecknadelkopfgroße, mit wasserklarem Inhalt gefüllte Bläschen, welche schnell aufplatzen und dann abheilen
Heil-Pflanzen: Kamillen-Tee innerlich & äußerlich
äth. Öle: Eukalyptus, Römische Kamille, Minze, Schafgarbe; Anwendung: Bad, Einreibung/Hautöl
Saft/Preßsaft: Birke, Brennessel, Erdbeere, Hafer, Himbeere, Holunder, Huflattich, Johannisbeere, Melisse, Orange, Rote Beete, Spitzwegerich, Thymian, Traube, Zitrone, Zwiebel
sonstiges: Puder; Hygiene (Hände waschen, Nägel kurz schneiden/feilen/halten)
siehe: Infektions-Krankheiten

 © KH Heino Hanisch

Wirbelsäulen-Beschwerden – siehe **1.Hilfe !**

mögl. Ursachen: Verletzungen; Erkrankungen; Deformationen; Abnutzung; Entzündung; Bandscheiben-Vorfall; Infektions-Krankheiten (Würmer, Bakterien, Viren, Pilze etc.)
mögl. Beschwerden: leichte bis starke Schmerzen, Bewegungs-Beschwerden bis Bewegungs-Unfähigkeit; Atem-Beschwerden; Lähmungen von Körperteilen (Arme, Beine, Körper)
Therapie: nach Ursache & Diagnose !
siehe: Bandscheiben...; Hexenschuß, Ischias, Kreuz-Schmerzen, Lumbago, Lumbalgie

Wunden: Schlag-Wunden, Schnitt-Wunden, Blutergüsse, Quetschungen, Verstauchungen etc. - siehe **1. Hilfe !**

1.Hilfe: Verband, Ruhigstellung etc.!

mögliche Ursachen: Verletzungen, Unfälle, Schlägereien
Aroma-Pflanzen: Holunderblüten, Myrte, Rosen
äth. Öle: äußerlich – Benzoe, Bergamotte, Bohnenkraut, Eukalyptus, Geranie, Kamille, Kampfer, Majoran, Muskatellersalbei, Myrrhe, Myrte, Patchouli, Rosmarin, Salbei, Tea Tree, Thymian, Wacholder, Weihrauch, Ysop; Anwendung: Hautöl (mit 3% äth. Öl)
Biochemie: äußerlich – Ferrum phosphoricum-Salbe oder Silicea-Salbe; innerlich – Ferrum phosphoricum D6, bei allen frischen Verletzungen, Blutergüssen u.a.m., alle 15min 1 Tbl.; Kalium chloratum, bei Weichteilschwellungen, alle 60min 1 Tbl.; Calcium phosphoricum D6, zur Förderung der Kallus-Bildung, bei Knochen-Verletzungen oder Calcium fluoratum D12, 3x tgl. 1 Tablette
Heil-Pflanzen:
äußerlich - Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense(Kraut), Alant/Inula helenium(Wurzeln), Andorn/Marrubium vulgare(Kraut), Arnika/Arnica montana(Blüten in Weingeist, verdünnen), Augentrost/Euphrasia officinalis(Kraut), Basilikum/Ocimum basilicum(Kraut), Bärlauch, Beinwurz, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga(Wurzeln), Birke, Knotige Braunwurz/Scrophularia nodosa(Kraut, Wurzeln), Breitwegerich, Brombeere, Eberraute/Artemisia abrotanum(Blätter), Edelgamander/Teucrium chammaedrys(Kraut), Efeu, Ehrenpreis, Eiche, Enzian, Erdbeere, Esche/Fraxinus exelsior(Blätter), Feldthymian/Thymus serpyllum(Kraut), Fettkraut/Pinguicula vulgaris(Kraut), Fichte/Tanne, Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora(Blätter), Gänseblümchen/Bellis perennis(Blüten, Blätter), Gänsefingerkraut/Potentilla anserina(Kraut, Wurzeln), Gartenbohne/Phaseolus vulgaris(Brei aus Samenmehl + Wasser), Echte Goldrute/Solidago virgaurea (Kraut), Gundelrebe/Glechoma hederacea (Kraut), Hafer, Haselnuß/Corylus avellana (Blätter, Rinde), Hauswurz, Heidelbeere, Himbeerblätter, Hirtentäschel/ Capsella bursa-pastoris(Kraut), Hohlzahn/Galeopsis segetum(Kraut), Hopfen, Huflattich/Tussilago farfara(Blätter, Blüten), Isl. Moos, Johanniskraut, Echte Kamille/Chamomilla recutita(Blüten), Römische Kamille/Chamaemelum nobile(Blüten), Karotte, Knoblauch, Filzige Königskerze/Verbascum phlomoides(frische, zerstoßene Blätter), Kornblume/Centaurea cyanus(Blüten), Labkraut/Galium verum(Kraut), Lärche, Lein/Flachs/Linum ussitatissimum(Brei aus Wasser + Samen), Leinkraut/Linaria vulgaris(Kraut), Lungenkraut, Mädesüß, Mauritanische malve/Malva sylvestris ssp. mauritanica(Blüten, Blätter), Margerite, Muskatellersalbei/Salvia sclarea(Blüten, Blätter, Kraut), Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium(Blüten, Kraut), Nußbaum/ Walnuß, Odermennig, Petersilie/Petroselinum crispum(Saft aus frischen Wurzeln), Pfennigkraut/Lysimachia nummularia(Brei aus frischen,zerstoßenen Blättern), Quitte, Ringelblume/ Calendula officinalis(Blüten), Hundertblättrrige Rose/Rosa centifolia(Blüten), Roßkastanie/Aesculus hippocastanum(Rinde), Sanikel/Sanikula europaea(Kraut, Wurzeln), Schafgarbe/Achillea millefolium(Blüten, Kraut), Schlangenknöterich, Schwarzwurz, Silberdistel,

 © KH Heino Hanisch

Sommereiche/Quercus robur(Rinde), Spitzwegerich/Plantago lanceolata(Blätter), Steinklee, Stiefmütterchen/Viola tricolor(Kraut), Thymian, Tomate, Ulme/Ulmus minor(Rinde), Veilchen/Viola odorata(Kraut), Vogelmiere, Vogelknöterich, Waldmeister/Galium odoratum(Kraut), Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium(Wurzeln), Wasserfenchel, Wasserpfeffer/Polygonum hydropiper(Kraut), Weide, Weinrebe, Weißkohl/Kraut, Wermut, Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis(Kraut, Wurzeln), Wintereiche/Quercus petraea(frische Blätter auflegen), Wundklee/Anthyllis vulneraria(Blüten), Ziest/Stachys officinalis(Kraut); Heublumen, Honig
äußerlich zur Reinigung; als Aufguß: Kamille, Labkraut, Nesseln, Ulme, Weißer Andorn(keine Wurzeln), Sanikel(keine Wurzeln), Gänsefingerkraut(keine Wurzeln, Wundkraut(keine Wurzeln), Schafgarbe(keine Wurzeln); als Absud: Klette, Schwarzwurz, Malve, Sumpfmalve, Eichenrinde; als Saft: Vogelmiere, Brunnenkresse
Quetschungen: bei kleineren Quetschungen: Kompressen mit Arnika, Beinwell, Enzian, Johanniskraut, Melisse, Odermennig, Ringelblume, Rainfarn, rohe Petersilie, Frauenmantel, Thymian, Walnuß/Juglans regia, Wermut; innerlich: Myrtenaufguß - 10g Blätter auf 1/2 Liter kochendes Wasser, 5min ziehen lassen, täglich 2 Tassen trinken
Tinktur: Arnika/Arnica montana: 5EL Blüten in 1Tasse Weingeist, 2Wochen lang stehen lassen, abseihen, auf 1:2 bzw. 1:3 verdünnen(mit Weingeist); 1EL der Tinktur mit 250ml Wasser verdünnen, Kompressen tränken & auflegen
Wundpuder: Kolbenbärlapp/Lycopodium clavatum: die Sporen trocknen und pulverisieren, äußerlich als Pulver oder mit Wasser vermischt als Brei
Wunden zusammenziehend: Ackerschachtelhalm, Arnika, Beinwurz, Eiche, Enzian, Gänseblümchen, Hauswurz, Hirtentäschel, Johanniskraut, Königskerze, Lärche, Quitte, Ringelblume, Sauerklee, Schafgarbe, Spitzwegerich, Weinrebe, Zwiebel
wundreinigend: Beinwurz, Benediktendistel, Bockshornklee, Brennessel, Ehrenpreis, Eiche, Engelsüß, Enzian, Fichte/Tanne, Gänseblümchen, Gundelrebe, Johanniskraut, Klette, Knoblauch, Lärche, Leinkraut, Linde, Meisterwurz, Nußbaum, Odermennig,PflaumeTomate, Ringelblume, Roßfenchel, Salbei, Schafgarbe, Silberdistel, Thymian, Weinrebe, Zwiebel; Honig
Homöopathie:
zur Haut-Heilung bei Schürfwunden: Calendula D12
Stichwunden: Ledum D12
Stichwunden mit Schwellung & Rötung: Apis D6
Wunde mit Splitter: Silicea D6
blutende Wunden, Schnittwunden: Staphisagria C6
Schutz vor Entzündung bei Wunden: Calendula-Salbe
Prellung mit Bluterguß: Arnica C6
Prellung & Quetschung mit großen Schmerzen: Hypericum D12
Verstauchung & Zerrung mit verletzter Sehne: Ruta D6
Tierbisse (vor der medizinischen Behandlung): Ledum D6
Mückenstiche: Ledum D6
Mückenstiche mit starker Schwellung: Apis D6
Stiche durch Bienen & Wespen: Apis D6
Saft/Preßsaft: Vogelmiere, Brunnenkresse (äußerlich zur Reinigung)
sonstiges: zum Reinigen v. Wunden können auch Fliegen-Maden eingesetzt werden - halten Sie die Wunde an die freie Luft und die Maden werden -besonders im warmen Klima- bald in der Wunde auftauchen; achten Sie darauf, daß die Maden nur das kranke Gewebe vertilgen - nur im äußersten Notfall anwenden, da die Fliegen-Maden infiziert sein könnten !
siehe: 1.Hilfe !; Blutungen..., Verletzungen, Verbrennungen, Wund…

© KH Heino Hanisch

Wunden, innere - siehe **1.Hilfe !**

mögliche Ursachen: Schläge, Stöße, Fall aus Höhen, Stiche, Schüsse, Vergiftungen
Heil-Pflanzen: Gänseblümchen, Hirtentäschel, Königskerze, Schafgarbe
siehe: innere Blutungen

Wunden, schlecht heilende

mögliche Ursachen: Wund-Infektionen; Wund-Entzündungen; schwaches Immun-System; falsche Behandlung; falsches/fehlendes Medikament; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Benediktendistel, Flämische Schwertlilie, Spitzwegerich, Weinrebe, Heublumen
Ernährung: vitamin- & mineralstoff-reiche Ernährung
sonstiges: Wund-OP
siehe: Wunden/Wund-Entzündungen; Narben-Schmerzen

Wunden mit Wund-Entzündungen, Wund-Fieber

mögliche Ursachen: Wunden nicht sauber verbunden; Wunden stark verschmutzt; Wund-Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten); Lymphangitis/Lymphadenitis; unsaubere OP-Umgebung, unsaubere OP-Instrumente; Tier-Bisse (**1.Hilfe !**)
mögliche Symptome: Schmerzen; Schwellung; Rötung; Entzündung; Fieber; Bewegungs-Beschwerden; Eiter-Bildung; Sepsis - Entzündung der Wund-Umgebung, auf andere Körpergebiete übergreifende Infektion
Ernährung: überprüfen, evtl. umstellen; wichtig: viel Vitamine etc.
Heil-Pflanzen: innerlich & äußerlich als Tees - Ackerschachtelhalm, Enzian, Hauswurz, Kamille, Königskerze, Lärche, Quitte, Roßfenchel, Ringelblume, Roßfenchel, Safran, Tomate, Zwiebel, Honig; äußerlich: Beinwell/Beinwurz; Wundgewebe-Bildung fördernd: Ringelblume
vorbeugend: korrekte Wundbehandlung; Desinfektion der Wunden; Gabe von kolloidaler Silberlösung, Heil-Pflanzen-Extrakten, äth. Ölen direkt in die Wunde oder über Kompresse/Auflage; Stärkung des Immunsystems
chirurgische Hilfe/OP: operative Entfernung von infiziertem Gewebe oder schnelle Amputation von Extremitäten (Finger, Hände, Arme, Zehen, Füße, Beine; erfrorene Ohren)!
siehe 1.Hilfe – Infektionszeichen; Vergiftungen durch Schlangen/Schlangen-Bisse; Entzündungen, Fieber, Wunden; Obst & gemüse; Vitamine, Mineralien, Spurenelemente

Wundrose, Erysipel

mögliche Ursachen: Infektion/Entzündung der Lederhaut (-Nerven), meist über kleine Verletzungen (Bakterien); tritt besonders bei Erwachsenen und im Winter auf; oft an Wangen/im Gesicht; geschwächtes Immun-System (Medikamente, Genußmittel, Kosmetika etc.)
mögliche Symptome: Haut-Rötung; schmerzhafte Haut-Infektion; Fieber/hohes Fieber; Schüttelfrost; Blasen; Einblutungen; Nekrose; Lymphknoten-Schwellungen; Sepsis
ätherische Öle: Cajeput, Cistrose, Geranie, Immortelle, Jasmin, Blaue Kamille, Rümische Kamille, Karotte, Lavendel, Muskatellersalbei, Neroli, Pfefferminze, Rose, Sandelholz, Schafgarbe, Weihrauch, Ysop, Zeder, Zwiebel
Ernährung: Überprüfung auf allergische Reaktionen; Umstellung
Heil-Pflanzen: Apfelbaum, Brennessel, Eibisch, Flachs/Lein, Hauswurz, Holunder, Huflattich, Johanniskraut, Karotte, Klette, Königskerze, Kraut/W., Linde, Quitte, Spitzwegerich, Weinrebe, Honig

© KH Heino Hanisch

sonstiges: Verzicht auf Medikamente & Kosmetika; autogenes Training; Stärkung des Immun-Systems
siehe: Nerven...; Haut...

Wund-Schorf, schorfige Wundkrusten

Heil-Pflanzen: Hauhechel-Tee (Umschläge); Honig (Einreibungen)
sonstiges: warme Waschungen mit sauberem Wasser (evtl. mit Kernseife)
siehe: Vitamine & Mineralien, Obst & Gemüse, Pflanzen-Öle, Pflanzen-Säfte

Wundstarrkrampf, Tetanus

mögliche Ursachen: Infektion mit Clostridium tetani (Bakterium) über Wunden (Gartenerde, Holz, Tier-Dung)
mögliche Symptome: Muskel-Krämpfe von Zunge, Kiefer, Nacken, Rücken, Bauch; Streckung/Krümmung des Körpers, Tod
Heil-Pflanzen: Johanniskraut/Hypericum perforatum
sonstiges: zeitnahe Impfung ausreichend (innerhalb 24h); vorbeugende Impfung möglich

Würmer, Darm-Parasiten, Helminthiasis

mögliche Ursachen: Aufnahme von Wurm-Eiern über Wasser, Nahrung, Staub, schmutzige Finger, unhygienische Toiletten; unsauberes/unabgekochtes Wasser; unsaubere Nahrung; zuwenig gekochte/gebratene/gesottene Nahrung (Fisch, Fleisch); Obst & Gemüse mit Kopfdüngung durch Jauche; über die intakte Haut (Haken-Würmer); Mücken-Stiche (Elephantiasis) etc.
mögliche Symptome: je nach Wurm-Art – Jucken & Kribbeln am After; Gewichts-Abnahme; Magen-Darm-Beschwerden, Leber-Schmerzen; allgemeiner Organ-Befall (Blase, Haut, Lunge, Leber, Milz, Darm, Wirbelsäule etc.); Würmer im Stuhl; Stücken von Würmern im Stuhl; Haut-Befall (unter der Haut); Elephanthiasis (Übertragung von Fadenwürmern/Filarien durch Stechmücken u.v.a.m.

Bandwurm, Cestodes - Größe bis zu einigen Metern; Farbe weiß; Übertragung durch Kot an den Fingern, unabgekochtes Wasser, ungebratene/ungekochte Nahrung (**immer richtig durchkochen und durchbraten !**); mögliche Symptome: leichte bis schwere Magen-Darm-Beschwerden; Verdauungs-Beschwerden, Gewichts-Verlust bei bestehendem Heißhunger, kleine ca. 1cm große Segmente im Kot (welche mehrere Millionen/Milliarden Eier enthalten!)

Hakenwurm, Ankylostoma, Necator - Größe ca. 1cm, rundlich; Farbe rot; Übertragung durch Kot an Fingern, Nahrung, Wasser, Erde, barfuß-laufen von Kindern & Erwachsenen (die Larven bohren sich durch die Fußsohle - entweder direkt oder über kleine Wunden); mögliche Symptome: blasse Haut durch Anämie, schwere Kinder-Erkrankungen möglich; Vorbeugung: Hygiene, Toiletten benutzen (Desinfektion), öfter Hände waschen (mit sauberem Wasser & Seife), Nahrung & Wasser gegen Fliegen schützen, Wäsche & Bettzeug wechseln & auskochen, Fingernägel kurz schneiden, immer Schuhe/Sandalen anziehen

Madenwurm, Springwurm, Fadenwurm, Oxyuris - Größe ca. 1cm; Farbe weiß; Übertragung durch Finger-Nägel (Kratzen am After), beschmutztes Bettzeug oder Unterwäsche; mögliche Symptome: starkes Jucken am After; Vorbeugung: Vorbeugung: Hygiene, Toiletten benutzen (Desinfektion), öfter Hände waschen (mit sauberem Wasser & Seife), Nahrung & Wasser gegen Fliegen schützen, Wäsche & Bettzeug wechseln & auskochen, Fingernägel kurz schneiden, Vaseline in den After schmieren (lindert den Juckreiz);

© KH Heino Hanisch

Fadenwürmer/Filarien können in subtropischen & tropischen Gebieten durch verschiedene Stechmücken-Arten übertragen werden - **Elephantiasis** !

Peitschenwurm, Trichuris, Trichocephalus - Größe 3-5cm, rundlich; Farbe rosa/grau; Übertragung durch Kot in Wasser & Luft oder direkt über Finger; mögliche Symptome: Appetitlosigkeit, Durchfall, Übelkeit; Vorbeugung: Hygiene, Toiletten benutzen (Desinfektion), öfter Hände waschen (mit sauberem Wasser & Seife), Nahrung & Wasser gegen Fliegen schützen, Wäsche & Bettzeug wechseln & auskochen, Fingernägel kurz schneiden

Spulwurm - Ascaris Lumbricoides - Größe 20-30cm; Farbe weiß/rosa; Übertragung durch Kot in Staub & Wasser; mögliche Symptome: allg. Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Brechreiz, Durchfall, Koliken; Vorbeugung: Hygiene, öfter Hände waschen (mit sauberem Wasser & Seife), Nahrung & Wasser gegen Fliegen schützen

mögliche Therapie: medikamentös oder (wenn nicht möglich) mit den unten angeführten Mitteln; besondere Vorsicht immer bei Kindern walten lassen und sich vorher über die entsprechenden Mittel informieren (siehe da!)
äth. Öle: Bergamotte, Bohnenkraut, Estragon, Eukalyptus, Römische Kamille, Knoblauch, Kümmel, Melisse, Minze, Tea Tree, Thymian, Wacholder, Ysop, Zitrone, Zwiebel
Heil-Pflanzen:
Bandwürmer: Möhren, Kürbis, Rainfarn, Alant
Spulwürmer: Wermut, Leinsamen, Löwenzahn, Silberdistel, Bärlauch
Madenwürmer: Wermut, Leinsamen, Enzian, Löwenzahn, Zwiebel

Achtung: Vor jeder Heilpflanzen-Kur den Darm reinigen (mit Rhizinus o.ä.), dabei Verbreitung der Würmer verhindern und auf Selbstschutz achten (Mundschutz, Gummi-Handschuhe, Kittel) !

Alant, Echter/Inula helenium: Aufguß, 1-2TL Wurzeln auf 2T. Wasser, tagsüber trinken
Baldrian, Echter/Valeriana officinalis: Kalter Auszug oder Aufguß, 5EL Wurzeln auf 1T.Wasser, 3T. tgl.
Bohnenkraut/Satureja hortensis: Absud, 2EL Kraut auf 2T. Wasser, 15min ziehen lassen, 2-3T. tgl.
Diptam/Dictamnus albus: Aufguß, 1TL Wurzeln auf 2T. Wasser, tagsüber trinken; Achtung: empfindliche Personen können bei Berührungen mit der Pflanze allergisch reagieren!
Eberraute/Artemisia abrotanum: Aufguß, 2TL Blätter auf 1T. Wasser, 2-3Tassen täglich
Esche/Fraxinus excelsior: Aufguß, 1TL Blätter, oder Rinde auf 1T. Wasser, Blätter 5min/Rinde 15min ziehen lassen, tagsüber trinken
Faulbaum/Rhamnus frangula: Absud, 1TL zerstoßene Rinde auf 1T. Wasser, 3T. tgl.; Achtung: Dosis nicht erhöhen, da es zu Vergiftungs-Erscheinungen kommen kann!
Gänsefuß, Wohlriechender/Chenopodium ambrosioides: Aufguß, 1EL Kraut auf 1T. Wasser, tagsüber trinken
Gartenkürbis/Cucurbita pepo: Erwachsene verzehren tgl. 200-255, Kinder 50-100 Samen
Holunder, Roter/Sambucus racemosa: Auszug, 1 Fruchtrispe in eine Tasse siedendes Wasser tauchen, 2-3Tassen täglich trinken; Achtung: Dosis nicht erhöhen, da es zu Durchfall oder Erbrechen kommen kann!
Kamille, Strahllose/Chamomilla suaveolens: Aufguß, 3TL Blüten auf 1Tasse Wasser, tagsüber trinken
Knoblauch/Allium sativum: Saft der frischen Zehen, 1TL mehrmals täglich
Möhre/Daucus carota: Rohe Möhre fein zerreiben und löffelweise essen oder im Mörser zerstoßen, durch ein sauberes Tuch pressen und als Saft trinken
Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium: Aufguß, 2TL Blüten oder Kraut auf 1T. Wasser, 15min ziehen lassen, 3T. tgl.
Pestwurz, Rote/Petasites hybridus: Aufguß, 1Tl Wurzeln oder Blätter auf 1T. Wasser, 3T. tgl.

 © KH Heino Hanisch

trinken
Rizinus/Ricinus communis: Erwachsene 1-2 TL Öl auf eine Tasse warmes Getränk, Kinder 1/2-1 Tl auf eine Tasse warmes Getränk; **Achtung: Dosis nicht erhöhen, da es zu starken Vergiftungs-Erscheinungen kommen kann ! Rhizinus-Samen sind äußerst (tödlich) giftig !**
Rose, Hundertblättrige/Rosa centifolia: Aufguß, 2TL Blüten auf 1T. Wasser, 3T. tgl.
Schwarzkümmel, Echter/Nigella sativa: Aufguß, 1TL Samen auf 1T. Wasser, 2T. tgl.
Silberdistel/Carlina acaulis: Aufguß, 1TL Wurzeln auf 1T. Wasser, 3T. tgl.
Tüpfelfarn/Polypodium vulgare: Aufguß, 2EL Wurzeln auf 1T. Wasser, tagsüber trinken oder: 2-4g Pulver tgl. auf 3Dosen verteilt
Wermut/Artemisia absinthium: Aufguß, 1-2TL Kraut auf 1T. Wasser, vor den Mahlzeiten 1T. trinken oder: 3x tgl. 1g Pulver einnehmen
Wiesenkümmel/Carum carvi: Aufguß, 2TL zerstoßene Früchte auf 1T. Wasser, 2-3T. tgl.; Achtung: Dosis nicht erhöhen, da sonst die Leber- & Gallen-Funktion geschädigt werden kann!
Wucherblume/Chrysanthemum cinerariifolium: Aufguß, 2TL Blüten auf 1T. Wasser, tagsüber trinken
Zwiebel/Allium cepa: Saft v. frischen Zwiebeln, mehrmals tgl. 1TL einnehmen
siehe: Infektions-Krankheiten

Wut, Zorn

mögliche Ursachen: vielfältige Ursachen
Akupressur/TCM: Ni 3; Bl 65; Le 3; Le 8; Gb 40; Pe 9; LG 12
äth. Öle: Benzoe, Römische Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Myrrhe, Neroli, Rose, Vanille, Weihrauch, Ylang-Ylang
siehe: emotionales Trauma; Psyche & Psychosomatik

Zahn-Behandlung mit Homöopathie

Bezeichnung der Mittel: Akutmittel (A), Chronisches Mittel (C), Konstitutionsmittel (K), Substitutions- & Aufbaumittel (S), Nosoden (N)
Angst, Schmerz etc.: Calcium carbonicum ab LM6 (K); Calcium phosphoricum ab LM6(K), Calcium arsenicosum ab LM 6(K), Magnesium carbonicum C6-C30, ab LM6(A,K), Gelsemium C30(A), Argentum nitricum C6-C30(A), Aconitum C6-C30(A), Borax C6-C30(A), Ignatia C6-C30, ab LM6(A,K), Spigelia C6-C30(A), Silicea C6-C30(K), Moscghus C6-C30 (A), Chamomilla C6-C30, ab LM 6(A,K), Stramonium C6-C30(A), Theridion C6-C30(A)
Würge- & Brechreiz: Ipecacuanha, Nux vomica, Cocculus, Sepia, Coccus cacti
Vorbereitung auf Bohren, Zahnsteinentfernung, oper. Eingriffe, Blutverlust etc.:
Arnica C&-C39 (Bohren, Zahnsteinentfernung, OP – vor OP verabreichen); China C6-C30 (bei mögl. Blutverlust – vor OP verabreichen)
akute Blutungen & Nachblutungen: Phosphor C30-C200 (A), Millefolium-Urtinktur bis C200(A), Aconitum C30-C200(A), Sanguinara-Urtinktur bis C200(A), Ipecacuanha-Urtinktur bis C200; Crotalus horridus C30-C200 (A), bei Blutern – Millefolium oder Phosphor
allergische Reaktionen, u. U. mit Atemnot: Verabreichung in C3-C200, 2 Tropfen alle 5min; Apis; Gelsemium bei Angst & Schreck; Ignatia zur Rückführung in die Realität nach einem Schock; Lachesis bei Herzsymthomen; Belladonna bei Blutandrang & rotem Kopf; Veratrum bei kaltem Schweiß, Kälte, Blässe, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen; Tabacum bei kaltem Schweiß, Blässe, Übelkeit, großem Schwindel, kann die Augen nicht schließen, hält sich fest
Zahn-Extraktionen/Zahn ziehen: bei Nachschmerzen, zur Nachbehandlung: je nach Intensität der Schmerzen 1-2 Gaben der Potenz C200; bei niedrigen Potenzen öfter wiederholen; Arnica C200; Staphisagria C200; Ledum; Hypericum; Nux vomica

© KH Heino Hanisch

Betäubungsmittel-Nachwirkungen: Nux vomica und/oder Sepia - C200, 2 Tropfen oder 2 Globuli
Infektions-Gefahr durch Zahn-Behandlungen: Echinacea-Urtinktur bis D3, 3x tgl. 3 Tropfen (A); Symphytum-Urtinktur bis D3, 3x tgl. 3 Tr., zum Aufbau des Knochens nach Knochen-OP (S); Ruta C30, alle 2-4h 1-2 Globuli oder Tropfen, bei schlimmen Schmerzen, verursacht durch Verletzungen der Wurzelhaut, kann mit Symphytum kombiniert werden (A); Bellis perennis-Urtinktur bis D3, 3x tgl. 3 Tr., vor allem bei körperlich schwer arbeitenden Menschen; Hypericum C6-C200, mind. 1x tgl.; bei Nervenverletzungen, Behandlungsdauer ca. 3-4 Wochen (S)
Schmerzmittel-Ersatz bei Zahn-Extraktionen, Kronen-Präparation, Brücken-Präparation: Arnica C30, Einnahmebeginn ca. 2 Tage vor OP; Hypericum C30, Einnahmebeginn ca. 2 Tage vor OP; China C30 am Tage des Eingriffs
Gesichts-Lähmung nach Zahn-Sanierung: wird evtl. durch allergische Reaktionen auf das Lokal-Anästhetikum hervorgerufen; 2 Tage vor Beginn der Behandlung – Gaben des auf C30 potenzierten Lokal-Anästhetikums geben, welches bei der Behandlung eingesetzt werden soll (muß der Zahnarzt tun !); Hypericum LM 30 (nach der Sanierung geben; dienet zur Therapierung einer evtl. Gesichtslähmung
Würgereiz bei Röntgen-Aufnahmen & schlechten Gebiß-Abdrücken: Coccus cacti C30, Einnahme ca. 1 vor Beginn der Behandlung
Nerven-Verletzung durch Spritzen mit anschließender halbseitiger Zungen-Lähmung: Hypericum
allgemeines Kreislaufmittel: Veratrum album; **Bachblüten**: Notfalltropfen
Hyperventilation mit Zittrigkeit und Schwäche-Zeichen: Calcium carbonicum
Herz-Beklemmung, evtl. durch Angst: Calcium carbonicum
Spülungen nach Zahn-Extraktionen zur besseren Wundheilung: Homöopathie & Heil-Pflanzen: Calendula-Tinktur
Spülungen bei Zahnfleisch-Entzündung/Parodontose: Homöopathie & Heilpflanzen: Calendula-Tinktur, Salbeitee
zur Vorbeugung bei größeren operativen Eingriffen im Mund: Arnica in niedriger Potenz; China in niedriger Potenz
bei Wundschock & Schmerzen: Arnica C12-C200
Schmerzen nach Beschleifen der Zähne: Arnica C4 oder D4
allgemeine Schmerzen, welche nicht auf einen einzelnen Zahn lokalisiert werden können: Hypericum

Zahnfäule, Karies, Caries dentium

mögliche Ursachen: falsche Ernährung; zuviel Weißmehl; zuviel Zucker; zuviel zuckerhaltige Getränke; zuwenig oder falsche Zahnpflege; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Putzen mit fremden Zahnbürsten (Karies-Übertragung); Dauer-Nuckeln von Kleinkindern (mit zuckerhaltigen Getränken); Plaque (bakterieller Zahnbelag)
mögliche Symptome: braune Stellen am Zahn; Löcher im Zahn; Mundgeruch; Zahn-Schmerzen; Kiefer-Schmerzen; Trigeminus-Schmerzen (durch Reizung/Eiterung); Spätfolgen: Herz-Erkrankungen
Ernährung: Verzicht auf Süßigkeiten & süße Getränke, helle Mehlprodukte; helfend: komplexe Kohlenhydrate (Kohl, Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Mais, Hülsenfrüchte); wäßrige Obstsorten (Orangen, Grapefruits, Zitroenen, Kiwis, Beeren, Kirschen, Weintrauben)
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Bärlapp, Brombeerstrauch, Brunnenkresse, erdbeere, Faulbaum, Gundelrebe, Heidelbeeren, Rote Johannisbeere, Meerrettich, Nußbaum, Schafgarbe
sonstiges: gesunde Ernährung; weitgehender Verzicht auf Weißmehl, Zucker, Alkohol etc.; regelmäßige tägliche Zahnpflege; Öl-Ziehkur
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Pflanzen-Säfte; Pflanzen-Öle

© KH Heino Hanisch

Zahnfleisch-Blutungen

mögliche Ursachen: Verletzungen – siehe 1.Hilfe !; Zahnfleisch-Entzündung/Gingivitis; Infektionen; Skorbut (Vitamin-/Mineralstoff-Mangel); Leukämie; Bluter-Krankheit/Hämophilie; radioaktive Strahlung
äth. Öle: Myrrhe, Salbei, Tea Tree, Thymian, Zitrone, Zypresse; Anwendungen: Mundspülungen, Zahnpasta
Ernährung: frisches Obst & Gemüse, Vitamin-Tabletten; Zucker, Weißmehl, Tabak & Alkohol meiden
Heil-Pflanzen: Bachbunge, Bärlapp, Fichte/Tanne, Heidelbeere, R.Johannisbeere, Sanddorn, Honig
Heckenrose/Rosa canina: kalter Auszug, 2EL Früchte auf 1T.Wasser, tagsüber trinken
Leberblümchen/Hepatica nobilis: Absud, 1EL Blätter auf 1T.Wasser, zur Spülung
Wiesenknopf, Großer/Sanguisorba officinalis: Absud, 4-5EL Wurzeln oder Kraut auf 1Tasse Wasser, 1TL vom Absud alle 2h einnehmen
siehe: Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien; Pflanzen-Säfte; Infektions-Krankheiten; Nahrung aus der Natur

Zahnfleisch-Erkrankung/-Entzündung, Gingivitis

mögliche Ursachen: Verletzungen; bakterielle Beläge; Gift-Stoffe (z.B. Quecksilber, Arsen); Leukämie; Infektionen; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel
mögliche Symptome: Rötung; Schwellung; Mund-Geruch; fauliger Geschmack; Blutungs-Neigung/Blutungen; Lymphknoten-Vergrößerung; erhöhte Körper-Temperatur
Akupunktur/TCM: akute Pulpitis – Du 28 Yinjao; akute Parodontitis – Ren 24 Chengjian; Du 28 Yinjao; Stomatitis aphthosa – Du 28 Yinjao
äth. Öle: Nelke, Orange, Pfefferminze, Salbei, Tea Tree, Thymian, Zitrone; als Mundwasser zum Spülen oder jeweils 1 Tropfen auf die Zahnpasta;
bei Zahnfleischschwund: Mischung zum Einreiben herstellen, geringe Dosierungen !
Ernährung: viel frisches Obst mit Vit.C., karotenreiche Kost für Vit.A (gelbes, grünes, rotes Obst & Gemüse); Kartoffeln, Naturreis, Vollkornprodukte; Folsäure (in Soja, Spinat, Brokkoli, Blumen- & Rosenkohl, Salat, Spargel; hilfreich: regelmäßige Zahnpflege (Zähne putzen etc.), Ernährungs-Umstellung; Verzicht auf regelm. Genuß von Nikotin, Schw. Tee, Kaffee
Heil-Pflanzen: Ackerschachtelhalm, Benediktenkraut, Brombeere, Eiche, Erdbeere, Fingerkraut, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Heidelbeere, Holunder, Kamille, Käspappel, Nelkenwurz, Nußbaum, Pfefferminze, Rote Johannisbeere, Salbei, Sanddorn, Schlangenknöterich, Schlehe, Walderdbeere; Honig
sonstiges: tägliche Spülung der Mundhöhle (10-20 min) mit einer Mischung aus gekochtem, abgekühlten Wasser und Speisesenf-Öl
siehe: Mundschleimhaut-Entzündung; Skorbut; Obst & Gemüse; Vitamine & Mineralien

Zahn-Herde

Zahn-Herde verursachen Zahn-Schmerzen, Kiefer-Schmerzen, Trigeminus-Schmerzen sowie Schmerzen und andere massive Schädigungen im gesamten Organismus; sie sind zu behandeln und/ oder auszuschalten.
mögliche Ursachen: Zahn-Herde können sein bzw. werden verursacht u.a. durch: Zahnersatzfüllstoffe wie Amalgam; Eiter; tote Zähne, die Psyche selbst (Streß, Ärger, Angst).
mögliche Symptome: Zahn-Schmerzen; Kiefer-Schmerzen; Kopf-Schmerzen; Ohren-Schmerzen; Augen-Schmerzen; Trigeminus-Schmerzen; Herz-Schmerzen/-Erkrankungen; Schmerzen und andere massive Schädigungen im gesamten Organismus

© KH Heino Hanisch

Homöopathie: Behandlung von Beschwerden mit Zahnfüllstoffen (Amalgam etc.)
Quecksilber – Mercurius solubilis, Mercurius-iodatus-rubrum; **Silber** – Argentum metallicum; **Kupfer** – Kuprum; **Zink** – Zincum; **Zinn** – Stannum metallicum; **Palladium**; **Aurum;** zusätzlich Allium sativa D1-D6 und/oder Selen D2-D6 – 2x tgl. 5 Tropfen
sonstigs: operative Entfernung der Zahnherde (mit der gebotenen Vorsicht, um die Bestandteile der Zahnherde nicht in den übrigen Körper zu verteilen, wo sie sich wieder anlagern können)
siehe: Zahn...

Zahn-Pulver zum Putzen

Heil-Pflanzen: Linde – Rinden-Pulver, Holzkohle-Pulver

Zahn-Schmerzen, akut + chronisch

Bei akuten & chronischen Zahn-Schmerzen ist spätestens nach der Soforthilfe die Ursache abzuklären und zu beheben, da sich Zahn-Schmerzen äußerst negativ auf die Psyche & den gesamten Organismus auswirken können, sie können z.B. Herz-Erkrankungen, Trigeminus-Neuralgien etc. auslösen !

mögliche Ursachen: Verletzungen; Zahn-Schiefstellungen; Infektionen; Zahn-Herde; Karies; Zahnfleisch-Entzündungen/-Eiterungen; Kiefer-Entzündungen; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel
mögliche Symptome: Zahn-Schmerzen, Herz-Beschwerden, Bewußtsein-Störungen; Suizid-Absichten wegen der Schmerzen
Akupressur/TCM: Ma 44 Neiting
Akupunktur/TCM: nicht auf der Gesichtshälfte punktieren, auf welcher der Schmerz auftritt !
akuter Schmerz: Ren 24 Chengjian
Schmerzen allgemein: Ma 44 Neiting; Ma 45 Lidui; Ex-BF 8 Neihuaijian
Zahnschmerzen im Oberkiefer: Gb 17 Zhengying; Ma 7 Xiaguan; Gb 3 Shangguan; Gb 17 Zhengying
Zahnschmerzen im Unterkiefer: Ma 5 Daying
Pulpitis: Ren 24 Chengjian
äth. Öle.: Cajeput, Römische Kamille, Muskatnuß, Nelke/Gewürznelke, Pfefferminze, Poleiminze, Salbei; Anwendung: pur auftragen oder als Kompresse
Biochemie: Ferrum phosphoricum D6, wenn keine zahnärztliche Indikation vorliegt, z.B. Zahnschmerzen nach Erkältung, alle 15min 1 Tablette
Ernährung: Ernährung überprüfen (Zucker, Weißmehl, Zitronen-Säure etc.), evtl. umstellen
Heil-Pflanzen: Bärlapp, Gartenrose, Gewürz-Nelke, Hauhechel, Holunder, Kalmus, Kamille, Lärche, Pfefferminze, Spargel, Spitzwegerich, Wacholder, Weißkohl/Kraut

- bei neuralgischen Zahn-Schmerzen: Weißkohl, Spitzwegerich

Homöopathie: **akute Zahn-Schmerzen:**
akute Zahn-Schmerzen: Aconitum napellus, Belladonna, Chamomilla, Coffea cruda, Coffea tosta (bei kariösem Zahn) – C30-C20, 3 Tropfen in ½ Glas Wasser, gut in Uhrzeigerrichtung umrühren, alle 2h einen Schluck nehmen, vor jeder Einnahme erneut umrühren
Zahnschmerzen mit roter Wange: Belladonna D6
Zahnschmerzen mit starkem Speichelfluß: Marcurius solubilis D6
Zahnschmerzen vor & nach dem Zahnarztbesuch: Arnica D6
Zahnschmerzen, welche sich durch Kaffe verschlimmern: Chamomilla D6
akute & chronische Zahn-Schmerzen:
Kreosotum, Lyssinum, Magnesium carbonicum, Mercurius solubilis, Sepia, Syphillinum – C30-C200, 3 Tropfen in ½ Glas Wasser, gut im Uhrzeigersinn umrühren, alle 2h einen Schluck nehmen,

 © KH Heino Hanisch

vor jeder Einnahme erneut umrühren

Diagnose-Hilfe:
Parodontose: beim Drücken gegen das entzündete Zahnfleisch entstehen Blutungen
Dröhnen im Kopf: „böser Zahn“ im Oberkiefer
Schmerzen in Richtung Ohr – „böser Zahn“ im Unterkiefer
spürt man seinen schmerzenden Zahn als „hoch“, dann hat er eine Entzündung im Kiefer – der Zahn muß raus! Je entzündeter der Zahn, je eitriger die Entzündung, desto weniger wirken Schmerzmittel (Tabletten, Betäubungs-Spritzen) !

Selbst-Behandlung 1 (Notfall):

- Karies-Loch vorsichtig auskratzen, ausspülen, eine Unterfüllung aus Watte + Gewürznelken-Öl einbringen, darauf Cavit oder einen Pfropf aus Baum-Harzpfropf
- statt Watte kann man auch ein kleines ausgekochtes Läppchen aus nicht fusselndem Stoff einlegen
- **Cavit** ist ein Zahnfüllungs-Ersatzmittel für die Selbsthilfe aus der Apotheke bzw. aus dem Outdoor-Versandhandel; ein Harz-Pfropf ist nicht bißfest und kann sich schnell verformen

Selbst-Behandlung 2 (Notfall):

- **böser Zahn im Oberkiefer**: spritzen von Schmerz-Mittel in das Wurzelfleisch, dort wo Kiefer & Wangen zusammentreffen; vor allem bei Eckzähnen & Backenzähnen, da diese zwei bis drei Wurzeln haben (zeigen lassen vom Zahnarzt)
- **böser Zahn im Unterkiefer:** Kiefer-Betäubung per Leitungsanästhesie – in den Nerv spritzen (zeigen lassen vom Zahnarzt)
- Zahn ziehen (zeigen lassen vom Zahnarzt)
- nach Ziehen des Zahnes – Mullröllchen auf Wunde pressen, um Blutunge zu stoppen
- Bis zu mindestens zwei Stunden nach OP sind Alkohol, Tabak, Obst, Salat & Milchprodukte verboten !

Vorbeugung: regelmäßige Zahnpflege; ausreichend frisches Obst & Gemüse; weitgehender Verzicht auf Weißmehl, Zucker, zuckerhaltige Nahrungsmittel, zuckerhaltiger Tee

Zahnwurzel-Entzündung

mögliche Ursachen: Infektion; Vereiterung
Saft/Preßsaft: Ackerschachtelhalm, Kamille, Salbei
sonstiges: Zahn ziehen, Wunde spülen
siehe: Zahn..., Zähne...; Bakterien, Viren, Pilze

Zehen: schmerzende Zehen

mögliche Ursachen: Gicht; Unfall; Erfrierung; Amputation; Verbrennung/Verbrühung; Infektionen; Wucherungen; falsches Schuwerk; Knochen-Abnutzungen; Wirbelsäulen-Erkrankung/-Verletzung
mögliche Symptome: Schmerzen, Rötungen, Schwellungen, Bewegungs-Schwierigkeiten
Akupunktur/TCM: Ex-BF 10 Bafeng
Akupunktur-Therapie/TCM: siehe Akupunktur-Therapie-Erläuterung !

- Du 20 Baihui
- Ex. 36 Bafeng; Ma. 44 Neiting; Ah-Shi-Punkte
- Di. 4 Hegu
- Gb. 34 Yanglingquan

siehe: 1.Hilfe – Verletzungen, Brüche !; Gicht, Rheuma; Wirbelsäule, Bandscheibe etc.

© KH Heino Hanisch

Zellulitis, Cellulitis, Cellulite

mögliche Ursachen: Degeneration der kollagenen & elastischen Fasern des subkutanen Bindegewebes; als Fettspeicher für Schwangerschaften
mögliche Symptome: Matratzen-Phänomen; Orangenschalen-Haut; wabbelige, herabhängende Haut-Teile
Heil-Pflanzen: Efeu
sonstiges: Wechselwaschungen, Ernährungs-Umstellung, Sport, Flüssigkeit etc.
siehe: entwässernde Mittel; Bindegewebs-Schwäche; ätherische Öle

Zukunfts-Angst

mögliche Ursachen: anerzogen; Medien-Berichte; mangelndes Selbst-Vertrauen in die eigenen Kräfte & Fähigkeiten
Akupressur/TCM: Ni 4; Bl 62; He 5; He 7(sedierend); Pe 6
sonstiges: psychologische Abklärung
siehe: Psyche & Psychosomatik

Zungen-Entzündungen etc.

mögliche Ursachen: Infektionen (Pilze, Viren, Bakterien); Parasiten; Verbrühungen, Verbrennungen, Erfrierungen
mögliche Symptome: akute Entzündungen des Zungengrund-Gewebes; Rötung; Belag; Schmerzen; Nekrosen
Akupunktur/TCM: Ren 23 Lianquan
Heil-Pflanzen:
Zungebelag: Wermut; Zungenbläschen/Leukoplakie: Heidelbeere
Zungen-Entzündung: Labkraut
Zungen-Geschwulst: Roter Johannisbeerstrauch
Zungen-Krebs:Labkraut
Zungen-Lähmung: Brunnenkresse, Flachs/Lein, Meisterwurz; Zungen-Wunde: Pfefferminze
siehe: Mund...; Zähne...

Zysten

Zysten sind abgeschlossene sackartige Geschwülste mit dünn- oder dick-flüssigem Inhalt.

mögliche Ursachen: verschiedene Ursachen, wenig genaues bekannt (u.a. Infektionen); Zysten-Bildung z.B. bei Abfluß-Behinderung in flüssigkeits-erzeugenden Hohlräumen (Follikel-Zyste, Mukozele u.a.)
mögliche Symptome: bei Organ-Zysten – Organ-Insuffizienz; Schmerzen; fühlbare Raumbildung (Zyste)
Akupunktur/TCM: Ovarialzysten – Mi 8 Diji
äth. Öle: allgemein: Thuja (Tuja)
Bartholinische Zyste: Römische Kamille, Lavendel, Minze, Thymian; Anwendung: Sitzbad, Kompresse mit Tonerde
sonstiges: OperationOP - Aufstechen, Aufschneiden, Absaugen, Ausspülen, vor Neu-Infektion schützen (Naht, Verband)

© KH Heino Hanisch

Diagnose kompakt

After: Afterjucken, Aftereinrisse, After-Blutung, After-Schmerzen etc.
Abszesse; Darm-Entzündung; Darm-Erkrankungen; Diabetes; Feigwarzen; Fistel; Hämorrhoiden; Sexualpraktiken; Vergewaltigung; Herpes; Krebs; Lebensmittel-Unverträglichkeit; Leber-Erkrankungen; Würmer/Madenwürmer; mangelnde Hygiene; übertriebene Hygiene; Medikamenten-Nebenwirkungen; Reibung/Scheuerstellen; Schleimhaut-Reizung; seelische Probleme; Wärme; zu harter Stuhl (Wasser-Mangel)

After: Blut aus dem After
Hämorrhoiden; Analfissur; Polypen/Schleimhaut-Geschwulst; Divertikel; Darmkrebs; blutendes Magengeschwür; Medikamenten-Nebenwirkung; Ösophagusvarizen; Einstülpung eines Darm-Abschnittes; Divertikel im Leerdarm; Meckelsches Divertikel; Sexualpraktiken; Vergewaltigung

After: Schmerzen rund um den After und im Mastdarm:
Analfissur; Analabszeß; Analfistel; sexuelle Praktiken; Vergewaltigung

After: Juckreiz im After
Berufskrankheit (Autofahrer); Fadenwürmer; Hämorrhoiden; Pilzinfektion; Analfissur; Analfistel; Pilonidalsinus; Zuckerkrankheit/Diabetes

Alpträume
normale Verarbeitung von Erlebnissen; Erkrankungs-Begleiterscheinung; voller Magen; Entzugserscheinungen(Alkohol, Drogen, Medikamente); Medikamenten- Nebenwirkung (Nasentropfen von Kleinkindern, Mittel gg. Juckreiz, Reisekrankheit, Schwindel); Angst; Vergewaltigung

Angst + Furcht
Angstzustände; Träume; Angst vor Dunkelheit; andere seelische Ursachen; Überfunktion der Schilddrüse; Alkoholnebenwirkung; Entzugserscheinungen(Alkohol, Drogen etc.); Medikamenten-Nebenwirkung; Überarbeitung; Phobie; Angstneurose; Begleiterscheinung einer Erkrankung; Depressionen; niedriger Blutzuckerspiegel; Phäochromozytom; Vergewaltigung; Bedrohung

Altern, vorzeitiges
Rauchen; Schilddrüsen-Unterfunktion; UV-Schäden; Erbschäden; Streß; traumatische Erlebnisse

Appetitlosigkeit, Appetit-Mangel
leichte fieberhafte Erkrankungen; Streß; Depression; Alkoholismus; infektiöse Leber-Entzündung; Magenkrebs; Herz-Insuffuzienz

Appetitlosigkeit, Gewichts-Verlust
länger andauernde fieberhafte Erkrankung; Zwölffingerdarm-Geschwür; Magersucht; emotionales Tief; Krebs

Appetitlosigkeit, Gewichts-Verlust, Schmerzen im Brustraum
Magengeschwür/Ulcus peplicum; Hiatus-Hernie; Speiseröhren-Entzündung; Gallenblasen-Erkrankungen; Magenkrebs; Verdauungs-Insuffizienz; Lungenkrebs; Tuberkulose

Appetit: übersteigerter Appetit
Tuberkulose; Verdauungs-Störungen; Blutzuckerabfall; Schilddrüsen-Überfunktion; Darmparasiten; Bulimie (Eß-/Brechsucht); Erkrankungen des Hypothalamus

Augen: Haut-Veränderungen rund um das Auge
Verletzunge; Ekzeme; Xanthelasma; ein sich ausbreitendes Geschwür; Schmerzen

© KH Heino Hanisch

Augen: Ring-Erscheinung rund um die Hornhaut
Greisenbogen; Eisenablagerung; Kupferablagerung

Augen: gerötete, schmerzende Augen
Bindehaut-Entzündung/Konjunktivitis; Entzündung der Regenbogenhaut/Iritis; Hornhaut-Entzündung/Keratitis; Grüner Star/Glaukom

Augen: leicht gerötetes Auge ohne Schmerzen
Allergien; Bindehaut-Entzündung; Bindehaut-Blutungen; fieberhafte Erkrankungen; Lederhaut-Entzündung/Skleritis/Episkleritis; Hirnhaut-Entzündung/Meningitis

Augen: abnormal kleine Pupillen
Weitsichtigkeit; Drogen; Regenbogenhaut-Entzündung/Iritis; Homer-Syndrom

Augen: vergrößerte Pupillen
Angst, Erregung; Medikamente; Drogen; Lähmung des 3.Hirnnervs; Verletzung; Koma; Blindheit; Reizung der Augennerven

Augen: unregelmäßige Pupillen
normale Abweichungen; Regenbogenhaut-Entzündung/Iritis; Multiple Sklerose/MS; Syphillis; Gehirntumor

Augen: vergrößerter Augapfel
Überfunktion der Schilddrüse/Hyperthyreoidismus; Tumor; Thrombose; angeborenes Glaukom/Grüner Star

Augen: farbige Flecken auf dem Augapfel
Flügelfell/Pterygium; Lidspaötenfleck/Pinguecula; Lederhaut-Entzündung/Skleritis; Wucherungen

Augen: Ausfluß, Eiterungen
Allergien; Bindehaut-Entzündung/Konjunktivitis, verstopfetr Tränenkanal, Ektropium (Lidumstülpung nach außen), Tripper/Gonorrhö

Augen: ständiges Augenzucken
Vestibulitis(Viren-Erkrankung); unkorrigiertes Sehvermögen; Alkoholismus; Multiple Sklerose/MS; Tumor; angeborene Blindheit; Stress

Augen: Linsen-Trübung, Hornhaut-Trübung
Grauer Star/Katarakt, Verletzungen, angeboren, Körnerkrankheit/Trachom, Hornhauterweichung durch Vitaminmangel, Entzündung, Grüner Star/Glaukom, Tumor

Augen: blinde Flecken
Makuladegeneration; Schlaganfall; Verletzung; Tumor der Hirnanhangdrüsen; Vergiftung; Aneurysma der Halsschlagader; Vererbung

Augen: Nachtblindheit
Retinitis pigmentosa; schwere Kurzsichtigkeit; angeborene Erkrankung; Vitamin A-Mangel

Augen: Farbenblindheit
Grauer Star/Katarakt; Netzhaut-Beschädigung; falsche Ernährung, Drogen

Augen: Schielen
Balancestörung der Augenmuskeln; ungleiches Gesichtsfeld; starke Hautfaltung; Nerven-Lähmungen; Tumore des Auges oder der Augenhöhle

Augen: Grauer Star, Katarakt
Alter; Verletzung, Diabetes/Zuckerkrankheit; kortikoidhaltige Medikamente; Röteln während

© KH Heino Hanisch

der Schwangerschaft; Stoffwechselkrankheiten; angeborene Erkrankungen

Augen: kleinere + größere Beschwerden in der Augenpartie
Überanstrengung der Augen; verstopfte Nase; Bindehaut-Entzündung; Grüner Star/Glaukom; Tränendrüsen-Entzündung; grippeähnliche Erkrankungen; Nebenhöhlen- Entzündung/Sinusitis

Augen: trockene Augen
Alters-Erscheinung; trockene Luft; Sjogrens-Syndrom

Augen: Fremdkörper-Gefühl im Auge
Fremdkörper; Bindehaut-Entzündung; Verblitzungen (Schweißarbeiten, Sonne etc.); eingewachsene Wimpern; Allergien; Gerstenkorn; Hornhaut-Geschwür

Augen: leichte bis starke Schmerzen im Auge
Fremdkörper; Geschwür der Netzhaut; Ablösung der Netzhaut; Entzündung der Regenbogenhaut; Entzündung der Lederhaut; Gürtelrose; Grüner Star/Glaukom; Sehnerv-Entzündung; Thrombose; Verblitzungen; Stoß; Schlag

Augen: abnormale Lichtempfindlichkeit des Auges
Allergien; Bindehaut-Entzündung; Regenbogenhaut-Entzündung/Iritis; Verletzung der Hornhaut; Masern; Verblitzung durch E-Schweißen o.ä.; Medikamente; Hirnhaut-Entzündung/Meningitis; Albinismus/Störung der Melaninbildung

Augen: unscharfes Sehen
unkorrigierte Sehkraft; Makula-Degeneration; Grüner Star, Grauer Star/Katarakt; Nebenwirkung von Medikamenten; Diabetes/Zuckerkrankheit; Schlaganfall

Augen: verzerrter Blickwinkel
unbekannte Ursache; Netzhaut-Ablösung; Netzhaut-Verzerrung

Augen: Doppeltsehen
extremes Verdrehen der Augen; Lähmung der Augenmuskulatur; Multiple Sklerose/MS; Verlagerung des Augapfels; Erb-Goldflam-Krankheit/Myrasthenia gravis

Augen: Lichtblitze
normal; Migräne; Schlag/Druck auf das Auge; Ablösung der Netzhaut; Verblitzung (E- Schweißen, Lampen etc.)

Augen: schwimmende Punkte vor den Augen
normal; Kurzsichtigkeit; Ablösung der Netzhaut; Verletzung der Netzhaut

Augen: Sehen von Lichthöfen/Halo um Lichtquellen/Lampen etc.
Grüner Star/Glaukom; Grauer Star/Katarakt

Augen: Tunnelsichtigkeit
Grüner Star/Glaukom; Retinitis pigmentosa; Migräne; Gehirntumor; Syphillis

Augen: teilweise Erblindung
Unfall/Schädel-Hirn-Trauma; Schlaganfall; Vergiftung innerlich & äußerlich; Vergiftung miz Methyl-Alkohol; Grauer Star/Katarakt; Makula-Degeneration; Zuckerkrankheit/Diabetes; Grüner Star/Glaukom; Erhöhter Blutdruck; Adernhaut-Entzündung des Auges/Choroiditis; Retinitis pigmentosa; Körnerkrankheit/Trachom

Augen: plötzliche Erblindung
Unfall/Schädel-Hirn-Trauma; Vergiftung - innerlich & äußerlich; Verschluß der zentralen Netzhautarterie oder Netzhautvene; Netzhaut-Ablösung; flüchtige Erblindung; Schlaganfall; zeitweise Arterien-Entzündung; Migräne; Entzündung des Sehnervs; Bluterguß/Blutgerinsel;

© KH Heino Hanisch

Grüner Star/Glaukom; Methylalkohol-Vergiftung; Verletzung; Hysterie; Schreck

Augen: zuckendes Augenlid
harmlose Erkrankung, zurückzuführen auf Nervenschwäche, Anspannung, Streß etc.

Augen: herabhängende Augenlider
Lidumstülpung/Ektropium; Fazialislähmung/Bellsche Parese; Schlaganfall; selten: Lähmung des 3.Hirnnervs; Muskelschwäche/Myasthenie; Syphillis

Augen: entzündete + juckende Augenlider
Allergie; Lidrand-Entzündung; Insektenstiche; Filzläuse; Trachom/Körnerkrankheit

Augen: Knoten auf den Augenlidern
Gerstenkorn; Hagelkorn(infizierte Zyste der Meibomschen Drüse); Dellwarze; Tränendrüsen-Entzündung; Basaliom

Augen: geschwollene Augenlider
Allergien; Gerstenkorn; Chronische Lidrand-Entzündung; Verletzung/Schlag/Stoß; Augenhöhlen-Entzündung; Degenerative Nieren-Erkrankung

Blutergüsse, Hämatome
Verletzungen; körperliche Mißhandlungen; Infektions-Krankheiten; Blutkrankheiten; Skorbut; fehlerhafte Medikation

Blässe: blasses Aussehen, langsam auftretend
Blutarmut/Anämie; Unterfunktion der Schilddrüse; Unterfunktion der Hirnanhangdrüse; drohende Bewußtlosigkeit

Blässe: blasses Aussehen, plötzlich auftretend
Schwäche/Ohnmachtsanfall; innere Blutungen; Hypoglykämie/Verminderung des Blutzuckers; Herzrhytmus-Störungen; Magenverstimmung; Herz-Anfall; akut auftretende Blut-Krankheiten

Blässe: blasses oder anämisches Aussehen
Blutverlust während der Menstruation; Schwangerschaft; schnelles Wachstum in der Kindheit; einseitige Ernährung; allg. Vitaminmangel; Vit.B_{12}-Mangel; chronische Blutungen; chronische Erkrankungen; Krebs; Thalassämie/Mittelmeeranämie; Wurmerkrankungen

Blässe: blasse Haut + Haut-Veränderungen
Eisenmangel-Anämie; perniziöse Anämie/Vit.B_{12}-Mangelanämie; medikamentöse Nebenwirkungen; Autoimmunerkrankungen

Blässe: blasses, anämisches Aussehen & Gewichts-Verlust
Blutarmut/Anämie; schlechte Ernährungs-Gewohnheiten; Resorptionsstörungen; familiäre Disposition; Blutarmut/Anänie; chronische Erkrankung; Darmkrebs; Magenkrebs; Magersucht; chronische myeloische Leukämie

Blutungen, spontan und überall
Skorbut; überdosierte Gerinnungshemmer; Blutplättchen-Mangel; Bluter-Krankheit; schwere Infektions-Krankheiten (Ebola u.a.)

Blutgerinnung, verzögerte
Skorbut, blutgerinnungshemmende Medikamente, Bluter-Krankheit

Depression
Burnout; postinfektiöse Erschöpfung; frühzeitige Demenz; frühzeitige Schizophrenie; Unterfunktion der Schilddrüse; Parkinson.Erkrankung; Hormonstörungen

© KH Heino Hanisch

Durst: starker Durst
zu geringe Flüssigkeits-Aufnahme (zu jeder Jahreszeit !); Schweißausbruch; Durchfall; entwässernde Medikamente/Diuretika; innere Blutungen; starke äußere Blutungen; Medikamenten-Nebenwirkungen; Diabetes

Durst: starker Durst, Ausscheidung großer Mengen an Harn/Urin
Diabetes mellitus/Zuckerkrankheit; psychologische Ursachen; Kalium-Mangel; chronische Nieren-Insuffizienz; Überfunktion der Nebenschilddrüse; Diabetes insipidus

Durst: starkes Verlangen nach Flüssigkeit mit dem Gefühl, ausgetrocknet zu sein
Dehydration, Erbrechen; Durchfall; Schwitzen; reduzierte Flüssigkeitszufuhr; Überdosierung entwässernder Medikamente/Diuretika; Diabetes mellitus/Zuckerkrankheit; hoher Blutkalzium-Spiegel; chronische Nieren-Insuffizienz; Nieren-Versagen; Diabetes insipidus

Ellenbogen-Schmerzen
Sportarm/Tennisarm/Golfarm; Knochen- & Gelenkreste; Schleimbeutel-Entzündung

Emotion: emotionale Instabilität
Angstzustände; geistige Erkrankung; frühzeitige Demenz; Gehirntumor; Gehirnerkrankung

Erkältung
Infektionen; Heuschnupfen; allergischer Schnupfen; Nasennebenhöhlen-Entzündung; Nasenpolypen; Fremdkörper in der Nase; Komplikationen nach Kopfverletzungen; Nasentumor

Fieber: die ersten 48 Stunden
virale Erkrankungen; Ohr-Infektionen; Mandel-Entzündung; Infektionen von Lunge & Bronchien; Harnwegs-Infektionen; Windpocken; Röteln; Mumps; Scharlach; Hirnhautentzündung/Meningitis

Fieber: 3-14 Tage dauernd
Infektions-Erkrankungen; Masern; Röteln; Pfeiffer-Drüsenfieber/Monozytenangina; Lungen-Entzündung; abdominale Infektionen; Hepatitis/ansteckende Leber-Entzündung; Ross-River-Fieber; Q-Fieber/Balkangrippe; Typhus; Paratyphus; Blutvergiftung; Herzklappen-Entzündung

Fieber: 2 Wochen oder länger dauernd
chronische Infektions-Krankheiten (Ebola, Marburg, Malaria etc.); Tuberkulose; Colitis ulcerosa (chronisch-entzündliche Dickdarm-Entzündung); Krebs; Leukämie; Morbus Hodgkin/Lymphogranulomatose; rheumatische Arthritis; rheumatisches Fieber/Streptokokken-Rheumatismus; systemischer Lupus erythematodes (SLE); Syphillis; Brucellose/Bang-Krankheit; AIDS

Fieber: wiederkehrende Fieber-Anfälle (Fieber-Schübe)
Brucellose/Bang-Krankheit; Malaria; Typhus; Dengue-Fieber/Sieben-Tage-Fieber; Rückfallfieber; Schlafkrankheit/Trypanosomlasis; Gelbfieber

Fieber: Fieber nach Reisen in tropische Länder
verschiedene Infektions-Krankheiten, z.B.: Malaria, Pest, Rückfall-Fieber, Ebola, Schlafkrankheit, Fleckfieber/Thyphus, Gelbfieber, Influenza, SARS etc.

Fieber, Kopfschmerzen, Schüttelfrost, Kältegefühl
Erkältung; Grippe; Infektionen des Brustraumes; andere Infektionen; Hirnhaut-Entzündung; Weil-Krankheit; Malaria; andere tropische Infektios-Erkrankungen (Malaria etc.); typhoides Fieber/ Typhus (Übertrager: Flöhe, Läuse)

Frauen/Mädchen: Becken-Schmerzen/Unterleibs-Schmerzen
mögliche **gynäkologische Ursachen:** MenstruationsBeschwerden; Probleme mit Uterus, Eierstock oder Eileiter-Probleme; Blutungen, Schwangerschaft, drohender Abort etc.;

 © KH Heino Hanisch

mögliche **nicht-gynäkologische Ursachen**: Unfall, Organ-Verletzungen, Organ- Erkrankungen, Skelett-Veränderungen, Brechsucht, Völlerei, Vergiftungen etc.

Frauen/Mädchen: Unfruchtbarkeit
Streß; fehlender Eisprung; verstopfte Eileiter; Endometriose; allgemeine Erkrankungen; Umwelt-Vergiftungen; Gebärmutter-Abnormalitäten; Infektions-Krankheiten; Herbizide/Pestizide; radioaktive Bestrahlung; auch möglich: Unfruchtbarkeit des Mannes

Frauen/Mädchen: Frigidität
angeboren; seelische Faktoren; negative sexuelle Erfahrungen; Depressionen

Frauen/Mädchen: Orgasmus-Probleme
seelische Ursachen; Frigidität; sexuelle Praktiken; Partnerschafts-Probleme

Frauen/Mädchen: Schmerzen beim Geschlechts-Verkehr
jungfräulich, Scheiden-Entzündung; Scheiden-Krampf; zu trockene Scheide; Endometriose; chronische Becken-Entzündung; körperliche Hindernisse; seelisch/geistige Gründe

Frauen/Mädchen: Knoten in der Brust
Fibroadenom/gutartige Geschwulst; Brustzysten/fibrozystische Erkrankung; Papillom der Brustdrüse; Brustkrebs; Fettnekrose; andere Ursachen

Frauen/Mädchen: schmerzende Brüste
Brustdrüsen-Entzündung/Mastitis; Brustzyste/fibrozystische Erkrankung; Brustkrebs; Rippen-Schmerzen (versch. Ursachen); Schwangerschaft; Schönheits-OP

Frauen/Mädchen: Brustumfang, Brustgröße
vererbt; hormonell bedingt; Verstopfung des Lymphsystems; Schönheits-OP

Frauen/Mädchen: Ausfluß aus der Brustwarze (v.a. Frau)
Brustdrüsen-Entzündung/Mastitis; hormonelle Störungen; Papillom in den Milchgängen; Erweiterung der Milchgänge; Brustkrebs; Paget-Erkrankung der Brustwarze

Frauen/Mädchen: eingestülpte Brustwarzen
angeboren (normal); Brustkrebs

Frauen/Mädchen: unregelmäße Periode, Ausbleiben der Periode
Schwangerschaft; Streß; Stillen; Medikamenten-Nebenwirkung; Menopause; erhöhte Prolaktin-Produktion; Gewichts-Schwankungen; Eierstockzysten; abgesetzte Pille; schwere Allgemein-Erkrankung; Schilddrüsen-Erkrankung; Erkrankung der Nebennieren

Frauen/Mädchen: Blutungen zwischen den Perioden oder nach dem Geschlechtsverkehr
Zwischenblutungen durch die Pille; Endometriose; Erosion des Gebärmutterhalses; Hormon-Störungen; Verletzungen; Gebärmutterhals-Polypen; Krebs des Gebärmutterhalses oder der Gebärmutter; Scheiden-Entzündung; Karbunkel der Harnröhre

Frauen/Mädchen: Frühreife, zu früh einsetzende Pubertät
genetische Veranlagung (familiär bedingt); Medikamente; Nahrung; Hormone im Wasser/in der Nahrung; Organ-Erkrankungen

Frauen/Mädchen: verspätete Periode, verspätetes Einsetzen der ersten Periode
noch normal, aber verspätet; Hormonstörungen; nervöse Anorexie/Magersucht; Behinderung der Abflußwege; genetische Erkrankungen; angeborene Fehlbildungen

Frauen/Mädchen: starke Monats-Blutungen/Perioden
normale Blutungen, unnormale Blutung; Endometriose; Gebärmutterfibrom/Fasergeschwulst; Becken-Infektion; Fehlgeburt/Abort; Schilddrüsen-Erkrankung; Blutgerinnungs-Probleme;

 © KH Heino Hanisch

Tumor der Gebärmutter; Tumor des Gebärmutterhalses

Frauen/Mädchen: unregelmäßige Blutungen
abnormale Blutungen; Zeit vor oder nach der Menopause

Frauen/Mädchen: schmerzhafte Monats-Blutungen
Endometriose; Fasergeschwulst; Becken-Entzündung; Schleimhautabgang aus der Gebärmutter; unbekannte Ursachen

Frauen/Mädchen: Blutungen nach der Menopause
dünne Scheidenhaut; Polypen; Gebärmutterkrebs; Gebärmutterhalskrebs; Karbunkel der Harnröhre

Frauen/Mädchen: Scheiden-Blutungen
Fehlgeburt/Abort; Bauchhöhlen-Schwangerschaft; Komplikationen im letzten Schwangerschaftsdrittel; Erkrankung des Gebärmutterhalses; Erkrankung der Gebärmutter; Scheidenentzündung; Probleme mit der Blutgerinnung; Vergewaltigung

Frauen/Mädchen: Scheiden-Ausfluß
normal; Soor in der Scheide; Erosion des Gebärmutterhalses; Scheiden-Entzündung; Polypen am Gebärmutterhals; Scheiden-Infektion; Becken-Infektion; Fremdkörper; Tripper/Gonorrhö; Tumor; sexueller Mißbrauch/Vergewaltigung

Frauen/Mädchen: Scheidenvorfall
Prolaps/Gebärmuttervorfall; Vorfall der Harnblase oder des Mastdarms; Tumor

Frauen/Mädchen: übelriechender Ausfluß
normal; Infektion; Fremdkörper; seelische Ursache; Krebs

Frauen/Mädchen: Scheiden-Schmerzen
Infektionen; Atrophie der Scheidenhaut; Scheidenkrampf; Krebs; Vergewaltigungen

Frauen/Mädchen: Juckreiz an den Schamlippen
Infektionen; Allergien; Fadenwürmer; Filzläuse; Ekzem; Psoriasis; Leukopiakie; Krebs; allgemeine Erkrankung

Frauen/Mädchen: Vermännlichung
erblich bedingt; Unterfunktion der Schilddrüse; Eierstockzysten; Medikamenten-Nebenwirkungen; Eierstocktumor; Cushing-Syndrom

Frauenen/Mädchen: Rücken-Schmerzen
Menstruationsschmerzen; Mittelschmerz; Entzündungen der Beckenorgane; Krebs des Gebärmutterhalses; der Eierstöcke und der Gebärmutter; Herz-Infarkt

Fußgelenke: geschwollene Fußgelenke
akute oder chronische Verletzung/Erkrankung; Krampfadern; Thrombose der tiefliegenden Venen; Spätfolgen einer Venenentzündung; Herzfehler; Herzschwäche; Blutarmut; Lymphödem; nichtdiagnostizierter Bruch; Nieren-Entzündung

Fußgelenke: schwaches und schmerzendes Fußgelenk
Verstauchung; chronische Verletzung; Bruch

Fuß-Schmerzen
Dornwarzen; Entzündung der Fußsohle; Hallux valgus; Hallux rigidus; Klauenzehe; Morton-Neuralgie; Klauenfuß

Füße: Geschwüre & Infektionen
eingewachsener Zehennagel; Pilzinfektion/Tinea pedis; Dornwarze; Hautentzündung;

© KH Heino Hanisch

Diabetes/Zuckerkrankheit; Krampfadern; tiefliegende Thrombose; Beschwerden nach Venen-Entzündung; Arteriosklerose/Arterienverkalkung; Alkoholmißbrauch; Multiple Sklerose/MS; Raynaud-Erkrankung; Buerger-Krankheit; Frostbeulen; Syphillis

Füße/Hände: Taubheitsgefühl in Fingern & Zehen
Erkrankung der Halswirbelsäule; Nervenerkrankung (bedingt durch Zucker); Multiple Sklerose; periphere Gefäßerkrankungen; Alkoholmißbrauch; Gullain-Barre-Syndrom; Erfrierungen; Frostbeulen; Lepra

Füße/Hände: beeinträchtigte Sinnesempfindung in Fingern + Zehen
Erkrankung oder Verletzung von Nerven; Diabetes/Zuckerkrankheit; Multiple Sklerose/MS; periphere Gefäßerkrankung; Alkoholmißbrauch; degenerative Erkrankung des Rückenmarks; Guillain-Barre-Syndrom; Erfrierungen; Frostbeulen; Lepra

Füße/Hände: Taubheitsgefühl & Juckreiz in Finger + Zehen
Fußpilz; Frostbeulen; Dermatitis; Erfrierungen

Gedächtnis: schlechtes Gedächtnis
normal; normaler Alterungsprozeß; Angstzustände; Alkoholismus; Kopfverletzung; Schlaganfall; Demenz

Geist: geistige Beschränktheit
zerebrale Lähmung; angeboren; Schlaganfall; Demenz; Kopfverletzung; Degeneration des Gehirns; Vitaminmangel; Stoffwechsel-Störungen; Syphilis; Nieren-Erkrankung; Schilddrüsen-Fehlfunktion

Geistes-Schwäche, Gedächtnis-Schwäche, Demenz
Unfälle/Verletzungen, Infektionen, Vergiftungen, Alzheimer-Erkrankung; Medikamenten-Nebenwirkung; Alkoholismus; mehrere Schlaganfälle; Veitstanz/Chorea-Huntington; Unterfunktion der Schilddrüse; Wasserkopf; Leber-Erkrankung; Nieren-Erkrankung; Meningeom; Bluterguß im Gehirn; Vit.B_{12}-Mangel; Syphillis; HIV/AIDS

Gelenke: Entzündungen + Schmerzen
Virus-Infektion; Osteoarthritis; Sehnenscheiden-Entzündung; Abnutzungserscheinung; Spondylitis/ Entzündung des Achsenskeletts; Gicht; rheumatische Arthritis/Polyarthtritis; Still-Syndrom; Sichelzellenanämie; Reiter-Krankheit; arthtritische Psoriasis; tripperbedingte Arthritis; systemischer Lupus/Flechte; rheumatisches Fieber; Bluterkrankheit; Syphillis

Gelenke: Schwellung mit Bildung von Knoten
Schleimbeutel-Entzündung; Osteoarthritis; rheumatische Arthritis/Polyarthritis; Gicht; Charcot-Krankheit

Geschlechts-Organe: Bläschen an den Geschlechts-Organen
Herpes (Virus); Molluscum contagiosum (Virus)

Geschlechts-Organe: Knoten + Geschwüre im Genitalbereich
Furunkel; Krätze; Filzläuse; Warzen; Zysten; Syphillis; Behcet-Krankheit, tropische Geschlechts-Krankheiten, Krebs

Gesicht: geschwollen oder aufgedunsen
Insektenstiche/-bisse; Zahnabszeß; Alkohol; Medikamente; Nesselsucht/angioneurotisches Ödem; Wundrose; Cushing-Syndrom; Schilddrüsen-Unterfunktion; Akromegalie; Glomerulunephritis; nephrotisches Syndrom

Gesicht: Ausschlag + Geschwüre
Lippen-Herpes/Herpes simplex; Grindflechte/bakterielle Infektion; Ekzeme; Gürtelrose (Herpes zoster); Basaliom; Bläschensucht; Hautentzündung (Dermatitis); Ödeme; Erythema multiforme;

 © KH Heino Hanisch

Stevens-Johnson-Syndrom

Gesicht: gerötetes Gesicht
Verlegenheit; Hitze; Alkohol; Erregung; Akne rosazea; Epilepsie; Menopause; Mitralklappen-Erkrankung (Herz); Karzinoid-Syndrom; Phäochromozytom; Erythematodes; Bluthochdruck

Gesicht: ausdrucksloses Gesicht
Trauma; Parkinson-Krankheit; Depressionen; Medikamenten-Nebenwirkungen; Drogen, Sklerodomie; hepatolentikulare Degeneration, Botox-Spritzungen, Schönheits-OP

Gesicht: Lähmungen/Paresen bestimmter Gesichtspartien
Facialisparese/Bellsche Parese; Schlaganfall; Verletzung; Kinderlähmung/Poliomyelitis; Tumore; Herpes/Hautgeschwüre; Guillain-Barre-Syndrom; Motoneuron-Erkrankung

Gesicht: Schmerzen im Gesicht
Zahnerkrankung; fortgeleiteter Schmerz/Synalgie; Kälte; Hitze; Migräne; Herpes-zoster-Neuralgie; Trigeminusneuralgie; Krebs; Pagel-Krankheit; seelisch bedingte Schmerzen

Gewicht: fortschreitender Gewichts-Verlust
Zuckerkrankheit/Diabetes; Angstzustände; Magenkrebs; Chronische Infektionen; Magersucht; Schilddrüsenü-Überfunktion; Pylorusstenose; Tuberkulose; Krebs; Verdauungsinsuffizienz; parasitäre Infektion; Nierenerkrankungen; AIDS/HIV-Infektion

Gewicht: Gewichts-Verlust + Gelbsucht
Bauchspeicheldrüsenkrebs; Lebermetastasen; Magenkrebs; Vit.B_{12}-Mangelanämie; Gallenblasen-Krebs

Gewichts-Zunahme
zuviel Essen; falsches Essen; Schwangerschaft; Schilddrüsen-Unterfunktion; Medikamente; hormonell bedingte Gewichts-Zunahme; Cushing-Syndrom

Gleichgewichts-Störungen
unbekannte Ursache; seelische Gründe; Blutarmut; niedriger Blutdruck; niedriger Blutzuckerspiegel; Kreislaufprobleme; Herzprobleme; Polyzythämie; Temporallappen- Epilepsie; Ohr-Erkrankungen(Gleichgewichts-Organ); Taucher-Krankheit; Hirn-Infektion

Haare: Haarausfall + Kahlköpfigkeit
Ekzem; Hautentzündung; kreisrunde Alopezie; Geburt; Verletzung; Schuppenflechte; Eisenmangel; Unterfunktion der Schilddrüse; nach den Wechseljahren; Tinea; telogene Alopezie; AIDS; Unterfunktion der Hirnanhangdrüse; Medikamenten-Nebenwirkung; Chemo-Therapie

Haare: unerwünschte Körperbehaarung
normal; angeboren; polyzystisches Ovarialsyndrom; Wechseljahre; Medikamenten-Nebenwirkung; übermäßiges Wachstum/Akromegalie; Cushing-Syndrom; Turner-Syndrom; angeborene Hyperplasie der Nebenniere

Halluzinationen
Delirium; Zustand der Verwirrung & Konfusion; Nebenwirkungen von Alkohol & Medikamenten; Vergiftungen; Schizophrenie; Depression; Schläfenlappen-Epilepsie; Sauerstoff-Mangel; elektromagnetische Felder/Strahlung; chem. Kampfstoffe; Infektionen

Hals-Entzündung mit Fieber
allgem. Erkältung mit Infektion der oberen Luftwege; Mandelentzündung; Kehlkopfentzündung; Rachenentzündung; Mononukleose; Zahninfektion; Zungen-Entzündung; Ludwig-Angina; Medikamenten-Nebenwirkung

© KH Heino Hanisch

Hals/Nacken: sichtbare Blutgefäße im Hals-Nacken-Bereich
Herz-Fehler; bösartiger Tumor im Brusthöhlenbereich/Thorax; Perikarderguß; gutartiger Tumor im Thorax/Brustkorb; Herzbeutel-Entzündung

Hals/Nacken: einzelne Knoten oder Schwellungen im oder am Hals
Furunkel; Talgzyste; Lipom/Fettgeschwulst; Schilddrüsen-Vergrößerung; gutartige Schilddrüsenknoten; Steinchen im Speicheldrüsengang; Halsrippe; Schilddrüsen-Vergrößerung (bösartiger Tumor); Schilddrüsenknötchen (bösartig); Schilddrüsenzyste; Kiementasche; Kopfwender-Geschwulst; Speicheldrüsen-Tumor

Hals/Nacken: Schmerzen oder Steifheit im Genick
akute Nackensteife (Zugluft etc.); akute Nackenverstauchung; Schleudertrauma/Nackentrauma; Schiefhals; Spondylose; Halsrippe; rheumatische Arthritis; Infektion der Halswirbelsäule; Meningitis/Hirnhautentzündung; Bandscheibenvorfall; Rückenmarktumor

Hals/Nacken: geschwollene Lymphknoten im Nacken-Hals-Bereich
allgemeine Erkältungen; Mandel-Entzündung; örtliche Infektion oder Entzündung (Akne, Impetigo, Talgzyste); Zahn-Infektionen; Drüsenfieber/infektiöse Monomukleose; Röteln; Toxoplasmose; Nebenmandel-Abszeß/Peritonsilar-Abszeß; Entzündung des Kehldeckels; Tuberkulose; Krebs des Mundes und der oberen Luftwege einschließlich des Kehlkopfes; Krebs in anderen Körperteilen; Leukämie; Lymphom; AIDS

Haltung: steife + gebückte Haltung
altersbedingt; Morbus bechterew/Spondylitis ankylosans; Parkinson-Erkrankung; Pagel-Erkrankung; Wirbelsäulen-Tuberkulose; Rachitis

Hände: Schwellung am Handgelenk
Verletzung; Verstauchung; Überbein; Osteoarthritis; rheumatische Arthritis; Tuberkulose

Hände: geschwollene Hände
üblich/normal; Schwangerschaft; Verletzung; Infektion; Karpaltunnel-Syndrom; Unterfunktion der Schilddrüse; Ödeme; Herzschwäche; Rheuma; Thrombose/verstopfung der Achselvene; Lymphödem

Hände/Finger: keulenförmige Fingerspitzen + Uhrglasnägel
Lungenerkrankungen; Herzerkrankungen; Magen-Darm-Erkrankungen; andere bösartige Krebserkrankungen

Hände/Finger: extrem kalte bzw. frostig-starre Finger
Infektion der Fingerspitzen; Sehnenscheiden-Entzündung; Trigger-Finger/schnellender Finger; Kälte; Erfrierungen; entzündl. Gelenkerkrankung; Abnutzungs-Erscheinungen; Hammerzehe; Hammerfinger; rheumatische Arthritis; Heberden-Knoten; Dupuytren-Kontraktur; Gicht; Beugefehlstellung/Beugekontraktur(Ischämische Muskelkontraktur); angeborene Defornation/Mißbildung; angeborene Beugefehlstellung/Beugekontraktur; gutartige Tumoren, bösartige Tumoren

Hand-Gelenk: Schmerzen im Hand-Gelenk, distale Radiusfraktur
Verstauchung; Colles-Fraktur; Kahnbeinbruch; Knochen- & Gelenk-Entzündung/Osteoarthritis; rheumatische Arthritis; Karpaltunnel-Syndrom; Tuberkulose

Haut, bläuliche
Zirkulationsstörungen (auch Kälte); chronische Bronchitis;Lungenemphysem; eingeatmete/verschluckte Fremdkörper; Herzinsuffizienz, angeborene Herzfehler bei Säuglingen & Kleinkindern; Überdosierung von Medikamenten, Sauerstoffmangel, Vergiftungen

 © KH Heino Hanisch

Haut: Bläschen auf der Haut
Verletzung; Ekzem; Herpes simplex; Grindflechte/Impetigo; Windpocken; Gürtelrose; Erythem; Bläschensucht; Bläschenausschlag; Schuppenflechte; Dermatitis herpetiformis; Lichtdermatose/Porphyrie; Stoßblasensucht; Brühhaut-Syndrom

Haut: schuppige Haut
Pilzinfektion; Ekzem; Schuppenflechte/Psoriasis; Pellagra/Vit.B_3-Mangel; Fischschuppen-Krankheit/Ichthyosis

Haut: Schorf
Impetigo/Grindflechte; Ekzem; Verletzung; Herpes simplex; Windpocken; Gürtelrose/Herpes zoster; Bläschensucht; Schuppenflechte/Psoriasis

Haut: weiße Hautflecken
Weißflecken-Krankheit, Vitiligo/Depigmentierung/Scheckhaut; Halo-Nävus; Tinea; nach einer Entzündung; Lepra; Hautflecken bei Lepra; Raynaud-Erkrankung

Haut: Knoten + Schwellungen auf der Haut
Talgzyste; Dermoidzyste; Papillom; Warzen; Dornwarze; Lipom; Granulom; Ganglion (Überbein); Dellwarze; Gefäß-Mißbildungen; Basaliom; Plattenepithel-Karzinom; bösartiges Melanom; Mestasen; Lymphom; Parasiten (Milben, Würmer etc.)

Haut: brüchige Haut
Pilzinfektion; Ekzem

Haut: Blutungen unter der Haut-Oberfläche
Schwellungen/Hämatome; senile Purpura; Medikamenten-Nebenwirkung; Allergien; Schönlein-Henoch-Purpura; Meningokokken-Septikämie; Erkrankungen des Blutes; Skorbut; Ehlers-Danlos-Syndrom; Blutgerinnungs-Störung

Haut: verhornte, vernarbte Haut
Wulstnarbe; Lymphödem; Zustand nach einer Venen-Entzündung; Myxödem; Vit.A-Mangel; Morphea; Sklerodomie/Autoimmun-Erkrankung; Krebs

Haut: juckender Ausschlag
Ekzem; Nesselsucht/Urtikaria; Krätze; Läuse; Insekten-Stiche; Pilz-Infektionen; Pityriasis rosea; Lichen simplex/Neurodermitis; Afterjuckreiz; juckende Scheide; Medikamenten-Nebenwirkung; Knötchen-Prurigo; Weißflecken-Krankheit

Haut: Juckreiz ohne Ausschlag/Pruritus
Milben; Läuse; Insekten-Stiche einschl. Flohbisse; Glasfasern/Glaswolle; Altersjuckreiz/seniler Pruritus; Bandwurm; Schwangerschaft; Lebererkrankung; Gelbsucht; Medikamenten-Nebenwirkung; Rauschgifte; seelische Ursachen; Dermatitis herpeliformis; Urämie; Blutkrankheiten

Haut: trockene Haut
Ekzem; Pilzinfektion; Hitzschlag; Sonnenstich; Unterfunktion der Schilddrüse; Urämie; Vit.A-Mangel; Fischschuppen-Krankheit

Hitzewallungen
Menopause (Frau); Infektionen; Überfunktion der Schilddrüse; Fieber- & Schweißausbrüche

Hüft-Schmerzen
Arthrose; Osteoarthritis; Schenkelhals-Bruch; Verletzung; Bruch; gereizte Hüfte; Perthes-Krankheit; Epiphysen-Lockerung; rheumatische Arthritis; angeborene Luxation der Hüfte; unvollständige Verrenkung/Subluxation; infektiöse Hüftgelenks-Luxation; Wirbelsäule

 © KH Heino Hanisch

Hysterie
seelische Faktoren; Streß etc.; unbekannte körperliche Krankheit; Gehirn-Störung; Gehirn-Erkrankung/-Verletzung

Kälte-Empfindung, frösteln
natürliche Veranlagung; Raynaud-Phänomen/Raynaud-Krankheit; Schilddrüsen- Unterfunktion; Addison-Krankheit; Beginn einer Infektions-Krankheit (z.B. grippaler Infekt); Wund-Infektion

Kinder: das untergewichtige Neugeborene
sozial schwaches Milieu; Rauchen während der Schwangerschaft; Frühgeburt; Mehrlings-Schwangerschaft; Erkrankung der Mutter während der Schwangerschaft; Abnormalität des Neugeborenen; Infektion des Kindes im Mutterleib

Kinder: Säuglinge + Kleinkinder ohne normales Wachstum (Größe + Gewicht)
Fehlernährung des Kindes; niedriges Geburtsgewicht; Vernachlässigung, Erbrechen; Verdauungsinsuffizienz; Infektionen; Unterfunktion der Schilddrüse; genetisch bedingt

Kinder: häufiges Schreien des Babys oder Schmerzen
Hunger; Durst; Unwohlsein; Verlangen nach Nähe & Geborgenheit; Bauchschmerzen, Koliken; Infektionen; Schmerzen; Hirnhautentzündung/Meningitis

Kinder/Erwachsene: Minderwuchs, angeblicher Minderwuchs
erblich; konstitutionelle Entwicklungsverzögerung; Störungen in den Erbanlagen (Chromosomen), chronische Erkrankungen; Unterfunktion der Schilddrüse; Knorpelbildungsstörung; Mangel an Wachstumshormonen; Mangel an Vitalstoffen

Kinder: Über-Aktivität, Hyper-Aktivität
„normal“; normales Kind; Zappelphillipp-Syndrom (ADHS); seelischer Konflikt; hochintelligentes und unterfordertes Kind; Nahrungsmittel-Allergie; Über-Zuckerung (Nahrung, Süßigkeiten); minimaler Hirn-Schaden (versch. Ursachen)

Knie: Verletzungen
Verletzung eines Bandes; Einriß des Meniscus medialis; Fremdkörper; Osteoarthritis; wiederholte Luxation der Kniescheibe; Einriß des Meniscus lateralis; scheibenförmiger Meniscus lateralis; Entzündung des Knorpelgewebes/Polychondritis der Kniescheibe; Knochen- & Knorpel-Entzündung/Osteochondritis dissecans (spaltend)

Knochen-Schmerzen
Verletzung; Gelenk-Entzündung/Osteoarthtritis; Knochen-Schwund/Osteoporose; Abnutzungs-Erscheinungen; Tennisarm; Krebs-Metastasen; Rachitis; Osteomalazie; Tuberkulose; entzündliche Gelenk-Erkrankungen; Knochen-Krebs

Knochen: geschwollene + unförmig gestaltete Knochen
Kallus; Bluterguß in der Knochenhaut; Verstauchung; Bruch; Verrenkung; Zerrung; akute Knochenmark-Entzündung; chronische Knochenmark-Entzündung; Rachitis; falsch eingerichteter Knochen-Bruch; Akromegalie; Paget-Erkrankung des Knochens; gutartiger Tumor; Krebs des Knochens oder Knorpels; Tuberkulose

Knochen: brüchige Knochen
Osteoporose; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Paget-Erkrankung des Knochens; Bewegungs-Mangel; Knochenmark-Entzündung/Osteomyelitis; gutartige Knochen-Tumoren; Knochen-Krebs; Glasknochen-Krankheit; Mamorknochen-Krankheit

Kollaps, Kreislauf-Zusammenbruch
Ohnmachtsanfall; schwere Infektion; Drogenmißbrauch; Alkoholmißbrauch; Lungenembolie;

Dehydratation (Wasser-Mangel/Austrocknung); Pneumothorax; Blutvergiftung/Sepsis; Addison-Krankheit; schwere Schilddrüsen-Unterfunktion, Überlastung

Kollaps mit Schmerzen im Bauchraum/akutes Abdomen
Magengeschwür/Ulcus peplicum; Bauchspeicheldrüsen-Entzündung; Gallenblasen-Erkrankung; Eileiter-Schwangerschaft; Magen-Darm-Erkrankungen; entzündliche Darm-Erkrankungen; Darm-Verschluß/Ileus; Darm-Durchblutungsstörungen

Kollaps mit Schock oder Koma
Schlaganfall; Herzanfall; Herzrhythmus-Störungen; Blutverlust; lebensbedrohliche Infektionen; starke Schmerzen(z.B.Unfall); Diabetisches Koma; Alkoholmißbrauch; Drogen-Mißbrauch; Zerreißung eines Aortenaneurysmus; Verbrennungen; anaphylaktischer Schock

Koma
Schlaganfall; Herzanfall; Alkoholmißbrauch; Drogenmißbrauch; Epilepsie; Infektion; Organ-Erkrankung/-Verletzung; Stoffwechsel-Erkrankung (z.B. Diabetes); Verletzung; extrem niedrige Körpertemperatur; andere Ursachen (Vergiftungen)

Konzentrations-Schwäche
Müdigkeit; Überaktivität; Angstzustände; minimale Gehirnstörungen; Sauerstoffmangel; Vergiftung

Kopf: eingesunkene oder vorgwölbte Stellen am Kopf
Flüssigkeitsmangel; Paget-Krankheit; Wasserkopf/Hydrozephalus; erhöhter Innendruck des Gehirns; Verletzungen

Kopf-Schmerzen + Migräne
Augen-Erkrankungen/-Verletzungen/-Überbeanspruchungen; Becken-Schiefstellung; Bein-Verkürzungen; Blähungen; Blutgefäße/Blutgefäß-Erkrankungen allg.; Brucellose; Entzündung der Schläfenarterien; Enzephalitis; Erkältungen allg.; Erkrankungen allg.; Ernährung, falsche; Dämpfe, giftige; Felder, elektromagnetische; Gallen-Beschwerden; Gärungs-Durchfälle; Gefäß-Verengungen/-Verschlüsse (drohender Schlaganfall); Gehirn-Abszeß; Ghirn-Tumor; Genußmittel-Mißbrauch; Grippe; Hals-Zerrung; Hals-Wirbelsäule/HWS; Hirnhaut-Entzündung/Meningitis; hoher Blutdruck; Horton-Syndrom; Infektions-Krankheiten; Leptospirose/Weillsche Krankheit; Magen-Beschwerden; Malaria; Medikamenten-Nebenwirkungen; Menopause; Menstruations-Beschwerden; Nase; Nebenhöhlen-Entzündungen; Nerven; Neuralgien; Ohren-Beschwerden; allg. Organ-Erkrankungen; Parasiten; psychische Beschwerden; psychischer Kopfschmerz; Rachen-Beschwerden; Spannungs-Kopfschmerz; Spannungs-Kopfschmerz; Stoffwechsel-Erkrankungen; Streß; subarachnoidale Blutungen; subdurale Blutungen; Trageweise von Taschen etc.; Tumore; Typhus; Unfälle/Verletzungen; Vererbung; Vergiftungen (medikamentös, tox. Stoffe, Gase); allg. Verspannungen; Verstopfung; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Wetterfühligkeit; Wirbelsäulen-Erkrankungen/-Schiefstellungen/-Verletzungen/-Infektionen; Zähne; Zerrungen allg.

Kopf-Schmerzen mit hohem Fieber
Infektionen allg.; Entzündung der Schläfenschlagader; Nebenhöhelenentzündung/Sinusitis; Erkrankungen von Augen/Ohren/Nase/Rachen/Zähnen; Malaria; Hirnhaut-Entzündung/Meningitis; Gehirnabszeß; Brucellose; Typhus; Leptospirose/Weillsche Krankheit

Körpergröße: überdurchschnittliche Körpergröße
erbliche Disposition; genetische bedingte Störung; frühes Einsetzen der Pubertät; Schilddrüsen-Überfunktion; Überschuß an Wachstumshormonen; Marfan-Syndrom

Körper: allgemeine Schwellungen
prämenstruelle Schwellungen; Präeklampsie; Herzinsuffizienz; Nierenentzündung; Leber-Erkrankungen; Mangelernährung; Verdauungsinsuffizienz; Nephrotisches Syndrom; Vit.B_1-Mangel

 © KH Heino Hanisch

Körper: Schwellungen an/von einzelnen Körperteilen
Verletzungen; Infektion; Ödeme; Lymphstau; Venenthrombose; Allergien; Filariosen (Wurmerkrankungen, z.B. Elefantiasis); Krebs; Herz-Schwäche

Körpergröße: Abnahme der Körpergröße
Osteoporose; Paget-Krankheit

Krampf-Anfälle, Konvulsionen, krampfartige Zuckungen
Epilepsie; Fieberkrämpfe; Eklampsie/Prä-Eklampsie; Alkoholmißbrauch; Meningitis; Stoffwechsel-Erkrankung; Sauerstoff-Mangel; Vergiftungen; Schädel-Verletzungen

Lähmungen: schlagartig einsetzende Lähmungen
Schlaganfall; subarachnoidale Blutung; Verletzung; arterielle Erkrankung; Streß; Schock; Hysterie

Lähmungen: langsam einsetzende Lähmungen
Nerven-Quetschung; Gehirn-Tumor; Multiple Sklerose/MS; Vit.B_{12}-Mangel; Guillain-Barre-Syndrom; Moloneuron-Erktankung; Kinder-Lähmung

Leistenbeuge: Knoten in der Leistenbeuge
Leistenbruch; vergrößerte Lymphknoten; Krampfadern; Schenkelhernie/Schenkelbruch; Lipom; eingeklemmter Hoden; Syphillis; Aneurysma eines Blutgefäßes; Abszesse; Tumoren

Lymphknoten: geschwollene Lymphknoten
Pfeiffer-Drüsenfieber; Mandel-Entzündung; andere Infektionen; Lymphabfluß-Störungen; Lymphdrüsen-Entzündung; Morbus Hodgkin; Lymphom; Krebs; Toxoplasmose; Tuberkulose; Leukämie; Sarkoidose/Boeck-Krankheit; Syphilis; Frambösie; Katzen-Kratzkrankheit

Manie
emotionaler Streß; Überfunktion der Schilddrüse; Medikamenten-Nebenwirkungen; Drogen-Mißbrauch; Demenz; manische Depression; Schizophrenie

Mann: Verweiblichung
Medikamenten-Nebenwirkung; Hormone in Nahrung & Trinkwasser; genetische Probleme; Alkohol-Mißbrauch; Tumore

Mann: Schmerzen in der Genital-Region
Verletzungen; sexuelle „Überarbeitung“; Hoden-Entzündung; Nebenhoden-Entzündung; Prostata-Entzündung; Prostatakrebs; Varikozelen; Infektionen & Entzündungen allg.

Mann: Blut im Samen
unbekannte Ursachen; Verletzung; Verwechslung mit Scheiden-Blutung nach Geschlechtsverkehr

Mann: Impotenz
seelische Gründe; Zuckerkrankheit/Diabetes; Durchblutungs-Störungen; Medikamenten-Nebenwirkung; Hormone in Nahrung & Trinkwasser; Hormonstörungen; Alkoholmißbrauch; nach Operationen; neurologische Störungen; Wirbelsäulen-Erkrankung/Verletzung/Bandscheiben-Vorfall

Mann: Unfruchtbarkeit
Hodenschädigungen; Medikamenten-Nebenwirkung; Krampfaderbruch/Varikozele; Alkoholismus; Hormonstörungen; Umweltgifte; Herbizide/Pestizide; radioaktive Bestrahlung; Chromosomenstörungen; auch möglich: Unfruchtbarkeit der Frau

Mann: Frühreife, zu früh einsetzende Pubertät
Erkrankung des Hypothalamus; Hodentumor; Erkrankung der Nebennieren

Mann: vorzeitiger Samenerguß/Ejuculatio praecox
meist seelische Probleme

© KH Heino Hanisch

Mann: gebogener Penis, Penis-Deviation
angeboren; Peyronie-Erkrankung/Induratio penis plastica; Verletzung

Mann: Erkrankung der Vorhaut, Präputium
Entzündung von Vorhaut und Eichel (versch. Ursachen); Vorhaut-Verengung/Phimose; Infektionen; Spanischer Kragen/Paraphimose; Penis-Krebs

Mann: schmerzender Penis
Infektionen; Erkrankung der Vorhaut; sexuelle „Überarbeitung“; Blasenstein, Nierenstein; Peyronie-Erkrankung

Mann: Dauer-Erektion
überdosierte Medikamente (z.B. Viagra); Blutkrankheiten; Medikamenten-Nebenwirkung; andere Ursachen

Mann: "fehlender" Hoden
vorhandener, aber nicht abgestiegener Hoden; Gleit-Hoden; Hoden-Ektopie

Mann: Knoten im Hoden und Hodensack
Krampfader-Bruch/Varikozele; Nebenhoden-Zyste; Hoden-Krebs; Syphillis; Tuberkulose

Mann: Hoden-Schmerzen
Nebenhoden-Entzündung; Hodentorsion/Verdrehung; Verletzung; Varikozele; Blasen-Steine; Bruch/ Hernie; Mumpsorchitis; Entzündung der Bauchspeicheldrüse

Mann: Hoden-Schrumpfung
Verletzung; Infektion; Hormon-Störung; genetische Veranlagung

Mann: Schwellung von Hoden + Hodensack
Wasserbruch/Hydrozele; Hoden-Entzündung; Bruch/Hernie; Filariose/Infektion mit Fadenwürmern

Müdigkeit, Erschöpfung
Überanstrengung; Angstzustände; Blutarmut; Infektionen; Erholungsphase nach einer Infektions-Erkrankung; Depressionen; Schilddrüsen-Unterfunktion; Schilddrüsen-Überfunktion; Diabetes mellitus/Zuckerkrankheit; Herzerkrankungen; Krebs; Unterernährung; Fehlernährung; Vitaminmangel; Nieren-Erkrankungen; andere Ursachen

Müdigkeit & blasses Aussehen
Wachstumsphase (Kinder, Jugendliche); Menstruation; Schwamgerschaft; ältere Menschen; Fehlernährung; Mangelernährung; Anämien

Müdigkeit & Fieber
Infektions-Erkrankungen (z.B. Grippe); Pfeiffer-Drüsenfieber; chronische Infektionen; Rheumatoide Arthritis; Endokarditis

Müdigkeit & Kopf-Schmerzen
Verspannung; prämenstruelles Syndrom; Infektionen; Migräne; Tumor der Hirnanhangdrüse, andere Tumoren; Kohlenmonoxid-Vergiftung; Blutdruckanstieg (Bluthochdruckkrise)

Mund: blaurote Lippen, Zyanose
Untertemperatur; chronische Bronchitis; Emphysem; Lungenödem; Schock; Lungen-Entzündung (Pneumonie); Blutverlust (Wunden, Schock); Blutgerinsel in der Lunge; angeborene Herz-Erkrankung; Fremdkörper in den Luftwegen; Kehlkopf-Ödem; Lungenfibrose; Staublunge; allergische Alveolitis

© KH Heino Hanisch

Mund: eingerissene Mundwinkel
bei Kindern, im Alter; Schädelverletzung; Skorbut; Zinkmangel; Vit.B-Mangel; Wasser-Mangel

Mund: eingerissene Lippen
Mundschwamm; Herpes simplex; Zysten; Verbrennung; chronischer Ausschlag/Schorf; Pilzbefall/Candidose; Leukoplakie; Zinkmangel; Krebs; angeborene angeborene Teleangiektasie; Schanker/Syphillis; Dermatitis; Behcet-Syndrom; entzündliche Rötung; flache Knötchenflechte (Lichen planus); Medikamenten-Nebenwirkung; Wasser-Mangel

Mund: Lippen- und Gaumenspalte, Hasenscharte
Vererbung; Mangelversorgung in der Schwangerschaft; Entwicklungsfehler in den ersten beiden Schwangerschafts--Monaten

Mund: blasse Haut rund um den Mund, periorale Blässe
Scharlach; Schleimhaut; Fingernägel; Blutarmut; Blutverlust

Mund: schlechter Mundgeruch, Halitose
mangelhafte Mundhygiene; (falsche) Speisen & Getränke; Wasser-Mangel; Rauchen; Karies; Atmung; Infektion von Mund/Hals/Rachen; Erkrankungen des Zahnfleisches/Gingivitis; Zahnprothesen; Nasensekret; Nebenhöhlen-Entzündung/Sinusitis; Katarrhe; chronische Lungenerkrankung; Zahnfleisch-Eiterung; Zuckerkrankheit/Diabetes; Vincent-Angina; Krebs des Mundes/der oberen Luftwege/des Rachens; Nierenfunktions-Störung; Leber-Versagen; Medikamenten-Nebenwirkung

Mund: schlechter Atem + Husten
chronische Bronchitis; Lungenkrebs; Bronchiektasie; zystische Fibrose/Mukoviszidose; Lungenabszeß; Lungen-Tuberkulose; Appendizitis (Knoblauch-Geruch); Wasser-Mangel

Mund: süß riechender Atem
siehe: Diabetes/Zuckerkrankheit, Leberstörungen, schlechter Mundgeruch, Diphterie

Mund: trockener Mund
Durst/Flüssigkeits-Verlust/Wasser-Mangel; Mund-Atmung; Furcht; Angst; Schmerzmittel; Antidepressiva; Speichelsteine; Sjogren-Syndrom

Mund: allgemeine Mund-Infektion
schlechte Zahn-/Mundhygiene; schwaches Immunsystem; Vincent-Angina/Zahnfleischeiterung; Wasserkrebs/Wangenbrand (schwere Wangenschleimhaut- Entzündung, v.a. bei unterernährten Kindern); Wasser-Mangel; unsauberes Wasser

Mund: Geschwüre
Aphten; Herpes simplex; geschwächtes Immunsystem; Hautrötungen/Erythema multiforme; Mundkrebs; Rachenkrebs; Syphillis; Bläschensucht/Pemphigus; Crohn-Erkrankung; Behcel-Syndrom; Leukämie/Myelom; Tuberkulose; Wasser-Mangel; unsauberes Wasser

Mund: Schwierigkeiten, den Mund zu öffnen
Mundausschlag; Zahnkaries; Zahninfektion; Infektion der oberen Luftwege; Mandel-Entzündung (Angina); Mumps; infektiöses Drüsenfieber; Nebenmandelabszeß; eingeklemmter Weisheitszahn; Arthritis im Kieferngelenk; Teteanus/Wundstarrkrampf; Strychnin-Vergiftung; Ausrenkung des Unterkiefers

Mund: vermehrter Speichelfluß
Rauchen; Übelkeit & Erbrechen; Mandelentzündung; Rachenentzündung; infektiöses Drüsenfieber; Gehirn-Verletzung; neurologische Erkrankungen (z.B. Tollwut); Nebenmandelabszeß; Krebs der Speiseröhre; Vergiftungen

 © KH Heino Hanisch

Mund: sichtbare weiße Flecken in Mund & Rachen
Mundsoor/Candidose; Mandel-Entzündung; Koplik-Flecken; flache Knötchenflechte/Lichen planus; Leukoplakie; Keratose/Verhornung des Rachens

Muskel-Schwund und Verlust der Muskelkraft
Verletzung; Erkrankung; allgemeiner Kraftverlust des Körpers; Kapaltunnel-Syndrom; Nervenverletzung; Zuckerkrankheit/Diabetes; Alkoholismus; rheumatische Arthtritis; Motoneuron-Erkrankung; Dystrophie/Duchenne-Erkrankung; Tuberkulose; Degeneration des Rückenmarks; Nahrungs-Mangel; Wasser-Mangel

Muskel-Krämpfe und Muskel-Schmerzen
einfacher Muskelkrampf; virale/bakterielle Infektion; Vergiftung; Verletzung; Überanstrengung; Sehnenscheiden-Entzündung; Abnutzungs-Erscheinungen; immer wiederkehrendes Hinken; biochemisches Ungleichgewicht (Mineralien); Medikamenten-Nebenwirkung; Dermatomyositis; Polymyositis; Multiorgan-Erkrankung; Tetanus/Wundstarrkrampf; Nahrungs-Mangel; Wasser-Mangel; Fehl-Ernährung

Muskeln: ungewöhnlich schwache Muskeln
Cushing-Syndrom; vermehrte Produktion von Aldosteron/Conn-Syndrom; wenig Sport

Muskel-Zuckungen
Angewohnheit; Torticollis spasticus/spastischer Schiefhals; fibrilläre Zuckungen; Epilepsie, Chorea, Tourette-Syndrom; neurogene Muskelatrophie/nervliche bedingter Muskelschwund; Nieren-Insuffizienz

Nasen-Deformierung
angeboren; Verletzung; Knollennase/Überaktivität der Nasensekretion; Gewebeerkrankung der Nasenscheidewand; Aussatz/Lepra; Nasenkrebs

Nase: gerötete Nase
Staphylokokken-Infektion; Akne rosazea/Rotfinnen; Wundrose; Knollennase

Nase: laufende, tropfende Nase
allgemeine Erkältungskrankheit; vasomotorische Rhinitis; Katarrh; allergische Rhinitis/Allergie; Entzündung der Nasen-Nebenhöhlen/Sinusitis; Fremdkörper; Nasenpolypen; Medikamenten-Nebenwirkung; Nasenkrebs

Nase: Blutungen
Verletzung; Bohren in der Nase mit den Fingern; leichte Infektion; allgemeine Erkältung; Fremdkörper; chronische Sinusitis; Medikamenten-Nebenwirkungen; gutartiger Tumor; Erweiterung der kleinen Blutgefäße; Störung der Blutgerinnung; hoher Blutdruck; Nasenkrebs

Nase: nasale Sprache, näseln
Verletzungen; Verformungen; Erkältungen; Fremdkörper; Polypen; gutartige Tumore

Nase: Schnarchen
Trinker; ältere Menschen; trockene Luft; Rückenlage; gestörte Nasenfunktion; mißgebildete Nase; Verletzungen; Blutverlust; Schnupfen

Nase: verstopfte Nase, Atmung durch die Nase
allgemeine Erkältung; Wucherungen an den Rachenmandeln; Beeinträchtigung der Nasenscheidewand; Verletzung; vasomotorische Rhinitis; allergische Rhinitis; Fremdkörper; chronische Sinusitis; Nasen-Polypen/gutartige Tumoren

Nase: kribbelnde Nase, Niesen
Staub; Allergien; Erkältungen und v.a.m.

© KH Heino Hanisch

Nase: kein Geruchssinn
Rauchen; allgemeine Erkältung; vasomotorische Rhinitis; allergische Rhinitis; Verletzungen; Mundatmung; Sinusitis; Schlaganfall; Schädelverletzung/SHT; Hirnhautgeschwulst; Vorderlappen-Tumor des Gehirns

Ohnmachts-Anfälle
harmlose Ursachen; niedriger Blutdruck; Herzprobleme; Blutungen; Epilepsie; leichter Schlaganfall; Schwangerschaft; Streß; Schock; Infektions-Krankheiten

Ohren: blutendes Ohr
Mittelohr-Entzündung; Furunkel/Blutgeschwür; Polypen; Verletzung; Krebs

Ohren: Furunkel/Blutgeschwür im Ohr
Geschwür; Herpes Simplex; Ramsay-Hunt-Syndrom

Ohren: Schwellungen, Knoten, Beulen am Ohr
aufgelöstes Geschwür; Blumenkohlohr; Knorpelgewächse im Bereich der Ohrmuschel; Warzen; Gicht; Tumore

Ohren: Ausfluß aus dem Ohr
Infektion des Ohres; Entzündung des äußeren Gehörganges; Verletzungen; Chronische Mittelohr-Entzündung; Eiterung des Mittelohrknochens; Polypen; Riß des Trommelfelles

Ohren-Schmerzen
Infektion der Eustachischen Röhre/Tubenkatarrh; Mittelohr-Entzündung; Ohrenschmalz; Fremdkörper; Furunkel; Verletzungen; Racheninfektion; Zahnprobleme; Mastoditis/Schleimhaut-Entzündung am Schläfenbein; Perichondritis/Knorpelhaut-Entzündung; Basaliom; Trigeminus-Neuralgie; Ramsay-Hunt-Syndrom; Ohrenkrebs, Zungenkrebs; Mandelkrebs

Ohren: leichte Taubheit
Tubenkatarrh; Ohrenschmalz; Fremdkörper; Infektion; Heuschnupfen; chronische Entzündung des äußeren Ohres; Manipulationen am/im Ohr

Ohren: Schwerhörigkeit/Taubheit bei Erwachsenen
Ohrenschmalz; chronische Mittelohr-Entzündung; Otosklerose/Mittelohr-Erkrankung; Alters-Schwerhörigkeit; Hörsturz/Streß; Meniere-Krankheit; Gehörtrauma; Arteriosklerose; Infektion; Akustikusneurinom/Nervenfasergeschwulst; Schädelbruch; Medikamenten-Nebenwirkungen; Paget-Krankheit; Manipulationen am/im Ohr

Ohren: Schwerhörigkeit/Taubheit bei Kindern
Ohrenschmalz; Pubertät; schwere Mittelohrentzündung; Fremdkörper; angeborener Entwicklungsfehler der Ohren; Röteln während der Schwangerschaft; Infektionen allgemein; Neugeborenen-Gelbsucht; Nebenwirkungen von Medikamenten; angeborene Unterfunktion der Schilddrüse/Hypothyreose; Manipulationen am/im Ohr

Ohren: juckende Ohren
Entzündung des äußeren Ohres; Pilz-Infektion; andere Infektionen; mechanische Ohren- Reizungen/Manipulationen

Ohr-Geräusche
Tubenkatarrh; Innenohr-Infektion; Herzgeräusche; Blutarmut/Anämie

Ohren: Empfindlichkeit hinter den Ohren
akute Ohrinfektion; Mastoiditis

 © KH Heino Hanisch

Ohrensausen, Ohrenklingeln
Otosklerose; Meniere-Krankheit; Alters-Schwerhörigkeit; Arteriosklerose; Medikamenten-Nebenwirkungen; seelische Ursachen; Paget-Krankheit

Ohren: Hörsturz
Durchblutungsstörungen; Infektionen; Streß; Schreck; hoher Blutdruck; Übergewicht; Nikotin; Alkohol

Reizbarkeit
Angst-Zustände; Streß; frühzeitige Demenz; Kopf-Verletzung; Meningitis

Rücken-Schmerzen
Muskelschmerzen; akute Überanstrengung; chronische Überanstrengung; Stress; Knochen- & Gelenkentzündung; Ischias; Spondylose der Halswirbel; Bandscheibenvorfall; Gürtelrose; Steißbein-Schmerzen; Skoliose; Kyphose; Osteoporose; Spondylitis ankylosans; Wirbelsäulenkrebs; gutartiger Tumor; Rachitis; Knochenerweichung/Osteomalazie; Tuberkulose; Magen-Darm-Erkrankung

Rücken: Knoten am Rücken
gutartiger Hauttumor; Infektion; normal; Wirbelsäulenv-Vrkrümmung nach hinten/Kyphose; Wirbelsäulenverbiegung seitlich/Skoliose; Spina bifida; Krebs; Tuberkulose

Schamhaar-Ausfall (Frauen + Männer)
Alopezie; Nebennieren-Insuffizienz/Addison-Krankheit; Leber-Zirrhose; Unterfunktion der Hirnanhangdrüse/Hypophyse; radioaktive Bestrahlung/Verstrahlung; Medikamente ?

Schlaflosigkeit, Insomie
gelegentliche Schlafstörungen; geringes Schlafbedürfnis; Deperessionen; Streß; Schmerzen

Schläfrigkeit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit
Allgemein-Erkrankungen; Alkoholmißbrauch; Anämie/Blutarmut; niedriger Blutdruck; Depressionen/seelischDiät-Begleiterscheinung; Drogenmißbrauch; Fehlernährung; Gehirnentzündung/Enzephalistis; Gehirntumor; Hunger; Infektionen; Kopfverletzung; Medikamenten-Nebenwirkungen; Rauchen/Nikotin; Schilddrüsen-Unterfunktion; Schlafanfall/Narkolepsie; Schlafapnoe-Syndrom; Schlafmangel; Überarbeitung; Überforderung; Unterkühlung; Wetterfühligkeit

Schluck-Beschwerden allgemein
Mandelentzündung; Rachenentzündung; Globus-Syndrom; Speiseröhrenentzündung; Achalasie; angeborene Ösophagusatresie; Speiseröhrenkrebs; Magenkrebs

Schluck-Beschwerden mit Regurgitation/W´ürgen + Erbrechen
Entzündung der Speiseröhre; Verdauungsprobleme; Kiementasche; Speiseröhrenkrebs; Magenkrebs; andere Krebserkrankungen; Aneurysma der Brustaorta

Schluck-Beschwerden mit heiserer Stimme
Kehlkopfentzündung; Fremdkörper in der Speiseröhre; Myasthenia gravis; Speiseröhren-Krebs

Schluck-Beschwerden mit Gewichtsverlust
Verengung der Speiseröhre; Speiseröhrenkrebs; Gutartiger Tumor der Speiseröhre; Multiple Sklerose/MS; Motoneuron-Erkrankung; Parkinson-Krankheit; Bulbärparalyse; Pseudobulbärparalyse; Chagas-Krankheit; Myrasthenia gravis; Sklerodomie; ystemischer Lupus erythematodes; Magenkrebs

Schluck-Beschwerden mit Schmerzen
Mandel-Entzündung; Rachen-Entzündung; Kehlkopf-Entzündung; Candidose; Speiseröhren-

 © KH Heino Hanisch

Entzündung; Speiseröhren-Krampf; Geschwüre an Zunge & Mund; Zungen-Entzündung/Glossitis; Herpes simplex; Speiseröhrenkrebs; Kehlkopfkrebs

Schluck-Beschwerden mit Fieber
Mandel-Entzündung; Kehlkopf-Entzündung; Ludwig-Angina/Mundboden-Phlegmone; Speiseröhren-Krebs

Schmerzen in verschiedenen Körper-Regionen
Depressionen; eingebildetes Kranksein/Hypochondrie; Diabetes mellitus/Zuckerkrankheit; Polymyalgia rheumatica; Polyneuralgie; Vit.B_{12}-Mangelanämie; Sichelzellen-Anämie; Syphillis

Schmerzen in den Armen, welche vom Nacken ausstrahlen, mit/ohne Empfindungs-Störungen
Bandscheiben-Schaden

Schmerzen in den Armen, welche in die Hand ausstrahlen und besonders nachts auftreten
Karpaltunnelsyndrom/Druck auf einen Nerv im Handgelenk

Schmerzen im Arm mit einer schmerzhaften Versteifung/Verkrümmung der Wirbelsäule
chronisch entzündliche Versteifung der Wirbelsäule

Schwellung + Schmerzen des Arms nach einer Brust-OP
Infektion, Lymphödem

Schmerzen im linken Arm, welche von der Brust aus ausstrahlen
seelische Probleme, Herzanfall/Herzinfarkt

Schmerzen im Arm und Atemnot mit Husten, evtl. Bluthusten etc.
Lungen-Verletzung; Lungen-Infarkt; Aspiration

Schock
Blutverlust; Herzattacke; ernsthafte Infektion; Dehydratation; allergischer Schock (durch Bienenstich, Infektion, Speisen, Medikamente etc.); andere Schock-Arten

Schulter-Schmerzen
Überlastung; Schultersteife; Osteaoarthritis; Supraspinatus-Syndrom; Riß des Drehmuskels/Rotatorenmanschetten-Ruptur; Schulterluxation; rheumatische Arthritis; Schlüsselbein-Bruch; Oberarmbruch; Riß der Bizepssehne; Multiorgan-Erkrankung; Tuberkulose; innere Blutungen; Herz-Infarkt/HI

Schwitzen
sportliche Aktivität; Fieber; Streß; Alkoholkonsum; Schmerzen; Medikamente; Tuberkulose; HIV-Infektion/AIDS

Schwitzen: starke Schweißausbrüche
natürliche Veranlagung; Schilddrüsen-Überfunktion; Wechseljahre/Menopause; Karzinoid-Syndrom; Tuzmor des Nebennierenmarks; Akromegalie

Schwitzen: starker Nachtschweiß
grippaler Infekt; Grippe; Abszeß; Subphrenischer Abszeß; Endokarditis; Tuberkulose/Tbc; Brucellose/Bang-Krankheit; Morbus Hodkin; HIV-Infektion/AIDS

Schwächegefühl, plötzlich einsetzendes
Überarbeitung; Virus-Infektionen; Angstzustände; Herzrhytmusstörungen; Blutzuckerabfall; Schwangerschaft; Blutungen; Herzanfall; infektiöse Leber-Entzündung; Guilain-Barre- Syndrom; Streß/Schock

© KH Heino Hanisch

Schwächeperioden, lang andauernde
Schwäche nach bestandenen Erkrankungen; Blutarmut/Anämie; Schilddrüsen-Erkrankungen; Herz-Insuffizienz; niedriger Blutdruck; Nieren-Erkrankungen; Unterernährung; Muskel-Erkrankungen; Nerven-Erkrankungen; Krebs

Schwindel, Drehschwindel
Katarrhe; Vestibulitis; Meniere-Krankheit; Chronische Mittelohrentzündung; Otosklerose; Ohrenschmalz; Akustikusneurinom

Schwindelgefühl mit Schwindelanfall
Entzündung des Gleichgewichtsorgans; Meniere-Erkrankung; Erkrankung des Gehirns oder des Rückenmarks; niedriger Blutdruck

Sprechen: undeutliche Sprache
Alkohol; Medikamente; Drogen; Angst; Aufgeregtheit; Nasenscheidewand-Abweichung; Verletzung, allgemeine Erkältung; Drüsenkrankheit; Stottern; Lispeln & rollendes "R"; Gaumenspalte; neurologische Erkrankungen; chronische Nebenhöhlenentzündung; gutartiger Tumor, bösartiger Tumor

Sprechen: heisere Stimme, Stimmlosigkeit
Rauchen; Alkohol; intensives Sprechen; Schreien; Kehlkopfentzündung/Laryngitis; allg. Erkältungskrankheiten; Stimmbandknötchen; Ödem; Entzündung des Kehlkopfdeckels; Kehlkopfkrebs; Einatmung chem. Substanzen; Fremdkörper; Aneurysma der Brustaorta; Krebs; Folge einer Strahlentherapie; Schwellungen der Lymphknoten/Sarkoidose; Muskelschwäche (Myasthenia gravis)

Temperatur: Unter-Temperatur
Kälte; Unterkühlung; übersteigerter Alkoholgenuß; Schilddrüsen-Unterfunktion; Medikamenten-Nebenwirkungen

Verschleimung
Schnupfen/vasomotorische Rhinitis; allergischer Schnupfen; Thoraxinfektionen; Nebenhöhlenentzündung; Nasenpolypen; Krebs im Nasen-Rachen-Raum

Verwirrtheit
senile Verwirrtheit; psychischer Streß; Sauerstoff-Mangel; Stoffwechsel-Erkrankungen allg.; Komplikationen bei Diabetes/Zuckerkrankheit; Alkohol-Mißbrauch; Drogen-Mißbrauch; Herzfehler; Infektionen; leicher Schlaganfall; Atmungs-Probleme; zu niedrige Körper-Temperatur; Unterfunktion der Schilddrüse; Stoffwechsel-Erkrankung; subdurales Hämatom/Hirnblutung

Wahnvorstellungen
Schizophrenie; Vergiftungen (Drogen, Medikamente); frühzeitige Demenz; Depressionen; Sauerstoff-Mangel

Wesens-Veränderungen
seelische Störungen; Alkohol-Mißbrauch; Drogen-Mißbrauch; Kopf-Verletzung; Schlaganfall; Gehirn-Tumor

Zwangsvorstellungen + Ängste
seelische Gründe (traumatische Erlebnisse); Schizophrenie

Zähne: Zahnfleisch-Blutungen
zu intensive Zahn-Pflege; Parodontose; Skorbut (Vitamin-Mangel); Unfall; Medikamente

Zähne: abnormale Zähne, einschließlich Verfärbungen + Deformierungen
Alter; Rauchen; Kauen von Betelnüssen; Medikamenten-Nebenwirkungen; Dysplasie/Fehl- bzw.

 © KH Heino Hanisch

Unterentwicklung; angeborene Syphillis(Hutchinson-Zähne); Mangel-Ernährung

Zähne: knirschen mit den Zähnen
psychosomatisch; Migräne; Zahnschmerz; Infektions-Erkrankung

Zittern, Schüttelanfälle
natürliche, physiologische Erscheinung; vererbter Tremor; Schilddrüsen-Überfunktion; Parkinson-Krankheit; Gehirn-Erkrankungen; Syphillis; andere Infektions-Krankheiten

© KH Heino Hanisch

Infektions-Krankheiten

Infektions-Krankheiten allg.	**258**
AIDS	**260**
Bilharziose	**260**
Borreliose	**260**
Botulismus	**261**
Brucellose	**261**
Chagas-Krankheit	**261**
Cholera	**262**
Creutzfeld-Jakob-Krankheit	**262**
Dengue	**263**
Diphterie	**263**
Ebola	**264**
EHEC	**264**
Elefantiasis	**264**
Enzephalitis	**265**
Fleck-Fieber	**265**
Fluss-Blindheit	**266**
FSME	**266**
Gelbfieber	**266**
Giardiasis	**267**
Granulome inguinale	**267**
Lymphogranulomatosis inguinale	**267**
Hanta	**268**
Hepatitis allg.	**268**
Hepatitis A	**268**
Hepatitis B	**269**
Hepatitis C	**269**
Hepatitis D	**269**
Hepatitis E	**269**
Kinderlähmung	**270**
Kokzidioid-Mykose	**270**
Lassa-Fieber	**270**
Legionärs-Krankheit	**270**
Leishmaniosen: kutane Leishmaniose	**271**
Leishmaniosen: mukokutane Leishmaniose	**271**
Leishmaniose: viszerale Leishmaniose	**271**
Lepra	**271**

© KH Heino Hanisch

Malaria **272**
Marburg-Fieber **272**
Meliodiosis **273**
Meningitis **273**
MERS **273**
Milzbrand **274**

Papageien-Krankheit **274**
Pest **275**
Pocken **275**

Q-Fieber/Balkan-Fieber **275**

Röteln **276**
Rotz **276**
Ruhr: Amöben-Ruhr **276**
Ruhr: Bakterien-Ruhr **277**

SARS **277**
Schanker **277**
Scharlach **278**
Schlaf-Krankheit **278**
Schweine-Grippe **278**
Syphillis **279**

Tetanus **279**
Tollwut **279**
Toxoplasmose **280**
Trachom **280**
Trichomoniasis **281**
Tripper **281**
Tbc: Lungen-Tbc **281**
Tularämie **282**
Typhus: Bauch-Typhus **283**
Thyphus: Para-Typhus **283**

Vogel-Grippe **283**

West-Nil-Fieber **284**

Zeckenbiß-Fieber/Rückfall-Fieber **284**

 © KH Heino Hanisch

Infektions-Krankheiten allg.

Eine **Infektion** ist (per gängiger Definition) die Übertragung, das Haftenbleiben, das Eindringen und die Vermehrung von Mikro-Organismen (Viren, Bakterien, Pilze, Algen etc.) über einen Übertrager (Fliegen, Mücken, Zecken, Flöhe, Läuse, Würmer u.a.m.) oder direkt in einen Makro-Organismus (Pflanze, Tier, Mensch) durch verschiedene Ursachen: Bisse, Stiche, Niesen, Husten, Geschlechts-Verkehr/GV, Schmier-Infektion, Nahrung, Wasser, Luft etc.

Dabei können die Mikro-Organismen in Organe & Zellen eindringen, genetische Informationen im Makro-Organismus zu ihren Gunsten verändern und zusätzlich durch die Ausscheidung von Toxinen den Körper schwächen & schädigen.

Der Mikro-Organismus kann aber auch schon immer im Makro-Organismus (menschlicher oder tierischer Körper) vorhanden sein, wird jedoch in einer normalen Situation von einem intakten und aktiven Immunsystem an einer zu starken Vermehrung & Ausbreitung gehindert.

Ein geschwächtes/manipuliertes Immunsystem jedoch hat den Mikro-Organismen wenig entgegenzusetzen bzw. kann diese nicht mehr unter Kontrolle halten, die Mikro-Organismen können sich somit ziemlich ungehindert ausbreiten und der Makro-Organismus „erkrankt".

Die häufigsten Ursachen der Entstehung von Infektions-Krankheiten und deren Verbreitung sind: schlechte soziale Verhältnisse, katastrophale Wohnbedingungen, mangelnde Hygiene, schlechtes Trinkwasser, schlechte Nahrung, unkontrollierte/ungereinigte Abwässer, Kriege, Unwissenheit, weltweites Reisen, mangelndes Gefahrenbewußtsein von Reisenden, ein schwaches Immunsystem, ungeschützter Geschlechts.Verkehr, ungezügelter Einsatz von Antibiotika + Hormonen bei Mensch + Tier u.v.a.m.

Ist eine Infektions-Krankheit erst einmal ausgebrochen, macht sie auch nicht halt vor Menschen, welche bessere Lebensbedingungen haben - auch diese können infiziert werden durch die verschiedensten Übertragungswege der Erreger, ihrer Toxine/Gifte oder ihrer Wirte - durch Luft, Wasser, Nahrung, Kontakt mit Infizierten und Erkrankten bzw. deren Ausscheidungen etc..

Infektions-Krankheiten können auch durch Bisse, Stiche, Kratzer, Urin + Kot (Mensch zu Mensch, Mensch & Tier, Tier zu Mensch, Tier zu Tier, z.B. Urin & Kot von Mäusen, Ratten, Katzen u.a.m.) bzw. durch verunreinigten („infizierten") Staub übertragen werden.

einige Infektions-Krankheiten und ihre Übertrager:

- **Fleckfieber/Flecktyphus, Rückfallfieber, Wollhynisches Fieber** - Übertrager: **Läuse/Kleiderläuse**
- **Pest, Typhus, Paratyphus, Leptospirosen, Salmonellosen, Ruhr, Hanta, Lassa, Sabia, Junin, Machupo** - Übertrager: **Ratten & Mäuse**
- **Pest** - Übertrager: **Flöhe** (Ratten, Mäuse, andere Tiere, Menschen)
- **Typhus, Paratyphus, Ruhr, Cholera, Protozoen-Erkrankungen** - Übertrager: **Wanzen**
- **Rückfallfieber, Tularämie, Enzephalitiden, Meningitis** - Übertrager: **Zecken, Spinnen**
- **Typhus, Paratyphus, Ruhr, Cholera, Tularämie, Milzbrand, Hepatitis, Brucellosen, Rift-Valley-Fieber** - Übertrager: **Mücken, Fliegen, Spinnen, Krebstiere**
- **Malaria, West-Nil-Virus, Gelbfieber, Denguefieber, Enzephalitiden, Tularämie** - Übertrager: **Mücken**
- **Tuberkulose, SARS** - Übertrager: **Mensch, Tier, Lüftungsanlagen, Nahrung**
- **Ebola**, **Hanta**, **Marburg, Pocken** - Übertrager: **Mensch & Tier**
- **Legionärs-Krankheit, Typhus, Cholera, Ruhr, Hepatitis** - Übertrager: **verseuchtes Wasser, Lüftungsanlagen**

© KH Heino Hanisch

Epidemie, Endemie, Pandemie

Epidemie - die Ausbreitung einer Infektions-Krankheit innerhalb eines Volkes bzw. eines relativ kleinen Gebietes
Endemie - das ständige Vorkommen einer Infektions-Krankheit innerhalb eines Gebietes
Pandemie - die weltweite Verbreitung einer Infektions-Krankheit; der Begriff sagt nichts über die Gefährlichkeit der Infektion aus.

Infektionen vorbeugend & bekämpfend

- persönliche & gesellschaftliche Hygiene
- Stärkung des eigenen Immun-Systems, positives Denken
- medizinische. Aufklärung, heilmedizinische Prophylaxe & Therapie

häufigste Infektions-Wege: Stiche, Bisse, ungeschützter Geschlechts.Verkehr, unsauberes Wasser, unsaubere Lebensmittel, verseuchte Medikamente, unsterile/verseuchte mediz. Instrumente, Blut-Transfusionen etc.

Tropen - Krankheiten

Der Begriff „Tropen-Krankheiten“ steht für alle ursächlich in den Tropen & Subtropen vorkommenden Erkrankungen.
Bedingt durch Klima-Änderung, Globalisierung, Reise-Tätigkeit und Antibiotika-Resitenzen haben sich Erreger und Erkrankungen auch auf andere Teile der Erde ausgebreitet.
Somit kann man heutzutage auch in Mittel-Europa z.B. an Malaria erkranken, da die entsprechenden Übertrager (z.B. Mücken) auch hier heimisch geworden sind bzw. einheimische Mücken sich an Malaria-Patienten infiziert haben und somit zu potentiellen Übertragern wurden.
Hier wird eine Teil-Übersicht von durch Insekten & Spinnentieren/Arthropoden (welche sowohl selbst Erreger als auch Zwischenwirte sind – z.B. Tiere, Mücken, Wanzen, Läuse, Zecken, Flöhe etc.) übertragenen Erkrankungen gegeben.

Beispiele von (Tropen-)Krankheiten:

Bakterien: Pest, Rickettsiosen, Spirochätosen (z.B. Borreliose, Lyme-Borreliose u.a.)
Viren: Dengue-Fieber, Gelbfieber, Japanische Enzaphalitis, Rift-Tal-Fieber
Protozoen: Malaria, Leishmaniase, Lambliasis/Giardiasis, Trypanosomiasen (z.B. Chagas-Krankheit, Schlafkrankheit u.a.)
Helminthen: Filariasen (z.B. Onchozerkose, Wuchereria bancrofti, Loa-Loa u.a.)

einige sexuell übertragbare Krankheiten:

Amöben-Ruhr; Bakterien-Ruhr; Dellwarzen; Feigwarzen; Filzläuse; Gebärmutterhals-Entzündung (Chlamyden); Genital-Herpes; Giardiasis; Granuloma inguinale; Hepatitis A & B; HIV; Krätze; nichtgonorrhoische Harnröhren-Entzündung; Pilz-Infektionen der Genitalien; Salmonellosen; Syphillis; Trichomonaden-Infektion; Tripper/Gonorrhoe; venerische Lymphknoten-Entzündung; Weicher Schanker; Zytomegalie

- sexuell übertragbare Krankheiten können Folge-Erkrankungen auslösen, welche unter Umständen erst im späteren Alter in Erscheinung treten (z.B. Syphillis)
- sexuell übertragbar bedeutet hier nicht nur durch vollzogenen Geschlechts-Verkehr, sondern auch durch Hand-Kontakt, Küssen etc. übertragen.

© KH Heino Hanisch

Infektions-Krankheiten von A-Z (Auswahl)

AIDS - schwere erworbene Immunschwäche

mögliche Auslöser/Erreger: HIV-1(mit mehreren Subtypen) & HIV-2; HI-Viren existieren in mehreren Millionen HIV-Varianten; beide sind verwandt mit dem Affen –Virus SIV
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. Afrika, Asien, Karibik
Inkubationszeit: Monate bis Jahre/Jahrzehnte
mögliche Symptome: allgemeine Körperschmerzen; Schweißausbrüche, Kurzatmigkeit, Husten; ein Brennen in Mund, Speiseröhre, Luftröhre; Gleichgewichts-Störungen; Fieber, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Entkräftung; Appetitlosigkeit, Abmagerung, Durchfall; Hautveränderungen mit violett verfärbten, teilweise blutenden Knötchen; Lymphknoten-Schwellung; Bakterien in der Lunge, Pilze im Darm
mögliche Ursachen & Infektionswege: ungeschützter Geschlechtsverkehr/GV, Sex-Tourismus; Übertragung von infizierten Schwangeren auf ihre Ungeborenen; infiziertes Blut, infiziertes Sperma; unzureichend kontrollierte Blutkonserven/Blutprodukte; mehrfach benutzte verseuchte chirurgische Instrumente (z.B. Spritzen); Bisse & Kratzer durch infizierte Tiere (Affen, Wanzen, Blutegel etc.)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Aufklärung/Information; vorhandene, natürliche Immunität; Benutzung von Kondomem beim Geschlechtsverkehr; äußerst genaue Kontrolle von Blutprodukten/Blutkonserven; äußerst genaue Sterilisation von mediz. Instrumente; besser: Einmal-OP-Besteck verwenden
Komplikationen: beim Auftreten von AIDS können parallel auftretende, normalerweise relativ gut behandelbare Krankheiten lebensbedrohlich sein !

Bilharziose, Schistosomiasis

mögliche Auslöser/Erreger: Schistosoma (Pärchenegel)
Haupt-Verbreitungsgebiete: Afrika, China, Japan, Jemen, Naher Osten, Saudi-Arabien, Südamerika, Karibik; weltweit
Inkubationszeit: 6 Stunden – 2 Monate
mögliche Symptome: Kopf-Schmerzen, Bauch-Schmerzen, Durchfall, Schüttelfrost; Dermatitis (Juckreiz, Hautausschlag); blutiger Urin; Schmerzen/Funktions-Störungen in Blase, Harnleiter, Nieren; Blasen-Entzündungen/Blasen-Krebs
mögliche Ursachen & Infektionswege: Kontakte mit verseuchtem Wasser, z.B. beim Baden, beim Zähneputzen & Duschen, über ungefiltertes/unabgekochtes Trinkwasser
mögliche Vorbeugung & Behandlung:sauberes Wasser, saubere Nahrung; allgemeine Hygiene (Waschen, Zähneputzen) nur mit abgekochtem Wasser; auch kein Baden & Schwimmer in verseuchten Gewässern; Wurm-Medikamente; antibiotische Behandlung

Borreliose, Lyme-Borreliose

mögliche Auslöser/Erreger: Borrelia burgdorferi (Bakterium/Spirochäten)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 3-32 Tage
mögliche Symptome: großer roter Fleck (bis zu 15cm groß) mit heller Mitte; zusätzlich mehrere kleine Flecken möglich; "Grippe-Symptome": Müdigkeit, Schüttelfrost, Fieber, Kopfschmerzen, steifer Nacken, Muskel- und Gelenk-Schmerzen; Rückenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Hals-

© KH Heino Hanisch

Entzündung, geschwollene Lympknoten, vergrößerte Milz; nach mehreren Wochen oder Monaten: Störungen der Nervenfunktionen (ca. 15% der Patienten), Gelenk-Entzündungen/Arthtritis(ca. 50%)
Komplikation: Meningitis/Hirnhaut-Entzündung - mit steifem Hals, Kopfschmerzen, Gesichtsnerven-Entzündungen, halbseitiger Gesichtshälften-Lähmung, Herzstörungen, Herz-Rhythmusstörungen, Herzbeutel-Entzündung/Perikarditis
mögliche Ursachen & Infektionswege: meist Bisse/Stiche durch Zecken/Holzböcke
mögliche Vorbeugung & Behandlung: feste Schuhe, lange feste Bekleidung; regelmäßige Kontrolle des Körpers auf Zecken/Zecken-Bisse; Bekämpfung durch intaktes Immun-System; antibiotische Behandlung

Botulismus, Lebensmittel-Vergiftung

mögliche Auslöser/Erreger: v.a. Botulismus-Toxin (Clostridium botulinum/Bakterien) über eine Lebensmittel-Vergiftung; das Gift wirkt direkt auf das Nervensystem; Botulismus ist keine klassische Infektions-Krankheit, aber sehr gefährlichbis tödlich
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: Minuten, Stunden, bis zu 3 Tagen
mögliche Symptome: schwerste Vergiftungen; Doppelbilder sehen; das Schlucken fällt schwer: Lähmung von Zungen- & Schlund-Muskulatur; Lähmung der Atemmuskulatur – Tod; 60-70% Letalität; tödliche Dosis (je nach Zustand des Patienten): 0,12 Mikrogramm
mögliche Ursachen & Infektionswege: Lebensmittelvergiftung; verdorbene Konserven etc.; Sabotage; Trinkwasser-Verseuchung/-Vergiftung; Tierkadaver im See, Fluß o.ä.; (Sabotage); Inhalation/Einatmung möglich
Vorbeugung & Behandlung: nur einwandfreie Lebensmittel verwenden; bei Verdacht auf schlechten Zustand vernichten; Wasser nur aus gut bekannten Quellen: bei Verdacht nicht trinken bzw. mind. 10 min lang abkochen (zerstört aber das Botulismus-Toxin kaum); Magenspülung & med. Kohle (10g Pulver in einem Glas Wasser); sofortige Impfung mit Gegengift bei Infektion; wenn Impfung nicht möglich: 1 EL Essig auf 1 Tasse Wasser + etwas Honig – diese Mischung neutralisiert das Toxin und läßt es ausscheiden; Erfolg im fotgeschrittenen Stadium fraglich ! die Genesung kann Monate & Jahre dauern

Brucellose, Malta-Fieber

mögliche Auslöser/Erreger: Brucella melitensis (Bakterium)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 5 – 21 Tage (auch mehrere Monate möglich)
mögliche Symptome: Kopf-Schmerzen; langwieriges/wiederkehrendes Fieber; Schüttelfrost; Herzrhythmus-Störungen; Leber-Vergrößerung, Milz-Vergrößerung; selten tödlich
mögliche Ursachen & Infektionswege: Kontakte mit infizierten Tieren (v.a. Rinder, Schafe, Ziegen); Genuß von rohen Milchprodukten & anderer Nahrung; Einatmung
mögliche Vorbeugung & Behandlung: keine rohe Nahrung (Roh-Milch, Käse) essen; kleinste Wunden beim Umgang mit Tieren sofort gut behandeln; antibiotische Behandlung
Bemerkungen: Erkrankung bei Tieren & Menschen möglich (Zoonose)

Chagas - Krankheit

mögliche Auslöser/Erreger: Trypanosoma cruzi (Flagellaten/Geißeltierchen/Protozoen)
Haupt-Verbreitungsgebiete: Mittelamerika, Südamerika
Inkubationszeit: 1-2 Wochen
mögliche Symptome: Bauch-Schmerzen; Fieber; Durchfall; Lymphknoten-Schwellungen;

© KH Heino Hanisch

Herzmuskel-Entzündung; Herz-Vergrößerung
mögliche Ursachen & Infektionswege: der Kot von Raubwanzen (Triatoma sanguisuga); seltener über Blut-Transfusionen oder Organ-Transplantationen
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Hygiene; Bekämpfung der Raubwanzen; antibiotische Behandlung

Cholera

mögliche Auslöser/Erreger: Vibrio cholerae, Vibrio El Tor und andere Stämme (Bakterien); Vermehrung im Dünndarm des Menschen, auf Algenteppichen im Meer, in Tieren, im Abwasser & Trinkwasser
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. in Südamerika, Afrika, Asien
Inkubationszeit: 3-120 Stunden
mögliche Symptome: akuter Beginn; schwere Brechdurchfälle; starker Wasserverlust; reiswasser-ähnlicher Stuhlgang, Austrocknung; Kollaps; Wadenkrämpfe; Untertemperatur; Oligurie (verminderte Harnausscheidung) bis Urämie (Harnvergiftung/Nierenversagen); die schwerste Erscheinungsform der Cholera (Cholera sicca, Cholera gravis) führt ohne Darm-Erscheinungen in wenigen Stunden zum Tod; manchmal nur leichte Beschwerden & Durchfälle
mögliche Ursachen & Infektionswege: schlechte soziale Lage, schlechter Hygienestandart (Armut, Notzeiten, Krieg); verunreinigtes Trink-Wasser (auch über Wasserleitungen), verunreinigte Lebensmittel aller Art; Übertragung v.a. durch den Menschen (krank oder Ausscheider, weltweiter Reiseverkehr); infizierte Bekleidung, Bettwäsche, Gebrauchsgegenstände, Hände, Fliegen etc.; Kondenswasser schlecht gereinigter, nicht desinfizierter Kühlschränke; ungeklärte Abwässer (Fäkalien, Gülle, Hausmüll), welche unbehandelt in den Nahrungskreislauf zurückgelangen (Trinkwasser, Gießen von Pflanzen, Düngung von Feldern, Meerestiere etc.)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Hygiene v. Trinkwasser (filtern & abkochen) & Lebensmitteln (kochen, braten, backen); persönl. Hygiene - Zähneputzen & waschen mit abgekochtem Wasser; Impfung & Schluckimpfung bei Verdacht; Isolation/Quarantäne; Austrocknung/Dehydratation verhindern: WHO-Flüssigkeitsersatz – auf 1 Liter gefiltertes/abgekochtes Wasser kommen 20g Glukose, 2,5g Natriumbikarbonat, 3,5g Natriumchlorid und 1.5g Kaliumchlorid; Antibiotika; keinen Alkohol trinken; Desinfektion v. Abwässern, Trinkwasserversorgungsanlagen, Toilettenbereichen, Abortgruben etc.; Fliegenbekämpfung; Unschädlichmachung des Erregers durch Austrocknung & Sonnenlicht

Creutzfeldt-Jakob-Krankheit, CJK

CJK – subakute spongiforme Enzephalopathie; eine fortschreitende, nicht heilbare tödliche Infektion; CJK ist verwandt mit BSE/Rinderwahnsinn (Rinder) & Scrapie/Traberkrankheit (Schafe)
mögliche Auslöser/Erreger: wahrscheinlich Prionen
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. jedoch Europa
Inkubationszeit: Monate bis Jahre
mögliche Symptome: Muskelzuckungen, Zittern; Unbeholfenheit, eigentümliche Körperbewegungen; gleichzeitig treten Symptome einer Demenz-Erkrankung auf: Vernachlässigung der Körperpflege, Reizbarkeit, Teilnahmslosigkeit, Verwirrung, Vergeßlichkeit, Schläfrigkeit, Schlafstörungen allg.
mögliche Ursachen & Infektionswege: Verfütterung von tierischen/menschlichen (verstorbene Erkrankte) Abfällen an Pflanzenfresser; Verkauf & Verzehr von infizierten tierischen Fleisch- und Wurst-Produkten an Menschen und Tiere (Hundefutter, Katzenfutter); Tier-Medikamente, Hormon-Spritzen etc.; Transplantation von Hornhaut, Hirnhäuten, anderen Gewebetransplantate sowie Wachstums-Hormonen von infizierten Spendern an Empfänger; verunreingte Instrumente; nicht

 © KH Heino Hanisch

ordentlich durchgeführte Sterilisation von OP-Instrumenten etc.
mögliche Vorbeugung & Behandlung: keine Verfütterung von tierischen Abfällen an Pflanzenfresser; akkurate medizinisch-pharmazeutische Überprüfung der in der Tierhaltung verwendeten Medikamente auf Langzeit-Nebenwirkungen; ständige tierärztliche Kontrolle der Tierbestände

Dengue, Dengue-Fieber

mögliche Auslöser/Erreger: momentan 4 bekannte verschiedene Flavo-Virus-Typen; es gibt das **klassische, gutartige Denguefieber (DF)**, das **hämorrhagische/Blutungen verursachende Denguefieber/DHF** (lebensgefährlich, meist bei Kindern auftretend) und **das Dengue-Schocksyndrom/DSS (** lebensgefährlich, meist bei Kindern auftretend)
Haupt-Verbreitungsgebiete: v.a. Indien, Karibik, Zentralafrika, Lateinamerika, Südostasien
Inkubationszeit: 2-14 Tage, meist Tage 2-7 Tage
mögliche Symptome: Fieber, Unwohlsein, Schüttelfrost; Kopf- und Gliederschmerzen, Schmerzen allgemein; starke Muskelschmerzen & starke Gelenkschmerzen (Verkrümmung der Arme & Beine); Haut-Ausschlag; das klassische, gutartige Denguefieber/**DF** heilt nach einigen Tagen mit Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Fieber aus; das **DHF** verursacht nach der angeblichen Ausheilung (**DF**) hohes langwieriges Fieber, Durchlässigkeit der Blutgefäße, innere Blutungen, blutiges Erbrechen und einen Kreislauf-Schock (**DSS)**; Letalität ohne intensive Behandlung: ca. 33%
mögliche Ursachen & Infektionswege: Mückenstiche – vor allem tagsüber (Aedes aegypti, Aedes albopictus); Stiche & Bisse von anderen Insekten; kann als Bio-Waffe eingesetzt werden
mögliche Vorbeugung & Behandlung: lange Kleidung tragen; biologische Mückenbekämpfung; Beseitigung von Brutstätten (Pfützen, Tümpel u.a.); hygienische Verhältnisse (Wasser, Abwasser etc.); Kontrolle von Handels- & Reiseverkehr (kaum möglich); intensiv-medizinische Betreuung

Diphterie

mögliche Auslöser/Erreger: Corynebakterium diphteriae (und andere Stämme/Unterarten) und seine Gifte/Toxine; Diphterie ist eine Krankheit, welche auch bei Erwachsenen auftreten kann
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 2 - 6 Tage; Erkrankungsdauer 14-60 Tage
mögliche Symptome: Kopfschmerzen, Unwohlsein; mäßiges bis starkes Fieber; starke, lokale eitrige Entzündung des Rachenringes mit grauweißen Belägen; unangenehm-süßlicher Mundgeruch; niedriger Blutdruck, schlecht tastbarer Puls (Herz-Kreislauf-Probleme); Herzmuskel-Entzündung; Atem-Not - Erstickungstod möglich durch Schwellung & Verkrampfung (Kehlkopfschnitt - Koniotomie !)
mögliche Ursachen & Infektionswege: Ansteckung durch Infizierte – Tröpfcheninfektion; schlechte Wohnverhältnisse
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Stärkung des Immunsystems; Kontakt mit Infizierten vermeiden(Mundschutz, Handschutz); bei Verdacht auf Infektionsgefahr: sofortige Impfung mit einem Antitoxin, solange sich das Gift in der Blutbahn befindet; Impf-Nebenwirkungen wie Schwellung an der Einstichstelle, Unwohlsein, Gliederschmerzen, Fieber u.a.m. Möglich; bei Erstickungsgefahr - Kehlkopfschnitt, Intubation; evtl. Reanimation; Beruhigung, Bettruhe; Fieberbekämpfung, wenn nötig

© KH Heino Hanisch

Ebola

mögliche Auslöser/Erreger: Ebola-Virus (RNA-Virus, Familie der Filoviridae); mehrere Stämme/ Unterstämme; verwandt mit Marburg-Virus
Haupt-Verbreitungsgebiete: Afrika, v.a. Sudan, Zaire; aktuell auf viele Länder übergreifend (Reiseverkehr)
Inkubationszeit: 3-16 (21) Tage
mögliche Symptome: Schwäche, Fieber; Kopf-Schmerzen, Glieder-Schmerzen, Schüttelfrost; Erbrechen, Durchfall; Blutungen aus Nase/Mund/Augen/Haut etc.; auch innere Blutungen; sehr hohe Letalität (fast 100%) bei Nichtbehandlung; Immunisierung nach Erkrankung möglich
mögliche Ursachen & Infektionswege: natürlicher Wirt unbekannt (Mücken, Flughunde, Affen etc.?); enger Kontakt mit den Erkrankten (Familie, med. Personal) und deren Ausscheidungen (Schmier-Infektion - Blut, Urin, Kot etc.); Zoonosen; Essen von infiziertem Fleisch
mögliche Vorbeugung & Behandlung: mögliche Ursachen (Nahrung, Mückenschutz) meiden; Infektions-Schutz für med. Personal; Desinfektion von Kleidung, Fäkalien etc.; mediz. Behandlungs-Material (Laken, chir. Instrumente, Spritzen etc.) nur einmal benutzen (Kontamination/Verseuchung vermeidende Entsorgung); Gabe von antiviralen Medikamenten; Quarantäne; Leichen-Verbrennung; Gabe von Infusionen und Mitteln zur Stärkung des Immun-Systems; Gabe von antiviralen Medikamenten; Immunisierung nach Erkrankung möglich

EHEC

mögliche Auslöser/Erreger: EHEC **-** Entero-Hämorrhagische-Escheria-Coli(-Bakterien)
Haup-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: Minuten, Stunden, Tage
mögliche Symptome: Unwohlsein, Magen-Darm-Beschwerden, Durchfall, Blut im Stuhl, Nieren-Beschwerden; **Komplikationen**: das sogenannte HUS (Hämorrhagisch-Urämisches-Syndrom) mit Nieren-Versagen und Tod; EHEC kann auch in seltenen Fällen symptomlos verlaufen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Infektion mit den EHEC-Erregern über infizierte Nahrung (incl. Trinkwasser) z.B. durch Düngung/Kopf-Düngung mit Gülle etc.; infiziertes Wasser in öffentlichen Bereichen (Teiche, Flüsse, Bäder), über Schmier-Infektion bei gemeinsamer Toiletten-Benutzung, unhygienische Zustände in öffentlichen Einrichtungen (Gaststätten, Pflegeheime, Krankenhäuser etc.)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: schwer zu bewerkstelligen - allgemeine Hygiene, schnelle mediz. Behandlung bei auftretenden Symptomen, Hersteller-Erklärung zu sauberer Nahrung; Einhaltung von Vorschriften und Einsatz neuer Technologien zur Abwasser-Behandlung & Aufbereitung; koordiniertes Handeln von staatlicher Seite; persönliche Hygiene: Toiletten-Desinfektion, Hände-Desinfektion, kein Baden in Bädern oder im Freien; Desinfektion von Fäkalie; keine Düngung/Kopf-Düngung von Feldfrüchten (auch nicht bei Verfütterung an Tieren – Fleisch !)

Elefantiasis, Filariose

mögliche Auslöser/Erreger: Wuchereria bancrofti (Fadenwurm)
Haupt-Verbreitungsgebiete: tropische Gebiete. v.a. Afrika & Indien
Inkubationszeit: mehrere Monate
mögliche Symptome: allg. Entzündungen; Verschluß/Verstopfung der Lymph-Gefäße; starke Schwellungen der Gliedmaßen durch Lymph-Stauungen (Elefanten-Beine); starke Schwellungen der äußeren männlichen & weiblichen Genitalien und der weiblichen Brust sowie von Anus-/Rectum-Schleimhaut – Elephantiasis genito/ano/rectalis, Elephantiasis tropica
mögliche Ursachen & Infektionswege: v.a. Stechmücken, v.a. Anopheles-Mücken

© KH Heino Hanisch

mögliche Vorbeugung & Behandlung: Schutz vor Stechmücken/Stechfliegen (Moskito-Netz, Kleidung etc.); allgemeine Hygiene; Wasser- und Nahrungs-Hygiene (Abkochen, Braten, Backen); antibiotische Behandlung (schwer !)

Enzephalitis, Gehirn-Entzündung

mögliche Auslöser/Erreger: Viren, Bakterien, Pilze, Protozoen, Würmer
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 2-10 Tage (Encephalitis epidemica)
mögliche Symptome: plötzlich einsetzendes hohes Fieber; Kopfschmerzen, Nackenschmerzen; meningales Syndrom; Bewußtseinstrübung, psychische Störungen; Mono- oder Hemiparesen; Epileptische Anfälle, Hirnfunktions-Ausfälle, Hirndruck-Steigerung; Kreislauf-Probleme, Bewußtlosigkeit, Koma
mögliche Ursachen & Infektionswege: Infektion durch infizierte Menschen, Tiere, Parasiten (z.B. Zecken/FSME); als Begleiterscheinung/Folgeerscheinung von anderen Infektions-Krankheiten, z.B. Masern, Windpocken, Herpesinfektionen, HIV etc.; Folgeerscheinung von Schutzimpfungen gegen Enzephalitis u.a.; auf das Gehirn übergreifende **Meningitis** heißt **Meningo-Enzephalitis**
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Stärkung des Immunsystems (Vitamine, Mineralien, leichter Sport, Sauna, Streßabbau, Vermeidung von Erkältungen etc.); Vermeidung von Menschen-Ansammlungen; Meidung infizierter Personen; Quarantäne von infizierten Personen & von Kontaktpersonen; bei Behandlung infizierter Personen – Selbstschutz beachten (Mund-/Nasenschutz, Handschuhe); Desinfektion & Lüftung von Räumen; bei virueller Infektion – Symptombehandlung; anti-virale Behandlung; bei bakterieller Infektion – anti-biotische Behandlung; vorbeugend auch bei Kontaktpersonen

Fleck-Fieber, Fleck-Typhus, Typhus exanthematicus

mögliche Auslöser/Erreger: Ricketsia prowazekii (Rickettsien/Bakterien)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit; v.a. Zentralafrika, Asien, Mittelamerika, Südamerika, Balkan
Inkubationszeit: 3-60 Tage (7-21 Tage)
mögliche Symptome: Schüttelfrost, grau-gelbe Zunge; hohes Fieber, schneller Anstieg bis 40°C, dann anhaltend hoch; starke Muskel-, Kopf- & Gliederschmerzen, Gehirn-Entzündung; Blähungen, Verstopfungen, Durchfall; ab 3.-6.Tag rötlicher Haut-Ausschlag am ganzen Körper, außer an Gesicht & Hals; mit Absinken des Fiebers gehen auch die Folge-Erscheinungen zurück;
Komplikationen: hoch-infektiös !; Schädigung des Nerven-Systems, der Atmungs-Organe, des Kreislauf-Systems; bei geschwächtem Körper oft tödlicher Ausgang
mögliche Ursachen & Infektionswege: mangelnde Hygiene (Körper, Kleidung etc.); Bisse & Stiche: durch Kleider-Läuse, Flöhe, Zecken, Milben; der Kot der Kleiderlaus; Direkt-Übertragung durch Kopf-Laus; Katastrophen-Situation; Einatmung und Aufnahme über Nahrung möglich
mögliche Vorbeugung & Behandlung: ständige Hygiene auch unter katastrophalen Bedingungen; geeignete Kleidung (lange Hosen, feste Schuhe, Kopfbedeckung etc.); systematische Bekämpfung (auch vorbeugend) der Kleider-/Kopf-Läuse (Desinfektion, Sonnen-Bestrahlung etc.); Abwaschung des Körpers mit Kerosin, Benzin, Petroleum oder Öl; strenge Bettruhe, fiebersenkende Mittel (z.B. Wadenwickel); kräftigende Suppen & andere Speisen; häufige kleine Mahlzeiten; reichliche Flüssigkeits-Zufuhr; durstlöschende Getränke; antibiotische Behandlung; evtl. Mittel gegen Kopfschmerzen (z.B. Paracetamol)

© KH Heino Hanisch

Fluss-Blindheit, Onchozerkose

mögliche Auslöser/Erreger: Onchocerca volvolus (Filarien/Fadenwürmer)
Haupt-Verbreitungsgebiete: Afrika, Mittelamerika, Südamerika
Inkubationszeit: 12 Monate
mögliche Symptome: Ausschlag, Haut-Knoten; Bindehaut-Entzündung, Hornhaut-Entzündung; Erblindung bei 1-10% der Erkrankten in Endemie-Gebieten
mögliche Ursachen & Infektionswege: Kriebel-Mücken (Kribbel-Mücken)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Bekämpfung der Überträger (Kriebel-Mücken); medikamentöse Behandlung

FSME, Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis

mögliche Auslöser/Erreger: Viren
Haupt-Verbreitungsgebiete: Europa
Inkubationszeit: 7-10 Tage
mögliche Symptome: grippe-ähnliche Symptome; Fieber, fieberfreie Intervalle; bei entsprechender Infektions-Stärke Schädigung des Zentral-Nerven-Systems mit entsprechenden Ausfällen von Hirn- und Körper-Funktionen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Zecken, Mücken, Stechfliegen, Gras-Milben, Holzböcke
mögliche Vorbeugung & Behandlung: lange Kleidung (Hosen, Jacken) feste Schuhe, Hut; nach einer Wanderung auf Wiesen und in Wäldern (auch in Gärten möglich!) gründlichst den ganzen Körper absuchen/absuchen lassen; evtl. Schutz-Impfungen bei begründetem Verdacht auf eine Infektion bzw. auf eine hohe Infektions-Wahrscheinlichkeit

Gelb-Fieber, Schwarzes Erbrechen

mögliche Auslöser/Erreger: Gelbfieber-Virus/Flavivirus (mehr als 60 Virusarten)
Haupt-Verbreitungsgebiete: Afrika, Mittelamerika, Südamerika
Inkubationszeit: 3-6 Tage nach dem Mücken-Stich
mögliche Symptome: plötzliche Kopfschmerzen & Rückenschmerzen; sehr hohes Fieber & Schüttelfrost; Übelkeit & Erbrechen; Gesicht & andere Hautpartien hochrot;
bei **positivem Verlauf**: Rückgang des Fiebers nach 3-4 Tagen, Beruhigung des Patienten, starkes Ruhe- & Schlafbedürfnis, Genesung
bei **negativem Verlauf**: ca. 2 Tage nach der Ruhephase plötzlicher Fieberanstieg, Gelbfärbung der Haut durch Leberschädigung/Gelbsucht; innere Blutungen setzen ein; blutige Durchfälle; blutiges Erbrechen (schwarz wie Kaffesatz); Nierenversagen (dunkler Urin, wird immer weniger); das Nervensystem wird beeinträchtigt - Angstzustände, Benommenheit, Krämpfe; Tod am sechsten oder siebenten Krankheitstag durch akutes Leber-, Nieren-, Herz- & Kreislauf-Versagen; Letalität: 50-80% (15-75%)
mögliche Ursachen & Infektionswege: vor allem Mücken-Stiche (weibliche Aedesmücke/Aedes aegypti); Einatmung; Armut, Krieg, unhygienische Verhältnisse, unsauberes Wasser, ungeklärte Abwässer; Flüsse, Seen, Sümpfe, aber auch kleinste Pfützen dienen als Brutstätten der Mücken
mögliche Vorbeugung & Behandlung:bei Verdacht: Impfung; bei drohendem Organ-Versagen: unterstützende Maßnahmen; bei Kreislauf-Versagen: Reanimation; ist bei starker Organschädigung (s.o.) nicht mehr sinnvoll; allgemeiner Mückenschutz: Moskitonetze, Beseitigung von Pfützen & Tümpeln; Herstellung hygienischer Verhältnisse (Müll, Abwasser etc.); Aufklärung

© KH Heino Hanisch

Giardiasis, Lambliasis

mögliche Auslöser/Erreger: Giardia lamblia (Darm-Flaggellat/Protozoen)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. Asien, Afrika, Lateinamerika, Neuseeland (Pazifik)
Inkubationszeit: 3-25 Tage
mögliche Symptome: Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Baden in angeblich sauberen Gewässern; Zähneputzen, Waschen, Duschen mit verseuchtem Wasser; verseuchte Nahrungsmittel & Trinkwasser
mögliche Vorbeugung & Behandlung: kein Baden oder Waschen in unbekannten/verseuchten Gewässern; Wasser immer abkochen (auch zum Zähneputzen oder Gesichtwaschen), Nahrung immer gut kochen/braten

Granulome - Granuloma inguinale, Gr. venerum

mögliche Auslöser/Erreger: Calymmatobacterium granulomatis (Bakterium)
Haupt-Verbreitungsgebiete: selten in gemäßigten Zonen, häufig in Tropen & Subtropen
Inkubationszeit: 7 Tage -3 Monate
mögliche Symptome: chronische Entzündungen an den Geschlechts-Organen; Knötchen oder Pusteln an den äußeren Geschlechts-Organen (Penis, Hodensack, Leistenbeuge, Oberschenkel, Schamlippen, Scheide, After, Gesäß, Gesicht u.a.), welche dann später geschwürig zerfallen unter Heraustreten von übelriechendem Inhalt; die zerfallenen Knötchen & Pusteln bilden sich zu blumenkohlartigen Geschwüren weiter; diese Wucherungen zerfallen teilweise wieder unter jaucheartigem Geruch; Schmerzentstehung meist erst durch überlagernde Infektionen der Wunden mit anderen Erregern/Keimen; nach der Abheilung bleiben Narben zurück
mögliche Ursachen & Infektionswege: Betasten von Geschlechts-Organen (unsaubere Hände, Fingernägel etc.); ungeschützter Geschlechts-Verkehr/GV; wechselnde Sexual-Partner
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Kondome beim GV benutzen; antibiotische Behandlung

Granulome - Lymphogranulomatosis inguinale, L. venereum

mögliche Auslöser/Erreger: Chlamydia trachomatis (Chlamydien/Bakterien)
Inkubationszeit: 5-21 Tage
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit; vor allem in den Tropen
mögliche Symptome: Primär-Läsion an der Eintritts-Pforte in Form kleiner schmerzloser Vesikel/Papel/Ulzeration (kl. Geschwüre – genital, rektal, oral), oft unbemerkt, welche nach 10-14 Tagen wieder abklingt; nach 10-30 Tagen kommt es zu einer meist faustgroßen, harten und schmerzhaften Schwellung der Lymphknoten in der Nähe der Infektionsstelle, meist in der Leiste; erhebliche Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens (Fieber, Gelenkschmerzen, Muskel-Schmerzen, Kopf-Schmerzen, Meningitis, Hepatitis, Konjunktivitis, Haut-Erscheinungen); abszeßartige Einschmelzung der Lymph-Drüsen mit Fisteln (Gänge zur Eiter-Entleerung durch die Haut); schlechte Wund-Heilung; Vernarbung der Lymph-Bahnen kann zu schwerer Lymph-Stauung und zu Anschwellungen im Bereich der Geschlechts-Organe führen (sog. Elephantiasis von Hodensack, Penis oder Schamlippen)
mögliche Ursachen & Infektionswege: kleinste Haut-Wunden; Betasten von Geschlechts-Organen (unsaubere Hände, Fingernägel etc.); Geschlechts-Verkehr/GV; wechselnde Sexual-Partner
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Kondome benutzen; antibiotische Behandlung; operative Beseitigung der Abszeßhöhlen und Fistel-Gänge

© KH Heino Hanisch

Hanta (Koreanisches Hämorrhagisches Fieber)

mögliche Auslöser/Erreger: Hanta-Viren; Bunya-Viren; verschiedene Stämme & Untertypen
Haupt-Verbreitungsgebiete: Deutschland, ganz Europa, Asien, Rußland, Nord-Amerika
Inkubationszeit:
mögliche Symptome: Schnupfen, Husten; Kopf-Schmerzen, Muskel-Schmerzen; Lenden-Schmerzen, Bauch-Schmerzen, Rücken-Schmerzen; hohes Fieber; Durchfall, Erbrechen; kleine blutunterlaufene Flecken im Weiß des Augapfels und im Gaumen; Gesichts-Rötung; nadelstichgroße Blutungen (Gaumen, Hautflächen, Augapfel); Bauch-Ausschlag; Übelkeit, Appetit-Verlust, Müdigkeit; Husten, Lungen-Entzündung, Lungen-Versagen (Schock) – Tod; Nieren-Erkrankungen, Nieren-Blutung, Nieren-Versagen – Tod; Gehirn-Blutungen – Tod; Spätfolgen bei Überlebenden: Nieren-Schäden
mögliche Ursachen & Infektionswege: Nagetiere (Mäuse, Ratten etc.); Nagetiere - Bisse, Kratzer, Speichel; durch Nagetiere verseuchte Nahrun + verseuchtes Wasser (Kot, Urin, Speichel/Anbiß); Nagetiere - eingeatmeter Kot-Staub
mögliche Vorbeugung & Behandlung: keine vorbeugende Impfung möglich; erst gar keine Mäuse-Plage zulassen (Hygiene, Nahrungs-Verwertung, landwirtschaftliche Betriebe, Bäckereien etc.); Symptom-Behandlung, Dialyse; Selbst-Schutz beachten !

Hepatitis allgemein

mögliche Auslöser/Erreger: Hepatitis A, B, C, D, E, G u.a. – verschiedene Hepatitis-Viren
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 14-180 Tage oder länger
mögliche Symptome: Symptome eines fieberhaften/katarrhalischen bzw. grippeartigen Infekts; Völlegefühl, Magen-Darm-Beschwerden; druckschmerzhafte Leber-Vergrößerung, Leberzirrhose; Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen; evtl. Milz-Vergrößerung; rheumaartige Beschwerden; Gelbfärbung von Haut & Schleimhäuten; Juckreiz; dunkelbierfarbener Urin, lehmfarbener Kot
mögliche Ursachen & Infektionswege: allgemein schlechte hygienische & sanitäre Verhältnisse; verunreinigtes Wasser, Eis, Eiswürfel; nicht behandeltes Abwasser, schlechte Abfall-Aufbereitung; verunreinigte Lebensmittel (Obst, Gemüse, Fleisch, Eis etc.) u.a. auch durch Düngung von Bäumen & Beeten mit menschlichen & tierischen Ausscheidungen (Mist, Gülle etc.); rohe oder unzureichend gegarte Meerestiere (besonders Fisch, Muscheln & Austern); Schmierinfektion über Handtücher, Bettwäsche, Toilettenbrillen etc.; Übertragung durch Blut, Blutprodukte, Körperflüssigkeiten (verunreinigte/ungeprüfte Blutkonserven, Sperma, Vaginalsekrete, Speichel etc.); Übertragung von infizierten schwangeren Müttern auf das Ungeborene; verunreinigtes OP-Inventar (Instrumente, OP-Tücher etc.); als Folge anderer Infektions-Krankheiten wie z.B. Pfeiffersches Drüsen- Fiebe, Gelb-Fieber, Zytomegalin-Erkrankung; Wanzen-Stiche
mögliche Vorbeugung & Behandlung: immer Hände waschen; Gummihandschuhe bei Reinigungsarbeiten; Wasser & Lebensmittel immer reinigen & abkochen – (über 60°C !); Desinfektion von Bettwäsche, Kleidung, Handtücher, Toilettenanlagen; Abwasser-Behandlung; abkochen hilfreich bei über 60°C Wasser-Temperatur; ständige medizinische Kontrolle von Spender-Blut & Spender-Organen bzw. Spender-Geweben auf Verseuchung; Schutzimpfung bei einigen Hepatitis-Erkrankungen möglich, jedoch nicht 100%ig sicher und nicht dauerhaft; Kondome bei Geschlechts-Verkehr/GV benutzen

Hepatitis A, HAV

mögliche Auslöser/Erreger: Hepato-Virus, RNA-Virus, Familie Picornaviridae
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit

© KH Heino Hanisch

Inkubationszeit: ca. 30 Tage (12-50 Tage)
mögliche Symptome: Müdigkeit; Kopf-Schmerzen, Muskel-Schmerzen, Gelenk-Schmerzen; Fieber; dunkel gefärbter Urin; Gelbfärbung von Augen & Haut
mögliche Ursachen & Infektionswege: fäkal-oral – verseuchtes Wasser; verseuchte Lebensmittel (Meerestiere etc.); verseuchtes Obst & Gemüse; Infektion mit Körperflüssigkeiten (z.B. Blut)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: siehe **Hepatitis allg.**

Hepatitis B, HBV

mögliche Auslöser/Erreger: DNA-Virus, Familie Hepadnaviridae
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 50-150 Tage
mögliche Symptome: Müdigkeit; Kopf-Schmerzen, Muskel-Schmerzen, Gelenk-Schmerzen; Fieber; Gelbfärbung von Augen & Haut
mögliche Ursachen & Infektionswege: Sexual-Kontakte; Blut-Transfusionen; kontaminiertes medizinisches Instrumentarium (z.B. Spritzen); Wanzen, Mücken; Infektion mit Körperflüssigkeiten (z.B. Blut)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: siehe **Hepatitis allg.**

Hepatitis C, HCV

mögliche Auslöser/Erreger: RNA-Virus, Familie Flaviviridae
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 4-12 Wochen
mögliche Symptome: unspezifische oder keine Symptome; Gelenk-Entzündungen; Gefäß-Entzündungen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Sexual-Kontakte; Blut-Transfusionen; kontaminiertes medizinisches Instrumentarium (z.B. Spritzen); Infektion mit Körperflüssigkeiten (z.B. Blut)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: keine Impfung verfügbar; sonst siehe **Hepatitis allg.**

Hepatitis D, HDV

mögliche Auslöser/Erreger: RNA-Virus in der Hülle des Hepatitis B-Virus
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 3-7 Wochen
mögliche Symptome: Müdigkeit; Übelkeit
mögliche Ursachen & Infektionswege: Sexual-Kontakte; Blut-Transfusionen; kontaminiertes medizinisches Instrumentarium (z.B. Spritzen); Infektion mit Körperflüssigkeiten (z.B. Blut)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: siehe **Hepatitis allg.**

Hepatitis E, HEV

mögliche Auslöser/Erreger: RNA-Virus, Familie Caliciviridae
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. Indien, Mexiko
Inkubationszeit: ca. 40 Tage
mögliche Symptome: Müdigkeit; Kopf-Schmerzen, Muskel-Schmerzen, Gelenk-Schmerzen; Fieber; dunkel gefärbter Urin; Gelbfärbung von Augen & Haut
mögliche Ursachen & Infektionswege: verseuchtes Wasser; verseuchte Lebensmittel; Fäkalien (Schmier-Infektion); Infektion mit Körperflüssigkeiten (z.B. Blut)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: siehe **Hepatitis allg.**

© KH Heino Hanisch

Kinder-Lähmung, Poliomyelitis

mögliche Auslöser/Erreger: Polio-Viren, versch. Typen (Entero-Viren)
Haup-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 4 Tage bis 5 Wochen
mögliche Symptome: schwere Lähmungen von Muskeln, Muskelatrophie; selten tödlich
mögliche Ursachen & Infektionswege: Einatmung, Aerosol/feuchte Luft, Nahrung, Schmier-Infektion
mögliche Behandlung & Vorbeugung: Schluck-Impfung (Sabin), Tot-Impfstoff (Salk)
Bemerkungen: als normaler Virus geringe Ansteckungs-Gefahr, trotzdem ist eine Ansteckung möglich; bei ca. 50% der Betroffenen (paralytische Poliomyelitis) bestehen Rest-Lähmungen

Kokzidioid-Mykose, Coccidioides-Mykose

mögliche Auslöser/Erreger: Coccidioides immibis (Pilz)
Haup-Verbreitungsgebiete: Trockengebiete Nord-Amerika
Inkubationszeit:
mögliche Symptome: grippeähnlicher und/oder pneumonieartiger Verlauf; leichtes bis mittelstarkes Fieber; Haut-Erscheinungen; kann Organe und ZNS schädigen mit granulomatösen und tuberkuloseähnlichen Erscheinungen/Prozessen
mögliche Ursachen & Infektionswege: geschwächtes Immunsystem (AIDS oder andere Ursachen); Einatmung von Sporen
mögliche Behandlung & Vorbeugung: Stärkung des Immun-Systems (Nahrung, sauberes Wasser)
Bemerkungen: ausdauernd, lange haltbar; selten tödlich

Lassa-Fieber

mögliche Auslöser/Erreger: Lassa-Virus (RNA-Virus, Fam. Arena-Viren)
Haupt-Verbreitungsgebiete: West-Afrika
Inkubationszeit: 7-21 Tage

mögliche Symptome: Fieber, Schüttelfrost; Kopf-Schmerzen, Glieder-Schmerzen; Husten; Durchfall; Haut-Blutungen; Mund-Geschwüre, Gaumen-Geschwüre; Erbrechen; Tod
mögliche Ursachen & Infektionswege: verseuchte Lebensmittel; Schmutz- und Schmier-Infektion durch Ratten- & Mäuse-Kot/-Urin; Zoonosen
mögliche Vorbeugung & Behandlung: allgemeine Hygiene; Vermeidung von Abfall/Unrat, um Ratten & Mäuse nicht anzuziehen; Behandlung: Isolation, Selbstschutz, medikamentöse Behandlung nicht möglich; Letalität fast 100%

Legionärs-Krankheit, Legionellose

mögliche Auslöser/Erreger: das Bakterium Legionella pneumophila; Vermehrung bei Temperaturen bis ca. 60°C
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: Minuten, Stunden, Tage
mögliche Symptome: bei jungen Menschen: grippeähnlich; bei älteren & geschwächten Menschen: grippeähnlich, dazu kommt eine Lungen-Entzündung/Pneumonie; Letalität ca. 30%
mögliche Ursachen & Infektionswege: Infektion mit dem Erreger über alte, nicht genügend gereinigte bzw. nicht gut desinfizierte Dusch-Anlagen, Wirlpools, Belüftungs-Anlagen, Kühl-Türme, Schwimm-Hallen, Dampf-Turbinen, Luft-Befeuchter, Inhalations-Geräte etc.; Kontakt

© KH Heino Hanisch

Mensch zu Mensch (Luft, Aerosole)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: regelmäßige microbiologische Kontrolle der Anlagen & des Wassers; regelmäßiger, rechtzeitiger und fachgerechter Austausch alter Anlagen; Abtötung durch hohe Temperaturen (weit über 60°C)

Leishmaniose, kutane Leishmaniose (Haut-Leishmaniose, Orient-Beule)

mögliche Auslöser/Erreger: Leishmania tropica, L.major, L.aethiopica, L.mexicana-Komplex, L.brasiliense-Komplex
Haupt-Verbreitungsgebiete: Südeuropa/Mittelmeer-Gebiet, Tropen, Subtropen
Inkubationszeit: 1 Woche bis mehrere Monate
mögliche Symptome: Haut-Rötung, Schwellung, Geschwürbildung
mögliche Ursachen & Infektionswege: Stich durch Sand-Mücken (Schmetterlings-Mücken)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: feste Kleidung, feste Schuhe; nicht nach Sonnenuntergang am Strand spazierengehen; meist selbstheilend

Leishmaniose, mukokutane Leishmaniose

(Amerik. Haut- und Schleimhaut-Leishmaniose)

mögliche Auslöser/Erreger: Leishmania brasiliense-Komplex (Flagellaten)
Haupt-Verbreitungsgebiete: von Mexiko bis Argentinien
Inkubationszeit: 1 Woche bis mehrere Monate
mögliche Symptome: Haut-Rötung, Schwellung, Geschwür-Bildung; später: Befall der Schleimhäute mit Zerstörung von Haut, Muskulatur & Knorpel von Mund, Nase, Rachen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Sand-Mücken (Schmetterlings-Mücken)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: feste Kleidung, feste Schuhe tragen; nicht nach Sonnenuntergang am Strand spazierengehen; Behandlung medikamentös

Leishmaniose, viszerale Leishmaniose (Kala-Azar)

mögliche Auslöser/Erreger: Leishmania donovani (Flagellaten)
Haupt-Verbreitungsgebiete: Asien, Afrika, Mittelamerika, Südamerika, Mittelmeer-Gebiet
Inkubationszeit: 2-4 Wochen, auch mehrere Monate & Jahre möglich
mögliche Symptome: Knoten-Bildung; Bauch-Schmerzen, Fieber, Durchfall; Dunkelfärbung der Haut; Leber-Vergrößerung, Milz-Vergrößerung
mögliche Ursachen & Infektionswege: Sand-Mücken (Schmetterlings-Mücken/Phlebotomus); Hund, Fuchs, Nagetiere, Mensch - direkt über Mund, Nase, Wunden oder indirekt über Wasser & Nahrung
mögliche Vorbeugung & Behandlung: feste Kleidung, feste Schuhe tragen; nicht nach Sonnenuntergang am Strand spazierengehen; keine engen Kontakte mit Tieren und erkrankten Menschen; medikamentöse Behandlung

Lepra (Knoten-Lepra, Borderline-Lepra, Aussatz)

verschiedene Formen (tuberkuloide Lepra, lepromatöse Lepra, Borderline-Lepra); Verwechslung mit Syphillis, Tbc und nichtinfektiösen neurologischen Erkrankungen möglich
mögliche Auslöser/Erreger: Mykobakterium leprae (Bakterium)
Haupt-Verbreitungsgebiete: v.a.Indien, Bangladesh, Myanmar, Nigeria
Inkubationszeit: 3 Monate bis 40 Jahre, meist 2-3 Jahre; ca. 5% der Infizierten erkranken

© KH Heino Hanisch

mögliche Symptome: Beeinträchtigung der Empfindungen von Schmerzen, Hitze, Kälte – Nerven-Schädigung, Nerven-Ausfall; es folgen Verbrennungen & Verletzungen wegen mangelnder Empfindungen, dann Entzündungen, Abszesse, Gewebstod; im Endstadium Verlust von Zehen & Fingern; viele kleine helle, gefühllose Flecken auf der Haut, die in Pusteln & Knoten übergehen – blaßrote bis braune Knoten, Leprome genannt; Knoten anfangs an Ohrmuscheln & Ohrläppchen, später an Wangen, Lippen, Kinn, Stirn, Knie, Ellbogen, Gesäß, Genitalien; Zerstörung der Nasenscheidewand (Sattelnase); Perforierung des Gaumens, Lockerung der Schneidezähne, Rückbildung der Zunge, rauhe Stimme; Ausfall von Körper-Behaarung, Augenbrauen & Wimpern (Löwengesicht); der Ausfall von Augen-Nerven führt häufig zu Blindheit; der Befall von Geschlechts-Organen führt bei Männern zur Zeugungs-Unfähigkeit
mögliche Ursachen & Infektionswege: direkter Kontakt mit den Erkrankten; über Haut-Verletzungen; Tröpfcheninfektion (Nase, Rachen, Kehlkopf, Spucke); Muttermilch von infizierten Frauen; Übergang auf das Ungeborene durch die Plazenta der Mutter; Zoonosen (Übergang von Erregern von Tier auf Mensch)
Vorbeugung & Behandlung: Hygiene, gute Wohnverhältnisse, gute Ernährung als Vorbeugung; Quarantäne nicht unbedingt nötig; die meisten Menschen sind immun gegen eine Lepra-Infektion; höheres Ansteckungs-Risiko nur für dauernd mit Lepra-Kranken in einem Haushalt lebende Personen oder ungeschütztes mediz. Personal; vorbeugende Impfungen sind nicht sicher/umstritten

Malaria, Wechselfieber, Sumpffieber

mögliche Auslöser/Erreger: Plasmodium (4 Arten): Plasmodium falcipanum, Pl.vivax, Pl.ovale, Pl.malariae; schlimmste Form: Malaria tropica (Letalität: unbehandelt sehr hoch)
Haupt-Verbreitungsgebiete: Tropen, Subtropen, v.a. tropisches Afrika, Europa
Inkubationszeit: 8 Tage bis 10 Monate und länger; es gibt die sogenannten „Leberschläfer“, also Plasmodien, welche erst nach Monaten das sogenannte „Blutstadium“ erreichen, das heißt – sie können Monate nach einer Infektion nachgewiesen werden
mögliche Symptome: Dreitagefieber/Viertagefieber (schubweise); Frösteln, Schüttelfrost, Kopf-Schmerzen; Milz-Schmerzen, Milz-Schwellung; Appetitlosigkeit, Erbrechen, Durchfall; Anämie/Blutarmut; Malaria kann auch symptomlos verlaufen; Komplikationen: Gehirnmalaria mit Halluzinationen, Kopfschmerzen, Krämpfen, schweren Bewußtseinsstörungen – vorübergehende bzw. dauernde Schädigung des Nervensystems (halbseitige Lähmungen, Blindheit, Sprachstörungen); Komplikationen: Herz-Störungen, Kreislauf-Schock, Lungen-Ödeme, Nieren-Versagen, Leber-Schäden
mögliche Ursachen & Infektionswege: Stich durch infizierte weibliche Mücken – meist nachts; Stiche & Bisse durch andere infizierte Insekten; verunreinigte Blutkonserven & med. Instrumente; Mensch zu Mensch-Infektion über kleinste Wunden
Achtung: Malaria-Patienten im ansteckenden Stadium senden einen bestimmten Geruch aus, welcher die Haupt-Übertrager (die weiblichen Anopheles-Mücken) anlockt
mögliche Vorbeugung & Behandlung; Moskitonetze (Bett, Fenster & Türen); Mückenbekämpfung (auch natürlich/biologisch); Beseitigung von Brutstätten (stehendes Wasser: Pfützen, Tümpel, Viehtränken etc.); nur gefiltertes, abgekochtes Wasser trinken; nur gesäuberte/gekochte/gebratene Nahrung essen; langärmelige Kleidung; Anti-Mückenmittel; Fieber-Mittel, Kreislauf-Mittel etc.; es gibt keine 100%ig wirksamen vorbeugenden Malaria-Mittel

Marburg-Fieber

mögliche Auslöser/Erreger: Marburg-Virus (RNA-Virus/Familie der Filoviridae); eng verwandt mit Ebola
Haupt-Verbreitungsgebiete: Europa, Afrika (v.a. Kenia, Südafrika, Zimbabwe)

 © KH Heino Hanisch

Inkubationszeit: 3-16 Tage
mögliche Symptome: schwere Verlaufsform mit hohem Fieber (ca. 8 Tage), Schüttelfrost; Kopf-Schmerzen; Muskel-Schmerzen; Erbrechen, wässrigen Durchfällen, Blutungen, Nieren-Beschwerden, Exanthemen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Zoonosen (z.B. Grüne Meerkatzen zu Mensch); Mensch zu Mensch (durch engen Kontakt mit dem Patienten)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Kontrolle von Tier-Importen; Gesundheits-Kontrolle von Reisenden; Quarantäne; symptomatisch medikamentöse Behandlung

Meliodiosis, Whitmore-Krankheit

mögliche Auslöser/Erreger: Melleomyces pseudomallei, Burkholderia pseudomallei (Bakterie)
Haup-Verbreitungsgebiete: v.a. Süd-Ost-Asien, Nord-Australien
Inkubationszeit: 10-14 Tage
mögliche Symptome: Fieber, Wahnvorstellungen, oft chronische Haut-Erkrankungen, Abszeß-Bildung in Haut, Leber, Lunge, Milz; akute Sepsis, normalerweise tödlich
mögliche Ursachen & Infektionswege: Einatmung, Nahrung, Wasser, Boden
mögliche Behandlung & Vorbeugung: festes Schuhwerk; sauberes Wasser, saubere Nahrung
Bemerkungen: sehr selten, wenig bekannt

Meningitis, Hirnhaut-Entzündung

mögliche Auslöser/Erreger: Bakterien (eitrige Meningitis); Viren (nicht-eitrige Meningitis); Pilze; Würmer; Toxoplasmen; Amöben; natürliche Übertrager: Zecken, Mücken, Stechfliegen
Haupt-Verbreitungsgebiete: Afrika, Asien (v.a. Indien, Nepal), Europa, Naher Osten, Südamerika
Inkubationszeit: 1-5 Tage (Meningitis epidemica)
mögliche Symptome: Fieber, Kopf-Schmerz, Nacken-Steifigkeit, Rücken-Schmerzen, Appetitlosigkeit; Bewußtseinstrübung, Krämpfe, Kreislaufprobleme, Erbrechen; bei Babys & Kleinkindern oft nur unspezifische Symptome wie Krämpfe & vorgewölbte Fontanelle; Komplikationen: die Meningitis kann auf das Gehirn übergreifen und dort ein Enzephalitis hervorrufen = Meningoenzephalitis; Hirn-Ödem, Hirn-Abszeß, Sepsis; Hydrozephalus/Wasserkopf als Spätkomplikation
mögliche Ursachen & Infektionswege: Infektion über Erkrankte durch direkten/indirekten Kontakt; erleichterte Infektion durch ein geschwächtes Immunsystem (andere Erkrankungen, Streß, Erkältungen etc.); Tröpfchen-Infektion (direkt & indirekt); Impfungen mit verunreinigten Instrumenten/Impfstoffen; natürliche Übertrager: Zecken, Mücken, Stechfliegen
mögliche Vorbeugung & Behandlung:Stärkung des Immunsystems (Vitamine, Mineralien, leichter Sport, Sauna, Streßabbau, Vermeidung von Erkältungen etc.); Vermeidung von Menschenansammlungen; Meidung infizierter Personen; Quarantäne von infizierten Personen & von Kontaktpersonen; bei Behandlung infizierter Personen – Selbstschutz beachten (Mund-/Nasenschutz, Handschuhe); Tiere regelmäßig untersuchen, zu engen Kontakt (Schmusen etc.) vermeiden; Desinfektion & Lüftung von Räumen; bei **virueller Infektion** – Symptom-Behandlung; bei **bakterieller Infektion** – antibiotische Behandlung; vorbeugend auch bei Kontaktpersonen

MERS-CoV

mögliche Auslöser/Erreger: Corona-Virus; verschiedene Varianten
Haup-Verbreitungsgebiete: v.a. Arabische Halbinsel, Naher Osten; Asien, Europa
Inkubationszeit: 4-12 Tage

© KH Heino Hanisch

mögliche Symptome: Atemwegs-Infektionen, Fieber, Durchfall, Lungen-Entzündung, Nieren-Versagen, Blutvergiftung, multiples Organ-Versagen, Tod
mögliche Ursachen & Infektionswege: Dromedare, welche von Fledermäusen gebissen wurden; auch möglich: Übertragung von Mensch zu Mensch (Niesen, Husten, Anfassen)
mögliche Behandlung & Vorbeugung: schwere bis tödliche Erkrankung; keine sichere anti-virale Behandlung bekannt; nur Symptombehandlung möglich; evtl. passive Immunisierung möglich; Vorbeugung: Vermeidung von Kontakten mit Dromedaren/Kamelen und erkrankten Reisenden, welche auf der Arabischen Halbinsel oder im Nahen Osten waren; Vermeidung von Kontakten mit medizinischem Personal aus Infektions-Bereichen
Bemerkungen: Letlität hoch (über 40%); es gibt zehntausende von Infizierten auf der Arab.HI/im Nahen Osten, bei denen es keinen Krankheits-Ausbruch gab (passive Immunisierung ?)

Milzbrand, Anthrax

mögliche Auslöser/Erreger: Anthrax-Bazillus; es gibt Haut-Milzbrand, Lungen-Milzbrand, Darm-Milzbrand; die Sporen des Milzbrandes können jahrzehntelang im Boden/im Labor überleben und sind jederzeit reaktivierbar
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit (Laboratorien, Biologische Waffe)
Inkubationszeit: einige Stunden bis 7 Tage
mögliche Symptome:

- **Haut-Milzbrand:** Milzbrand-Karbunkel mit schwarzen, hartem Zentrum, wenig schmerzhaft, geht einher mit Gewebezerfall – selten tödlich bei rechtzeitiger Behandlung
- **Lungen-Milzbrand**: erste Symptome wie Erkältung; schwere atypische Pneumonie mit blutigem Auswurf und unregelmäßigem Fieber – oft tödlich
- **Darm-Milzbrand**: schwerste Enteritis mit Erbrechen und blutigen Durchfällen – oft tödlich
- Bei allen Formen ist in schweren Fällen ein **septischer Verlauf** möglich **(Sepsis = „Blutvergiftung“) !**

mögliche Ursachen und Infektionswege: Infektion über erkrankte Tiere/Tierprodukte oder Menschen; Einsatz als biologische Terror-Waffe; Labor-Katastrophe
mögliche Vorbeugung & Behandlung: sicherer Verschluß gezüchteter Erreger; regelm. Kontrolle von Luft, Wasser, Boden & Lebensmitteln; mindestens 10minütiges Abkochen von Wasser; Atemschutz, Luftfilter-Anlagen; Handschuhe, feste Schuhe; Wund-Verbände auch bei kleinsten Verletzungen; Behandlung nach Infektion mit Antibiotika; keine chrirurgische Therapie; in Deutschland ist z.Z. kein Impfstoff gg. Milzbrand zugelassen; die z.B. in den USA & GB vorbeugend durchgeführten Impfungen bei Armee-Einheiten hatten starke & schwerwiegende Nebenwirkungen
Bemerkungen: Anthrax ist einer der dauerhaftesten Erreger, kann 20-40 Jahre und länger als Spore überleben

Papageien-Krankheit, Ornithose, Psittakose

mögliche Auslöser/Erreger: Chlamydia psittaci (bakterienähnliche Mikrobe)
Haup-Verbreitungsgebiete:
Inkubationszeit: 5-18 Tage
mögliche Symptome: Fieber, Glieder-Schmerzen, Kopf-Schmerzen, Kreuz-Schmerzen, Bradykardie, Kreislauf-Insuffizienz, schwere Lähmungen, Lungen-Beschwerden, selten tödlich; bei Fieber-Dauer von mehr als 3 Wochen jedoch Letalität 20-50%
mögliche Ursachen & Infektionswege: Vögel, Insekten-Stiche, Einatmung, Nahrung
mögliche Behandlung & Vorbeugung: Kontakt-Vermeidung mit Vögeln, deren Federn & Ausscheidungen; stationäre Behandlung, Gabe von Antibiotika

© KH Heino Hanisch

Bemerkungen: nach Genesung jahrelange Immunität

Pest: Beulen-Pest, Lungen-Pest

mögliche Auslöser/Erreger: Bakterium Jersenia pestis/Yersinia pestis/Pasteurella pestis; übertragen wird es durch ca. 30 verschiedene Flöhe; besonders effektiv: Ratten-Flöhe (Ratten, Mäuse, Katzen, Hunde etc.) und Menschen-Flöhe
Haupt-Verbreitungsgebiete: Nordasien, Iran, Afrika, Nordamerika, Südamerika; weltweit in Laboratorien
Inkubationszeit: 2-7 Tage
mögliche Symptome: hohes Fieber, Benommenheit, Schüttelfrost, Sepsis, blutiger Auswurf; Anschwellen der Lymphknoten (in Achseln & Leistengegend) zu sogenannten Pestbeulen (Bubonen); bei Durchbruch des infektiösen Inhaltes der „Pestbeulen" in das Innere des Körpers – tödlicher Verlauf; Letalität: bei Lungen-Pest fast 100%; fehlerhafte Diagnose: Magenverstimmung, Bronchitis, Lungenentzündung
mögliche Ursachen & Infektionswege: Einatmung, Nahrung, Wasser, Biß/Stich des Rattenflohs; dadurch Übertragung des Bakteriums auf den Menschen; Übergang der Flöhe von Tier zu Mensch & von Mensch zu Mensch; Vermehrung von Nagetieren durch unhygienische Zustände (Müll im Haus & auf der Straße; Lebensmittel in die Kanalisation gespült etc.); Tötung der Nagetiere: da die Flöhe warmes Blut zum Überleben brauchen, suchen sie sich bei Tod/Krankheit des Wirtes oder bei anderweitigem Kontakt neue Wirte, wie z.B. den Menschen; eine Ratten-Bekämpfung bzw. der Entzug von „guten" Lebens-Bedingungen für Ratten (mangelnde Hygiene, Müll, Armut etc.) muß also schon zu Zeiten erfolgen, in denen die Pest noch nicht aufgetreten ist !
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Hygiene allgemein; Lebensmittel-Hygiene; Trinkwasser-Hygiene; Abwasser-Reinigung & Kontrolle; Nagetier-Bekämpfung schon im Voraus; Quarantäne; Schutzimpfung bei Beulen-Pest möglich, nicht möglich bei Lungen-Pest

Pocken, Variola

mögliche Auslöser/Erreger: 2 bekannte Typen von Viren, die nur in einem Menschen als Wirt überleben können: Variola major & Variola minor
Inkubationszeit: 3-17 Tage
Haup-Verbreitungsgebiete: weltweit (natürlich und in Laboratorien)
mögliche Symptome: Kopfschmerzen, hohes Fieber, Schüttelfrost; Fieberabfall nach 1-5 Tagen, danach wieder ansteigend; Entzündung der oberen Luftwege; Kreuz- & Glieder-Schmerzen; rote Flecken & Bläschen auf der Haut, welche verschorfen; Komplikationen: Lungenentzündung, Rippenfellentzündung, Nieren-Becken-Entzündung; Letalität: bei Variola major ca. 25%; bei Variola minor ca. 1%; bei Überlebenden: zeitlich begrenzte bzw. dauernde Erblindung, Taubheit, Lähmungen, Entstellungen durch Vernarbungen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Schmier-Infektion**,** Tröpfchen-Infektion, hochgradig ansteckend; Übertragung von Mensch zu Mensch zumeist über Ausscheidungen der Atemwege; Labor-Katastrophe; Einsatz als biologische Waffe
mögliche Vorbeugung & Behandlung: sicherer Verschluß vorhandener Bestände; laufende Kontrolle weltweit auf entstehende Infektionsherde; Quarantäne für infizierte Personen & Tiere; pharmazeutische Schutzimpfung möglich, jedoch mit gefährlichen & teilweise lebensbedrohlichen Nebenwirkungen
Bemerkungen: hoch infektiös trotz weltweiter Schutz-Impfungen

© KH Heino Hanisch

Q-Fieber, Balkan-Grippe, Krim-Fieber

mögliche Auslöser/Erreger: Rickettsia burnetti (Rikettsie); Zoonose
Haup-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 2-4 Wochen
mögliche Symptome: akuter Beginn, hohes Fieber (ca. 8 Tage); starke Kopf-Schmerzen, diffuser Muskel-Schmerz, Bradykardie; ca. 1% der Fälle tödlich
mögliche Ursachen & Infektionswege: Zecken, Mücken, Inhalation, Einatmung, unhygienische Nahrung (Milch, befallenes Tier-Fleisch), kontaminierte Berufs-Bekleidung/Wäsche
mögliche Behandlung & Vorbeugung: regelmäßige Hygiene (Mensch, Tier, Stallungen, Berufsbekleidung); regelmäßige mikrobiologische Untersuchungen (Tier, Mensch); Milch & Fleisch richtig durchkochen/durchbraten
Bemerkungen: hoch infektiös - eine eingeatmete Rickettsie kann auslösend sein
Achtung: Q-Fieber/Balkan-Grippe **nicht verwechseln mit Queensland-Fieber !**

Röteln

mögliche Auslöser/Erreger: Virus
Haup-Verbreitungsgebiete: weltweit
mögliche Ursachen: Virus-Infektion (Tröpfcheninfektion); schwaches Immunsystem
mögliche Symptome: regelmäßig über den ganzen Körper verteilter roter Ausschlag, hauptsächlich am Rumpf; mäßiger Juckreiz; mäßiges Fieber; geschwollene Lymphknoten, v.a. im Hals-Kopf-Bereich (Nacken); Achtung: während der Schwangerschaft gefährlich – Schädigung des Ungeborenen möglich – hohe Ansteckungsgefahr !
mögliche Behandlung & Vorbeugung: Stärkung des Immunsystems (Sport, Ernährung) Heilpflanzen (Löwenzahn, Ringelblume, Schöllkraut; Anwendung: als Tees, auch äußerlich)
allgemein: unterstützend - kalte Waschungen

Rotz, Malleus

mögliche Auslöser/Erreger: Malleomyces mallei, Burkholderia mallei (Bakterie)
Haupverbreitungsgebiete: weltweit; in Europa kaum noch vorkommend
Inkubationszeit: 2 Tage bis mehrere Jahre
mögliche Symptome: Pusteln/Abszesse an Händen & Haut; Geschwür-Bildung an Bindehaut, Kehlkopf-/Nasen-/Rachen-Schleimhaut; Pneumonie, Sepsis; schwere Allgemein-Infektion, fast immer tödlich
mögliche Ursachen & Infektionswege: Einatmung, Nahrung, Wasser
mögliche Behandlung & Vorbeugung: regelmäßige Kontrolle des Tier-Bestandes; sinnvoller/überlegter Einsatz von Antibiotika ind der Tier-Haltung; hygienische Stall-Anlagen
Bemerkungen: Erkrankung bei Tier & Mensch möglich (Zoonose)

Ruhr: Amöben-Ruhr

mögliche Auslöser/Erreger: Entamoeba histolytica (Amöben/Protozoen)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. in den Tropen & Subtropen
Inkubationszeit: 1-3 Wochen
mögliche Symptome: Abgeschlagenheit; Blähungen; (selten) Fieber; blutige Durchfälle (himbeergeleeartig); Bauchfell-Entzündung; Leber-Vergrößerung, Leber-Abszeß; mögliche Komplikationen: Leber-Erkrankungen (Leber-Abszeß) sowie Symptome einer Hepatitis
mögliche Ursachen & Infektionswege: verseuchte Nahrungsmittel, verseuchtes (Trink-) Wasser;

© KH Heino Hanisch

Fäkalien-Düngung (verseuchtes Obst & Gemüse)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: nur abgekochtes Wasser trinken; nur gekochte oder gut durchgebratene Speisen zu sich nehmen; kein rohes Obst & Gemüse essen; Flüssigkeits-Ersatz (Wasser/Tee mit Mineralien)

Ruhr: Bakterien-Ruhr

mögliche Auslöser/Erreger: Shigella-Arten, z.B. Shigella dysenteriae (Entero-Bakterien); hohe Antibiotikaresistenz; Überlebensdauer in Kleidern bis zu 150 Tagen, in Lebensmitteln bis zu 63 Tagen
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. Tropen & Subtropen
Inkubationszeit: wenige Stunden bis ca. 18 Tage
mögliche Symptome: Mattigkeit, Abgeschlagenheit, Kopf-Schmerzen; Übelkeit, Bauch-Schmerzen, Appetitlosigkeit; Erbrechen & Durchfälle bis hin zu Koliken; anhaltender, schmerzhafter Stuhlgang; Stuhl: häufig, dünnbreiig, schleimig, oft mit Blut-Beimischungen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Ansteckung über Kranke und/oder Ausscheider; Schmierinfektion (Handtücher, Toiletten, Waschbecken etc.); Infektion über Lebensmittel: vor allem Milch, Milchprodukte, Wasser; Übertragung durch Fliegen; Essen von rohem/verunreinigtem Obst, Gemüse und Salaten
mögliche Vorbeugung & Behandlung: allgemeine Hygiene; Desinfektion der Toilettenbereiche; Abkochung von Wasser: mindestens 10 min; Bettruhe;
Austrocknung/Dehydratation verhindern: **WHO-Flüssigkeitsersatz** – auf 1 Liter gefiltertes und/oder abgekochtes Wasser kommen 20g Glukose + 2,5g Natriumbikarbonat + 3,5g Natriumchlorid + 1.5g Kaliumchlorid;
Desinfektion von Kleidung; Austrocknung von Wasser-/Abwasserpfützen; Vernichtung auch durch Sonnenlicht – Kleidung in die Sonne legen; selbst die Sonne (mit freiem Oberkörpere) genießen – Achtung: Haut-Erkrankungen bei zuviel Sonne

SARS - Schweres Akutes Atemwegs Syndrom

mögliche Auslöser/Erreger: Corona-Virus
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. Asien
Inkubationszeit: Stunden, Tage, Wochen
mögliche Symptome: beginnend wie Grippe – Muskelschmerzen, Kopfschmerzen; erhöhte Temperatur, plötzliches hohes Fieber; Husten, Heiserkeit, Hals-Entzündung, akute Atemnot; Kreislauf-Versagen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Infektion über Tier zu Tier & Mensch & Tier; wie Grippe & Tbc auch über die Luft, Klimaanlagen, Türklinken etc.
mögliche Vorbeugung & Behandlung: wie Grippe & Lungen-Tbc !; Isolierung !; Selbstschutz beachten – Atemwegmaske, Handschuhe etc.!; Kreislauf-Kontrolle, evtl. Reanimation – Selbstschutz beachten!

Schanker, Weicher Schanker, Ulcus molle

mögliche Auslöser/Erreger: Hämophilus ducreyi (Bakterien)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 3-5 Tage
mögliche Symptome: weiches Knötchen im Bereich der Geschlechts-Organe, welche sich rasch zu Pusteln entwickeln; die Pustel öffnet sich, es kommt zu schmerzhaften Geschwür mit weichem Randwall; das Haut-Gewebe zerfällt fortschreitend, es kommt zu großen & tiefen Geschwüren auf

© KH Heino Hanisch

Penis, Schamlippen und in der After-Region; die Leisten-Lymphknoten schwellen zunächst schmerzhaft an, später kommt es zur Einschmelzung und zum eitrigen Durchbruch
mögliche Ursachen & Infektionswege: ungeschützter Geschlechtsverkehr; wechselnde Sexualpartner; Infektionsweg von Hand zu Hand
mögliche Vorbeugung & Behandlung: allg. Hygiene (Händewaschen etc.); Kondome benutzen; antibiotische Behandlung

Scharlach

mögliche Auslöser/Erreger: Bakterien
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
mögliche Ursachen: bakterielle Infektion (Streptokokken),Tröpfcheninfektion; über infizierte Gegenstände; mehrfache Erkrankung möglich; schwaches Immunsystem
mögliche Symptome: plötzlicher Beginn mit hochfieberhafter Mandel-Entzündung bzw. Entzündung des Nasen-Rachen-Raumes; manchmal Erbrechen; stecknadelkopfgroßer, gänsehautähnlicher, leicht erhabener roter Ausschlag nach 2-3 Tagen; Hautrötung im Nasen-Rachen-Raum; dicker weißlicher Belag auf der Zunge, später die scharlachtypische himbeerfarbene Zunge; blasses Munddreieck, Wangenröte; Anschwellung aller Lymphknoten möglich; Ausschlag am ganzen Körper, besonders in der Leistengegend; das Gesicht ist meist frei vom Ausschlag; gegen Ende der Erkrankung Abschuppung der Haut in großen Hautfetzen mit sehr starkem Juckreiz
mögliche Vorbeugung & Behandlung:
allgemein: Stärkung des Immun-Systems
äth. Öle: Eukalyptus; Anwendung: Bad, Inhalation, Einreibung
Heil-Pflanzen: Bärlapp, Holunder; bei Scharlach-Fieber - Lärche

Schlaf-Krankheit, Trypanosomiasis

mögliche Auslöser/Erreger: Trypanosoma brucei gambiense, Tr.brucei rhodesiense (Flagellaten/Protozoen)
Haupt-Verbreitungsgebiete: Afrika
Inkubationszeit: 3-20 Tage
mögliche Symptome: Lymphknoten-Schwellung; Fieber; Kopf-Schmerzen, Glieder-Schmerzen; Haut-Ausschlag; Leber-Vergrößerung, Milz-Vergrößerung; Schlaf-Störungen
mögliche Ursachen & Infektionswege: die Tsetse-Fliege
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Fliegen-Schutz (Moskito-Netz); medikamentöse Behandlung möglich

Schweine-Grippe, Mexikanische Grippe

mögliche Auslöser/Erreger: Virus A/H1N1, eine sogenannte „Chimäre“ - besteht aus Viren-Teilen des Schweine-Grippe-Virus (H1N1/Sowjet 77), des Vogel-Grippe-Virus (H5N1) und Menschen-Grippe-Viren (H3N2/Hongkong oder andere); viele weitere Mutationen möglich
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit:
mögliche Symptome: allgemeine Grippe-Symptome wie Kopf-Schmerzen, Fieber, Glieder-Schmerzen, Kreislauf-Problemen; leichter Verlauf oder schwerer bis tödlicher Verlauf
mögliche Ursachen & Infektionswege: Zoonose; zu beengte Lebens- & Wohn-Verhältnisse; unhygienische Verhältnisse (Wasser, Abwasser); unzureichende Ernährung; unzureichende medizinische Betreuung; physische & psychische Destabilisierung des Immun-Systems (Wohn- & Lebens-Verhältnisse, Armut, Streß, Ernährung, Nachrichten etc.)

© KH Heino Hanisch

mögliche Vorbeugung & Behandlung: Aufklärung; Hygiene in allen Lebenslagen beachten; Stärkung & Stabilisierung des Immun-Systems; saubere Verhältnisse in der Landwirtschaft (geräumige & saubere Ställe, keine rohen Tier-Produkte essen & trinken etc.); Hygiene in der Stadt (Wasser, Abwasser, Müll-Abfuhr etc.); keine Tierabfälle verfüttern
im Akut-Fall: Mundschutz & Handschuhe tragen und regelmäßig sicher entsorgen
im Akut-Fall: Quarantäne – wenig wirksam bei einer Pandemie/weltweiten Infektion
im Therapie-Fall: medizinische Behandlung mit anti-viralen Medikamenten; Stärkung des Immun-Systems

Syphillis, Lues, Harter Schanker

mögliche Auslöser/Erreger: Treponema pallidum (Bakterium)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 3-4 Wochen, teilweise bis zu 3 Monaten; Spätfolgen: 5-30 Jahre nach einer Ansteckung
mögliche Symptome:
1.Stadium: nach Ablauf der Inkubationszeit Knötchenbildung (meist) im Bereich der äußeren Genitalien, der Afterregion, auch an Lippen, Mundhöhle oder Händen; das Knötchen zerfällt rasch zu einem etwa linsengroßen, schmertzlosen Geschwür, dessen Boden und Randwall beim Betasten realtiv hart sind; die Geschwüre können einzeln oder mehrfach auftreten; bald danach schwellen die nahegelegenen Lymphknoten an (schmerzlos)
2.Stadium: unbehandelt nach ca. 8 Wochen Fieber, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, starke Lymphknoten-Schwellung am ganzen Körper; schmerzloser, nicht juckender Haut-Ausschlag (verschiedene Formen) an verschiedenen Stellen, jedoch immer an Handteller & Fußsohle; nach ca. 3 Monaten Beginn der Wucherung & Nässung der Knötchen (Condylome, hochinfektiös!)) im Bereich der Geschlechtsorgane und der Gesäßfurche; weiterhin möglich: Haarausfall, Pigmentstörungen (z.B. weißer Hautstreifen um den Hals), Angina, Veränderungen der Mund-Schleimhaut; unbehandelt – ständige Wiederholung der Symptome nach vorläufigem Abklingen
mögliche Ursachen & Infektionswege: ungeschützter Geschlechtsverkehr/GV; wechselnde Sexual-Partner
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Kondome bei jedem Geschlechts-Verkehr/GV benutzen; antibiotische Behandlung - Peniccilin-Kur (oder gleichwertig)

Tetanus, Wundstarrkrampf

mögliche Auslöser/Erreger: Clostridium tetani (Tetanus-Bazillen);
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 3 - 42 Tage, selten mehrere Monate
mögliche Symptome: Wund_Infektion; Muskelstarre, bevorzugt im Bereich der Kau- & Nackenmuskulatur; Krampf-Verhalten
mögliche Ursachen & Infektionswege: Verletzungen - Wundinfektion auch möglich bei kleinen Verletzungen (auch im Wochenbett/bei Wöchnerinnen möglich!); Erreger immer vorhanden in: Darminhalt von Pflanzenfressern (Kot/Urin), Erde, Straßenstaub, Holzsplitter
mögliche Vorbeugung & Behandlung: gegen Austrocknung hochresistent; bei Sonnenstrahlung nach wenigen Tagen abgetötet; Dampfdesinfektion: ca. 5min bei 120°C; sofortige Säuberung/Desinfektion jeder Wunde (Aussaugen, Abspülen mit Urin & Seifen-Lösung); schnelle Impfung nach Verletzung; Schutzhandschuhe & Schuhe mit starker Sohle bei Gartenarbeiten, Aufräumungsarbeiten etc. tragen

© KH Heino Hanisch

Tollwut

mögliche Auslöser/Erreger: Tollwut-Virus; RNA-Virus; Fam. Rhabdoviridae
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, besonders in den Tropen
Inkubationszeit: 1-3 Monate
mögliche Symptome: mehrtägige melancholische Verstimmungen (Befall des Zentral-Nervensystems); Reizbarkeit, Schlaflosigkeit; Abneigung gegen Trinken; Beiß-Attacken; Krämpfe der Gliedmaßen und des Rumpfes; schmerzhafte Schlingkrämpfe des Rachens und der Speiseröhre; fortschreitende Nerven-Lähmung; Tod durch Atem-Lähmung innerhalb einer Woche
mögliche Ursachen & Infektionswege: leichtsinniges Verhalten – Streicheln von Wildtieren oder fremden Tieren, welche zutraulich erscheinen; Beißen, Kratzen & Belecken von Menschen durch Tiere oder Menschen; meist Säugetiere (Wild- & Haus-Tiere), selten Vögel
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Keine fremden zutraulichen Tiere oder krank aussehenden Tiere (Mitleid!) anfassen oder streicheln – Achtung: Kinder sind besonders gefährdet !
Keine erkrankten Personen berühren – Biß-Gefahr ! Impfung nach Infektion möglich !

Toxoplasmose

verschiedene Formen: leichte lymphatische Toxoplasmose; chronische Toxoplasmose; akute disseminierte Toxoplasmose
mögliche Auslöser/Erreger: Toxoplasma gondii; Protozoon; einzelliger Parasit
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit; hohe Durchseuchung; Landbevölkerung stärker betroffen als Stadt-Bevölkerung
Inkubations-Zeit: 2 Wochen bis einige Monate
mögliche Symptome: grob: Augen-Entzündung, Gelbsucht, Blutergüsse, Krämpfe, Haut-Ausschläge, verringerte Leber-Funktion, Lungen-Entzündung, Herz-Entzündung, Meningitis etc.
vorgeburtliche Infektion (durch die infizierte Schwangere auf das Ungeborene übertragen): Wenn die Mutter bereits vor der Schwangerschaft eine Infektion durchgemacht hat, gibt sie Antikörper an das Kind weiter - es ist geschützt; hat die Mutter eine **frische Infektion** (also eine Erst-Infektion), kann das Kind u.U. geschädigt werden; bei einer nachfolgenden Schwangerschaft ist das neue Ungeborene in der Regel geschützt.
frische Infektion: Fehlgeburt oder Totgeburt möglich; akute Symptome oder gar keine Symptome; Augen-Entzündung, Erblindung; schwere Gelbsucht; Neigung zu Blutergüssen; Krämpfe; zu großer oder zu kleiner Kopf; geistige Verlangsamung
nachgeburtliche Infektion (als Kind oder Erwachsener): Symptome je nach Infektions-Form (siehe oben); Verwechslung mit Pfeifferschem Drüsen-Fieber; grippe-ähnliche Symptome; vergrößerte Lymphknoten an Hals und unter den Achseln; Haut-Ausschlag; allgem. Krankheits-Gefühl; Muskel-Schmerzen; leichtes schwankendes Fieber (wochen- oder monatelang); hohes Fieber, Schüttelfrost; leichte Blutarmut; niedriger Blutdruck; zu wenige weiße Blutkörperchen, erhöhte Anzahl von Lymphozyten im Blut; leicht verringerte Leberfunktion; Leber-Entzündung/Hepatitis; Lungen-Entzündung/Pneumonie; Herz-Entzündung/Myokarditis; innere Augen-Entzündung; starke Erschöpfungs-Zustände; Meningitis, Meningoenzephalitis
mögliche Ursachen & Infektionswege: Katzenkot (wird durch andere Tiere mitübertragen); Tierkot an den Schuhen (Straßenschmutz); Essen von rohem oder ungenügend gegartem Fleisch oder rohen Eiern; Zoonosen (schmusen mit Tieren, Schlafen in einem Bett mit Tieren etc.)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Stärkung des eigenen Immun-Systems (Ernährung, Sport etc.); Kontakt-Vermeidung (Katzen, Hunde, Vögel, Kaninchen etc.) in der Schwangerschaft; kein Schmuse-Kontakt mit Tieren; Toxoplasmose wird von einem starken Immunsystem selbst bekämpft; es entwickelt sich eine Immunität; medikamentöse Behandlung möglich, nicht jedoch bei Schwangeren anwenden, da u.U. das Ungeborene stark geschädigt werden kann; Toxoplasmose ist

© KH Heino Hanisch

bei Aids-Kranken oft tödlich, da diese ein sehr geschwächtes Immun-System haben

Trachom, Körner-Krankheit

mögliche Auslöser/Erreger: Chlamydia trachomatis (Chlamydien/Bakterien)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. Nordafrika
Inkubationszeit: 6-10 Tage
mögliche Symptome: Lid-Schwellung; Licht-Scheuheit; Bindehaut-Entzündung; Hornhaut-Entzündung; eitriger Ausfluß; Erblindung möglich
mögliche Ursachen & Infektionswege: Fliegen (Lebensmittel, Wasser); Schmier- und Schmutz-Infektion
mögliche Vorbeugung & Behandlung: antibiotische Behandlung; auch Operation (im Spätstadium)

Trichomoniasis

mögliche Auslöser/Erreger: Trichomonas vaginalis (Trichomonaden/Protozoen/Einzeller)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit:
mögliche Symptome:
Frau: Juckreiz & Brennen in der Scheide, starker Ausfluß (dünnflüssig, übelriechend, gelblich), eventuell brennender Schmerz beim Urinieren
Mann: schleimiger Ausfluß aus der Harnröhre, brennender Schmerz beim Urinieren; manchmal fehlen die Symptome, Prostata-Erkrankung
mögliche Ursachen & Infektionswege: vor allem durch ungeschützten Geschlechtsverkehr/GV; v.a. durch wechselnde Sexual-Partner
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Kondome beim Geschlechtsverkehr/GV benutzen; antibiotische Behandlung aller Partner

Tripper, Gonorrhoe

mögliche Auslöser/Erreger: Neisseria gonorrhoeae (Gonokokken/Bakterien) und andere
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 2-8 Tage
mögliche Symptome:
Mann: grünlich-eitriger Ausfluß aus der Harnröhre, häufiger Harndrang, Brennen in der Harnröhre beim Urinieren; Harnröhren-Öffnung rot-entzündlich angeschwollen; Komplikationen: Befall der gesamten Harnröhre, der Blase, der Prostata, der Samenwege und Nebenhoden; Symptome der Nebenhoden-Entzündung: Schwellung & Rötung des Hodensackes, schmerzhafte Schwellung der Nebenhoden; Sterilität möglich
Frau: Anzeichen gering oder völlig fehlend; entzündliche Schwellung der Schamlippen; eitriger Ausfluß aus Scheide & Harnröhre; Brennen beim Urinieren; durch weitergehende Infektion Entzündung & Verklebung der Eileiter, Sterilität möglich; Symptome der Entzünung der Becken-Organe: Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Unterbauch; Gelenk-Entzündungen (Knie, Hand, Sprung-Gelenke) möglich
mögliche Ursachen & Infektionswege: Geschlechtsverkehr, sexuelle Handlungen; wechselnde Sexual-Partner
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Kondome benutzen; antibiotische Behandlung aller Partner

© KH Heino Hanisch

Tuberkulose, Tbc, Lungen-Tbc, Weiße Pest, Schwindsucht

mögliche Auslöser/Erreger: Mykobakterium tuberculosis (verschiedene Stämme); es gibt die offene (gefährlichere) und die geschlossene Lungen-Tuberkulose (weniger gefährlich, da Einkapselung der Bakterien)); mindestens jeder dritte Mensch trägt den Tbc- Erreger in sich, welcher durch ein intaktes Immunsystem unter Kontrolle gehalten werden kann.
Es gibt unter anderem: die Lungen-Tuberkulose/Schwindsucht, die Lymphdrüsen-Tuberkulose, die Haut-Tuberkulose, die Knochen-Tuberkulose, die Nieren-Tuberkulose; 80% der Erkrankten sind zwischen 15 und 49 Jahre alt. Der Erreger der Rindertuberculose ist das Mycobakterium bovis.
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. Afrika, Asien, Südamerika
Inkubationszeit: 4-6 Wochen und länger
mögliche Symptome: nächtliches Schwitzen, erhöhte Temperatur, Fieber; Husten, Atemnot; Husten mit Blut im Auswurf; Abmagerung, Mattigkeit, Kräfteverfall (Schwindsucht); Lymphknoten-Schwellung; u.U. schubweiser Verlauf; Bildung von Zerfallshöhlen (Kavernen) in der Lunge & den Bronchien; Knochenzerstörung am Skelett, Buckelbildung (speziell in der Kindheit); Infektion von: Urogenitalsystem, Wirbelsäule, Haut, Knochen, Eierstöcke, Nebenhoden, Lymphdrüsen, zentrales Nervensystem; Ausbildung einer tuberkulösen Meningitis/Hirnhautentzündung möglich (speziell in der Kindheit, bei Kleinkindern)
mögliche Ursachen & Infektionswege: schlechte soziale Lage, Kriege, Notzeiten; Infektion über Tröpfchen & Staubinfektion: Urin, Speichel, Atemluft, Kot, Blut, Sperma (?), Milch, Wasser (kranke Menschen & Tiere - Überträger, Ausscheider); Schmierinfektion (Toiletten, Ställe, Wohnungen, Gaststätten, öffentl. Einrichtungen - Überträger, Ausscheider); Übertragung durch Essen & Trinken (verseuchtes Wasser, Milch, schlechte Lebensmittel);
Abwehrschwäche/Immunschwäche durch: Veranlagung, Alter, HIV, Unterernährung, chronische Krankheiten (z.B. Diabetes), schlechte soziale Lage, schlechte Ernährungslage; gemeinsames Wohnen mit Tbc-Kranken (vor allem offene Tbc); vorhandene Infektion mit anderen Erregern (z.B. HIV)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Licht, Luft, Sonne, Ruhe; gesunde & ausreichende Ernährung (Vitamine, Mineralien etc.); Isolierung und isolierte Behandlung der Erkrankten; keine Kontakte mit Tbc-Erkrankten, wenn irgendwie möglich; Selbstschutz - Atemmaske für Mund & Nase, Gummihandschuhe; kein Händereichen, kein Küssen etc.; Abkochung von Wasser & Milch, kritische Begutachtung aller Lebensmittel; keine gemeinsame Benutzung von Toiletten, Waschbecken, Badewannen, Küchen anderen Einrichtungsgegenständen mit Tbc-Kranken; keine gemeinsamen Handtücher, Waschlappen, Zahnputzbecher, Seifen, Besteck, Geschirr etc.; Desinfektion (Abwasser, Ausscheidungen allgemein, Kleidung etc.); Bestrahlung mit UV-Licht; Abkochung verschiedenster Materialien bei über 90°C; medikamentöse Behandlung;
siehe auch: Therapie-Lungenleiden, Tbc etc.; Schutz durch BCG-Impfstoff: 0-80%

Tularämie, Hasenpest

mögliche Auslöser/Erreger: Francisella tularensis/ Pasteurella tularensis (Bakterium)
Haupt-Verbreitungsgebiete: Amerika, Asien, Europa
Inkubationszeit: 1-10 Tage; Letalität bei unbehandelten Personen
mögliche Symptome: schnelle Infektion, typhusähnlicher Verlauf; **4 Formen** der Tularämie (1-glandulär, 2-ulzeroglandulär, 3-okuloglandulär, 4-typhös); plötzliches hohes Fieber; Fieberdauer bis zu 3 Wochen; oft Schüttelfrost; Kopf- & Gliederschmerzen; regionäre Lymphknoten-Schwellung (1); Geschwüre an Händen & Fingern (2); Augen-Infektion (3); Fieber, Bauchsmerzen, Entkräftung (4); Nekrosen in Lunge, Leber, Lymphknoten, Milz; Erholung zieht sich oft monatelang hin;
Tod möglich, Letalität 5-8%;
Komplikationen: Bewußtseins-Störungen, Lungen-Entzündung, Meningitis, Bauchfell-

© KH Heino Hanisch

Entzündung
mögliche Ursachen & Infektionswege: Infektion über Wasser & Lebensmittel; Überträger: Zecken, Flöhe, Nagetiere, Pferdefliegen, Mücken; Inhalation über Luft/Staub (Felle, Fleisch, Käfige etc.); exponierte/besonders gefährdete Personen: Jäger, Pelzhändler, Köche, Wanderer, Laborpersonal etc. – durch Fang & Verwertung von Wild-Tieren
mögliche Vorbeugung & Behandlung: keine Tiere (Hasen, Eichhörnchen etc.) oder deren Felle/Fleisch anfassen bzw. streicheln; Wasser & Fleisch ca. 10min kochen; Bekämpfung/Vertreibung von Flöhen, Mücken, Pferdefliegen, Mäusen, Ratten etc.; Verwechslungs-Möglichkeit mit: Pest, Typhus, Brucellose, Katzenkratzkrankheit; antibiotische Behandlung; feuchte Tücher (Geschwüre); warme Kompressen (Auge)
Bemerkungen: es können Erreger verschiedener Empfindlichkeits-Stufen auftreten

Typhus: Bauch-Typhus

mögliche Auslöser/Erreger: Salmonella typhi (Bakterium); sehr widerstandsfähig; verträgt Kälte & Eis sehr gut; ist auch bei Trockenheit relativ lange überlebensfähig; auf Fleisch & Süßwaren monatelang haltbar; auch in Erde, Abfällen, Jauchegruben, Abwasser sterben sie erst nach Tagen & Monaten ab
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. sogen. „Dritte-Welt-Länder“
Inkubationszeit: 3 - 60 Tage (durchschnittlich 10 Tage)
mögliche Symptome: treppenförmiger Temperaturanstieg, gleichbleibend hohes Fieber; Puls-Verlangsamung; Milz-Schwellung; Haut-Ausschlag; Stuhlverstopfung häufiger als Durchfall; Typhus kann auch symptomlos erscheinen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Übertragung durch den Mensch (krank oder Ausscheider): Urin, Stuhl, Eiter – Schmierinfektion; Übertragung durch Fliegen; mangelhafte Hygiene (Trinkwasser, Abwasser, verunreinigte Lebensmittel, rohes Obst & Gemüse etc.)
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Abwaschen und/oder Kochen von Lebensmitteln, Obst, Gemüse mit sauberem Wasser - Wasser ca. 10min abkochen; Desinfektion von Wasser, Abwasser, Toilettenbereich, Küchen etc.

Typhus: Para-Typhus

mögliche Auslöser/Erreger: Salmonella paratyphi (Salmonellen/Bakterien)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. Asien, Afrika, Südamerika
Inkubationszeit: 1-60 Tage
mögliche Symptome: Fieber, Kopf-Schmerzen; Mattigkeit, Glieder-Schmerzen; Durchfall; Haut-Ausschlag; Bronchitis
mögliche Ursachen & Infektionswege: wie Typhus; haupsächlich (Trink-) Wasser & Nahrungsmittel (Fleisch- & Milch-Produkte, Ei-Produkte) sowie Stuhl & Urin infektiöser Patienten
mögliche Vorbeugung & Behandlung: wie Typhus/Fleck-Fieber

Vogel-Grippe, aviäre Influenza **(auch: Vogel-Pest, Geflügel-Pest)**

Klassische Geflügel-Pest: hochansteckende Sonder-Form der Vogel-Grippe, RNA-Virus, Gruppe der Myxo-Viren
atypische Geflügel-Pest, Newcastle diesease: RNA-Virus, Gruppe der Paramyxo-Viren; ansteckend auch für Menschen & Säugetiere
Vogel-Pocken - Avian molluscum, Diphtheria avium, Variola avium u.a.
Die Vogel-Grippe war lange Zeit eine reine Tier-Erkrankung. Erst in jüngerer Zeit entwickelte sich die Vogel-Grippe - aus welchen Gründen auch immer - zu einer Zoonose und kann nach Meinung

© KH Heino Hanisch

von Medizinern auch den Menschen gefährden; siehe auch: **SARS**
mögliche Auslöser/Erreger: Virus H5N1, H7N7, H5N8 und andere sowie Mutationen
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. Asien
Inkubationszeit: unbekannt
mögliche Symptome: wie Grippe; wie SARS; wie Tbc; wie Bronchitis
mögliche Ursachen & Infektionswege: über Lunge & über Wunden durch direkter Kontakt mit infizierten lebenden & toten Vögeln; über Nager & Raubtiere, welche die infizierten Vögel als Futter nehmen; über Kontakt mit den infizierten Exkrementen der Vögel/Vogelkot (direkt oder über unzureichend gesäuberte/desinfizierte Eier & Eier-Packungen aus den produzierenden Ställen & den diese Eier verkaufenden Märkten); direkter Kontakt mit infizierten Personen über die Lunge oder Wunden; indirekter Kontakt mit infizierter Luft, infizierter Erde, infiziertem Futter, infiziertem Wasser, infizierten Federn etc.
mögliche Vorbeugung & Behandlung: vorbeugende hygienische Maßnahmen; keine Massen-Tierhaltung; keine Verfütterung von Futter aus Tier-Resten; umfassende Isolierung, Impfung oder Tötung des möglicherweise infizierten Vogel-Bestandes - meist jedoch schon zu spät, um eine Ausbreitung zu verhindern; Isolierung & Behandlung infizierter Personen - problematisch ohne wirksame Medikamente/Impfstoffe; möglich: spezielle anti-virale Mittel, wobei jedoch Mittel gegen menschliche Grippe-Viren nicht bei Vogel-Grippe wirken; Kreislaufkontrolle, evtl. Reanimation – Selbstschutz beachten !; umfassende Desinfektion/Lüftung/Säuberung von Kranken-Wagen, Kliniken, Wohnungen, Ställen, allgemeinen Transport-Mitteln; Selbstschutz beachten – Atemwegmaske, Handschuhe, Einweg-Kleidung, abgekochtes Wasser, anti-virale Mittel etc.!; Wasser, Fleisch & Eier mindestens 10 min kochen lassen

West-Nil-Fieber

mögliche Auslöser/Erreger: West-Nil-Virus (Flavivirus)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit, v.a. Afrika, Asien, Naher Osten, Amerika, Europa
Inkubationszeit: Tage, Wochen, Monate
mögliche Symptome: wie Dengue-Fieber; wie leichte Grippe: Fieber, Kopfschmerzen, Glieder-Schmerzen; es kann eine Hirnhaut-Entzündung oder eine Gehirn-Entzündung entstehen; anfällig sind vor allem ältere und/oder kranke Menschen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Mücken, Zecken
mögliche Vorbeugung & Behandlung: Moskitonetze (Bett, Fenster & Türen); Mückenbekämpfung (auch natürlich/biologisch); langärmelige Kleidung, Kopfschutz (Moskitohut); Anti-Mückenmittel zum Einreiben

Zeckenbiß-Fieber, Rückfall-Fieber

mögliche Erreger: Rickettsien, z.B. Rickettsia australis, R.sibirica, Borrelia spp.(Borrelia-Bakter.)
Haupt-Verbreitungsgebiete: weltweit
Inkubationszeit: 2-11 Tage; Letalität ca. 5%
mögliche Symptome: Fieber, Schüttelfrost; Kopf-Schmerzen, Glieder-Schmerzen; Lymphknoten-Schwellung; Erbrechen; rötlicher Haut-Ausschlag; geplatzte Blutgefäße in Augenbindehaut, Haut, Schleimhäute; vergrößerte Leber, vergrößerte Milz, Gelbsucht; Komplikationen: Asthma-Anfälle, Gehirn-Entzündung, Rückenmark-Entzündung, Fehlgeburten, Herzmuskel-Entzündung, Herz-Versagen
mögliche Ursachen & Infektionswege: Zecken, Läuse, Flöhe und andere
mögliche Vorbeugung & Behandlung: allgemeine Hygiene, Aufklärung; vorbeugende Behandlung aller Kleidungsstücke, Untersuchung von Hautstellen auf Übertrager (Zecken, Läuse, Flöhe etc.), Haar-Untersuchung; antibiotische Behandlung

© KH Heino Hanisch

Körper, Organe, Organ-Systeme

Augen: Sinnes-Organe; dienen der optischen Wahrnehmung; Erkrankungen & Verletzungen der Augen können die Wahrnehmung verändern, verfälschen oder ganz verhindern (Verätzung, Grauer Star, Grüner Star, Blindheit etc.)

Bauch, Bauch-Höhle: Beherbergung von verschiedenen Organen etc.; Männer + Frauen: Magen, Darm-Abschnitte, Leber, Gallenblase, Nieren, Blase, Harnleiter, Harnblase, Milz, Leber, Blutgefäße, Bauchspeicheldrüse; Frauen: Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter

Zur Unterstützung der Diagnose bei akuten Bauch-Schmerzen - akutes Abdomen:

- **linker Oberbauch:** Milz, Teile des Magens, Pankreasschwanz, linke Nebenniere, Teile der linken Niere, Teile des querliegenden & absteigendenden Dickdarms
- **rechter Oberbauch:** Leber, Gallenblase, Magen-Ausgang, Zwölffingerdarm, rechte Nebenniere, Kopf der Bauchspeicheldrüse, Teile der rechten Niere, Teil des aufsteigenden & querliegenden Dickdarms
- **linker Unterbauch:** Teil des absteigenden Dickdarms, tastbar: die gefüllte Blase; linker Eierstock, linker Eileiter, Teil der Gebärmutter, linker Harnleiter
- **rechter Unterbauch:** Blinddarm + Wurmfortsatz, Teil des aufsteigenden Dickdarms; tastbar: die gefüllte Blase, rechter Eierstock, rechter Eileiter, Teil der Gebärmutter, rechter Harnleiter
- **mittiger Bauch:** Blase, Harnleiter, Aorta, Hohlvene, Gebärmutterm Gebärmutter-Hals, Herz; senkrecht verlaufender Zwölffingerdarm, querliegende Darm-Teile von Dickdarm und Dünndarm

Blut: Transportflüssigkeit; besteht aus Blutzellen (fest) und Blutplasma (flüssig); Erwachsene haben durchschnittlich ca. 5Liter Blut; Blutbestandteile: 49,52 % Wasser, 1,09% Fett/Zucker/Kochsalz, 4,41% Eiweiß, 42,81% rote Blutkörperchen, 0,07% weiße Blutkörperchen, 2,14% Blutplättchen

Darm, Intestinum: Transport-, Verdauungs- & Ausscheidungsorgan; Teil des Magen-Darm-Traktes/Gastrointestinaltrakt; es gibt drei große Darmabschnitte: Dünndarm, ca. 4-5,5m lang; Dickdarm, ca. 1,5m lang; Mastdarm, ca. 20cm lang; Darmerkrankungen möglich durch falsche Ernährung, Vergiftung etc.

Drüsen, **Glandulae**: apokrine Drüsen, Bauchspeichel-Drüse, Eierstöcke, endokrine Drüsen, exokrine Drüsen, Hirnanhang-Drüse, Hoden, holokrine Drüsen, Lymphknoten, merokrine Drüsen, Milch-Drüsen, Neben-Nieren, Neben-Schilddrüsen, Ohrspeicheldrüsen, Schilddrüse, Talg-Drüsen, Thymus, Tränen-Drüsen, Vorsteher-Drüse, Zirbel-Drüse

Eierstöcke, Ovarien: weibliche Keimdrüsen innerhalb des Uterus/Gebärmutter; paarig; pflaumengroß; Funktion: Produktion von befruchtungsfähigen Eiern und Hormonbildung

Gallenblase, Vesica fellea/V. biliaris: liegt an der rechten Oberbauchseite an der Leber; sammelt den Gallensaft, welcher von der Leber produziert wird; Erkrankungen der Gallenblase sind oft mit Gallensteinen und Gelbfärbung der Haut & der Augenbindehaut verbunden (Gelbsucht, Ikterus); Fassungs-Vermögen: ca. 50ml

Galle, Gallensaft: dient vor allem der Emulgation der Fette, neutralisiert die Magensäure, erleichtert die Absorption von Kalzium, verstärkt die peristaltischen Bewegungen des Darms, sorgt

© KH Heino Hanisch

für ein gutes Gleichgewicht der Bakterienflora des Darmes, indem sie bestimmte schädliche Bakterienarten hemmt

Gebärmutter, Uterus: weibliches Fortpflanzungs-Organ; dient der Aufnahme und der Entwicklung/Ernährung der befruchteten Eizelle/des Fötus im weiblichen Körper

Gehirn, Cerebrum, Encephalon: Steuer- & Empfindungs-Organ; Teil des Nervensystems; Funktions-Störungen und Funktions-Ausfälle möglich durch Einwirkung von außen (Vergiftung, Unfall, Hitze, elektromagn. Strahlung etc.) und innen (Vererbung, Erkrankung, Infektion, Operationen etc.); es besteht hauptsächlich aus drei Hirnteilen: Großhirn, Stammhirn, Kleinhirn und gliedert sich grob in linke Hirn-Hälfte und rechte Hirn-Hälfte

Geschlechts-Organe: Fortpflanzungs-Organe; sind für die Arterhaltung und Fortpflanzung zuständig; männliche Geschlechtsorgane: Glied/Penis, Hoden/Testes, Nebenhoden/Epididymis, Hodensack/Skrotum, Samenleiter/Ductus deferens, Samenbläschen/Vesicula seminalis, Vorsteherdrüse/Prostata; weibliche Geschlechtsorgane: Scheide/Vagina, Kitzler/Klitoris, Vulva (mit den gr. & kleinen Schamlippen), Schamspalte, Scheidenvorhof, Gebärmutter/Uterus, Gebärmutterhals/Zervix, Eierstock/Ovarium, Eileiter/Tuben

Haare: tägl. Wachstum zwischen 0,2-0,35mm; jeder Mensch hat zwischen 85000 und 140000 Haare auf dem Kopf; Störung des Haarwachstum/Haarausfall möglich durch Vererbung, Vergiftung (Eiweiß, Chemotherapie, Medikamente, Schwermetalle u.a.), Alter, Streß, Ernährung etc.; Störung des norm. Haarwuchses/übermäßiger Haarwuchs durch Vererbung, Hormone, überm. Rasieren/Schneiden etc.

Hals, Cervix, Collum: Verbindungsteil zwischen Rumpf und Kopf; Halswirbelsäule, Halsmark, Halsnerven, Luftröhre/Speiseröhre, Halsmuskeln, Blutgefäße, Lympfdrüsen, Kehlkopf, Schilddrüse, Nebenschilddrüse; Schmerzen und Beweglichkeitsstörungen können hervorgerufen werden durch Erkrankung, Infektion, Abnutzung der Halswirbel, Zerrung der Hals-/Rückenmuskulatur, Stiche/Bisse in den Hals durch Insekten etc.

Harnblase, Versica urinaria; Harnröhre, Urethra; Harnleiter, Ureter: Ausscheidungs-Organe; dienen der Ableitung/Ausleitung von Harn/Urin; Harn ist eine Flüssigkeit, welche aus Wasser, gelösten organische Substanzen und Minaralsalzen besteht; Erkrankungen: Harnsteine, Entzündungen etc.; die Harnblase kann ca. 350ml Urin aufnehmen

Haut, Cutis: Schutz-, Regulierungs- und Ausscheidungsorgan, das größte Organ des menschlichen Körpers, ca. 1/6 des Körpergewichtes, ca. $2m^2$ groß, ca 5mm dick; sie besteht aus 3 Schichten: Oberhaut/Epidermis, Lederhaut/Corium, Unterhaut/Subcutis; dient auch der Körperatmung

Herz, Cor, Cardia: "Körpermotor", transportiert das Blut durch Körper und Lunge; Herschlaghäufigkeit abhängig von Alter und körperl. Zustand; normal ca. 75-80 Schläge/Minute; mangelnde Herzleistung/Herzinsuffizienz kann hervorgerufen werden durch Vererbung, Absterben von Herzmuskelbereichen, Verstopfung der Blutgefäße, Herzentzündungen (Endokarditis/Herzinnenwand, Myolarditis/Herzmuskulatur, Perikarditis/Herzbeutel), mangelhafte/falsche Ernährung, hoher Blutdruck, schwacher Blutdruck, Unfall/Stromschlag, Infektionen etc.

Hoden, Testis, Orchis: paarige männliche Keim-Drüsen; Funktion: Produktion der männlichen Samen und des Geschlechts-Hormons Testosteron; die Hoden befinden sich im Hodensack/Skrotum

Hoden, Neben-Hoden: liegen am hinteren Rand beider Hoden; Funktion: Sammlung und Reifung der Samen-Zellen

© KH Heino Hanisch

Immun-System: das Immun-System ist das Abwehr-System des Körpers; es schützt ihn vor Krankheitserregern und körperfremden Stoffen, indem es diese erkennt, abwehrt, vernichtet und entfernt; das Immunsystem kann man stärken durch Bewegung, richtige Ernährung (mit viel Vitaminen, Minaralstoffen & Spurenenlementen), frische Luft, bewußtes Leben; ein überaktives bzw. fehlgesteuertes Immunsystem bekämpft auch die körpereigenen Abwehrstoff, es richtet sich gegen sich selbst - Autoimmun-Reaktionen, Autoimmun-Erkrankungen

Keim-Drüsen: weibliche Keim-Drüsen: die Eierstöcke; männliche Keim-Drüsen: die Hoden

Knochen: Stützelemente; lange Knochen, kurze Knochen, platte Knochen, Röhrenknochen; alle Knochen sind von einer Knochenhaut/Periost überzogen, welche aus zahlreichen Gefäßen und Fasern besteht; Mineralisationsstörung/Osteomalazie: Ursache - meist Mangel an Kalzium, Phosphor, Vit.D; Knochenschwund/Osteoporose: Ursache - gestörtes Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau & Knochenabbau (vor allem bei der inneren Struktur der Knochen); Anzahl der Knochen des menschlichen Skeletts: zwischen 208 und 214, da die Anzahl der Kleinknochen in Wirbelsäule und Fuß von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist

Knochenmark, Medulla ossium: Gewebe innerhalb der Knochen; rotes Knochenmark-blutbildend, gelbes Knochenmark-Fettzellen/Fettmark

Leber, Hepar: die größte Drüse des Körpers; Funktionen: Produktion von Galle, Speicherung von Zucker/Glukose, Abbau von Giftstoffen/Toxinen; Lebererkrankungen: Leberentzündung/Hepatitis, Gelbsucht/Ikterus, Gallenabflußstörung/Cholestase, Leberschwäche/akute Leberinsuffizienz, Lebervergiftung/toxische Lebererkrankung, Leberkrebs/Lebermetastasen (auch/vor allem durch Hepatitis hervorgerufen), Fettleber (durch Mangelernährung, fettes Essen, Alkoholmißbrauch, Medikamentenmißbrauch/-vergiftung, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, in der Schwangerschaft), Leberschrumpfung/Leberzirrhose (Alkohol-/Medikamentenmißbrauch; Leberzirrhose führt zu verschiedenen Organstörungen; Heilung kaum/nicht möglich)

Luftröhre, Trachea: zweifache Funktion: dient dem Transport von Luft und Nahrung; Länge: bei Männern ca. 22cm, bei Frauen ca. 18cm; besteht aus 12-16 Knorpelringen; Weg: Nase/Mund - Kehlkopf - Luftröhre - Lunge/Magen

Lunge, Pulmo: Hauptorgan der Atmung; dient der Zuführung von Luft in den Körper und der Abführung von verbrauchter Luft nach außen (Gasaustausch); besteht aus zwei Lungenflügeln und dem Mittelfellraum/Mediastinum; der rechte Lungenflügel ist immer größer(ca. 700g) als der linke Lungenflügel(ca. 600g); die Lungenflügel haben zusammen mehr als 800 Millionen Lungenbläschen; mögliche Erkrankungen: Lungen-Embolie/arterielle Verstopfung, Lungen-Emphysem, Lungen-Entzündung/Pneumonie, Lungentuberkulose, Lungen-Krebs u.a.

Lymphe, Lymphgefäß-System: das Lymph-System besteht aus den Lymphgefäßen und den Lympfknoten; Aufgabe: Körperflüssigkeit (mit versch. Inhaltsstoffen), welche sich zwischen den Organen und im Gewebe angesammelt hat, in das Blut zurückzuführen; Erkrankungen: Lymphangitis/Blutvergiftung/Lymphgefäß-Entzündung, Lymphknoten-Krebs, Lymphknoten-Tuberkulose, Lymphödem/Lymphstauung u.a.m.

Magen, Gaster: Funktion: Sammlung und Umwandlung von Nahrung mit Hilfe verschiedener Substanzen (Pepsin, Salzsäure, Schleim etc.); Aufnahmefähigkeit: bis zu 1,3 Liter Nahrung; mögl. Erkrankungen: Magengeschwür, Magenkrebs, mangelhafte Verdauung etc...

Milz, Splen: gehört zum lymphatischen System; verschiedene Aufgaben: Vermehrung & Reifung von Lymphozyten (zur Infektabwehr), Entsorgung von verbrauchten und/oder geschädigten roten Blutkörperchen, Fibrin, Mikroorganismen; bei einer Milzentfernung können andere Organe diese Funktionen mit übernehmen

 © KH Heino Hanisch

Mund, Os: Sinnesorgan, Geschmacksorgan; erster Abschnitt der Nahrungs-Verwertung durch zerkauen und Tränkung mit Speichel; mögl. Erkrankungen: Mund-Geruch, Mundschleimhaut-Entzündung, Pilzerkrankung/Mundsoor, Zungen-Entzündung, Zungenkrebs; Karies etc.

Nase, Nasus, Nares: Sinnes-Organ; dient der bewußten und unbewußten Geruchswahrnehmung; Verschlechterung des Riechens möglich durch Erkrankung, Verletzung, Vererbung; Erkrankungen: Schnupfen, Nasenbluten, Nasennebenhöhlen-Entzündung

Neben-Höhlen: Nasenneben-Höhlen, Stirn-Höhlen, Keilbein-Höhlen

Neben-Nieren, Glandula suprarenalis: bilden eine Einheit mit den Nieren; Aufgabe: Produktion von wichtigen Hormonen wie Kortisol (Kohlenhydratstoffwechsel), Desoxykortisol (Regulation des Salz- und Wasser-Haushaltes), Sexualhormonen (Östrogen, Testosteron, Progesteron)

Nieren, Ren: Ausscheidungs-Organe; meist paarig, auch nur eine Niere oder drei Nieren möglich; Nieren sind der eigentliche Blutfilter des Organismus; mögl. Erkrankungen: Niereninsuffizienz, Nierensteine, Nierenkrebs, Nierenentzündung, Nierenbeckenentzündung, Nierentuberkulose, Nephrosklerose (bei unbehandeltem hohem Blutdruck), interstitielle Nephritis (Medikamentenmißbrauch, ständige Harnwegsinfektionen, Antibiotika), Harnabfluß-Behinderung (versch. Ursachen)

Ohren: jeweils äußeres Ohr, Mittel-Ohr, inneres Ohr; Sinnesorgane; dient der Aufnahme und Ortung von akustischen Wellen (Schall); Verschlechterung des Hörvermögens möglich über Vererbung, Verletzung, Infektionen (Mittelohr-Entzündung), Verstopfung, Streß, ständige laute Musik

Prostata, Vorsteherdrüse: Teil der männlichen Geschlechts-Organe, kastaniengroß, ca. 20g; Aufgabe: Produktion von Flüssigkeit, welche zusammen mit dem Samen ausgestoßen wird; mögliche Erkrankungen: Prostatitis (Infektion & Entzündung), Prostatahyperplasie(gutartige Vergrößerung), Krebs (Prostatakarzinom)

Schilddrüse, Thyreoidea: zweiteilig, ca. 28g; Aufgabe: u.a. Produktion und Ausschüttung des Hormons Thyroxin; Grundstoff: Jod (siehe: Nahrung etc.); mögl. Erkrankungen: Jod-Vergiftung durch unmäßige Jod-Zufuhr (Nahrung, Jod-Salz etc.); Schilddrüsenautonomie - ständige unkontrollierte Produktion von Hormonen ("heißer Knoten") bzw. nicht mehr produzierende Bereiche der Schilddrüse ("kalte Knoten"); Entzündungen/Thyreoditis durch Bakterien, Viren oder Antikörper; Krebs; Überfunktion/Hyperthyreose; Unterfunktion/Hypothyreose

Speiseröhre, Ösophagus: leitet die Nahrung in den Magen; Länge ca. 25cm, Innendurchmesser ca. 25mm

Thymus-Drüse, Bries: innersekretorisches Organ; befindet sich hinter der oberen Hälfte des Brustbeins; wächst nur bis zur Geschlechtsreife, danach Rückbildung und Umwandlung in Fettgewebe; Produktion des Hormons Thymusfaktor; Aufgabe: Infektabwehr u.a.

Zähne, Dens: Zerkleinerungs-Organ; Erwachsene 32 Zähne incl. Weisheitszähne, Kinder 16 Zähne; Bestandteile: Zahnbein, Zahnschmelz, Zahnzement; mögl. Erkrankungen: Zahnfäule/Karies, Zahnfleischentzündung/Prodontose, Zahnbettentzündung/Parodontitis, Zahnfleischbluten (Infektionen, Vit.-Mangel, Nahrungsmangel allgemein, Zahnstein)

Zunge: Sinnes-Organ/Geschmacks-Organ; Funktion: Geschmacks-Wahrnehmung, somit auch Schutz-Funktion

© KH Heino Hanisch

Akupressur

Die **Akupressur** ist ein Bestandteil der **Traditionellen Chinesischen Medizin/TCM,** der **Traditinonellen Tibetischen Medizin/TTM** und anderer Kulturen.

Sie ist eine energetische Heilmethode, welche ohne Heilmittel bzw. mediz. Geräte auskommt.

Die Akupressur ist eine **Druck-Massage/Druckpunkt-Massage** und kann sowohl den Gesundheitszustand harmonisieren als auch auftretende Beschwerden wirkungsvoll behandeln.

Akupressur der TCM

Nach der Lehre der TCM gibt es **1011 Akupunktur-Stellen mit 361 Haupt-Akupunktur-Punkten**, welche auf bestimmten Körperlinien verlaufen – diese 14 Körper-Linien heißen **Meridiane**.

12 Meridiane sind paarig und verlaufen beidseitig der Körpermitte parallel zueinander, werden in den meisten Abbildungen jedoch oft nur einseitig dargestellt.
2 Meridiane sind jeweils nur einmal vorhanden - das Konzeptionsgefäß/KG/Kg und das Lenkergefäß/LG/Lg.

Achtung: deutsch-sprachige und anders-sprachige Bücher verwenden jeweils die landessprachliche Meridian- bzw. Punkt-Bezeichnung;
Beispiel: deutsch: Ex-KH (Extrapunkte Kopf & Hals)
englisch: Ex-HN (Extrapoints Head & Neck)

Akupressur-Grund-Techniken

beruhigend/sedierend: Abführung von überschüssiger Energie sowie Erzielung einer beruhigenden, dämpfenden Wirkung; Technik: mit sanftem Druck um den Punkt herum gegen den Uhrzeiger-Sinn (links herum) massieren – z.B. bei Energie-Überschuß, akuten Erkrankungen, Nervosität

anregend/tonisierend: Anregung des Energie-Flusses in den Meridianen; Technik: mit stärkerem Druck um den Punkt herum im Uhrzeiger-Sinn (rechts herum) massdieren – z.B. bei Energie-Mangel, chronischen Erkrankungen, Erschöpfung

Meridiane und Beschwerden

Blasen-Meridian – BL, Bl; paarig; z.B. bei: Blasen-Beschwerden, Blasen- und Nieren-Beschwerden, Blasen-Schwäche, Hämorrhoiden, Gelenk-Beschwerden, Rücken-Schmerzen, Rheuma, Ischias, Hexenschuß/Lumbalgie, Muskel-Verspannungen, Störungen des Hormon-Haushaltes

Dickdarm-Meridian – DI, Di; paarig; z.B. bei: Asthma, Lungen-Erkrankungen, Atem-Beschwerden, Fieber, Allergien, Durchfall, Verstopfung, Immun-Schwäche, Erkältungen, Haut-Problemen

Dreifach-Erwärmer-Meridian – 3E; paarig; z.B. bei: Atemwegs-Erkrankungen, Bauch-Schmerzen, Ohren-Beschwerden, Schmerzen allgemein, Verdauungs-Probleme, Koliken, Kälte-Gefühl

© KH Heino Hanisch

Dünndarm-Meridian – DÜ, Dü; paarig; z.B. bei: Darm-Erkrankungen, Unterleibs-Krämpfe, Verdauungs-Schwäche, Übelkeit, Rücken-Schmerzen, Gelenk-Beschwerden, Schulter-Schmerzen, Nacken-Schmerzen, Mittelohr-Entzündung, psychosomatische Beschwerden, Streß, Nervosität

Gallenblasen-Meridian – GB, Gb; paarig; z.B. bei: Gallenblasen-Erkrankungen, Gallen-Steine, Koliken des Verdauungstraktes (Magen-Darm), Verdauungs-Beschwerden, Übelkeit, Leber-Beschwerden, Kopf-Schmerzen, Augen-Beschwerden, Ohren-Beschwerden, Bänder- & Sehnen-Schäden, Ischias, Hexenschuß/Lumbalgie, Gelenk-Erkrankungen, Schmerzen (Knie, Knöchel, Fuß), Reizbarkeit, Nervosität, depressive Verstimmung

Herz-Meridian – HE, He; paarig; z.B. bei: Herz-Beschwerden, Herz-Erkrankungen, Angina pectoris, Herzklopfen, Kreislauf-Schwäche, hoher Blutdruck, niedriger Blutdruck, Schwindel, Angst-Zustände, Schlaflosigkeit, Unsicherheit, Erschöpfung

Kreislauf-Sexualität-Meridian – KS, Ks; paarig; z.B. bei: Herz-Problemen, Kreislauf-Störungen, Angina pectoris, Nervosität, erhöhte Reizbarkeit, Epilepsie, Schlaflosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, sexuelle Störungen, Impotenz, Erkrankungen der Geschlechts-Organe

Leber-Meridian – LE, Le; paarig; z.B. bei: Leber-Erkrankungen, Verdauungs-Störungen, Übelkeit, Brechreiz, Bauch-Schmerzen, Menstruations-Beschwerden, Migräne, Kopf-Schmerzen, Augen-Erkrankungen, depressive Verstimmung, Ängste, Erschöpfung, Überlastung

Lungen-Meridian – LU, Lu; paarig; z.B. bei: Atem-Beschwerden, Lungen-Erkrankungen, Husten, Bronchitis, Erkältungen, Fieber, Heiserkeit, Hals-Erkrankungen, Nasen-Erkrankungen, Ohren-Erkrankungen, Nacken-Schmerzen, Zahn-Schmerzen, Haut-Erkrankungen, Arthritis im Ellenbogen-Gelenk, Arteriosklerose, Nieren-Erkrankungen

Magen-Meridian – MA, Ma; paarig; z.B. bei: Bauch-Schmerzen, Magen-Schmerzen, Sodbrennen, Blähungen, Verstopfungen, Aufstoßen, Kreislauf-Schwäche, rheumatische Beschwerden, Nerven-Entzündungen im Gesichtsbereich, Augen-Beschwerden, Zahn-Schmerzen, Migräne, Schwäche-Zustände, Müdigkeit, Nervosität

Milz-Pankreas-Meridian – MP, Mp; paarig; z.B. bei: Magen-Beschwerden, Darm-Beschwerden, Verdauungs-Störungen, Bauch-Schmerzen, Übelkeit, Menstruations-Beschwerden, Muskel-Schmerzen, Muskel-Schwäche, Bindegewebs-Schwäche, Allergien, Haut-Erkrankungen, Blut-Erkrankungen, depressive Verstimmungen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Ängste, Panik-Attacken

Nieren-Meridian – NI, Ni; paarig; z.B. bei: Blasen-Beschwerden, Nieren-Erkrankungen, Inkontinenz, Menstruations-Probleme, Potenz-Störungen, hoher Blutdruck, Gelenk-Erkrankungen, rheumatische Beschwerden/Rheuma, Hexenschuß, Kurzatmigkeit, Kurzatmigkeit, Stoffwechsel-Störungen, Abwehr-Schwäche, Kraftlosigkeit

Konzeptions-Gefäß – KG, Kg, Ren/Ren Mai; 24 Punkte; mittig der Körper-Vorderseite; beginnend vom Damm (Ren 1) bis zur Unterseite der Unterlippe (Ren 24); z.B. bei: Asthma, Brust-Schmerzen, Herz-Erkrankungen, Bauch-Schmerzen, Magen-Schmerzen, Blähungen, Durchfall, Erkrankungen des Urogenital-Traktes (Harn- & Geschlechts-Organe), Impotenz, Müdigkeit

Lenker-Gefäß/Gouverneur-Gefäß – LG, Lg, Du/Du Mai; 28 Punkte; mittig der Körperrückseite, beginnend vom Schritt/Steißbein (Du 1) über den Rücken über den Kopf zum Zahnfleisch Oberkiefer (Du 28); z.B. bei: Kopf-Schmerzen, Migräne, Schwindel, Nacken-Schmerzen, Wechseljahrs-Beschwerden, Blutdruck-Störungen, Ischias, Hexenschuß/Lumbalgie, Gedächtnis Störungen, Erschöpfung, Fieber, Infektions-Krankheiten

© KH Heino Hanisch

Akupressur der TTM - Energie-Punkt-Massage

Die **Energie-Punkt-Massage** ist Bestandteil der **Traditionellen Tibetischen Medizin/TTM.**

Sie ist wie die Akupressur der Traditionellen Chinesischen Medizin/TCM eine **energetische Massage**, im Gegensatz zu dieser jedoch weniger umfangreich/kompliziert: es gibt 87 Haupt-Punkte, von denen jedoch nur die unten angeführten **16 Haupt-Energie-Punkte** häufiger behandelt/benutzt werden.

Anwendungen

- **Bei fiebrigen Erkrankungen, Entzündungen, Schwellungen und Haut-Erkrankungen keine Energie-Punkt-Massage durchführen !**
- beste Zeit: der späte Vormittag bzw. der frühe Nachmittag
- höchstens 5 von 16 Punkten bei einer Sitzung behandeln, normalerweise nur 2-3 Punkte
- sanftere und längere Massage der Energie-Punkte als bei der Akupressur, mindestens 4-5 min pro Punkt
- nach einer Massage/Selbst-Massage mindestens 10 min ausruhen
- Massage nicht bei vollem Magen ausführen, aber auch nicht in einem hungrigem Zustand
- Massage mit dem Daumen oder mit Zeige- und Mittel-Finger durchführen
- Massage-Paste: 2 TL Butterschmalz + 1 TL Muskat-Pulver + ½ TL Ingwer-Pulver; alles gut miteinander vermischen; die Finger vor der Massage darin eintauchen

die 16 Haupt-Energie-Punkte

E 1 – Stirn-Punkt: in der Mitte der Stirn, 1-2cm oberhalb der Nasenwurzel;
Anwendung bei: Stirnhöhlen-Vereiterung, Müdigkeit, Augen-Problemen, Kopf-Schmerzen, Nervosität

E 2 – Scheitel-Punkt: am Scheitel, der höchsten Stelle des Kopfes; Anwendung bei: Atem-Beschwerden, Erschöpfung, Schlaf-Störungen

E 3 – Punkt der kleinen Fontanelle: einige Zentimeter hinter dem Scheitelpunkt, auf der Mittellinie des Kopfes als kleine Vertiefung spürbar;
Anwendung bei: Ängsten, Unruhe, Nervosität, Schlaf-Störungen

E 4 – Schädelbasis-Punkt: auf der Mittel-Linie des Kopfes, kurz oberhalb des ersten Halswirbels, ganz unten am Hinter-Kopf; Anwendung bei: Atem-Problemen, Kopf-Schmerzen, depressiven Verstimmungen

E 5 – Punkt des siebenten Halswirbels: auf der Hals-Wirbelsäule, auf dem deutlich hervorstehenden 7.Hals-Wirbel, etwa auf Schulter-Höhe; Anwendung bei: Schwindel-Gefühle, niedriger Blutdruck, Verspannungen, Nervosität

E 6 – Nacken-Punkt, paarig: ca. 2cm unterhalb und 2cm seitlich des Schädelbasis-Punktes; Anwendung bei: Spannungs-Kopf-Schmerzen, Migräne, Müdigkeit

E 7 – Ohrspitzen-Punkt, paarig: ca. 3cm oberhalb der Ohrspitzen, von dort aus 1cm in Richtung des Hinterkopfes; an der richtigen Stelle ist die Haut besonders weich; Anwendung bei: Spannungs-Kopfschmerzen

© KH Heino Hanisch

E 8 – hinterer Schläfen-Punkt, paarig; in der Mitte zwischen Schläfen und Ohren; es sind sehr schmerz-empfindliche Punkte; Anwendung bei: depressiven Verstimmungen, Schlaf-Störungen

E 9 – Augenwinkel-Punkt, paarig; jeweils an den äußeren Augen-Winkeln;
Anwendung bei: Augen-Erkrankungen, müden Augen, Müdigkeit

E 10 – Augenbrauen-Punkt, paarig; ungefähr in der Mitte der Augenbrauen;
Anwendung bei: Augen-Erkrankungen, müden Augen, Müdigkeit

E 11 – Brust-Mittel-Punkt; in der Mitte des Brustbeins, auf Höhe der Brustwarzen;
Anwendung bei: Kreislauf-Beschwerden, Schwindel, Ängsten, depressiven Verstimmungen, Ohren-Beschwerden

E 12 – Brust-Seiten-Punkt, paarig: in der Mitte der gedachten Linie, die von den Brustwarzen zur Mitte des Schlüsselbeins verläuft; Anwendung bei: Lungen-Erkrankungen, Herz-Beschwerden, Schmerz-Zuständen

E 13 – Halsgruben-Punkt: an der untersten Stelle der Halsgrube, unmittelbar über dem Brustbein;
Anwendung bei: Angst, Erschöpfung, Lustlosigkeit

E 14 – oberer Ellenbogen-Punkt, paarig: auf der Oberseite des Oberarms, ca. 2cm vom Ellenbogen-Gelenk entfernt; Anwendung bei: Darm-Beschwerden, Durchfall, Koliken

E 15 – unterer Ellenbogen-Punkt, paarig: ca 2cm vom Ellenbogen entfernt auf der Oberseite des Unterarms; Anwendung bei: Koliken, Verstopfung

E 16 – Hand-Mittel-Punkt, paarig: in der Mitte der Handflächen; Anwendung bei: Ängsten, Ess-Störungen, Übergewicht

Akupunktur der TCM

Auswahl der Einsatzmöglichkeiten der TCM-Akupunktur nach WHO

Erkrankungen der Atemwege
akute Nebenhöhelen-Entzündung/Sinusitis, akute Nasenschleimhaut-Entzündung/Rhinitis, Erkältungs-Krankheiten, akute Mandel-Entzündung/Tonsilitis, akute Bronchitis, Asthma/Asthma bronchiale

Erkrankungen der Augen
akute Bindehaut-Entzündung/Konjunktivitis, Netzhaut-Entzündung, Kurzsichtigkeit bei Kindern, Grauer Star, Trübung der Augenlinse/Katarakt

Erkrankungen der Mundhöhle
Zahn-Schmerzen, Zahnfleisch-Entzündung/Gingivitis, akute & chronische Rachen-Entzündung/Pharyngitis

Erkrankungen des Verdauungs-Traktes/gastrointestinale Erkrankungen
Schluckauf/Singultus, Magensenkung/Gastroptose, akute/chronische Magenschleimhaut-Entzündung/Gastritis, Übersäuerung des Magens/Hyperazidität, chronisches Zwölffingerdarm-Geschwür/Ulcus duodeni, akute & chronische Dickdarm-Entzündung/Kolitis, akuter bakterieller Durchfall/Dysenterie, Verstopfung, Durchfall/Diarrhö, Darmverschluß/paralytischer Ileus

© KH Heino Hanisch

Erkrankungen im Bereich des Nerven-Systems und des Bewegungs-Apparates
Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminus-Neuralgie, Lähmungen nach Schlaganfall, spinale Kinder-Lähmung, Bettnässen/Enuresis nocturna, Morbus Meniere, Schulter-Arm-Syndrom, Tennis-Arm, Entzündungen im Bereich der Zwischenrippen-Nerven/Interkostal-Neuralgie, rheumatoide Gelenk-Entzündung/Arthtritis, Ischialgie, Lumbalgie/Hexenschuß

Akupunktur-Therapie TCM

- nach: „Akupunktur“ - Stux, Stiller, Pomeranz ; VL Springer
- nach: „Seirin-Bildatlas der Akupunktur“; VL Könemann

Akupunktur-Therapie-Erläuterung

- der/die wichtigste(n) Punkt(e) wird/werden zuallererst angeführt (1.); dann folgen: 2. die Nahpunkte, 3. die Fernpunkte an den Armen, 4. die Fernpunkte an den Beinen
- von den angegebenen Punkten wählt man je nach Symptomatik 10-15 Punkte aus; die auszuwählenden Punkte können im gegebenen Rahmen individuell variiert werden
- ist keine durch Zahlen angegebene Reihenfolge bekannt, dann wird nach Angabe verfahren
- in der Regel werden 2-3 Akupunkturbehandlungen pro Woche durchgeführt; bei akuten Schmerz-Zuständen wie Zahn-Schmerz, Trigeminusneuralgie, schwerer Migräne oder Krebs-Schmerzen können auch tägliche Behandlungen angebracht sein
- nach 8-12 Behandlungs-Sitzungen wird meist eine Behandlungs-Pause von 7-10 Tagen eingelegt
- **Achtung:** die Extra-Punkte (Ex) sind in der Literatur verschieden beziffert (Ex 2 hier, Ex 5 dort) und benamt/benannt (z.B. Extrapunkte Kopf & Hals - in deutsch: Ex-KH; in englisch: Head and Neck = Ex-HN) ; entscheidend ist hier immer der chinesische Name des jeweiligen Extrapunktes - bei Verwendung verschiedener Literatur immer abgleichen!

Beispiel: Akupunktur bei Alkohol-Abhängigkeit

1. Du 20 Baihui
2. Ren 12 Zhongwan; Le 13 Zhangmen; Le 14 Qimen
3. He 7 Shenmen; Pe 6 Neiguan
4. Ma 36 Zusanli; Gb 34 Yanglingquan; Le 3 Taichong

© KH Heino Hanisch

Apotheker - Latein

Maße, Gewichte, Volumen, Tropfen etc.

Achtung: Alle angegebenen Maße, Gewichte, Volumen & Tropfen für den Eigengebrauch selbst ertesten und je nach vorhandenen Möglichkeiten selbst zählen/messen/einschätzen/festlegen; z.B. können Tassen & Gläser je nach Größe unterschiedliche Volumen haben !

Die in den Teilen **Heil-Pflanzen-ABC & Therapie…** angegebenen Tassen-Volumen entsprechen hier ca. 250 ml = ¼ Liter !

Dosierungen allgemein

- Erwachsene & Jugendliche: wie angegeben
- Kinder: wie angegeben; wenn nicht angegeben, dann die Hälfte der Dosis/Konzentration wie ein Erwachsener; **Bsp.:** Erw. 2 TL pro Tasse Wasser = Kinder 1 TL pro Tasse Wasser
- Kleinkinder: wie angegeben; wenn nicht angegeben, die Hälfte der Dosis/Konzentration für Kinder bzw. ein Viertel der Dosis/Konzentration für Erwachsene
- Babys: sie erhalten die Wirkstoffe über die Muttermilch

1kg/Kilogramm = 1000g/Gramm 1g = 1 Gramm

1l/Liter = 1000ml/Milliliter 1 l/1 L = 1 Liter

1g getrocknete Kraut = 1 gehäufter EL = 3 flache/gestrichene TL
1g getrocknete Blüten/Blätter = 1 gehäufter EL = 3 flache/gestrichene TL
1g getrockn./geschnittene Wurzeln = 1 gestrichener EL = 2 flache/gestrich. TL

1 EL/Eßlöffel = 15 cc cc = cubik-centimeter
1 TL/Teelöffel/Teaspoon = 5 cc
½ TL/Teelöffel/Teaspoon = 2,5 cc
¼ TL/Teelöffel/Teaspoon = 1,25 cc

1TL = 5ml Wasser = 3g Pflanze = 6,5g Sirup = 4,5g Öl
1EL = 15ml Wasser = 10g Pflanze = 20g Sirup = 13,5g Öl
1 Glas /Tasse Wasser = 250ml = ¼ Liter Wasser
20 Tropfen wäßrige Flüssigkeit = 1g
50 Tropfen alkoholische Flüssigkeit = 1g
50 Tropfen ölige Flüssigkeit = 1g

1 normale Handvoll getrocknete Pflanzen = 45-50g
1 gute Handvoll getrocknete Pflanzen = 70g
1 Messerspitze Pflanzen-Pulver = 1g
1 Prise getrockneter Pflanze = 2-3g

1 gestrichener TL med. Kohle (Pulver) = 1,50g
1 gehäufter TL med. Kohle (Pulver) = 3,00g

© KH Heino Hanisch

alte Maßeinheiten

1 Pfund = 12 Unzen = 420,011g 1 Unze = 2 Lot = 35,001g 1 Lot = 4 Drachmen = 17,5g
1 Drachme = 3 Skrupe = 4,375g 1 Skrupel = 20Gran = 1,458g 1 Gran = 0,0729188g

botanische Abkürzungen bei Pflanzen/Heil-Pflanzen:

spp. – Species / **ssp.** – Subspecies / **syn.** – Synonym / **var.** – Variante
L. – Linnè; Carl von Linnè, Botaniker

kleine Liste verwendeter Drogenteile

(Zubereitungen aus – meist - getrockneten Heil-Pflanzen)

Bacc. – Baccae – Beeren
Bulb. – Bulbus – Zwiebel
Cort. – Cortex – Rinde
Flor. – Flores – Blüten
Fol. – Folia – Blüten
Fruct. – Fructus – Früchte
Gland. – Glandulae – Drüsenschuppen
Gem. – Gemmae – Knospen
Herb. – Herba – Kraut
Lich. – Lichen – Flechte
Lign. – Lignum – Holz
Pericarp. – Pericarpium – Fruchtschale
Pulp. – Pulpa – Fruchtfleisch
Rad. – Radix – Wurzel
Rhiz. – Rhizoma – Wurzelstock
Sem. – Semen – Samen
Stigm. – Stigmata – Kolben, Griffel
Stip. – Stipites – Stängel, Stiele
Stram. – Stramentum – Stroh
Strob. – Strobuli – Dolden, Zapfen
Summ. – Summitates – Zweigspitzen
Tub. – Tubera – Knollen
Tur. – Turiones – Sprossen

Rezeptur-Bestandteile

- das **Hauptmittel** (lat. **Remedium cardinale**), welches die Wirkrichtung bestimmt; seine Gewichtsanteile sind in der Rezeptur am höchsten
- das **unterstützende Mittel** (lat. **Adjuvans**), welches dem Hauptmittel einen ergänzenden oder zusätzlichen Wirkaspekt hinzufügen kann
- das **verbessernde Mittel** (lat. **Corrigens**), welches für eine Verbesserung des Geschmackes bzw. des Aussehens wirken soll
- das **formgebende Mittel** (lat. **Constituens, Exipiens** oder **Vehiculum**), welches – wenn nötig – als Trägerstoff funktioniert

© KH Heino Hanisch

Rezeptur-Anweisungen latein – deutsch

Hinweis: Manchmal werden die selben Wörter groß und/oder klein geschrieben !

a. - ante - vor, bevor
a. - auris - Ohr
aa, ää, a^a - ana partes aequales - zu gleichen Teilen
ää ad - ana partes aequales ad absolutus - zu gleichen teilen auffüllen au
abs., absol. - absolutus - absolut, ganz rein
a.c. - ante cenam (a. Cibum) - vor der Mahlzeit
ad(d). - adde, addetur, addentur - füge hinzu, fülle auf
ad baln.- ad balnum - zum (für das) Bad
ad. caps. amyl - ad capsulam amylaceam - in Oblatenkapsel
ad caps. gelat. - ad capsulam gelantinosam - in Gelantinekapsel
ad chart.- ad chartam - in Papierbeutel
ad chart. cer. - ad chartam ceratam - in Wachskapsel
add. - adde, addetur, addentur - füge hinzu, fülle auf
ad lib., adl. - ad libitum - nach Belieben
adm. - admove - füge hinzu!
ad man med.- ad manus medici - zu Händen des Arztes
ad oll. alb. - ad ollam albam - in weiße Kruke
ad oll. all. - ad ollam alatam - in mit(zurück-)gebrachter Kruke
ad oll. gris.- ad ollam griseam - in grauer Kruke
ad oll. rel(at).- ad ollam relatam - in zurückgebrachter Kruke
ad rat. - ad rationem - auf Rechnung
ad sacc. Pap - ad sacculum papyraceum - in Papierbeutel
ad scat. - ad scatulam - in (eine) Schachtel
ad us. ext.- ad usum externum - zum äußeren Gebrauch
ad us. int(ern).- ad usum internum - zum inneren Gebrauch
ad us. med.- ad usum medicinalem - zum arzneilichen Gebrauch
ad us. propr.- ad usum proprium - zum eigenen Gebrauch
ad us.vet.- ad usum veterinarium - zum tierärztlichen Gebrauch
ad vitr. - ad vitrum - in Flasche
ad vitr. all. - ad vitrum allatum - in mit(zurück-)gebrachter Flasche
ad vitr. ampl. - ad vitrum amplum - in Weithalsflasche
ad vitr.c.epist.vitr.- ad vitrum cum epistomeo vitreo - in Flasche mit Glasstöpsel
ad vittr.gutt. - ad vitrum guttatorium - in Tropfflasche(Tropfglas)
ad vitr.nigr.- ad vitrum nigrum - in dunkle Flasche
ad vitr. pat. - ad vitrum patentatum - in Tropfflasche(Tropfglas)
ad vitr.rost. - ad vitrum rostratum - in Tropfflasche(Tropfglas)
aeq., aequal. - aequalis - gleich
agit.- agita - schüttele! bewege!
alb. - albus - weiß
albiss. - albissimus - sehr weiß, sehr rein
alc.(oh). - alcoholus - Alkohol
alcoh.dep. - alcohole depuratus - durch Alkohol gereinigt
alt.hor. - alternis horis - je de zweite Stunde
A.M., a.m. - ante meridiem - vormittags
amer. - americanus - amerikanisch
Amp. - Ampulla - Ampulle

© KH Heino Hanisch

anhydr. - anhydricus - wasserfrei
appl(icand). - applicandus - ist anzuwenden
Aq., aq. - Aqua - Wasser
Aq. bull - Aqua bulliens - kochendes Wasser
Aq.com(m).- Aqua communis - Trinkwasser
Aq. dem(in). - Aqua demineralisata - entmineralisiertes Wasser
Aq. dest. - Aqua destillata - destilliertes Wasser
Aq. ferv. - Aqua fervida - heißes Wasser
Aq. font. - Aqua fontana - Trinkwasser, Brunnenwasser
Aq. frig. - Aqua frigida - kaltes Wasser
Aquos. - aquosus - wäßrig
aur. - auris - Ohr
aut simil. - aut. simile (similia) - oder ähnliche(s)
Ax - Axungis - Fett

b. - bis - zweimal, doppelt
Bac. - Bacillus, Baculus - Stäbchen, Stab
bib. - bibe - trinke!
b.i.d. - bis in die - zweimal täglich
bidest. - bidestillatus - doppelt destilliert
bisdep. - bisdepuratus - doppelt gereinigt
bisrect(if). - bisrectificatus - doppelt rektifiziert
Bol. - Bolus - Bissen
bull. - bulliens – kochend

C - Centum - 100
C - ---------- - homöop. Centesimalpotenz (z.B. C 6)
c. - cum - mit
caerul. - caeruleus - blau
calc. - calcinatus - kalziniert, geglüht
cap. - capist - lasse den Patienten nehmen
Caps. - Capsula - Kapsel
Caps. amyl. - Capsula amylacea - Stärkekapsel, Oblate
Caps. cer(at). - Capsula cerata - Wachskapsel
Caps. gelat. - Capsula gelatinosa - Gelatinekapsel
Caps. pap(yr). - Capsula papyracea - Papierkapsel
cave - ---------- - Vorsicht! Hüte Dich!
c. bract. - cum bracteis - mit Deckblättern
cc. - concisus - zerschnitten, geschnitten
c.calicib. - cum calicibus - mit Kelchen(Blütenkelchen)
cerat. - ceratum - gewachst
Cerat. - Ceratum - Wachssalbe
c.f. - cum formula - mit Rezeptformel auf Signatur
c.flor. - cum floribus - mit Blüten
Chart. cerat., Ch.c. - Charta cerata - Wachspapier (Kapsel)
chem. (pur.) - chemice (purus) - chemisch (rein), aif chemische Weise
chord. chir. - chorda chirurgicalis - chirurgisches Nahtmaterial
c. instill. - cum instillatore - mit Tropfpipette (Tropfer)
cito (subito) - ---------- - schnell! (sofortige Anfertigung!)
c.n. - cum nomine - mit Name (Rezeptformel) auf der Signatur

 © KH Heino Hanisch

coch. amp. - cochleare amplum - ein voller Eßlöffel; ein Eßlöffel voll
coch. mag. - cochleare magnum - ein voller Eßlöffel
coch. mod. - cochleare modicum - ein Dessertlöffel voll
coch. parv. - cochleare parvum - ein Kaffe(Tee-)löffel voll
coct. - coctus - gekocht
col. - cola - koliere!
coll. - collutorium - Mundwasser
collun. - collunarium - Nasenspülung
Collyr. - Collyrium - Augenspülung, Augenwäsche, Augenwasser
comm. - communis - gewöhnlich, üblich
comp., cp. - compositus - zusammengesetzt
Compr. - Compressi - Tabletten
compr. - compressus - zusammengepreßt
conc. - concentratus - konzentriert
conc., concis., cc. - concisus, concissus - geschnitten, zerschnitten
conc(is). Gross. - concissus grosse - grob zerschnitten
consp. - consperge - bestreue!
Const. - Constitutentia - Arzneiträger, Vehikel(Bestandteile)
cont. - contunde - zerstoße!, zerdrücke!
cont. - contusus - zerstoßen, zerdrückt, gequetscht
coq. - coque, coquatur - koche, es werde gekocht!
coq.s.a. - coque secundum artem - koche kunstgerecht (fachgerecht)
corros. - corrosivus - ätzend
Cort., cort. - Cortex, Cortices - Rinde, Rinden
cp. - compositus - zusammengesetzt
crd. - crudus - roh
crist. - cristallisatus - kristallisiert
crud. - crudus - roh
ctr. - contra - gegen
cyath. - cyathus – Weinglas

D - quingenti - 500
D - ---------- - homöop. Dezimalpotenz (z.B. D4)
d.(s.a.div.) - da, detur, dentur - gib!; es werde(n) gegeben!
d. - dexter - rechts
d. - dies - ein Tag
d. - dosis - eine Dosis, eine Gabe
d.c.f. - detur cum formula - es werde mit Rezeptformel auf der Signatur abgegeben!
Det., Dec., Decoct. - Decoctum - Abkochung
dent. - dentur - man gebe!
dep.- depuratus - gereinigt
dieb.alt. - diebus alternis - einen Tag um den anderen, jeden 2.Tag
dieb. secund. - diebus secundis - einen Tag um den anderen, jeden 2.Tag
digest - digestivus - verdauend
Dil., Dilut. - dilutio - Verdünnung, Dilution
dil. - dilutus - verdünnt
D. in 2plo - detur in duplo - es werde doppelt gegeben!
disp. - dispensetur - es werde verabfolgt!
d(iv). - divide - teile!
Dl., D.L., D.I., Dos let. - Dosis letalis - tödliche Dosis

 © KH Heino Hanisch

Dos. - dosis, doses - Gabe, Gaben
Dos.let. - Dosis letalis - tödliche Dosis
Dr., Drag. - -------- - Dragee(s)
DRF - ---------- - Deutsche Rezept-(Reichs-)Formeln
d.s. - da, signa - gib und bezeichne!
d.sub.sig. - da sub sigillo - gib versiegelt ab!
d.t.d. - dentur tales doses - solche Einzelgaben sollen gegeben werden

Elect. - Electuarium - Latwerge, Mus
elect. -electus - ausgelesen, ausgesucht
e.m.p. - ex modo prescripto - nach Vorschrift
Empl. - Emplastrum - Pflaster
Emuls. - Emulsio - Emulsion
e. paullo aq. - ------- - in etwas Wasser
Ess. - Essentia - Essenz
examar. - examaratus - entbittert
Excip. - Excipientia, Excipientes - Arzneiträger, Vehikel
excort., decort. - excorticatus (de...) - entrindet, ausgeschält
express. - expressus - ausgepreßt
exsioc. - exsiocatus - ausgetrocknet
Extr., extract. - Extractum – Extrakt

f. - fiat, fiant - es werde(n) gemacht, mache, fertige an
F.a.o. - folio argenti obscurando - zu versilbern
fact (it). - factitius - künstlich
ferv (id). - fervidus - siedend
f.h. - fiat haustus - es werde ein Getränk zubereitet
filtr. - filtra - filtriere!
Fiss. - fissus - gespalten
f.l.a. - fiat lege artes - er werde nach den Regeln der Kunst gemacht
flav. - flavus - gelb
flext. - fluidextractum - Extractum fluidum, Fluidextrakt
Flor., flor. - Flos/Flores - Blüte/Blüten
fluid. - fluidus - flüssig
FMB - ---------- - Formulae Magistrales Berolinenses
FMG - ---------- - Formulae Magistrales Germaniae
Fol., fol. - Folium/Folia - Frucht/Früchte
fort. - fortis, forte - stark, stark wirkend
frig., par. - frigide paratus - kalt hergestellt
Fruct., Frct. - Fructus - Früchte
ft. - fiat - mache!, es werde gemacht!
fus. - fusus - gegossen

garg. - gargarisma - Gurgelmittel
Glob.vag(in). - Globuli vaginalis - Vaginalkugeln
Gm. - gramma - Gramm
gr. - grosse - grob (z.B. gepulvert)
Gran. - Granulum - Körnchen
gran., granul. - granulatus - granuliert, gekörnt
gr. mod. pulv.(plv.) - grosso modo pulveratus - grob gepulvert

© KH Heino Hanisch

gross. - grosso - grob
gr.plv. - grosso pulveratus - grob gepulvert
gtt(s). - gutta/guttae – Tropfen

H., h. - hora - Stunde
Hb., Herb.. herb. - Herba/Herbae - Kraut/Kräuter
h.n. - hac nocte - heute abend
hor.un.spat. - horae unius spatio - stündlich
h.s. - hora somni - beim/vor dem Schlafengehen

i.bacill. - in bacillis - in Stäbchen
i.bacul. - in baculus - in Stangen
i.c. - inter cibos - zwischen den Mahlzeiten, während der Mahlzeit
i.fasc. - in fascibus (fasciculis) - in Bündeln (Bündelchen)
i.fol. - in foliis - in Blättern
i.g. - intra (musculum)glutaeum - intraglutäal, in den Gesäßmuskel
i.glob. - in globulis - in Kugeln
i.gran. - in granis - in Körnern
i.lacr. - in lacrimis - in Tränen
i.lam. - in lamellis - in Blättchen
i.m. - intra musculum - intramuskulär, in den Muskel
inc(is). - incisus - eingeschnitten
Inf. - Infusum - Aufguß, Infusion
inf. - infunde - gieße auf! mache einen Aufguß!
Inj. - Iniecto - Injektion, Einspritzung, Infusion
inspiss. - inspissatus - eingedickt
i.p. - ipse paratus - selbst bereitet
i.p. - ---------- - intraperitoneal
i.sort. - in sorbirtus - naturell, nicht ausgelesen(e Ware)
it. - iteretur - darf erneut abgegeben werden
i.tabula - in tabulis - in Tafeln
i.v. - intra venam - intravenös, in die Vene

L - quinquaginta - 50
l.a. - lage artis - vorschriftsmäßig, kunstgerecht
laevig. - laevigatus - geschlämmt
lb. - libra - Pfund
leviss - levissimus - sehr leicht
Lign. - Lignum - Holz
Lin., Linim - Linimentum - Liniment
Liq. - Liquor - Flüssigkeit, Liquor
liq., liquid. - liquidus - flüssig
liquef. - liquefactus - verflüssigt, flüssig gemacht

M. - mille - 1000
m. - mane - morgens
m. - misce, misceatur - mische! es werde gemischt!
m. - mitte - schicke, sende, gib
Macer., macer - Maceratio - Mazeration
mac. - macera - mazeriere

 © KH Heino Hanisch

mane pr. - mane primo - früh am Morgen
Mass. - Massa - Grundmasse
max(im). - maximus - größte (größte Sorte etc.)
m.dict. - more dicto - wie angegeben
M.D.S., m.d.s. - misce, da, signa - mische, gib, bezeichne!
m.d.u. - more dictu utendum - nach Vorschrift zu gebrauchen
med. - medius - mittlere (mittlere Sorte etc.)
m. et v., m & v - mane et vespere - morgens und abends
M.F., m.f. - misce (ut) fia(n)t - mische, damit werde/damit entstehe
m.f.spec. - misce fiat species - mische und fertige einen Tee
m.f.tinct. - misce fiat tinctura - mische und fertige eine Tinktur
m.f.ungt. - misce fiat unguentum - mische und fertige eine Salbe
min.conc., min cc. - minutim concisus - feingeschnitten
mist. - mistura - Mixtur
mit. - mitis - mild, mild wirkend
Mixt. - Mixtura - Mixtur, Mischung
M.m. - Morphinum muriaticum - Morphinhydrochlorid
m.p. - modo praespcripto - wie vorgeschrieben
M.pil.(q.s.) - Massa pilularum (quantum satis) - Pillenmasse (genügend)
m.t.d. - mitte tales doses - gib solche Dosen/Mengen
Muc. - Mucilago - Schleim
mund. - mundatus - geschält, gereinigt
mur. - muriaticus - salzsauer

n. - noctu - nachts
nat. - naturalis, naturale - natürlich
Nebul. - Nebulae - Spray
ne reit.(repet) - ne reiteretur (repetatur) - darf nicht wiederholt werden!
n.et.m. - nocte maneque - nachts und morgens
nigr. - niger - schwarz
noctu. - --------- - nachts (im Nachtdienst anzufertigen/angefertigt)
non rep. - non repetatur - nicht zu wiederholen
norm. - normatus - genormt
Nr., No, N° - numero - in der Zahl(Menge) von...

Obd. - obduce - überziehe!
o.d., o.l. - oculus dexter, oculus laevus - rechtes bzw. linkes Auge
Ol. - Oleum - Öl
oll. alb. (gris.) - olla alba (grisea) - weiße (graue) Kruke (Porzellan oder Ton)
omn.hor. - omni hora - alle Stunden, stündlich
omn.man. - omni mane - jeden Morgen
O.P., OP - --------- - Originalpackung
ope - ---------- - mit Hilfe
opt. - optimus - beste (Sorte etc.)
o.s. - oculus sinister - linkes Auge
o.u. - okulu uterque - beide Augen

p. - pulveratus, pulvis - gepulvert, Pulver
p.a. - pro analysi - für die Analyse; d.h. chemisch besonders rein
p.ae. - partes aequales - zu gleichen Teilen, gleiche Teile

 © KH Heino Hanisch

part. affect. - partes affectam - (auf den) leidenden Teil
parv. - parvus - klein
Past. - Pasta - Paste
p.c. - post cenam (cibum, cibos) - nach der Mahlzeit, nach dem Essen
pct. - praecipitatus - gefällt
p.d. - pro die - täglich, pro Tag
penic. - penicillus - Pinsel, Haarpinsel
P-Glas - ---------- - Pipettenglas
p.gross. - pulvis grossus - grobes Pulver
phial. - phiala - Flasche
Pil. - Pilulae - Pillen
plan.sol. - plane solubilis - vollständig löslich
plv. - pulvis - Pulver
plv.subt. - pulvis subtilis - feines Pulver, feingepulvert
P.M., p.m. - post meridian - nachmittags
p.o. - per os - durch den Mund, oral
pond. - poderosus - schwer
Pot. - Potio - Trank, Getränk
ppt. - praecipitatus - gefällt
praec. - praecipitatus - gefällt
p.r.n. - pro re nata - bei Bedarf
pro baln. - pro balneo - für das Bad
pro d. - pro die - täglich, pro (für den) Tag
pro d(os). - pro dosi - für die Einzelgabe, pro Gabe
pro inf(ant). - pro Infantibus - für die Kinder
pro inf(us). - pro infusione - zur Infusion
pro inject. - pro injectione/iniectione - zur Injektion, Einspritzung
pro med. - pro medico - für den Arzt
pro ord. - pro ordinatione - für die Arztpraxis
pro rect. - pro recto - rektal, über das Rectum
pro stat. - pro statione - für die ärztliche Station/die Arztpraxis
pro us.ext. - pro usu externo - zum äußeren Gebrauch
pro us.med. - pro usu medicinali - zu(m) arzneilichen Gebrauch
pro us.vet. - pro usu veterinario - zu(m) tierärztlichen Gebrauch
pt. - perstetur - kann fortgesetzt/wiederholt werden
pulv. - pulvis, pulveratus - Pulver, gepulvert
pulv. Subt. - pulvis subtilis - feines Pulver
pur., p. - purus - rein
puriss. - purissimus - ganz rein, reinst

q., qq. - quodque, quaque - jeder, jede, jedes
q.i.d. - quater in die - viermal täglich
q.l. - quantum libet - genügend viel
q.pl. - quantum plaquet - genügend viel, soviel wie beliebt
q.q.h. - quaque quarta hora - alle vier Stunden
qq.hor. - quauque hora - jede Stunde, stündlich
Q.R. - quantum rectum - richtige Menge, die Menge ist richtig
q.s., quan. sat. - quantum satis - soviel ist nötig; genügend Menge an...
quot.op.sit. - quoties opus sit - so oft wie(als)nötig/erforderlich
q.v. - quod vide - siehe dies

 © KH Heino Hanisch

q.v. - quantum voleris - soviel man braucht/wünscht

Rad., rad. - Radix/Radices - WurzelWurzeln
raff. - raffinatus - gereinigt, raffiniert
rasp. - raspatus - geraspelt
Rec. - recipe - nimm!
rec. - recens - frisch
rec. para(at). - recenter paratus - frisch bereitet
recrist. - recristallisatus - umkristallisiert
rect(if). - rectificatus - gereinigt, rektifiziert
rectfss. - rectificatissimus - höchst gereinigt
reit. - reiteretur - darf wiederholt werden!
Remed. - Remedium - Mittel, Heilmittel
ren. sem. - renovetur semel - einmal zu wiederholen
rep. - repetatur - darf wiederholt werden!
Rhiz., rhiz. - Rhizom/Rhizomae - Rhizom, Wurzelstock, Wurzel/Wurzeln
Rot. - Rotula - Plätzchen, Kügelchen
Rp., rp. - recipe - nimm!
rubr. - ruber, rubra, rubrum - rot

S., s. - signa - bezeichne!
s. - sine bzw. sive (seu) - ohne bzw. oder
s.a. - secundum artem - kunstgerecht, fachgerecht
s.c. - sub cutem - subkutan, unter die Haut
scat. - scatula - Schachtel
scat.orig. - scatula originalis - Originalverpackung
sedens - ---------- - sitzend, wartend (auf die Zubereitung einer Arznei)
Sem. - Semen - Samen
s.f. - sub formula - mit Rezeptformel auf Signatur (abzugeben)
sicc. - siccus, siccatus - trocken, getrocknet
sign., sig. - signa, signetur - schreib, es soll beschrieben werden (als Anleitung für den Patienten)
simil. - similis, simile - ähnlich
sine calic. - sine calicibus - ohne Hüllkelche (der Blüte)
sine conf. - sine confectione - ohne (Original-) Verpackung
sine cop. - sine copia - ohne Rezeptabschrift
Sir. - Sirupus - Sirup
s.n. - sub nomine - mit Rezeptformel auf Signatur (abzugeben)
s.n. - secundum naturam - nach der Eigenart (Natur), der Natur entsprechend
s.o. - sine olla - ohne Kruke/Krug (zu berechnen)
sol. - solubilis - löslich
Sol., sol. - Solutio - Lösung
sol(ut). - solutus - gelöst
solv. - solve - löse!
solv. Len. Cal. - solve leni calore - löse bei milder Wärme!
s.o.s. - si opus sit - wenn erforderlich
Spec., spec. - Species - Tee, Tee-Mischung
Spir., spir., Spirit. - Spiritus - Spiritus, Weingeist, Zubereitung mit Wein
spirit. - spirituosus - weingeisthaltig
spiss. - spissus - eingedickt
s.pret. - sine pretio - ohne Preis(Berechnung)

 © KH Heino Hanisch

s.q. - sufficiens quantitas - in ausreichender Menge
ss. - semis - halb, eine Hälfte
s.s.n. - sub suo nomine - mit Rezeptformel auf Signatur (abzugeben)
s.s.ven(en)., sub. Sign. ven. - sub signo veneni - mit der Signatur "Gift" abzugeben
stat., statim. - statim - sofort, unmittelbar
subl. - sublimatus - sublimiert
sub sig. - sub sigillo - versiegelt, verschlossen
subt. - subtilis, subtile - fein
subt(li)ss. Pulv. - subtilissime pulveratus - feisnt gepulvert
subt. Pulv.(plv.) - subtiliter pulveratus - fein gepulvert
sum. - sumat, sumatur - zu nehmen
Supp., supp. - suppositorium - Zäpfchen
s.v. - sine vitro - ohne Glas/Flasche (zu berechnen)
S.V.R. - Spiritus Vini rectificatus - gereinigter Weingeist
S.V.T. - Spiritus Vini tenuior - verdünnter Weingeist
syr. - syrupus - Sirup

Tabl. - Tabulettae - Tabletten
Tal.dos., tal.dos., t.d. - tales doses - solche Einzelgaben, solche Mengen
Tct., Tinct. - Tinctura - Tinktur
t.d.s. - ter di sumendum - dreimal täglich zu nehmen
ter. - tere - reibe
t.i.d. - ter in die - dreimal täglich
Tinct., tinc. - Tinctura - Tinktur
titr. - titratus - eingestellt(standartisiert)
tost. - tostus - geröstet
tot. - totus - ganz
Tr. - ---------- - Tropfen
tr. - tinctura - Tinktur
Trit. - trituratio - Verreibung, Tituration (?)
Tub. - Tubera – Wurzelknollen

u.a.f. - ut aliquid fiat - damit (irgendetwas) geschehe; Bezeichnung für eine indifferente Verordnung
Ugt., Ungt. ungt. - Unguentum - Salbe
ult. - ultime - höchstens
Ungt. ophthalm. - Unguentum ophthalmicum - Augensalbe
us. - usus - Gebrauch
ust. - ustus - gebrannt
ut. Dict. - ut dictum - wie angegeben, beschrieben
ut.f. - ut fiat - damit geschehe/werde

v. - vitrum - Flasche
v. - vel - oder
v. ampl. Vitrum amplum - Weithalsflasche
v(ap). P(ar). - vapore paratus - mittels/in Dampf bereitet
v.c. epist. Vitr. - vitrum cum epistomeo vitreo - Flasche mit Glasstöpsel
venal. - venalis - handelsüblich
v.epist.vitr.claus. - vitrum epistomeo vitreo clausum - Flasche mit Glasstöpsel
ver. - verus - echt, wahr

 © KH Heino Hanisch

verte - --------- - wende (um) !
vesp. - vesper - abends
veterin. - veterinarius - für Tiere bestimmt
v.gutt. - vitrum guttatorium - Tropfglas
v.hom. - vitrum homoeopathicum - homöopatisches Glas
v.h.p. - via humida paratus - auf feuchtem Wege bereitet
vir. - viridis - grün
v. nigr. - vitrum nigrum - dunkle Flasche
vol. - volatis, -e - flüchtig
v.p. - vapore paratum - mittels Dampf bereitet
v.pate(ent). - vitrum patentatum - Tropfglas
v.pip. - vitrum pipettatum - Pipettenglas
v.rost. - vitrum rostratum - Tropfglas
v.s. - vitrum simplex - einfaches Glas/Flasche
v.tect. - vitrum tectum - Flasche mit Glasstöpsel
vulg. - vulgaris - gewöhnlich

z.H.d.A. - ------- - zu Händen des Arztes

© KH Heino Hanisch

Aroma-Pflanzen

Aroma-Pflanzen sind natürlich wachsende oder auch angebaute Pflanzen (Gräser, Blumen, Sträucher, Bäume), welche **mit ihrem Duft heilend auf Körper & Geist einwirken** können.
Im Gegensatz zu den **ätherischen Ölen**, wo mit bestimmten Verfahren die wirksamen Duftstoffe konzentriert aus den Pflanzen herausgezogen werden, wird bei den Aroma-Pflanzen die gesamte **lebende Pflanze** zur Prophylaxe & Therapie benutzt.
Vorteil: Sie sind – je nach Blütezeit und Standort – ständig verfügbar.

Es gibt **Spontan-Dufter** und **Kontakt-Dufter: Spontan-Dufter** verströmen ihren Duft zeitlich begrenzt und zwar von der Blüte bis zum Verblühen oder während der Reife ihrer Früchte.
Kontakt-Dufter duften erst, wenn ihre Blätter, Blüten oder Früchte berührt oder zerrieben werden; sie können während der gesamten Lebensdauer der Pflanze genutzt werden.

Aroma-Therapie, nach Pflanzen geordnet:

Baldrian: nervöse Beschwerden, Schlaflosigkeit, Prüfungsangst, Kopfschmerzen

Basilikum: appetitanregend, nervenberuhigend, schlaffördernd, antidepressiv, konzentrationsfördend, schleimlösend; gut für Leber & Galle

Bohnenkraut: stimulierend, verdauungsfördernd; bei Blähungen, Durchfall, Krämpfen, Kreislauf-Problemen, Erschöpfung

Dill: appetitanregend, verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd, bei Bronchial-Beschwerden

Dost/Oregano: entspannend, schleimlösend; bei Bronchitis, Husten, Erschöpfung, Muskel-Beschwerden

Eberraute: erfrischend, belebend, anregend auf die Verdauungs-Organe

Eukalyptus: bei Bronchitis, Fieber, Angina, Asthma, Muskel-Schmerzen, Kopf-Schmerzen
Fenchel: bei Erkältungen, Keuchhusten, Asthma, Herzangst, Arthritis, Rheuma

Fichte: kreislaufstärkend; bei Erkrankungen der Luftwege, bei rheumatischen Beschwerden

Flieder: schmerzlindernd bei Rheuma & Ischias; bei Fieber

Heliotrop, Heliotropium/Heliotropium arborescens/H. ...: belebend, aufbauend, spirituell anregend, zur Meditation

Holunder-Blüten: zur Förderung der Wundheilung; bei Erkältung & Fieber

Indianernessel/Monarda didyma: bei Verdauungsstörungen & Husten

Ingwer: bei Erkältung, Husten, Rheuma, Magen-Beschwerden, Muskel-Beschwerden, Nerven-Beschwerden

Jasmin: bei streßbedingten Beschwerden, Angst-Zuständen, Depressionen, Glieder-Schmerzen

Kardamom: appetitanregend, magenstärkend, entkrampfend, anregend/Tonikum

Kiefer: bei Katarrhen, Bronchitis, Kreislauf-Beschwerden, Depressionen, Glieder-Schmerzen
Lavendel: bei Erschöpfung, Nervosität, Schlaf-Störungen, Migräne, Appetitlosigkeit, Bluthochdruck, Katarrhen, Grippe, Rheuma, Allergien, streßbedingten Kopf-Schmerzen

Lemongras: erfrischend, nervenberuhigend; bei streßbedingten Beschwerden & Muskel-Schmerzen

© KH Heino Hanisch

Linden-Blüten: nervenberuhigend; bei Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen

Majoran: krampflösend, schmerzlindernd, auswurffördernd; bei Nervosität & Schlaflosigkeit

Melisse: bei Allergien, Herz-Beschwerden, Bluthochdruck, Asthma, Migräne, Wechseljahrs-Beschwerden, Streß, Traurigkeit, Depressionen, Fieber

Minze-Arten: bei Beschwerden der Atem-Organe, Megen, Darm. Leber, Galle, Grippe, Schnupfen, nervösen Störungen, Konzentrations-Schwäche, Neuralgien, allg. Körper-Schwäche

Myrte: bei Bronchitis, Grippe, Migräne; zur Unterstützung der Wundheilung

Pelargonien: bei Angstzuständen, nervösen Störungen, Schlaflosigkeit

Rose: anti-depressiv, belebend, wundheilend, krampflösend, frohstimmend

Rosmarin: bei Apathie, Asthma, Bronchitis, Keuchhusten, niedrigem Blutdruck, Kreislauf-Schwäche, geistiger Erschöpfung, Migräne, Leber-Beschwerden, Galle-Beschwerden, Muskel-Schmerzen

Salbei: bei Asthma, Atemwegs-Erkrankungen, niedrigem Blutdruck, Schwäche-Zuständen

Thymian-Arten: bei Asthma, Arthritis, Appetitlosigkeit, Bronchitis, Fieber, Grippe, Energie-Mangel, Magen-Krämpfen, Rheuma; zur Stärkung von Nerven & Immun-System

Veilchen: anregend, belebend, nervenstärkend; zur Öffnung von Herz & Gemüt

Wacholder: bei Blähungen, Energielosigkeit, Fieber, Schwächezuständen, Nervosität, Rheuma

Ysop: bei Appetitlosigkeit, Asthma, chronischer Bronchitis, Katarrhen, Grippe, Konzentrations-Schwäche, niedrigem Blutdruck, zur Meditation

Zitrone: Atemorgane, Bluthochdruck, Fieber; herzstärkend, bei Schwächezuständen

Aroma-Therapie, nach Symptomen geordnet:

Allergien - Echte Kamille, Melisse, Lavendel, Rose

Angina - Eukalyptus, Thymian, Salbei, Pelargonien, Zitrone

Angstzustände, Unruhe - Basilikum, Jasmin, Linden, Majoran, Pelargonien

anregend - Veilchen

antidepressiv - Basilikum, Rosen

Apathie - Kiefern, Rosmarin

appetitanregend - Basilikum, Dill, Kardamom, Lavendel, Minze, Oregano, Salbei, Thymian, Ysop

Arthtritis - Fenchel, Thymian

Asthma - Fenchel, Eukalyptus, Lavendel, Melisse, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholder, Ysop

Atem-Beschwerden, **Erkältung** - Eukalyptus, Fenchel, Fichten, Holunderblüten, Ingwer, Echte Kamille, Kiefern, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitrone

aufbauend – Heliotrop

auswurffördernd - Majoran

 © KH Heino Hanisch

belebend - Heliotrop, Eberraute, Rosen, Veilchen

Blähungen - Bohnenkraut, Wacholder

Blutdruck, hoher - Echte Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Tagetes, Zitrone

Blutdruck, niedriger - Basilikum, Ingwer, Kardamom, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop

Bronchien, Bronchitis - Basilikum, Dill, Dost, Eukalyptus, Fenchel, Echte Kamille, Kiefern, Myrte, Rosmarin, Thymian, Ysop

Bronchitis, chronische - Ysop

Darm - Ingwer, Minze

Depressionen - Jasmin, Kiefern, Melisse

durchblutungsfördernd - Dill

Durchfall - Bohnenkraut

Energielosigkeit, Energiemangel - Thymian, Wacholder

entkrampfend, entspannend - Dost, Kardamom

erfrischend - Eberraute, Lemongras

Erschöpfung - Bohnenkraut, Dost, Fichten, Lavendel, Lemongras, Rosmarin

Erschöpfung, geistige - Rosmarin

Fieber - Basilikum, Eukalyptus, Flieder, Honderblüten, Echte Kamille, Melisse, Gewürznelke, Thymian, Wacholder, Zitrone

frohstimmend - Rosen

Galle - Basilikum, Minze, Rosmarin

Gedächtnisschwäche - Gewürznelke

Gemüt öffnend - Veilchen

Glieder-Schmerzen - Jasmin

Grippe - Echte Kamille, Kiefern, Lavendel, Minze, Myrte, Thymian, Ysop

Herz öffnend - Veilchen

Herz-Angst, Herz-Beschwerden - Fenchel, Hopfen, Melisse, Minze, Lavendel, Pelargonie, Rose

herzstärkend - Zitronen

Husten, Heiserkeit - Dost, Eukalyptus, Fenchel, Indianernessel, Ingwer, Kiefer, Myrte, Oregano, Thymian, Wacholder

immunstärkend - Thymian

Infektionen - Echte Kamille, Schafgarbe, Thymian, Zitrone

Ischias schmerzlindernd – Flieder

Katarrhe - Kiefern, Lavendel, Ysop

Keuchhusten - Fenchel, Rosmarin

© KH Heino Hanisch

konzentrations-fördernd - Basilikum, Minze, Ysop

Kopf-Schmerzen, Migräne - Baldrian, Basilikum, Eukalyptus, Ingwer, Jasmin, Lavendel, Linden, Melisse, Muskatellersalbei, Myrte, Rosmarin, Schafgarbe

Körper-Schwäche - Minze

krampflösend - Bohnenkraut, Majoran, Rosen

Kreislauf-Beschwerden - Bohnenkraut, Fichten, Kiefern, Lavendel, Lemongras, Melisse, Rosmarin, Ysop

Leber-Beschwerden, Leberstärkung - Basilikum, Melisse, Minze, Rosmarin, Salbei, Zitrone

Luftwegs-Erkrankungen - Fichten

Magen-Beschwerden - Bohnenkraut, Dill, Fenchel, Ingwer, Echte Kamille, Kardamom, Minze, Oregano, Schafgarbe

Magen-Krämpfe - Thymian

Meditation fördernd - Heliotrop, Ysop

Menstruations-Beschwerden - Basilikum, Fenchel, Echte Kamille, Lindenblüten, Melisse, Oregano, Rose, Schafgarbe

Muskeln, Muskel-Schmerzen - Dost/Oregano, Eukalyptus, Ingwer, Kiefer, Echte Kamille, Lavendel, Lemongras, Rosmarin

nervenstärkend, nervenberuhigend - Baldrian, Basilikum, Fenchel, Hopfen, Ingwer, Echte Kamille, Lemongras, Lindenblüten, Majoran, Melisse, Rose, Schafgarbe, Tagetes, Thymian, Veilchen, Zitronenverbene

nervöse Störungen - Pelargonien

Nervosität - Lavendel, Majoran, Minze, Wacholder

Neuralgien - Minze

Prüfungs-Angst - Baldrian

Rheuma, Gicht - Eukalyptus, Fenchel, Fichten, Flieder, Ingwer, Kiefern, Lavendel, Minzen, Rosmarin, Schafgarbe, Thymian, Wacholder

schlaffördernd - Baldrian, Lavendel, Linden, Majoran, Melisse, Pelargonien, Rose, Tagetes

schleimlösend - Basilikum, Dost

schmerzlindernd - Majoran

Schnupfen - Basilikum, Echte Kamille, Minze, Myrte, Rosmarin, Thymian

Schwäche-Zustände - Salbei, Wacholder, Zitrone

spirituell anregend - Heliotrop

stimulierend - Bohnenkraut

streßbedingte Beschwerden - Jasmin

Streß-Beschwerden - Lemongras, Melisse

Tonikum, anregend - Kardamom

© KH Heino Hanisch

Traurigkeit - Melisse

verdauungsanregend, verdauungsfördernd - Bohnenkraut, Dill, Eberraute, Fenchel, Indianernessel, Echte Kamille, Minze, Schafgarbe

Wechseljahre - Melisse

wundheilend - Holunderblüten, Rosen, Myrte

© KH Heino Hanisch

ätherische Öle

Natürliche ätherische Öle sind genau wie Pflanzen-Düfte und Heil-Pflanzen seit Tausenden von Jahren die Begleiter des Menschen und werden von ihm als Therapeutika im medizinischen Bereich, bei der Zubereitung von Nahrung oder in Parfüms genutzt.
Natürliche ätherische Öle wirken oft bewußt, meistens jedoch unbewußt auf Körper, Geist & Seele ein.

Achtung: 1 Tropfen ätherisches Öl enthält ungefähr genausoviel Wirkstoffe wie **30-40 Tassen Tee** aus der selben getrockneten Pflanze - wenn ätherische Öle angewendet werden, muß dies immer beachtet werden !
Es kann sonst passieren, daß die beabsichtigte Wirkung nicht erreicht oder aber eine gegenteilige bzw. nachteilige Wirkung ausgelöst wird.

Die größte Wirkung entfalten viele äth. Öle erst bei einer sehr starken/hohen Verdünnung !

Wenn man sich oder jemand anderen mit äth. Ölen behandeln will, dann sollte die entsprechende Fachliteratur zu Rate gezogen werden, denn der oberste Grundsatz heiß auch hier: **Nicht schaden!**
Und man sollte sich auch **immer** an die angegebenen Dosierungen & Anwendungs-Vorschriften halten; im Zweifelsfall lieber weniger äth. Öle verwenden als zuviel !

Reine ätherische Öle sind ein Produkt aus der Natur und wirken mit einer Vielzahl von Stoffen für unser Wohlbefinden; synthetische bzw. künstliche Parfüm-/Duft-Öle aus der industriellen Fertigung sind nicht geeignet für die medizinische Therapie oder Nahrung und verursachen häufig Allergien.

Äther. Öle dürfen **von Laien nicht innerlich** angewendet/getrunken werden, sondern immer nur verdünnt äußerlich bzw. als Mund- und Gurgelwasser oder in der Aroma-Lampe bzw. im Duftsäckchen !
Eine Ausnahme ist die Zugabe ätherischer Öle zu bestimmten Mahlzeiten; hierbei halten Sie sich jedoch bitte genauestens an die angegebenen Dosierungen in der entsprechenden Literatur!

Haut-Öle für Massagen & Einreibungen müssen mit **Träger-Ölen** (Sonnenblumenöl, Olivenöl, fettes Johanniskrautöl oder andere) verdünnt werden, um eine Überreizung bzw. Verletzung der Haut zu vermeiden.

Aquarome: Aquarome sind „Abfallprodukte“ bei der Herstellung/Destillation von äth. Ölen; es sind die im Destillationswasser gebundenen/vorhandenen wasserlöslichen Bestandteile ätherischer Öle.
Aquarome werden als die „sanften Schwestern“ oder auch als „Blütenwasser“ (siehe: Blütenessenzen) der ätherischen Öle bezeichnet

1.Hilfe bei Vergiftungen/Verletzungen mit ätherischen Ölen

Mögliche Symptome für **Vergiftungen** durch **Trinken/Inhallieren/Haut-Kontakt** von **äth. Ölen:**

- Übelkeit, Krämpfe, Schmerzen
- Schwindel, Sehstörungen, nervöse Zuckungen
- Wahrnehmungs-Störungen, Haut-Reaktionen
- Ausfall von Körper-Funktionen
- Atem-Beschwerden, Erstickungs-Anfälle, Atem-Stillstand

© KH Heino Hanisch

- Herz-Beschwerden, Herz-Fehlfunktionen, Herz-Stillstand
- Schock-Zustand, Tod

- **Bei Einnahme/Trinken von äth. Ölen:** Viel Wasser trinken und Erbrechen auslösen !

- **äth. Öl im Auge:** Verdünnen und spülen mit Speiseölen wie Sonnenblumenöl, Olivenöl etc. (notfalls mit Butter) von der Nase in Richtung Wange - nicht mit Wasser, da Wasser das äth. Öl nicht verdünnt, sondern weiter in bzw. hinter das Auge treibt !
- **äth. Öl auf der Haut:** Verdünnen mit Speise-Ölen oder Johanniskraut-Öl oder Hanf-Öl etc. (notfalls mit Butter) und abtupfen mit Zellstoff bzw. Stofftaschentuch - nicht reiben, da sonst das Öl in die Haut gerieben wird !
  Betroffene Stellen anschließend locker verbinden und heilkundlich behandeln (Umschläge, Salben etc.), um Folgeschäden zu verhindern !

äth. Öle deutsch - botanisch

Ackerminze, Japan-Minze - Mentha arvensis
Amyris, Balsambaum - Amyris balsamifera
Angelika - Angelica archangelika
Anis, Sternanis - Pimpinella anisum

Basilikum - Ocimum basilicum
Bay - Pimenta racemosa, Pimenta acris
Bergamotte-Minze - Mentha piperita var., Mentha citrata
Benzoe, Styrax - Styrax benzoin, Styrax tonkinensis
Bergamotte - Citrus bergamia
Birke - Betula pendula, B. lenta
Bohnenkraut - Satureja montana, S. hortensis

Cajeput, Kajeput, Teebaum - Melaleuca leucadendron, Melaleuca cajeputi
Cassia - Cinnamomum cassia; siehe: **Zimt**
Cistrose - Cistus labdaniferus
Citronella - Cymbopogon winterianus, C. nardus

Davana - Artemisia pallens
Dill - Anethum graveolens
Douglasie - Pseudotsuga menziesii, P. douglasii

Eichenmoos (absolue) - Evernia prunastri, E. furfuracea
Eisenkraut, Verbene - Verbena officinalis
Elemi - Canarium luzonicum
Estragon - Artemisia dracunculus
Eukalyptus - Eucalyptus globuli, E. radiata, E. citriodora

Fenchel - Foeniculum vulgare var. dulce
Fichte, Fichtennadel - Picea abies, P. excelsa, P. sibirica

Galbanum - Ferula gummosa, F. galbaniflua
Geranie - Pelargonium graveolens, P. odoratissimum
Grapefruit - Citrus paradisi
Guajakholz - Bulnesia sarmienti

© KH Heino Hanisch

Honig-Absolue - Extraktion von Bienenwachs
Hyazinthe - Hyacinthus orientalis

Immortelle - Helichrysum italicum = H.angustifolium, H.stoechas
Ingwer - Zingiber officinale
Iris - Iris florentina, Iris pallida

Jasmin - Jasminum officinale, J. grandiflorum, J. sambac
Johanniskraut - Hypericum perforatum

Kakao - Theobroma cacao
Kalmus - Acorus calamus
Kamille: Blaue Kamille, Echte Kamille **-** Matricaria recutita = Matricaria chamomilla
Kamille: Römische Kamille, Gelbe Kamille - Chamaemelum nobile, Anthemis nobilis
Kampfer - Cinnamomum camphora
Kanuka, Teebaum - Leptospermum ericoides
Kardamom - Elettaria cardamomum
Karotte/Karottensamen - Daucus carota
Katzenminze - Nepeta cataria
Kiefer - Pinus sylvestris
Knoblauch - Allium sativum
Koriander - Coriandrum sativum
Krause Minze, Grüne Minze, Spearmint - Mentha spicata
Kreuzkümmel - Cuminum cyminum
Kümmel - Carum carvi

Labdanum, Cistrose - Cistus labdaniferus
Latschenkiefer - Pinus mugo, P. montana
Lavandin - Lavandula hybrida
Lavendel - Lavandula angustifolia/L.officinalis/L.vera
Lavendel, Schopf-Lavendel - Lavandula stoechas
Lavendel, Speik-Lavendel, Speik - Lavandula latifolia, Lavandula spica
Lemongras - Cymbopogon citratus, C. flexuosus
Limette - Citrus aurantii folia
Linaloeholz - Bursera penicillala, Bursera delpechiana
Litsea - Litsea cubeba
Lorbeer - Laurus nobilis

Majoran - Majorana hortensis, Origanum majorana
Mandarine - Citrus deliciosa, Citrus madurensis
Mandarinenholz - Cinnamomum suitok
Manuka, Teebaum - Leptospermum scoparium
Melisse - Melissa officinalis
Mimose - Acacia decurrens
Moschus/Moschuskörner - Abelmoschus moschatus, Hibiscus abelmoschus
Muskateller-Salbei - Salvia sclarea
Muskat - Myristica fragrans
Myrrhe - Commiphora abyssinica
Myrte - Myrtus communis

Narde - Nardostachys jatamansi
Narzisse - Narcissus poeticus, N.tazetta, N.jonquilla

© KH Heino Hanisch

Nelke - Syzygium aromaticum, Eugenia caryophyllata
Neroli - Citrus aurantium, C. bigaradia
Niauli, Niaouli, MQV (Teebaum) - Melaleuca viridiflora

Opoponax - Opoponax chironium
Orange - Citrus sinensis
Oregano, Wilder Majoran - Origanum vulgare

Palmarosa - Cymbopogon martinii
Pampelmuse - Citrus paradisi, Citrus maxima
Patchouli - Pogestemon cablin, P.patchouli
Petersilien-Samen - Petroselinum crispum, Petroselinum hortense, Petroselinum sativum
Pfeffer, Schwarzer Pfeffer - Piper nigrum
Pfefferminze - Mentha piperita
Poleiminze - Mentha pulegium, Hedeoma pulegioides

Rose - Rosa damascena, Rosacentifolia, Rosa gallica
Rosenholz - Aniba roseodora
Rosmarin - Rosmarinus officinalis

Salbei - Salvia officinalis, S.lavandulifolia
Sandelholz - Santalum album
Santolina/Heiligenkraut/Santolina chamaecyparissus
Sassafras - Ocotea cymbarum
Schafgarbe - Achillea millefolium
Sternanis - Illicium verum
Styrax, Amber, Amberbaum - Liquidambar orientalis

Tagetes - Tagetes padula, T.minuta, T.glandulifera
Tangerine - Citrus tangerina, C.spatafora
Tanne - Abies alba, A.grandis, A.balsamea
Tea-Tree, Teebaum - Melaleuca alternifolia
Terpentin, Terpentin-Harz - verschiedene Kiefernarten, manchmal auch andere Nadeläume
Thuja, Lebensbaum - Thuja occidentalis
Thymian - Thymus vulgaris, Th. serpyllum
Tolubalsam - Myroxylon balsamum
Tonkabohne - Dipteryx odorata, D.oppositifolia
Tuberose - Polianthes tuberosa

Vanille - Vanilla planifolia
Veilchen - Viola odorata
Vetiver - Vetiveria zizanoides

Wacholder - Juniperus communis
Wasserminze - Mentha aquatica
Weihrauch - Boswellia sacra, Boswellia carterii und andere

Ylang-Ylang - Cananga odorata
Ysop - Hyssopus officinalis

Zeder - Cedrus atlantica, Cedrus deodora, Cedrus brevifolia
Zimt, Cassia - Cinnamomum ceylanicum, C.aromaticum, C. cassia
Zirbelkiefer - Pinus cembra
Zitrone - Citrus limon

© KH Heino Hanisch

Zwiebel - Allium cepa
Zypresse - Cupressus sempervirens

äth. Öle botanisch - deutsch

Abelmoschus moschatus – Moschus, Moschuskörner
Abies alba - Tanne
Abies balsamea - Tanne
Abies grandis - Tanne
Acacia decurrens - Mimose
Achillea millefolium - Schafgarbe
Acorus calamus - Kalmus
Allium cepa - Zwiebel
Allium sativum - Knoblauch
Amyris balsamifera - Amyris, Balsambaum
Anethum graveolens - Dill
Angelica archangelika - Angelika
Aniba roseodora - Rosenholz
Anthemis nobilis - Römische Kamille, Gelbe Kamille
Artemisia dracunculus - Estragon
Artemisia pallens - Davana

Betula pendula - Birke
Betula lenta - Birke
Boswellia sacra - Weihrauch
Boswellia carterii - Weihrauch
Bulnesia sarmienti - Guajakholz
Bursera delpechiana - Linaloeholz
Bursera penicillala – Linaloeholz

Cananga odorata - Ylang-Ylang
Canarium luzonicum - Elemi
Carum carvi - Kümmel
Cedrus atlantica - Zeder
Cedrus brevifolia – Zeder
Cedrus deodora - Zeder
Chamaemelum nobile - Römische Kamille, Gelbe Kamille
Cinnamomum aromaticum - Zimt, Cassia
Cinnamomum camphora - Kampfer
Cinnamomum cassia – Cassia, Zimt
Cinnamomum ceylanicum - Zimt, Cassia
Cinnamomum suitok - Mandarinenholz
Cistus labdaniferus - Labdanum, Cistrose
Citrus aurantii folia - Limette
Citrus aurantium - Neroli
Citrus bergamia - Bergamotte
Citrus bigaradia - Neroli
Citrus deliciosa - Mandarine
Citrus limon - Zitrone

© KH Heino Hanisch

Citrus madurensis - Mandarine
Citrus maxima - Pampelmuse
Citrus paradisi - Grapefruit
Citrus sinensis - Orange
Citrus spatafora - Tangerine
Citrus tangerina - Tangerine
Commiphora abyssinica - Myrrhe
Coriandrum sativum - Koriander
Cuminum cyminum - Kreuzkümmel
Cupressus sempervirens - Zypresse
Cymbopogon ardus - Citronella
Cymbopogon citratus - Lemongras
Cymbopogon flexuosus - Lemongras
Cymbopogon martinii - Palmarosa
Cymbopogon winterianus – Citronella

Daucus carota - Karotte/Karottensamen
Dipteryx odorata - Tonkabohne
Dipteryx oppositifolia – Tonkabohne
Elettaria cardamomum - Kardamom
Eucalyptus globuli - Eukalyptus
Eugenia caryophyllata - Nelke
Eukalyptus citriodora - Eukalyptus
Eukalyptus radiata - Eukalyptus
Evernia furfuracea - Eichenmoos
Evernia prunastri - Eichenmoos

Ferula galbaniflua - Galbanum
Ferula gummosa - Galbanum
Foeniculum vulgare var. dulce – Fenchel

Hedeoma pulegioides - Poleiminze
Helichrysum angustifolium - Immortelle
Helichrysum italicum - Immortelle
Helichrysum stoechas - Immortelle
Hibiscus abelmoschus – Moschus, Moschuskörner
Honig-Absolue
Hyacinthus orientalis - Hyazinthe
Hypericum perforatum - Johanniskraut
Hyssopus officinalis – Ysop

Illicium verum – Sternanis
Iris florentina - Iris
Iris pallida – Iris

Jasminum grandiflorum - Jasmin
Jasminum officinale - Jasmin
Jasminum sambac - Jasmin
Juniperus communis – Wacholder

Laurus nobilis - Lorbeer
Lavandula angustifolia - Lavendel
Lavandula hybrida - Lavandin

© KH Heino Hanisch

Lavandula latifolia - Lavendel, Speik-Lavendel, Speik
Lavandula officinalis - Lavendel
Lavandula spica - Lavendel, Speik-Lavendel, Speik
Lavandula stoechas - Lavendel, Schopf-Lavendel
Lavandula vera - Lavendel
Leptospermum ericoides - Kanuka, Teebaum
Leptospermum scoparium - Manuka, Teebaum
Liquidambar orientalis - Styrax, Amber, Amberbaum
Litsea cubeba – Litsea

Majorana hortensis - Majoran
Matricaria chamomilla - Kamille: Blaue Kamille, Echte Kamille
Matricaria recutita - Kamille: Blaue Kamille, Echte Kamille
Melaleuca alternifolia - Tea-Tree, Teebaum
Melaleuca cajeputi - Cajeput, Kajeput, Teebaum
Melaleuca leucadendron - Cajeput, Kajeput, Teebaum
Melaleuca viridiflora - Niauli, Niaouli, MQV
Melissa officinalis - Melisse
Mentha aquatica - Wasserminze
Mentha arvensis - Ackerminze, Japan-Minze
Mentha piperita - Pfefferminze
Mentha piperita var. Mentha citrata - Bergamotte-Minze
Mentha pulegium - Poleiminze
Mentha spicata - Krause Minze, Grüne Minze, Spearmint
Myristica fragrans - Muskat
Myroxylon balsamum - Tolubalsam
Myrtus communis – Myrte

Narcissus poeticus - Narzisse
Narcissus tazetta - Narzisse
Narzissus jonquilla - Narzisse
Nardostachys jatamansi - Narde
Nepeta cataria – Katzenminze

Ocimum basilicum - Basilikum
Ocotea cymbarum - Sassafras
Opoponax chironium - Opoponax
Origanum majorana - Majoran
Origanum vulgare - Oregano, Wilder Majoran

Pelargonium graveolens - Geranie
Pelargonium odoratissimum - Geranie
Petroselinum crispum - Petersilie
Petroselinum hortense - Petersilie
Petroselinum sativum - Petersilie
Picea abies - Fichte
Picea excelsa - Fichte
Picea sibirica - Fichte
Pimenta racemosa - Bay
Pimentas acris - Bay
Pimpinella anisum - Anis, Sternanis
Pinus cembra - Zirbelkiefer

© KH Heino Hanisch

Pinus montana - Latschenkiefer
Pinus mugo - Latschenkiefer
Pinus sylvestris - Kiefer
Pinus und andere Nadelbäume - Terpentin, Terpentinharz
Piper nigrum - Pfeffer, Schwarzer Pfeffer
Pogestemon cablin - Patchouli
Pogestemon patchouli - Patchouli
Polianthes tuberosa - Tuberose
Pseudotsuga douglasii - Douglasie
Pseudotsuga menziesii – Douglasie

Rosa centifolia – Rose, Hundertblättrige Rose
Rosa damascena – Rose, Damascener Rose
Rosa gallica – Rose, Essig-Rose
Rosmarinus officinalis – Rosmarin

Salvia officinalis - Salbei
Salvia lavandulifolia - Salbei
Salvia sclarea - Muskateller-Salbei
Santalum album - Sandelholz
Santolina chamaecyparissus – Santolina, Heiligenkraut
Satureja hortensis - Bohnenkraut
Satureja montana – Bohnenkraut, Berg-Bohnenkraut
Styrax benzoin - Benzoe, Styrax
Styrax tonkinensis - Benzoe, Styrax
Syzygium aromaticum – Nelke

Tagetes glandulifera - Tagetes
Tagetes minuta - Tagetes
Tagetes padula - Tagetes
Theobroma cacao - Kakao
Thuja occidentalis - Thuja, Lebensbaum
Thymus serpyllum - Thymian
Thymus vulgaris – Thymian

Vanilla planifolia - Vanille
Verbena officinalis - Eisenkraut, Verbene
Vetiveria zizanoides - Vetiver
Viola odorata – Veilchen

Zingiber officinale – Ingwer

© KH Heino Hanisch

die wichtigsten Eigenschaften bestimmter äth. Öle

adstringierend/zusammenziehend: strafft das Gewebe, reduziert den Flüssigkeitsverlust: Myrrhe, Rose, Sandelholz, Wacholder, Weihrauch, Zeder, Zypresse

analgetisch/schmerzstillend: Bergamotte, Kamille, Lavendel, Majoran, Rosmarin

anaphrodisisch/sex. Verlangen vermindernd: Majoran

antibiotisch/innere Infektionen bekämpfend: Kajeput, Knoblauch, Manuka, Niaouli, Ravensara, Teebaum

antidepressiv/stimmungsaufhellend: Bergamotte, Geranie, Grapefruit, Jasmin, Kamille, Lavendel, Mandarine, Melisse, Mimose, Muskatellersalbei, Neroli, Orange, Petitgrain, Rose, Sandelholz, Ylang-Ylang

antifebril/fiebersenkend: Bergamotte, Kamille, Eukalyptus, Melisse, Pfefferminze, Ravensara, Teebaum

antiphlogistisch/entzündungshemmend: Bergamotte, Kamille, Lavendel, Myrrhe

antiseptisch/örtlich begrenzte bakterielle Infektionen bekämpfend: fast alle äth. Öle, besonders aber Bergamotte, Eukalyptus, Lavendel, Manuka, Ravensara, Rosmarin, Sandelholz, Teebaum, Wacholder

antispasmodisch/krampflösend (besonders Darm & Gebärmutter): Ingwer, Kamille, Kardamom, Majoran, Muskatellersalberi, Orange

antitoxisch/ den Oragnismus entgiftend: Birke, Fenchel, Knoblauch, Rose, Wacholder

antiviral/die Vermehrung von Viren hemmend: Bergamotte, Eukalyptus, Knoblauch, Lavendel, Manuka, Ravensara, Teebaum

aphrodisisch/das sex. Verlangen erhöhend: Jasmin, Muskatellersalbei, Neroli, Patschuli, Rose, Sandelholz, Vetivert, Ylang-Ylang

bakteriostatisch/die Vermehrung von Bakterien hemmend: alle äth. Öle, besonders aber die unter "antiseptisch" & "bakterizid" genannten

bakterizid/Bakterien vernichtend: fast alle äth. Öle, besonders aber Bergamotte, Eukalyptus, Kajeput, Knoblauch, Lavendel, Manuka, Niaouli, Rosmarin, Teebaum, Wacholder

choleretisch/den Gallefluß anregend: Kamille, Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin

deodorierend/Körpergeruch vermindernd: Bergamotte, Eukalyptus, Lavendel, Litsea Cubeba, Muskatellersalbei, Neroli, Petitgrain, Rosenholz, Zypresse

diuretisch/harntreibend: Birke, Fenchel, Geranie, Kamille, Sandelholz, Wacholder, Weihrauch, Zeder, Zypresse

emmenagogisch/menstruationsfördernd: Basilikum, Fenchel, Kamille, Lavendel, Majoran, Muskatellersalbei, Myrrhe, Pfefferminze, Rose, Rosmarin, Salbei, Wacholder, Ysop

espektorierend/auswurffördernd: Benzoe, Bergamotte, Eukalyptus, Majoran, Myrrhe, Sandelholz

fungizid/pilzhemmend: Lavendel, Myrrhe, Ringelblume, Teebaum

hepatisch/leberstärkend: Kamille, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Zitrone, Zypresse

Husten lindernd: Lavendel, Sandelholz, Thymian

© KH Heino Hanisch

hypertonisch/blutdruckerhöhend: Lavendel, Majoran, Melisse, Ylang-Ylang

immunisierend/das Immnunsystem stärkend: Knoblauch, Lavendel, Manuka, Ravensara, Rosenholz, Teebaum

kephaloaktiv/für klares Denken & erhöhte geistige Aktivität: Basilikum, Grapefruit, Rosmarin, Thymian

mukolytisch/schleimlösend: Ravensara, Myrrhe

nervenstärkend: Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Rosmarin

ruborifizierend/hauterwärmend, hautrötend: Birke, Eukalyptus, Majoran, Piment, Rosmarin, Schwarzer Peffer, Wacholder

sedativ/das Nervensystem beruhigend: Benzoe, Bergamotte, Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Muskatellersalbei, Neroli, Rose, Weihrauch, Ylang-Ylang

stimulierend/erhöht die Körper- bzw. Organ-Aktivitäten: Basilikum, Eukalyptus, Geranie, Pefferminze, Rosmarin, Schwarzer Pfeffer

sudorifer/schweißtreibend: Basilikum, Kamille, Manuka, Pfefferminze, Ravensara, Tee-Baum, Wacholder

tonisierend/anregend, stärkt Körper- und Organ-Funktion: Basilikum, Birke, Geranie, Lavendel, Majoran, Myrrhe, Neroli, Rose, Schwarzer Pfeffer, Weihrauch, Wacholder, Tee-Baum

uterin/die Gebärmutter stärkend: Jasmin, Muskatellersalbei, Rose

vasodilatierend/gefäßerweiternd: Majoran

vasokonstringierend/gefäßverengend: Kamille, Rose, Zypresse

wundheilend: Benzoe, Bergamotte, Kamille, Lavendel, Myrrhe, Rose, Tee-Baum
zytophylaktisch/zellerneuernd: alle äth. Öle, besonders jedoch Lavendel, Neroli, Tee-Baum

gefährliche Eigenschaften ätherischer Öle

Einige ätherische Öle besitzen sehr wertvolle therapeutische Eigenschaften, dürfen aber wegen möglicher gefährlicher Nebenwirkungen entweder nicht oder nur von erfahrenenen Therapeuten vorsichtig eingesetzt werden !

> **!!! Folgende äth. Öle sollten nicht von Laien in der Aroma-Therapie angewendet werden, da sie starke & gefährliche Nebenwirkungen haben können !!!**

Alant/Inula helenium; **Anissamen**/Pimpinella anisum; **Arnika**/Arnica montana; **Birke**/Betula pendula, B. lenta; **Bittermandel**/Prunus amygdal var. amara; **Bohnenkraut**/Satureja hortensis; **Boldus**/Peumus boldus; **Costus**/Saussurea lappa; **Fenchel**/Foeniculum vulgare; **Jaborandi**/Pilocarpus jaborandie; **Kalmus**/Acorus calamus; **Kampfer**/Cinnamomum camphora; **Kassienbaum**/Cinnamomum cassia; **Meerrettich**/Cochlearia armoracia; **Oregano**/Origanum vulgare, Thymus capitatus; **Poleiminze**/Mentha pulegium, Hedeoma pulegioides; **Rainfarn**/Tanacetum vulgare; **Sadebaum**/Juniperus sabina; **Salbei**/Salvia officinalis; **Sassafras**/Sassafras albidum; **Brasilianischer Sassafras**/Ocotea cymbarum; **Schwazer Senf**/Brassica nigra; **Stabwurz**/Artemisia abrotanum; **Thuja**/Thuja occidentalis, Thuja plicata;

 © KH Heino Hanisch

Raute/Ruta graveolens; **Wermut**/Artemisia absinthum; **Wintergrün**/Gaultheria procumbens; **Wurmsamen**/Chenopodium anthelminticum; **Zimtrinde**/Cinnamomum zeylanicum; **Zwergkiefer**/ Pinus pumilio

!!! Ätherische Öle, welche die Lichtempfindlichkeit der Haut stark erhöhen und somit phototoxische Reaktion (eine Art Sonnenbrand) hervorrufen können !!!

Angelika/Angelika archangelika; **Bergamotte**/Citrus bergamin; **Johanniskraut**/Hypericum perforatum; **Orange**/Citrus aurantium; **Zitrone**/Citrus limon

Auch bestimmte Kräutertees (z.B. Johanniskraut) können die Lichtempfindlichkeit der Haut heraufsetzen und die selben Wirkungen wie diese ätherischen Öle hervorrufen - Hinweise bitte beachten !

!!! Schwangerschaft: folgende äth. Öle nicht einsetzen, da sie Mutter & Kind schädigen können !!!

Anis/Pimpinella anisum; **Basilikum**/Ocimum basilikum; **Birke**/Betula alba, B.lenta, B.alleghaniensis; **Cistrose**/ Cistus labdaniferus; **Eisenkraut**/Verbena officinalis; **Estragon**/Artemisia dracunculus; **Fenchel**/Foeniculum vulgare; **Geranie**/Pelargonium asperum; **Jasmin**/Jasminium officinalis; **Weißer Kampfer**/Cinnamomum camphora; **Koriander**/ Coriandrum sativum; **Majoran**/Origanum majorana; **Melisse**/Melissa officinalis; **Muskat**/Myristica fragrans; **Muskatellersalbei**/Salvia sclarea; **Myrrhe**/Commiphora myrrha; **Nelke(**Blätter, Blüte)/Syzygium aromaticum, Eugenia caryophylla; **Oregano**/Origanum vulgare; **Petersilie**/Petroselinum crispum, P. hortense, P.sativum; **Pfefferminze**/Mentha x piperita; **Poleiminze**/Mentha pulegium, Hedeoma pulegioides; **Rosmarin**/Rosmarinus officinalis; **Salbei**/Salvia officinalis, S.lavandulifolia; **Sassafras**/Ocotea cymbarum; **Schopflavendel**/Lavandula stoechas; **Thymian**/Thymus vulgaris, Th. serpyllum; **Wacholder**/Juniperus communis; **Ysop**/Hyssopus officinalis; **Zeder**/Cedrus atlantica; **Zeder**/Juniperus virginiana; **Zimt**/Cinnamomum ceylanicum, C.aromaticum, C.cassia; Zypresse/Cupressus sempervirens

!!! Schwangerschaft: Folgende äth. Öle äußerst vorsichtig oder überhaupt nicht benutzen, weil abortiv und/oder toxisch !!!

Poleiminze, Salbei, Thuja, Zimt, Petersilie, Basilikum (Estragol-Typ), Kalmus, Kampfer, Sassafras, Estragon, Birke, Nelke, Schopflavendel, Spearmint, Ysop, Oregano, Bohnenkraut, Thymian, Bayölbaum, Minze (Mentha arvensis)

!!! Schwangerschaft: Folgende äth. Öle nicht in den ersten 3 Schwangerschafts-Monaten benutzen/einsetzen und während der restlichen 6 Monate nur mit großer Behutsamkeit und mit einem Trägeröl (z.B. Hanföl, Olivenöl etc.) !!!

Kamille/Anthemis nobile und andere; Lavendel/Lavandula vera; Rose/Rosa centifolia, Rosa damascena; gut vermischt einsetzen (bei Massagen: 1-2 Tropfen + Trägeröl, bei Vollbädern 3-4Tropfen + Trägeröl + Emulgator, z.B. Milch)

!!! Stillzeit !!!

Ab zwei Stunden vor dem Stillen auf die Benutzung äth. Öle verzichen (Bäder, Massagen, Einreibungen etc.), da die Wirkstoffe in die Muttermilch übergehen können; die Brust mit einem neutralen Öl (Oliven-Öl, Sonnenblumen-Öl etc.)säubern, damit das Baby kein äth.Öl aufnimmt

© KH Heino Hanisch

!!! Kleinkinder !!!

Bei Kleinkindern/Babys äth. Öle nicht innerlich anwenden !
Cajeput & Eukalyptusöl nicht zu Einreibungen im Hals-Nasen-Bereich, in Brutswickeln oder für Inhalationen verwenden; es besteht die Gefahr eines affektiven Atem-Stillstandes.

!!! Diabetiker !!!

Wacholderöl in hohen Dosen nicht kurz vor der Insulininjektion verwenden; Geranienöl & Eukalyptusöl nicht hoch dosiert oder langfristig in Bädern oder bei Massagen anwenden.

!!! hoher Blutdruck !!! folgende äth. Öle nicht anwenden: **Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop.**

!!! folgende äth. Öle nur gelegentlich und in normaler Dosis anzuwenden, weil menstruationsfördernd und dadurch u.U. abortiv wirkend !!!

Kampfer, Kümmel, Zeder/Juniperus virginiana, Muskatellersalbei, Zypresse, Jasmin, Wacholder, Majoran, Minze/Mentha piperita, Rosmarin, Eisenkraut, Melisse, Muskatnuß, Cistrose

!!! während der Schwangerschaft nicht die Brust damit einreiben !!!

Eukalyptus, Fenchel, Geranie, Muskatellersalbei, Salbei, Zypresse, Lemongras

!!! folgende äth. Öle nur eingeschränkt und gelegentlich zu benutzen !!! Anis, Sternanis

!!! Epileptikerm Epilepsie !!!

Diese Öle auf keinen Fall verwenden: **Basilikum, Süßer Fenchel**/Foeniculum vulgare , **Poleiminze, Rosmarin**/Rosmarinus officinalis, **Salbei**/Salvia officinalis, Spearmint, **Weißer Kampfer, Thuja, Wermut**/Artemisia absinthium, **Ysop**/Hyssopus officinalis, **Zeder**/Juniperus virginiana, Juniperus mexicana, **Zypresse**/Cupressus sempervirens

!!! Krebs !!!

Während einer Chemotherapie oder einer andersartigen Krebs-Behandlung mit Arznei-Mitteln **keine** äth. Öle als Therapeutikum einsetzen – evtl. mit Arzt besprechen !

!!! Leber-Erkrankungen !!!

Keine innerliche Einnahme von äth. Ölen ! Bei äußerliche Anwendung vermeiden: Basilikum, Zimt, Thuja, Thymian

!!! medikamentöse Behandlung durch den Arzt !!!

Während einer Behandlungt durch einen Arzt/Heiler äth. Öle nur in Absprache mit dem behandelndem Arzt/Heiler einsetzen.

!!! homöopatische Behandlung !!!

Eine Störung der homöop. Behandlung ist möglich, darum auf die gleichzeitige innerliche & äußere Behandlung mit äth. Ölen verzichten, **besonders** auf **Kampfer, Pfefferminze, Thymian;**
äth. Öle in der Aroma-Lampe sind ok, aber nicht in zu starker Dosierung.

© KH Heino Hanisch

! Bachblüten – Behandlung !

- äth. Öle, Bachblüten und Aquarome können gleichzeitig eingesetzt werden.

!!! potentiell toxische Öle, welche nur sehr stark verdünnt (1:100 und mehr) und mit großer Vorsicht anzuwenden sind !!!

Basilikum/Ocimum basilikum; **Eukalyptus**/Eukalyptus globulus; **Süßer Fenchel**/Foeniculum vulgare; **Muskat**/Myristica fragrans; **Orange**/Citrus aurantium; **Thymian**/Thymus vulgaris; **Ysop**/ Hyssopus officinalis; **Zeder**/Cedrus atlantica; **Zimt**(-blatt)/Cinnamomum zeylanikum; **Zitrone**/Citrus limon

allg. Nebenwirkungen äth. Öle

Allergien: möglich durch Zitrusöle, Lorbeeröl, Zimtöl

Blutdruck-Erhöhung: möglich durch Salbei, Ysop, Thymian

Nieren-Schädigung: möglich durch hohe Dosen von Rosmarin, Sandelholz, Thuja, Wacholder

Haut-Reizung bei normaler Haut: möglich durch Angelika, Birke, Bohnenkraut, Cajeput, Cassia, Citronella, Eukalyptus, Eisenkraut, Ingwer, Kampfer, Kardamom, Koriander, Krause Minze/Spearmint, Kümmel, Lemongras, Limette, Litsea, Mandarine, Melisse, Nelke, Niauli, Orange, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Pfefferminze, Poleiminze, Tagetes, Thymian, Zimt, Zitrone

Haut-Reizung bei sensibler Haut: möglich durch Anis, Geranie, Ingwer, Jasmin, Kiefer, Litsea, Nelke, Tagetes, Tanne, Ylang-Ylang, Zitronellgras

Photosensibilisierung: möglich durch Angelika, Bergamotte, Blutorange, Eisenkraut, Limette, Mandarine, Opoponax, Orange, Pampelmuse, Petersilie, Pomeranze, Zitrone

Gewinnung/Herstellung ätherischer Öhle

Destillation - destillieren: Rosen, Eukalyptus, Melisse etc.; keine Kessel aus Edelstahl oder Kupfer benutzen !

Extraktion - extrahieren: mit Fett, Öl, Alkohol, Methanol etc.

Pressung - auspressen: Zitrone, Orange, Mandarine, Tangerine, Limette, Bergamotte, Pampelmuse (Schalen) etc.

© KH Heino Hanisch

ABC der ätherischen Öle

Name d./l. ; Herkunft; Gewinnung; Eigenschaften & Anwendung; Hinweise

Ackerminze, Japan-Minze/Mentha arvensis; versch. Gebiete; Destillation (ganzes Kraut); wie Pfefferminze

Amyris, Balsambaum/Amyris balsamifera; Südamerika, Karibische Inseln; Destillation des Holzes; für warme Duftmischungen & Naturparfüms

Angelika/Angelica archangelika; Deutschland, Polen, Ungarn, Frankreich, Belgien, Holland; Destillation (Wurzeln; Kraut, Früchte, Samen); körperstärkend, verdauungsanregend, Abwehrkräfte stärkend, schleimlösend, pilztötend, antibakteriell, menstruationsregelnd, menstruationsfördernd, adrenalinsenkend; bei körperlichen Schwächezuständen, Erholung nach Erkrankung, schwachem Immunsystem, Verdauungsstörungen, allen Infektiosnkrankheiten, ausbleibender/schwacher/unregelmäßiger Menstruation, Endometriose, Leberschwäche, Nervosität, Rheuma, Muskelkater, Nervenschmerzen, Überproduktion von Adrenalin; psychisch: Aufregung, Aggressivität, Instabilität, Schock

- photosensibilisierend, phototoxisch, schleimhautreizend bei längerer Einnahme

Anis, Sternanis/Pimpinella anisum; Polen, Rußland, Italien, Spanien; Destillation der Früchte; körperlich anregend, krampflösend, magenwirksam; bei Migräne, Schwindel, Verdauungsstörungen, Blähungen, Erbrechen, schwacher Milchproduktion, ausbleibende und/oder schmerzhafte Menstruation, Koliken, Asthma, Husten, Impotenz, Frigidität

- vorsichtig äußerlich/innerlich einsetzen, da bei hoher Dosierung toxisch, narkotisierend, magenreizend, nierenschädigend, gehirnschädigend; Anwendung in der Duftlampe ok; nicht in der Schwangerschaft anwenden!

Basilikum/Ocimum basilicum; Marokko, Ungarn, Südeuropa, Thailand, Seychellen, Madagaskar, Komoren; Destillation (Blätter, blühende Spitzen); verdauungsanregend, nervenstärkend, körperlich tonisierend, menstruationsfördernd, antiseptisch, schleimlösend, schlaffördernd, entspannend; bei Bronchitis, Erkältung, Grippe, Keuchhusten, Fieber, Verdauungsstörungen, Übelkeit, Erbrechen, Nervosität, Nervenschwäche, Schlaflosigkeit

- evtl. Hautirritationen, evtl. heiß-kalt-Gefühl beim Baden; nicht anwenden in der Schwangerschaft und bei Epileptikern !

Bay/Pimenta racemosa, P. acris; Venezuela, Westindische Inseln, Guayana; Destillation (Blätter); nervenberuhigend, haarwirksam; bei Haarausfall, Atemwegsinfektionen, Erkältung, Unruhe, Nervosität, Aphten

- schleimhautreizend, nicht einnehmen; phototoxisch bei starker UV-Strahlung; nicht anwenden in der Schwangerschaft !

Bergamotte-Minze/Mentha piperita var., Mantha citrata; Frankreich; teilw. andere Inhaltsatoffe als Minzen (Linalool, Linalylazetat); wie Pfefferminze (wenig Erfahrungen mit diesem Öl)

Benzoe, Styrax/Styrax benzoin, Styrax tonkinensis; Laos, Vietnam, Thailand, Sumatra; Extraktion mit Alkohol (Harz); schleimlösend, antiseptisch, appetitanregend, beruhigend, krampflösend, entzündungshemmend, harntreibend, herzstärkend, schlaffördernd; bei Erkältung, Husten, Asthma, Bronchitis, Halsentzündung, Erkrankung/Erkältung der Harnwege, Infektionen, der Geschlechtsorgane, Koliken, hohem Blutdruck, Gicht. Arthritis, Gonorrhö, Leukorrhö, Spermatorrhö, Streß, Nervenreizung, Schlaflosigkeit; bei emotionaler Erschöpfung, Aufregung, nervösen Depressionen, Trauer, Reizbarkeit, Anspannung, prämenstruelles Syndrom; zur Konservierung von Kosmetik und Arzneizubereitungen (Salben etc.)

© KH Heino Hanisch

Bergamotte/Citrus bergamia; Italien, Kalifornien, Spanien, Südafrika; Pressung (Schalen); schmerzlindernd, antidepressiv, stimmungsaufhellend, antiseptisch, nervenberuhigend, anregend, krampflösend, verdauungsfördernd, schleimlösend, wundheilend, desodorierend, adstringierend, hautpflegend; bei Atemwegsinfektionen, Angina, Mandelentzündung, Mundentzündungen, Diphterie, Verdauungsstörungen, Blähungenm, Koliken, Harnwegsinfektionen, Gallensteinen, Fieber, Gonorrhö, Leukorrhö, Herpes, Gürtelrose, Scheidenjucken, Scheideninfektion, Würmern, nervösen Spannungen, Streß, Schlaflosigkeit, Mundgeruch, Körpergeruch; für allgemeine Hautpflege; bei fetter Haut, fettem Haar, Seborrhö, Abszeß, Akne, Ekzem, Krätze, Krampfadern, Geschwüren, Schuppenflechte; zur Wundheilung; mental anregend/erfrischend/stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd; bei Angst, PMS, Mutlosigkeit, Lethargie, Depressionen (auch Winter-Depressionen); für Badeöle, Körperöle, Massageöle , zur Aromatisierung von Tee

- phototoxisch bei starker UV-Strahlung (als Hautöl aufgebracht)

Birke/Betula pendula, B. lenta; Europa, Rußland; Destillation (Rinde, Blätter); harnsäurelösend, wundheilend, blutreinigend, antirheumatisch, haarwirksam; bei Rheuma, Muskelverhärtungen, Muskelschmerzen, Harnsäureüberschuß Gicht, Rheuma), Blutverunreinigungen, Wasseransammlungen/Ödeme, allgemein schwachem Hormonhaushalt

- Betula alba - toxisch, karzinogen; Betula lenta & B. pendula nicht toxisch;
- Birke nicht einnehmen, nicht bei Kindern anwenden !

Bohnenkraut/Satureja montana, S. hortensis; Europa, Marokko; Destillation (ganzes Kraut); stärkend, verdauungsfördernd, stabilisierend, antiseptisch, pilztötend, magenstärkend, krampflösend, schleimlösend, aphrodisierend, anregend auf die Nebennieren; bei Asthma, Bronchitis, Blähungen, Durchfall, Magenschwäche, nervösem Magen, Darmkrämpfen, Darminfektion, Darmblähung, Pilzinfektionen (z.B. Candida albicans), Schwerhörigkeit, Nervenschwäche, Impotenz, Frigidfität, Wurmbefall, Energiemangel; bei Abszessen, Wunden, Insektenstichen, mentaler Schwäche, psychischen Schwächezuständen, emotionalen Krisen, Lethargie

- toxisch - weder in hohen Dosierungen noch langfristig anwenden; geringe Dosierung bei Bädern (hautreizend); ungeeignet für Kleinkinder

Cajeput, Kajeput, Teebaum/Melaleuca leucadendron/M.cajeputi; Australien, Phillippinen, Malaysia, Molukken; Destillation (Blätter, Zweigspitzen); antibakteriell, antiseptisch, schmerzstillend (z.B. Rehuma, Gicht), blähungstreibend, allg. körperlich anregend, schleimlösend, östrogenähnlich; bei Atemwegs-Infektionen (auch chronische), Erkältung, Katarrhen, Tuberkulose, Nasennebenhöhlenentzündung, Sinusitis, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Zahnschmerzen, Neuralgien, Arthtritis, Muskelschmerzen, Würmern, Warzen, Darmparasiten, Tumoren, allg. Müdigkeit, Östrogenmangel, Energiemangel; bei Hautschmerzen, Hautentzündungen, Frostbeulen, Haarausfall, Kahlköpfigkeit (Pflege), mentaler Erschöpfung, Konzentrationsmangel, Lethargie, Antriebsschwäche; stärker schmerzlindernd als Tea-Tree; soll besonders gut bei Tumoren helfen

- eventuell hautreizend (Ersatz: Tea-Tree, Niauli); nicht bei Kleinkindern anwenden; innerlich nicht in der Schwangerschaft anwenden !

Cassia/Cinnamomum cassia; siehe: **Zimt**

Cistrose/Cistus labdaniferus; Griechenland, Spanien, Portugal, Zypern; Destillation (Blätter, Zweige); lymphflußanregend, wärmend, antiseptisch, adstringierend, aphrodisierend; bei Leberstau, trägem Lymphfluß, Lymphknotenentzündung, Lymphstau, Lymphdrüsenschwellungen, Blasenentzündung, Menstruationskrämpfen; bei Schuppenflechte, Hautentzündungen, chron. Hauterkrankungen, Geschwüren, Ekzemen, Akne, fetter Haut, sschwachem Hauttonus; bei Gefühlskälte, Einsamkeit, Trauer, Verlustschmerz, Extrovertiertheit, schwacher Libido; für innere

Besinnung

- Verdünnung 1:10 mit Jojoba o.ä.; nicht in der Schwangerschaft verwenden !

Citronella/Cymbopogon winterianus, C. nardus; China, Ceylon, Java(Indonesien), Taiwan; Destillation (Gras); körperlich anregend, mental anregend, erfrischend, pilztötend, antibakteriell, lufterfrischend; bei Rheuma (Massageöl), Pilzinfektionen (auch der Haut); zur Vertreibung von Insekten (v.a. Moskitos), Hunden, Katzen; geeignet zur Streckung von Eisenkrautöl und Melissenöl

- evtl. hautreizend, allergieauslösend

Davana - Artemisia pallens; Indien; Destillation (Kraut); beruhigend, entspannend, wärmend; für Duftmischungen

- vorsichtig dosieren (hohe Duftintensität)

Dill - Anethum graveolens; Osteuropa, Nordamerika; Destillation (Früchte oder ganzes Kraut); appetitanregend, blähungswidrig, krampflösend, menstruationsfördernd, milchtreibend, anaphrodisierend; bei Magenschwäche, Verdauungsbeschwerden, Schluckauf, Schwangerschafts-Erbrechen, Darmparasiten, mangelndem Milchfluß, Nervosität

- bei Anwendung in der Küche: 1:50 mit Mandelöl strecken

Douglasie/Pseudotsuga menziesii, P. douglasii; Kanada; Destillation (Zapfen, Nadeln, Zweige); antiseptisch, schleimlösend, durchblutungsfördernd; bei Erkältungen, Muskelverspannung, Atemwegserkrankungen, Reinigung & Auffrischung der Raumluft; für die Sauna gut geeignet

Eichenmoos (absolue) - Evernia prunastri, E. furfuracea; ehem. Jugoslavien, Frankreich; Extraktion (Strauchflechte); leicht aphrodisierend, leicht entspannend; Fixator für Parfüms

- keine Einnahme, nicht innerlich anwenden !

Eisenkraut, Verbene/Verbena officinalis; Südfrankreich, Südamerika, Italien, Nordafrika; Destillation (Blätter); konzentrationsfördernd, leicht euphorisierend, herzstärkend, nerzberuhigend, Milchfluß anregend, magenstärkend, wehenfördernd/kontraktionsfördernd; bei Appetitmangel, Erkältung, Grippe, Magenschwäche, schwachem Milchfluß, zur Geburtshilfe, bei Schwindelanfällen, Herzschwäche, Herzrhytmusstörungen; bei Akne, Bindegewebsschwäche, Muskelschwäche, mentaler Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, Kreativitätsmangel, Antribsschwäche, Depressionen, Lustloigkeit, innerem Engegefühl

- gutes Sportöl, aber stark hautreizend; nicht einnehmen (Magenschleimhautreizend), dafür das Aquarom benutzen; phototoxisch bei starker UV-Strahlung; nicht anwenden in der Schwangerschaft !

Elemi/Canarium luzonicum; Asien, v.a. Phillipinen; Extraktion (Baumharz) mit anschließender Destillation; antiseptisch, wundheilend, psychisch wirksam; zur Wundheilung, gegen Narbenbildung, bei Abszessen; bei Instabilität, Irritation, Schwäche, Verhärtung; zur Entspannung & Meditation

Estragon/Artemisia dracunculus; Südwesteuropa, Osteuropa, Rußland; Destillation (ganzes Kraut); innerlich stärkend, magenstärkend, verdauungsfördernd, krampflösend, wärmend, durchblutungsfördernd, antiseptisch, appetitanregend, menstruationsregulierend; bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Blähungen, Schluckauf, vegetativer Dystonie, Nervenschwäche, Herzschwäche, Altersschwäche, Durchblutungsstörungen, Wurmbefall, Rheuma, Krebs, ausbleibender/schwacher/unregelmäßiger Menstruation

- Einnahme: 1 Tropfen tgl.; Aromabad: 4 Tropfen; toxisch bei hoher Dosierung oder bei längerer Anwendung in geringer Dosierung; nicht anwenden in der Schwangerschaft !

Eukalyptus/Eucalyptus globuli, E. radiata, E. citriodora; Australien, Brasilien, China, Spanien; Destillation (Blätter); stark antiseptisch, stark antibakteriell, schleimlösend, fiebersenkend,

© KH Heino Hanisch

krampflösend, blutzuckersenkend, blutreinigend, magenstärkend, allgemein anregend, östrogenähnlich, luftreinigend; bei Schnupfen, Erkältung, Bronchitis, Asthma, Grippe, Sinusitis, Polypen, Halsentzündung, Angina, Verdauungsstörungen, Durchfall, Infektionen der Harnwege, Gallensteinen, Migräne, Fieber, Herpes (Eucalyptus radiata), Leukorrhöe, Gonorrhöe, Rheuma, Scharlach, Blutungen, Diabetes (hoher Blutzuckerspiegel); zur Wundheilung, bei Hautentzündungen, Akne, unreine Haut, müder haut, sauerstoffunterversorgte Haut, Blasen, Geschwüre; zur Konzentrationssteigerung, mentalen Anregung, bei Engegefühl und Lethargie; zusammen mit Aloe vera zur Nebenwirkungsminimierung bei Röntgenstrahlung; zur Luftreinigung, Luftdesinfektion, als Insektenschutzmittel (Mücken, Ungeziefer in Keller & Küche); Eucalyptus radiata bei akuten Infektionen, E.globulus & E.citriodora besser für Prophylaxe und Nachbehandlung; als Öl für die Sauna

- Nicht direkt(Wickel, Einreibung) bei Kleinkindern anwenden ! Geringe Dosierungen bei Bädern, Massagen und in Aromalampen ! Hautirritationen möglich

Fenchel/Foeniculum vulgare var. dulce; Deutschland, Frankreich, Spanien, Bulgarien, Ungarn, China, Marokko; Destillation (Früchte); verdauungsfördernd, magenstärkend, windtreibend, antiseptisch, krampflösend, harntreibend, milchtreibend, entgiftend, abführend, appetitfördernd, östrogenartig, menstruationsfördernd; bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Verstopfungen, Schluckauf, Brechreiz, Nierensteinen, Koliken, zur Förderung der Menstruation, bei Milzschwäche, Leberschwäche, in den Wechseljahren, zur Entgiftung (bei Alkoholvergiftung), zur Vergrößerung & Straffung der Brüste, bei schwachem Muskeltonus, Östrogenmangel, Streß, Mundgeruch, Zahnfleisschwund; bei Cellulite, Bindegewebsverhärtung, alternder Haut, Falten, Runzeln; bei PMS, Instabilität, Gefühlskälte

- Keine langfristige Einnahme hoher Dosierungen - besser sind Bäder und/oder Öl im Tee; nicht anwenden in der Schwangerschaft und bei Epilepsie !

Fichte, Fichtennadel/Picea abies, P. excelsa, P. sibirica; Alpen, Osteuropa, Sibirien; Destillation (Nadeln, junge Triebe); antiseptisch, tonisierend, desodorierend, atmungsanregend, aphrodisierend, durchblutungsfördernd; bei Husten, Schnupfen, Bronchitis, Lungenentzündung, Grippe, Sinusitis, Magenbeschwerden, Darmbeschwerden, Blasenentzündung, Prostataentzündung, Gallenblasenentzündung, Rheuma, Gicht, zur Anregung der Nebennierenrindentätigkeit; bei Nervosität, Streß, Körpergeruch, Fußschweiß, Impotenz; bei Haarausfall, mentaler Erschöpfung, Passivität, Negativität; zur Lufterfrischung

Galbanum/Ferula gummosa, F. galbaniflua; Iran, Irak, Türkei, Syrien; Destillation (Harz aus den Stengeln); wundheilend, psychisch stabilisierend, gebärmuttertonisierend; bei Eierstockirritationen, Eierstockentzündungen, Muttermundentzündung, Gebärmutterschwäche, Furunkel, Drüsenschwellungen, rheumatische Beschwerden, PMS, schwacher Menstruation; bei Abszessen, Akne, unreiner Haut; bei seelischer verhärtung, Gefühlskälte, Ärger, Reizbarkeit, Hysterie, Phobien

- Nicht einnehmen !

Geranie/Pelargonium graveolens, P. odoratissimum; Madagaskar, Reunion, Algerien, Marokko, Ägypten; Destillation (Blätter, Stengel); nervenstärkend, nervlich harminisierend, psychisch ausgleichend, östrogenartig, hautpflegend, wundheilend, schmerzlindernd, antiseptisch, tonisierend, harntreibend, gewebestraffend, blutstillend, adstringierend, anregend & beruhigend; bei Diabetes, Durchfall, Magen-Darm-Katarrh, Gelbsucht, Nierensteinen, Gürtelrose, innere Geschwüre (z.B. Magengeschwür), Entzündungen der Mundschleimhaut, Zunge oder Bindehaut; bei Neuralgie (im Gesicht), Nervenschwäche, nervöser Anspannung, Streß, übermäßiger Menstruation, Blutungen, Hormonstörungen in den Wechseljahren, Östrogenmangel, Schwangerschaftsleiden, Gebärmutterblutung, Sterilität der Frau; zur allgemeinen Haarpflege, bei Hautentzündungen, trockenem Ekzem, Seborrhöe, Hautflechten, Hautgeschwüre, Akne, zur Wundheilung &

© KH Heino Hanisch

Vernarbung, bei trockener & fettiger Haut (harmonisierend), bei Blutungen, schwachem Hauttonus, Bindegewebsschwäche (zur Bruststraffung); bei Depressionen, Angst, Disharmonie, Gefühlsschwankungen, Aufregung

- Allergie möglich

Grapefruit/ Citrus paradisi & **Pampelmuse/**Citrus paradisi, Citrus maxima; Mittelmeer, Israel, USA; auspressen (Schale); entspannend, euphorisierend, antibakteriell, tonisiernd, stärkend; bei Gallenschwäche, Blasenerkrankungen, Appetitmangel, Magersucht; zur Hautstraffung, bei Herpes, Hautstörungen, Cellulite; bei Depressionen, Angst, negativen Stimmungen, Antriebslosigkeit, mangelndem Selbstwertgefühl; zur Konservierung von Süßspeisen, Marmeladen, Gelees

- phototoxische Reaktionen bei starker UV-Strahlung (Massage-/Hautöl) !

Guajakholz/Bulnesia sarmienti; Argentinien, Paraguay; Destillation (Holz); für Herrenparfüms (rauchige Note), als Streckmittel für Sandelholzöl

Honig-Absolue/Extraktion von Bienenwachs; hautpflegend, entspannend; zur Mischung mit blumigen & fruchtigen Noten; Wärem, Geborgenheit, Sättigung

- Nicht einnehmen !

Hyazinthe/Hyacinthus orientalis; Holland, Asien; Extraktion (Blüten-Absolue); bei starker verdünnung: beruhigend, harmonisierend; sonst: narkotisierend; zur Entspannung & Meditation

Immortelle/Helichrysum italicum = H.angustifolium, H. stoechas; Frankteich, Korsika, ehem. Jugoslawien, Spanien; Destillation (Blüten); äußerlich stark entzündungshemmend, antiviral, gegwebestraffend, harntreibend, antiallergisch, schleimlösend, entgiftend, stark psychisch wirksam; bei Migräne, Erkältung, Bronchitis, Sinusitis, Gallenentzündung, Leberschwäche, Diabetes, Magen-/Darminfektionen (durch Candida albicans, Escherichia coli), Halsinfektionen (Staphylococcus-Arten), Leberstau, Allergien, schwachem Lymphfluss, Vergiftungen; bei rauher, schuppiger, unreiner haut; bei Schuppenflechte, Ekzemen, Allergien, Verbrennungen; als Sonnenschutz, bei Hautentzündungen; zur Hautpflege (macht sie sanft & geschmeidig); zur tiefen Meditation

- Nicht einnehmen !

Ingwer/Zingiber officinale; Indien, Jamaika, sonstige trop. Gebiete; Destillation (getrocknete & gemahlene Rhizome); antiseptisch, wärmend, körperlich anregend, aphrodoisierend; krampflösend, schleimlösend, magenstärkend, milzwirksam, fiebersenkend, appetitanregend; bei allg. körperlichen Schwächezuständen, Kältezuständen, Kopfschmerzen, Erkältung, Grippe, Halsentzündung, Angina, Fieber, Magenkrämpfen, Durchfall, Blähungen, Verdauungsstörungen, Milzschwäche, Appetitmangel, Muskelschmerzen, Muskelermüdung, Arthtritis, Rheuma, Hexenschuß, Ohnmacht, Impotenz; bei Verwirrung, mentaler Irritation, zur Anregung des ästhetischen Empfindens; als natürliches Konservierungsmittel (verhindert die Oxydation v. Speisen); zum desinfizieren der Raumluft

Iris/Iris florentina, Iris pallida; Europa, v.a. Italien; Destillation (fermentierte Rhizome); als sehr wertvolles Mittel zur psychischen behandlung bzw. als sehr gutes/teures Hautpflegemittel in Cremes/Lotionen

- Nicht einnehmen !

Jasmin/Jasminum officinale, J. grandiflorum, J. sambac; Indien, China, Mittelmeerraum, Nordafrika; Enfleurage oder Extraktion (Blüten); antidepressiv, aphrodisierend, antiseptisch, krampflösend, beruhigend, milchtreibend, uterustonisierend & wehenfördernd(Geburtshilfe); bei Kopfschmerzen, Husten, Heiserkeit, geringem Milchfluß, Gebärmuttererkrankungen, fördernd & schmerzlindernd bei Menstruation, Prostatitis, Gonorrhöe; bei Impotenz & Frigidität; bei Nervosität; bei Hautentzündung, Dermatitis, trockene & sensible Haut; regt den Geist an, stärkt die

Aufmerksamkeit; bei Angst, Depressionen, Phobien, nervöser Erschöpfung, Apathie, PMS, schwcher Libido; regt die Phantasie an

- im Ur-Zustand stark narkotisierend - zur Anwendung 1:10 verdünnen; nicht einnehmen !

Johanniskraut/Hypericum perforatum; Europa; Destillation (Blüten); antidepressiv, beruhigend, stärkend, wundheilend; bei menstruationsstörungen, körperlicher Erschöpfung, während der Menopause, bei schlechter Wundheilung, ; bei innerer Unruhe, leichten Depressionen, Melancholie, emotionaler Erschöpfung; beruhigend, wärmend

- bei hoher innerer Dosierung bzw. bei Benutzung als Hautöl phototoxische Reaktionen möglich (bei starker UV-Strahlung)

Kakao/Theobroma cacao; Mittelamerika, Südamerika; Extraktion (Samen/Kakaobohnen); sinnliche & entspannende Duftmischungen; auch zum Kochen geeignet (Aromaküche)

- Nicht einnehmen !

Kalmus/Acorus calamus; Indien, Osteuropa, USA; Destillation (Rhizome); stärkend, magenstärkend; zur Aromatisierung alkoh. Getränke; bei der herstellung von Parfüms (Duftbaustein)

- als Laie weder äußerlich noch innerlich anwenden ! Bei unbekannter Herkunft das Öl auf jeden Fall meiden - je nach Herkunft stark toxisch (Indien-Jammu), schwach toxisch (Indien-Kaschmir, Europa) oder nicht-toxisch (USA) !

Kamille: Blaue Kamille, Echte Kamille/Matricaria recutita = Matricaria chamomilla; Deutschland, Ungarn; Destillation (Blüten); stark entzündungs-hemmd, regt die Produktion weißer Blutkörperchen an; bei Verletzungen, zur Wundheilung, bei Entzündungen, Geschwüren; stark entspannend - bei nervösen Depressionen, seelischerUnruhe, Schmerz; bei egozentrischem Verhalten; zur Meditation, regt die Phantasie an

- sehr starker Duft - sparsam einsetzen

Kamille: Römische Kamille, Gelbe Kamille/Chamaemelum nobile, Anthemis nobilis; England, Frankreich, Osteuropa; Destillation (Blüten, ganze Pflanze); entzündungshemmdn, krampflösend, beruhigend, magenwirksam, schmerzlindernd, harntreibend, fiebersenkend, antibakteriell (Neutralisation von Bakterien & deren Toxinen), tonisierend, gefäßverengend, entspannend, menstruationsfördernd; bei Bindehautentzündung, Gerstenkorn, brennenden & müden Augen; Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Zahnen der Kleinkinder, Ohrenschmerzen, Migräne, Nervenschmerzen, Verdauungsstörungen, Gastritis, Magen-Darm-Krämpfen, Durchfall, Erbrechen, Magenschmerzen, Blähungen, Menstruationskrämpfe, Nierenentzündung, Harnsteine, Scheidenkatarrh, Gelbsucht, Würmer, Rheuma, Fieber, Anämie, Nervosität, Streß, Einschlafproblemen; allgemeine hautpflege für alle hauttypen (bes. für trockene/empfindliche Haut & rauhe/spröde Haut); bei hautjucken, Abszessen, Hautallergien, Hautentzündungen, Hautschmerzen, Akne, Brandwunden & Schnittwunden (Wundheilung & Vernarbung); allgemeine Haarpflege, Kopf-Schorf, zum Aufhellen von blondem Haar; bei Ängsten, Depressionen, Furcht, Aufregung, Hysterie; Beruhigung v. Körper & Geist

Kampfer/Cinnamomum camphora; Japan, China, Indien; Destillation (Holz); herzstärkend, anregend, beruhigend; kühlend & wärmend; antiseptisch, antimykotisch, schmerzlindernd, krampflösend, blutdruckerhöhend, windtreibend, schweißtreibend, harntreibend, menstruationsfördernd; bei allg. Schwäche, Herzschwäche, Herzrhytmus-Störungen, psychosomatischen Erkrankungen, nervösen Leiden, Erkältung, Bronchitis, Fieber, Lungen-Entzündung, Magen-Darm-Beschwerden; Erbrechen, Rheuma, Gicht, schwacher Harn-Produktion, Pilzinfektionen, Reizzuständen der Geschlechtsorgane, Verstauchungen, Prellungen, Bluterguß, Schlafproblemen, Ohnmacht; kühlt & wärmt die Haut, wirkt ausgleichend bei Hitze & Kälte, bei Wunden, Verbrennungen, Akne, Geschwüren, allg. Hautpflege, schwacher Hautstoffwechsel, fette

 © KH Heino Hanisch

Haut, zur Haut-Reinigung; bei mentaler Erschöpfung, Verwirrung, Unklarheit, Konzentrations-Schwäche; bei Depressionen, zur Beruhigung bei Überreiztheit oder Schock; zur Konservierung/Lagerung von Lebensmitteln (pilztötend) in Verdünnung von ca. 1:250

- bei hoher Dosierung (innerlich) und/oder langfristiger Anwendung (äußerlich) kann es toxisch wirken; es können auch Hautirritationen & Hautrötungen auftreten; braunes & gelbes Kampferöl generell meiden - stark toxisch! Kampfer nicht anwenden in der Schwangerschaft, bei Epilepsie und gleichzeitiger homöopathischer Behandlung !

Kanuka, Teebaum/Leptospermum ericoides; Australien, Neuseeland, Tasmanien; Destillation (.....) ;antirheumatisch, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, energiegebend, Erhöhung der Lebensfreude & inneren Wärme

Kardamom/Elettaria cardamomum; USA, Indien, Südamerika; Destillation (Früchte); verdauungsfördernd, veraduungsregulierend, magenstärkend, antiseptisch, krampflösend, harntreibend, aphrodisierend; bei Verdauungsstörungen,m Appetitmangel, schwachem Magen, Sodbrennen, Erbrechen, Übelkeit, Blähungen, Koliken, Spasmen, Unterleibsschmerzen (?), körperlichen Schwächezuständen, Husten, Impotenz; bei mentaler Erschöpfung, starker Verwirrung, zur Gedankenklärung

- Nicht anwenden in der Schwangerschaft !; schon in geringer Dosierung hautreizend

Karotte/Karottensamen/Daucus carota; Polen, Ungarn, Frankreich; Destillation (Früchte-"Samen"); tonisierend, menstruationsfördernd, innerlich reinigend, hautnährend, hautpflegend, zytophylaktisch, leicht aphrodisierend; bei leberinfektionen, Gallenblasenschwäche, schwacher oder schmerzhafter Menstruation, schwachem Lymphfluß, Milzschwäche, Nervosität; allg. Hautpflege(bes. bei reifer/fettiger/sehr trockener Haut), als Hautöl, bei Akne, Schuppenflechte, Vernarbung, Falten, trockenem Haar

- nicht anwenden in der Schwangerschaft ! bei starker UV-Strahlung phototoxische Reaktionen möglich (Hautöl etc.) !

Katzenminze/Nepeta cataria; ist kein Minz-Öl, eher Melissen-Öl; wirkt ähnlich wie Melisse

Kiefer/Pinus sylvestris; Rußland, ehem. Jugoslawien, Alpenländer; Destillation (Nadeln); entzündungshemmdn, antiseptisch, schleimlösend, durchblutungsfördernd; bei Atmwegsentzündungen, Entzündungen der Harnwege, Leber & Gallenblase; bei Grippe, Nebennerenunterfunktion, Gallensteinen, Darm-Schmerzen; bei Verwirrung & Unklarheit; gut für die Sauna und zum vorbeugenden Schutz vor Infektionskrankheiten (Luftreinigung etc.)

Knoblauch/Allium sativum; Europa, Mittelmeerländer; Destillation oder Pressung (Zwiebel); stark antiseptisch, pilztötend, antibakteriell, antiviral, entgiftend, blutreinigend, krampflösend, blutdruckregulierend, herzstärkend, blähungswidrig, darmreinigend, appetitanregend, fiebersenkend, harntreibend; bei allg. Schwäche, Infektionen, Erkältung, Asthma, Bronchitis, Verdauungsstörungen, Blähungen, Appetitmangel, Darmparasiten (z.B. Würmer), Kreislaufschwäche, Harnsteinen, Nierensteinen, schwacher Harnproduktion, Blaseninfektion, hohem Cholestrinspiegel, Rheuma, Gicht, Arthtritis, Gonorrhöe, Krebs, Aids (begleitende Therapie); Hühneraugen, Warzen, Schwielen, Geschwüre, Krätze, kalte Abszesse, Insektenstiche; gering dosiert für die Küche

- destilliertes Öl enthält nicht die antiviral wirkenden Stoffe Allicin & Ajoen

Koriander/Coriandrum sativum; Indien, Türkei, Osteuropa; Destillation (Früchte); körperlich anregend, magenstärkend, appetitanregend, verdauungsfördernd, tonisierend, krampflösend, schmerzlindernd, wärmend, aphrodisierend; bei körperlichen Schwächezuständen, Verdauungsstörungen, Magen-Darm-Krämpfen, Blähungen, Appetitmangel, Nervenschmerzen, Rheuma, Impotenz, Frigidität, Nervosität; bei nervöser geistiger Erschöpfung

© KH Heino Hanisch

- sehr vorsichtig dosieren; nicht anwenden in der Schwangerschaft ! bei hoher Dosierung hautreizend !

Krause Minze, Grüne Minze, Spearmint/Mentha spicata; Frankreich, China, USA; wie Pfefferminze
- Carvon-Anteil - neurotoxische Wirkung !

Kreuzkümmel/Cuminum cyminum; Mittlerer Osten, Zypern, Sizilien, China, Indien; Destillation (zerkleinerte Früchte); verdauungsfördernd, magenstärkend, krampflösend, appetitanregend, aphrodisierend, wärmend; bei Magen-Darm-Krämpfen, Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Herz-Kreislauf-Schwäche, Impotenz, Frigidität

Kümmel/Carum carvi; Indien, Pakistan, Rußland, Polen, Ungarn, Deutschland; Destillation (Früchte); körperlich anregend, herzberuhigend, magenstärkend, verdauungsfördernd, krampflösend, blähungswidrig, harntreibend, menstruationsfördernd, milchtreibend, aphrodisierend; bei nervösen Verdauungsstörungen, Blähungen, Magenkrämpfen, Appetitmangel, Schluckauf, Verstopfung, trägem Darm, Herzrasen, Herzflattern, Menstruationsbeschwerden (schmerzhaft, verspätet, schwach), Impotenz, Frigidität
- nicht anwenden in der Schwangerschaft ! bei hoher Dosierung hautreizend

Labdanum/Cistus labdaniferus (Cistrose); Frankreich, Spanien, Zypern, Kreta; Destillation (Harz der Cistrose); bei Hautgeschwüren; bei innerer Unruhe, Zerrisenheit, Wurzellosigkeit, Oberflächlichkeit; gut für Meditation

Latschenkiefer/Pinus mugo, P. montana; Alpenländer; Destillation (Nadeln); antiseptisch, schleimlösend, lufterfrischend; bei Infektionen der Atemwege, Erkältung, Heiserkeit, Muskelverspannung; bei mentaler Erschöpfung, Verwirrung; gut für die Sauna und zur Inhalation; zur Luft-Desinfektion bei Infektionserkrankungen

Lavandin/Lavandula hybrida, Lavandula fragrans; Hybrid/Züchtung von Lavendel; antiseptisch; als Zusatz zum Wäsche waschen und in Putzmitteln

Lavendel/Lavandula angustifolia/L.officinalis/L.vera; Frankreich, ehem. Jugoslawien, England, Griechenland, USA; Destillation (Blütenstand); beruhigend, nervenstärkend, schlaffördernd, Herztätigkeit regulierend, schmerzlindernd, hautpflegend, zytophylaktisch, antiseptisch, krampflösend, harntreibend, schweißtreibend, tonisierend, Gallenfluß anregend, entgiftend, entzündungshemmend, desodorierend, leicht aphrodisierend; bei Augenentzündung, Bindehautentzündung, Migräne, Kopfschmerz oder Ohrenschmerze (Fieberkopfschmerz), Asthma, Bronchitis, Keuchhusten, Grippe, Aphten, Kehlkopfentzündung, Halsentzündung, Herzklopfen, Herzrasen, Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit, Gallensteinen, schwacher oder schmerzhafter Menstruation, Blasenkatarrh, Gonorrhöe, Leukorrhöe, Infektion mit Candida albicans oder andere Candida-Pilze, Bluthochdruck, Koliken, Rheuma, Muskelkater, Zerrungen, Verstauchungen, Leukozystose, Lebensmittelvergiftung, eitrigen Prozessen, Sonnenstich, Schwangerschaftsstörungen, Nervosität, Einschlafproblemen, Streß; zur hautpflege für alle Hauttypen, zur Förderung der Zellerneuerung, bei schwachem Hauttonus; bei Abszessen, Akne, Fisteln, Ekzemen, Geschwüren, Warzen, Furunkeln, Fußpilz, Krätze, Läusen, Cellulite, Hautentzündungen, Juckreiz, Wunden, Verbrennungen; zur besseren Vernarbung, bei starker Schweißbildung; bei Unklarheit, Alpträumen, Sorgen, Verwirrung; bei Depressionen, Überreiztheit, Anspannung, Dämpfung von Emotionen, zum Abschalten, zur Beruhigung bei sexueller Anspannung

Lavendel, Schopf-Lavendel/Lavandula stoechas; stark infektionshemmend; zur Luftreinigung, bei Nervosität, rheumatischen Beschwerden, Durchblutungsstörungen, zur Herzstärkung

© KH Heino Hanisch

Lavendel, Speik-Lavendel, Speik/Lavandula latifolia, L. spica; bei Erkrankungen der Atemwege, Verspannungen, Nervenschmerzen, mentaler Erschöpfung; zur Stärkung von Magen, Herz & Gehirn

Lemongras/Cymbopogon citratus, C. flexuosus; Indien, Sri Lanka, Madagaskar, Afrika, Haiti, Kamaika, Guatemala; Destillation (Blätter); antibakteriell, antiseptisch, anregend, desinfizierend, stark schmerzlindernd, blutgerinnungsfördernd, desodorierend, erfrischend; bei Erkältung, Grippe, Kopfschmerz, Migräne, Magenschmerzen, Muaskelschmerzen, Rheuma, Bindegewebsschwäche, schwachem Unterhautfettgewebe (v.a. der Brust), Vergiftung, geschwächtem Immunsystem, Blutungen, Lymphstau, Ödemen, Verstauchung, Quetschung; bei mentaler Erschöpfung, Verwirrung, Konzentrationsschwäche; bei Lethargie & negativer Stimmung; zur Lufterfrischung und Luftdesinfektion; zur Verminderung des Wachstums des Schimmelpilzes Aspergillus niger (Wischwasser oder pur)

- aggressives Öl - greift Kunststoff an, Hautirritationen möglich

Limette/Citrus aurantii folia; Mexiko, Karibik, Iran, Florida, Tahiti; Kaltpressung (Fruchtschale), Destillation (Saft); antiseptischm antiviral, antidepressiv, verdauungsfördernd, magenstärkend, diuretisch, hautstraffend, desodorierend; bei Blähungen, Verdauungsproblemen, Müdigkeit, Wasserstau, Bindegewebsschwäche; zur Hautstraffung; bei mentaler Erschöpfung, bei Kreativitätsmangel, Depressionen, Lethargie, Teilnahmlosigkeit; zur Erfrischung & Desinfektion der Raumluft

- u.U. hautirritierend; kaltgepreßtes Öl auf der Haut ruft photothoxische Reaktionen hervor

Linaloeholz/Bursera penicillala, B. delpechiana; Mexiko; Destillation (Rinde, Holz); Ersatz für Rosenholzöl

Litsea/Litsea cubeba; China, Taiwan; Destillation (Früchte, Blätter, Rinde); antiseptisch, pilztötend, tonisierend, herzwirksam, erfrischend, luftreinigend, mental anregend; bei Muskelschwäche, Bindegewebsschwäche, Pilzinfektionen, Tumoren, chronischem Asthma, Bluthochdruck, Herzkranzgefäßerkrankungen, Herzrhythmusstörungen; bei mentaler Erschöpfung, Konzentrationsmangel; gut für Luftreinigung & Lufterfrischung; bei Tumoren (wegen des hohen Citral-Anteils v. ca. 73%), in hoher verdünnung gegen Schimmelpilz (Aspergillus niger)

- stark hautreizend; sehr aggressiv, greift Kunststoffe an

Lorbeer/Laurus nobilis; Balkan, Türkei; Destillation (Blätter); magenstärkend, verdauungsfördernd, appatitanregend, mental klärend; bei Verdauungsproblemen, Blähungen, Appatitmangel, Magenschwäche; bei Unklarheit & Verwirrung

- vorsichtig anwenden !

Majoran - Majorana hortensis, Origanum majorana; Mittelmeerländer, Indien; Destillation (Blätter, Blüten); beruhigend, nervenstärkend, krampflösend, verdauungsfördernd, menstruationsfördernd, wärmend, antiseptisch, schleimlösend, schmerzlindernd, herzstärkend, blutdrucksenkend, tonisierend, anaphrodisierend; bei Kopfschmerzen, Migräne, Erkältung, Asthma, Verdauungsstörungen, Magenkrämpfen, Darmkrämpfen, Blähungen, Verstopfung, Bluthochdruck, Kältegefühl, Menstruationsbeschwerden (schmerzhaft, ausbleib. Menstruation), Leukorrhöe, Nervosität, Einschlafproblemen; wundheilend bei Hautverletzungen; bei seelischen Problemen (Kummer, Unruhe, Sorgen), bei zu starkem Sexualtrieb

- nicht anwenden in der Schwangerschaft ! toxisch bei Einnahme hoher Dosen oder langfristiger Anwendung normaler Dosen; unbedenklich für Massage & Duftlampe

Mandarine/Citrus deliciosa, C. madurensis; Mittelmeerraum, Brasilien; Kaltpressung (Fruchtschalen); entspannend, antidepressiv, magenstärkend, verdauungsfördernd, appetitanregend, krampflösend; bei magenschwäche, Darmschwäche, Gallenschwäche; bei Appetitmangel, Verdauungsproblemen, Muskelverspannung, Nervosität, Streß; bei emotionaler Verletzung,

© KH Heino Hanisch

Lethargie, Depressionen, Angstzuständen, PMS, Ärger, innerer Unruhe, Trauer

- leicht hautreizend; bei starker UV-Strahlung phototoxische Reaktionen

Mandarinenholz/Cinnamomum suitok; Indonesien; Destillation (Holz); zur Stimulation bei körperlichen (Öl) und mentalen (Duft) Schwächezuständen

Manuka, Teebaum/Leptospermum scoparium; Australien, Neuseeland, Tasmanien, Neuguinea, Südostaisien; Destillation (.....); Öl, Samen & Sprößlinge bei Durchfall & Schmerzen (innerlich); Tee bei fiebrigen Harnwegs-Infektionen; bei Pilzinfektionen (V.a. Candida albicans); schützt das Nervensystem

Melisse/Melissa officinalis; Mittelmeerraum; Destilation (Blütenknospen, Blätter); antidepressiv, antiseptisch, pilztötend, anregend, nervenstärkend, herzstärkend, gehirnstärkend, blutdrucksenkend, krampflösend, schweißtreibend, verdauungsfördernd, fiebersenkend, uteruswirksam, menstruationsfördernd; bei allgemeiner körperlicher Schwäche, Kopfschmerz, Migräne, Erkältung, Fieber, Asthma, Herzklopfen, Herzrasen, Verdauungsstörungen, Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfen, Darmkrämpfen, Durchfällen, Würmern, Menstruationsbeschwerden (ausbleibend, schwach, schmerzhaft); Gebärmutterbeschwerden, Wetterfühligkeit; bei Nervosität, Nervenschwäche, einem Nervenzusammenbruch, Einschlafproblemen; bei Herpes, Neuralgien, Hautallergien, Insektenstichen; bei mentaler Erschöpfung, Verwirrung, Konnzentrationsschwäche, Kreativitätsmangel, Depressionen, Melancholie, Traurigkeit, Schock, Panik, Lethargie

- nicht anwenden in der Schwangerschaft ! nicht anwenden bei homöopath. Behandlung; auch Haut-Irritationen möglich

Mimose/Acacia decurrens; Mittelmeerraum, Marokko; Extraktion (Blüten); entzündungshemmend, beruhigend, hautnährend, blutreinigend, leberstärkend, gallestärkend; bei Hautentzündung, trockener Haut; bei Angstzuständen, Unruhe, Trauer, Sorge, Verschlossenheit, seelischer Verhärtung

- nicht innerlich anwenden !

Moschus/Moschuskörner/Abelmoschus moschatus, Hibiscus abelmoschus; Südamerika, Mittelamerika; Destillation (Samen); für schwere, aphrodidisrende Parfüms; für Entspannungsöle; Streß, Impotenz, Frigidität

- nur verdünnt anwenden

Muskateller-Salbei/Salvia sclarea; Frankreich, Deutschland, Balkan, Spanien, Marokko; Destillation (oberer Teil der blühenden Pflanze); beruhigend, entspannend, euphorisierend, stimmungsaufhellend, tonisierend (Magen, Nerven, Uterus), krampflösend, fördert die Östrogenproduktion; wirkt antiseptisch; blutdrucksenkend, menstruationsfördernd, menstruationsregulierend, wehenfördernd, desodorierend, adstringierend, aphrodisierend; bei Augenentzündung, Halsentzündung, Nervenleiden, Verdauungsstörungen, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Nierenleiden, Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden (ausbleibend, verspätete, schmerzhaft, krampfartig), Uterus-Erkrankungen, Wechseljahrsbeschwerden (Hitzewellen, Schweißausbrüche, hormonelle Veränderungen); Leukorrhöe, Impotenz, Frigidität, Unfruchtbarkeit, PMS; allgemeine Hautpflege, bei wäßriger & entzündeter Haut, Furunkeln, Geschwüren, starker Schweißproduktion, Schuppen, Haarausfall, allg. Haarpflege; bei mentaler Erschöpfung, Kreativitätsmangel, Engstirnigkeit, negativem Denken, mentalen Blockaden, Alpträumen, gut für Hypnosetherapie; bei Depressionen (schwer, leicht, chronisch), Melancholie, Trauer, Angst (vor Neuem, Unbekanntem), Schwellenangst, Phobien, emotionalen Spannungen

- Wirkung: stark psychisch, euphorisierend, hypnotisch; nicht in Verbindung mit Alkohol einnehmen (halluzinogene Wirkung!)

Muskat/Myristica fragrans; Indonesien, Antillen; Destillation (Samen, Samenhülle, ganze Früchte); körperlich & mental anregend, menstruationsfördernd, verdauungsfördernd, antiseptisch, wärmend;

© KH Heino Hanisch

bei körperlicher Erschöpfung, Verdauungsstörungen, Rheuma (Massageöl), Muskjelschmerzen, Muskelkater, Hexenschuß, Blähungen, Verdauungsstörungen, Darminfektionen, chronischem Durchfall, Herzschwäche, ausbleibender Menstruation; bei mentaler Erschöpfung, Trägheit, Lethargie, Verwirrung, Depressionen, Apathie, zur Traumintensivierung; hochverdünnt (1:50) als Gewürz

- nur sehr geringe Mengen nehmen (höchstens 1 Tropfen pro Tag) - das Öl ist toxisch; auch äußerlich nicht sehr lange benutzen; nicht anwenden bei Kindern und in der Schwangerschaft !

Myrrhe/Commiphora abyssinica; Somalia, Jemen; Destillation (Baumharz); wundheilend, schleimlösend, die Lungentätigkeit anregend, nervenberuhigend, antiseptisch, adstringierend, verdauungsfördernd, menstruationsfördernd, wehenunterstützend; bei Mundschleimhautentzündung, Mundgeschwüren, Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Bronchitis, Erkältung, Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Appetitmangel, Eisenmangel, ausbleibender Menstruation, zur Unterstützung der Wehen, bei Hämorrhoiden, Leukorrhöe, eitrigen Prozessen; zur Pflege alternder Haut, zur Wundheilung, bei Hautgeschwüren, Hautpilz, zur Hautkühlung; bei Sorgen, mentaler Verwirrung, Überreiztheit, emotionaler Verwirrung, starker Bindung an das Materielle, zur Meditation

- Nicht anwenden in der Schwangerschaft !

Myrte/Myrtus communis; Mittelmeerraum, Nordafrika; Destillation (junge Blätter, Zweige, Blüten); antiseptisch, antibakteriell, schleimlösend, gewebefestigend, adstringierend, desodorierend, den Adrenalinspiegel senkend; bei schwachem Immunsystem, Darminfektionen, Harnwegsinfektionen, Lungentuberkulose, Stirnhöhlenvereiterung, Öhrentzündung, Schnupfen, Grippe, Bronchitis, Asthma, Keuchhusten, Milzschwäche, Milzirritation, Hämorrhoiden; bei fetter & entzündeter Haut, als hauttonikum, zur Hautreinigung, bei Brandwunden, zur allg. Wundheilung, bei Hautgeschwüren, Fisteln, Akne; bei Sorgen, mentaler Verwirrung, Ziellosigkeit, eingeschränkter Sichtweise, zu straker materieller Bindung; bei starker Erregung, Verzweiflung, Todesangst, Anspannung, Angst vor Veränderung, Festhalten an Vergangenem; zur Raum-Desinfektion, Raum-Reinigung, Meditation

Narde/Nardostachys jatamansi; Indien, Nepal; Destillation (Wurzeln); beruhigend, ausgleichend (gehirn, Herz, Nervensystem); regenerierend, hautpflegend; bei Herzrhythmusstörungen, Shlafstörungen, Nervosität, Streß; allg. Hautpflege, bei Hautfunktionsstörungen, alternder Haut, zur Wundheilung; bei mentaler Verwirrung, innerer Unruhe, Reizbarkeit, Anspannung; zur Entspannung & Meditation

- in hoher Verdünnung anwenden; für Hautcreme: 2 Tropfen auf 50g Creme

Narzisse/Narcissus poeticus, N.tazetta, N.jonquilla; Frankreich, Holland, Marokko; Extraktion (Blüten, Absolue); beruhigend, entspannend, aphrodisierend; bei Krativitätsmangel, enger Sichtweise; mangelnder Selbstliebe, seelisch-emotionaler Verhärtung, Trauer, Kummer, Verschlossenheit, Hysterie, schwerem Trauma, in Streßsituationen, bei sexuellen Störungen

- Nicht einnehmen ! unverdünnt leicht narkotisch

Nelke/Syzygium aromaticum, Eugenia caryophyllata; Madagaskar, Molukken, Indonesien, Tansania, Sri Lanka, sonstige Tropen; Destillation: Blätter; (Nelkenblätter-Öl), Stiele (Nelkenstiel-Öl), Blütenknospen (Nelkenknospen-Öl); stark antiseptisch, körperlich stimulierend, körperlich stärkend, krampflösend, schmerzlindernd, menstruationsfördernd, wehenanregend, blähungswidrig; bei Zahnschmerzen, Kiefernschmerzen, Zahnfleischschwellungen, Rekonvaleszenz, ausbleibender menstruation, Verdauungsstörungen, Durchfall, Blähungen, Ansteckungsgefahr; bei Warzen, Hornhaut, Hautabschürfungen, Krautzern, Hautkrebs (begelitend zur Therapie), Krätze, eitrigen

 © KH Heino Hanisch

Wunden, Insektenstichen; bei mentaler Erschöpfung, Konzentrationsschwäche; vermindert in Verbindung mit Alo vera die Nebenwirkung der Röntgenstrahlung

- toxisch - nicht innerlich anwenden! Knospenöl auf der Haut stark reizend & ätzend - verdünnen ! nicht in der Schwangerschaft anwenden ! nicht für Kinder geeignet !

Neroli/Citrus aurantium, C.bigaradia; Italien, Frankreich, Spanien; Destillation (Blüten), Extraktion (Blüten-Absolue); angstlösend, beruhigend, entspannend, antidepressiv, Herztätigkeit regulierend, hautpflegend, hautregenerierend, krampflösend, leicht aphrodisierend; bei Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen, Herzrasen, Einschlafproblemen, Nervosität, nervösen Spannungs- und Krampf-Zuständen; bei PMS; pflegend für alle Hauttypen, hilft bei der Zellerneuereung, zur Wundheilung, bei geplatzten Äderchen; bei Depressionen (auch Winterdepressionen), seelischer Enge, Angst, Verzweiflung, phobischen Anfällen, Schock, Panik, Ärger, Kummer, mangelndem Selbstvertrauen, sexueller Unlust

- starker Duft, sparsam einsetzen - Mischung 1:10

Niauli, Niaouli, MQV (Teebaum)/Melaleuca viridiflora; Australien, Neukaledonien, Madagaskar; Destillation (junge Blätter & Zweigspitzen); antiseptisch, antibakteriell, schleimlösend, infektionshemmend, hautregenerierend; bei allen Infektionen (besonders der Atemwege), Unterfunktion der Nebennierenrinde, Keimdrüsenstörung, Herpes; zur Haut-Reinigung, Wund-Reinigung, Verbrennungen, Akne, Furunkeln; bei mentaler Erschöpfung & Verwirrung; äußerlich (Einreibung, Salbe) stark mückenabweisend, gewebestraffend, gg. Hautschäden durch Strahlenbehandlung; äußerlich & innerlich (Salbe, Tropfen, Aromalampe, Einreibung): entzündungshemmend (besonders bei Hämorrhoiden, Krampfadern, Venenentzündungen); immunstimulierend, psychisch belebend

Opoponax/Opoponax chironium; Somalia; Extraktion & anschließende Destillation (Baumharz); entspannend, hautpflegend

Orange/Citrus sinensis; USA, Mittelmeerraum, Brasilien; Kaltpressung (Fruchtschale); beruhigend, stimmungsaufhellend, antidepressiv, krampflösend, muskelentpannend, hautpflegend, östrogenartig; bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Magne-Darm-Krämpfen, Durchfall, Verstopfung, Parodontose, zur Harmonisierung der Hypophyse, zur Stimuliereung der Zirbeldrüse, zur Harmonisierung des sympathischen Nervensystems, bei Einschlafstörungen von Kindern; zur allg. Hautpflege, bei trockener & rauher Haut, Cellulite; bei Depressionen, Angst, innerer Unruhe, negativer & gereizter Stimmung, Engegefühl; zur Luftreinigung

- phototoxische Reaktionen bei starker UV-Strahlung

Oregano, Wilder Majoran/Origanum vulgare; Spanien, Mexiko, Mittelmeerraum allgemein; antiseptisch, antibakteriell, magenstärkend, tonisierend, durchblutungsfördernd, krampflösend, menstruationsfördernd, appetitanregend; bei körperlichen Schwächezuständen, Asthma, Bronchitis, Keuchhusten, Tuberkulose, Verdauungsstörungen, Blähungen, Appetitmangel, inneren Infektionen, ausbleibender Menstruation,Rheuma, Adrenalinmangel; bei Abszessen, Cellulite, Läusebefall

- toxisch bei hoher Dosierung oder langfristiger äußerer Anwendung; haut- und schleimhautirritierend; nicht in der Schwangerschaft anwenden !

Palmarosa /Cymbopogon martinii; Indien, Indonesien, Brasilien; Destillation (Gras); hautpflegend, psychisch harmonisierend, antiseptisch, hauttonisierend, schweißregulierend; zur allg. Hautpflege, bei trockenenr Haut, starker schweißproduktion, starkem Körpergeruch; bei leichten Depressionen, Melancholie

Patchouli/Pogestemon cablin, P.patchouli; Indonesien, China, Madagaskar, Philippinen, Brasilien, Afrika; Destillation (fermentierte Blätter); beruhigend, aphrodisierend, entzündungshemmend, antiseptisch, tonisierend, hautpflegend, wundheilend; bei Erkältung, Kopfschmerzen, Schwindel,

© KH Heino Hanisch

Magenschmerzen, Nervosität (hohe Dosierung), Pilzinfektion der Vagina, Impotenz, Frigidität; bei Ekzemen, Akne, Hautpilz, wäßriger/rauher/rissiger Haut, Schorf, zur Wundheilung, für die Pflege reiferer Haut, zur Unterstützung der der Zellerneuerung, gegen Schuppen; bei Angst, Unsicherheit, Selbstzweifel, innerer Unruhe, schwacher Libido

- starker Geruch - meist hohe Verdünnungen nötig

Petersilien-Samen/Petroselinum crispum, P.hortense, P. sativum; Europa, Balkan, Israel; Destillation (Früchte; "Perssiliensamenöl"); körperlich anregend, tonisierend, uteruswirksam, leberstärkend, milzstärkend, harntreibend, abführend, michdrüsenanregend, blutbildend, gefäßverengend, menstruationsfördernd; bei Erkrankungen von Leber, Milz, Blase, Harnwegen, Gebärmutter, Gallenblase; bei Gallensteinen, Gonorrhöe, Syphilis, Krebs, Bluterguß, übermäßiger Milchproduktion, Blutarmut/Anämie, Menstruationsbeschwerden (schmerzhaft, ausbleibend); bei fetter/unreiner Haut, Cellulite, geplatzten Äderchen

- toxisch; sehr gering dosieren, nicht längerfristig einsetzen; nicht anwenden in der Schwangerschaft ! stark hautreizend, bei starker UV-Strahlung phototoxische Reaktionen

Pfeffer, Schwarzer Pfeffer - Piper nigrum; Borneo, Indonesien, Madagaskar, Indien; Destillation (getrocknete Früchte); verdauungsfördernd, magenstärkend, wärmend, krampflösend, fiebersenkend, kreislaufanregend, aphrodisierend; bei Kreislaufschwäche, Schnupfen, Erkältung, Grippe, Fieber, Husten, Halsentzündungen, Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Sodbrennen, Appetitmangel, Lebensmittelvergiftung, Muskelschwäche, Muskelschmerzen/Muskelkater, Rheuma, Kältegefühl, Impotenz, Frigidität

- sehr gering dosieren, da stark hautreizend; zum Würzen extrem hoch verdünnen; nicht zur Anwendung bei Kindern; toxisch bei Einnahme in höherer Dosierung

Pfefferminze/Mentha piperita; England, Europa, USA; Destillation (ganzes Kraut); antiseptisch, schleimlösend, magenstärkend, schmerzlindernd, fiebersenkend, gewebefestigend, entzündungshemmend, windtreibend, schweißtreiebdn, menstruationsfördernd, entgiftend, wirkt auf Leber & Galle; bei Schwindel, Ohnmacht, Schock, Zittern, Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschmerzen, Lähmungserscheinungen, Zahnschmerzen, Schnupfen, Erkältung, Grippe, Bronchitis, Asthma, Husten, Fieber, Sinusitis, Verdauungsstörungen, Durchfall, Blähungen, Koliken, Übelkeit, Erbrechen, Würmern, Gallensteinen, Herzrhythmusstörungen mit nervöser Ursache, schwacher oder schmerzhafter Menstruation, Schwangerschaftsleiden, Reisekrankheit, Vergiftungen, Schlaflosigkeit (hohe Dosierung), Mundgeruch, Zahnfleischschwund; bei Akne, für die Hautreinigung, bei fetter haut, unreiner Haut, Pickeln, Mitessern, Hautentzündungen, Hautjucken, Krätze, Schuppen, Haarausfall, Kopfhautjucken, wirkt anregend auf die Haut; bei mentaler Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Konzentrationsmangel, Verwirrung, Schock, mangelnder Entschlußfähigkeit; kühlend als Körperöl & als Badezusatz; zur Vertreibung von Ungeziefer, Ratten, Mäusen (in Kombin. mit Eukalyptus)

- nicht anwenden in der Schwangerschaft ! nicht anwenden bei Heuschnupfen und während homöopath. Behandlung; ungeeignet für Kinder; bei Überdosierung (auch in der Duftlampe!): Magen-Darm-Schleimhautreizung, Schwindel; aggressiv & hautreizend - geringe Dosierung für Hautöl & Bad

Poleiminze/Mentha pulegium, Hedeoma pulegioides; Spanien, Nordafrika, ehem. Jugoslavien, USA; schweißtreibend, Menstruationsfördernd, schmerzlindernd, krampflösend, antiseptisch, uteruswirksam, schleimlösend, verdauungsfördernd, stark insektenfeindlich; bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Blähungen, Fieber, Erkrankungen der Atemwege, Husten, Keuchhusten, Asthma, Bronchitis, Erkältung, Blähungen, Gallensteine, Gastritis, Leukorrhöe, Spasmen, Erbrechen, Mundgeschwüren, ausbleibender Menstruation; bei Hautreizung, Hautentzündung, Insektenstiche, Konzentrationsschwäche, Verwirrung

- nur in geringsten Mengen anwenden - sonst nervenschädigend/neurotoxisch - keine

 © KH Heino Hanisch

Einnahme, keine längere Anwendung, keine hochdosierte äußere Anwendung; nicht anwenden in der Schwangerschaft !, nicht bei Nervenschwäche, Eipleptikern & homöopath. Behandlung ! für Kinder nicht geeignet !

Rose/Rosa damascena, R.centifolia, R. gallica; Bulgarien, Türkei, Marokko, Südfrankreich; Extraktion (Blütenblätter-Absolue), Destillation (Blütenblätter); antidepressiv, entspannend, beruhigend, menstruationsregulierend, aphrodisierend, hautpflegend, antiseptisch, tonisierend(Herz, Magen, Gebärmutter), krampflösend, gefäßverengend, abführend, entzündungshemmend, blutstillend, blutreinigend; bei Entzündungen von Auge & Bindehaut, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, verstopfung, Leberstörungen, Herzschmerzen, Herzrhythmusstörungen; bei Menstruationsstörungen (unregelmäßig, zu lange, zu hoher Blutverlust), Gebärmutterleiden (stärkend, reinigend), Sterilität, Sexualstörungen, Leukorrhöe, Blutungen; bei Störungen der weiblichen Sexualorgane, Schwangerschaftsleiden, Nervosität, Schlaflosigkeit, PMS; zur Pflege aller Hauttypen (besonders trockene, empfindliche, alternde Haut); zur Förderung der Zellerneuerung, als Hauttonikum; zur Pflege & Heilung der wunden Haut von Kleinkindern; bei Depressionen, bei Wochenbettdepressionen, Angst, Kummer, Leid, negativer Stimmungslage, Blockaden, innerer Verhärtung, mangelnder Liebesfähigkeit, Liebeskummer, Introvertiertheit; stimuliert die Ausschüttung von Endorphinen

- 2-5 Tropfen auf 50g Basis für Hautöle & Cremes; für Kleinkinder 2 Tr. auf 50ml Mandelöl oder Jojobaöl; bei Einnahme: Aquarom nehmen

Rosenholz/Aniba roseodora; Amazonas; Destillation (Rinde, Holz); entspannend, hautpflegend, desodorierend, antibakteriell, bindegewebs-stärkend

Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Tunesien, Marokko, Spanien; Destillation (Blätter); anregend, nervenstöärkend, wärmend, antiseptisch, krampflösend, gewebefestigend, herzstärkend, nervenstärkend, verdauungsfördernd, blähungstreibend, schweißtreibend, adstringierend, entwässernd (harnflußsteigernd), schmerzlindernd, blutdruckerhöhend; bei Augentrübung; bei Kopfschmerzen & Migräne (nicht bei gleichzeitigem Bluthochdruck), Grippe, Schnupfen, Husten, Keuchhusten, Bronchitis, Asthma, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Dickdarmentzündungen, Gallensteinen, Gallenblasenentzündung, Leberentzündung, Gelbsucht, niedrigem Blutdruck, hohem Cholesterinspiegel, Nervenleiden, Rheuma, Gicht, allgemeiner körperlicher Schwäche, Schwindelanfällen, Bewußtlosigkeit; bei Schuppen, gegen Haarausfall, zur Haarpflege, zur Haarfarbauffrischung (dunkles Haar), zur Wundheilung, allgemeine hautpflege, bei Krätze, Cellulite; bei mentaler Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Konzentrationsmangel, Verwirrung - eine Art "Intelligenzöl"

- innerlich das Aquarom; evtl. bei Epilepsie; nicht bei Bluthochdruck; nicht in großen Mengen in der Schwangerschaft ! bei Einnahme hoher Dosen evtl nierenschädigend

Salbei/Salvia officinalis, S.lavandulifolia; Adria-Raum, Bulgarien, Indien, Spanien; Destillation (Blüten, Blätter); allgemein anregend, stärkend, krampflösend, uteruswirksam, antiseptisch, magenstärkend, nebennierenanregend, steigert die Adrenalinausschüttung, entschlackend, blutdruckerhöhend, adstringierend, schweißregulierend, fiebersenkend; bei Zahnfleischentzündung, Zahnschmerzen, Mundschleimhautentzündung, Kopfschmerzen, Halsentzündung, Kehlkopfentzündung, Bronchitis, Asthma, Lungenerkrankung, träger Verdauung, Leberschwäche, Erkrankung der Harnwege, Appetitmangel, Lähmungserscheinungen, Schlaganfall, schwacher & ausbleibender Menstruation, Unfruchtbarkeit (Frauen), Östrogenmangel (Produktion anregend), Wechseljahrsbeschwerden, Schweißausbrücheb, Schwächezuständen, zur Zahnpflege; bei Mungeschwüren, Leukorrhöe, Insektenstichen; bei trockener Haut, Durchblutungsschwäche, zur Hautstraffung, Wundheilung, bei Ekzemen, Haarausfall, bei Konzentrationsschwäche

- innerlich nicht hochdosiert oder äußerlich längerfristig anwenden - höchstens 3 Tropfen tgl. innerlich ! toxisch: der dalmatinische Salbei; nicht so stark toxisch:der spanische Salbei;

 © KH Heino Hanisch

nicht anwenden bei Epilepsie !

Sandelholz/Santalum album; Ostindien, Mysore; Destillation (Holz); hautpflegend, schleimlösend, aphrodisierend, beruhigend, entspannend, antiseptisch, krampflösend, blähungstreibend, harntreibend, schweißregulierend, entzündungshemmend; bei Schnupfen, Bronchitis, Husten, Kehlkopfentzündung, Verdauungsstörungen, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Harnwegsinfektionen, Blasenentzündung, eitrigen Prozessen, Ausfluß, Irritationen & Entzündungen der männlichen Geschwlchtsorgane, Gonorrhöe, Leukorrhöe, Progesteronmangel, Unfruchtbarkeit, Nervosität, Streß, Schlaflosigkeit, Impotenz, Frigidität; zur Pflege aller Hauttypen (bes. trockene & unreine Haut); bei Akne, Hautentzündungen, Hautjucken; bei Depressionen, Angst, Abgehobenheit/fehlender Erdung

- nicht verwechseln mit Amyrisöl/"Westindisches Sandelholzöl"

Santolina/Heiligenkraut/Santolina chamaecyparissus; Mittelmeerraum; Destillation (Blüten); entspannend, entkrampfend, wurmtreiebnd, wärmend

Sassafras/Ocotea cymbarum; Brasilien, USA; Destillation (Wurzelrinde)

Schafgarbe/Achillea millefolium; Italien, ehem. Jugoslawien, Bulgarien, Ungarn, Rußland, Frankreich; Destillation (Blüten); allgemein tonisierend, uteruswirksam, krampflösend, antiseptisch, adstringierend, gefäßtonisierend, blutreinigend, harntreibend, blähungswidrig, entzündungshemmend, menstruationsfördernd; bei körperlichen Schwächezuständen, Kopfschmerzen, während der Erholung nach Krankheiten(Rekonvaleszenz), bei Krämpfen (Magen, Darm, Galle), Darmschleimhautentzündung, während des Klimakteriums, Menstruations-Unregelmäßigkeiten (schwache M., ausbleibende M.), Gebärmuttererkrankungen, Unterleibsentzündungen v. Frauen, Zysten, Endometriose, Vaginitis, Durchblutungsstörungen, hormonellen Störungen bei Frauen, PMS, Einschlafproblemen, Nervosität, Streß, Neuralgien, Hämorrhoiden, Blasenschwäche, Nierenschwäche; bei entzündeter Haut, empfindlicher Haut, Wunden, Geschwüren, Krampfadern, Ekzemen, geringem Haarwuchs, gereizter Kopfhaut; bei Verwirrung, Ziellosigkeit, mangelnder Intuition; bei Anspannung, leichten Depressionen, innerer Enge , **Achtung:** phototoxische Reaktionen bei starker UV-Strahlung (Hautöl)

Sternanis/Illicium verum; China, Hinterindien, Japan, Philipinen; siehe: Anis

Styrax, Amber, Amberbaum/Liquidambar orientalis; Türkei; Destillation (Harz=Styrax); zum Abschalten, zur Meditation; leicht entspannend, leicht aphrodisierend

Tagetes/Tagetes padula, T.minuta, T.glandulifera; Italien, Spanien, Südafrika, Brasilien; Destillation (blühende Pflanze); antiseptisch, beruhigend, harmonisierend; zur allgemeinen Hautpflege, bei innerer Unruhe, Anspannung, Reiznarkeit, Verschlossenheit

- Hautreizungen möglich

Tangerine/Citrus tangerina, C.spatafora; wie die ostasiatische Mandarine, Orange

Tanne - Abies alba, A.grandis, A.balsamea; Kanada, Frankreich, Österreich; Destillation (Zapfen, Nadeln, Zweige); antiseptisch, schleimlösend, durchblutungsfördernd; bei Atemwegserkrankungen, Erkältungen, Muskelverspannung; zur Raumreinigung/Raumdesinfektion

Tea-Tree, Teebaum/Melaleuca alternifolia; Australien; Destillation (Blätter, junge Zweige); antiseptisch, antibakteriell, antiviral, infektionshemmend, wundheilend, aromatisch, schleimlösend, schweißtreibend, allgemein anregend, schmerzstillend, entzündungshemmend; bei Schmerzen (besonders Haut, Hals, Ohren); Stirnhöhlenvereiterung, Kehlkopfentzündung, Eiterungen allgemein (hat auflösende Wirkung); bei Infektionen durch Viren, Bakterien, Pilze; bei Infektionen der Harnwege, des Darms, der Atemwege, der Vagina (mit Candida albicans, Monilia, Paronchyia); Mundschleimhautentzündung, Fußpilz(Tinea), Zahnfleischschwund, geschwächtem

 © KH Heino Hanisch

Immunsystem(anregend), Krebs & Aids (als begleitende Therapie), Herpes, Mundgeschwüren, zur Neutralisierung von Strahlungen (Strahlungsüberschuß); bei unreiner Haut, Abszeß, zur Wundheilung, bei Akne, Pickeln, Hautpilz, Flechten, Insektenstichen, Warzen, Geschwüren, Sonnenbrand, zur Hautreinigung, bei Juckreiz, Haarausfall, Schupppen, Schuppenflechte; bei mentaler Erschöpfung; äußerlich: bei Soor, Akne, Scheideninfektionen, Warzen, Insektenstichen, Nissen der Kopflaus; bei Warzen & Nissen direkt & pur auftragen, bei anderen Verwendungen mit einem Trägeröl mischen; hochdosiert in Lotionen, Massageölen, Salben, Cremes, als Badezusatz; bei Einnahme von hohen Dosierungen: Durchfall mit entschlackender und reinigender Wirkung; bei Schmerzen pur auftragen; bei Ohrenschmerzen: je 1 Tropfen auf einen kl. Wattebausch in jedes Ohr; bei Halsschmerzen gurgeln; pur auftragen bei Insektenstichen & Wunden; bei Candida albicans innerlich(oral) in hoher Verdünnung; bei Scheideninfektionen bzw. -irritationen Tropfen auf die Binden oder zu Spülungen; in Verbindung mit Aloe vera zur Abschwächung von Schäden durch Röntgenstrahlung; guter Haushaltreiniger (1 Tropfen auf 5 Liter Wasser); gegen Flöhe bei Haustieren (1 ml auf 20 Liter Wasser); ameisenvertreibend (1:10 mit Wasser)

Terpentin, Terpentinharz: verschiedene Kiefern-Arten, manchmal auch andere Nadeläume (Lärche); Europa, Rußland, Nordamerika; Destillation (Harz=Terpentin); antiseptisch, blutstillend, krampflösend, wundheilend; bei Tbc, Bronchitis, Infektionen des Urogenitaltraktes, Weißfluß, Darmkrämpfen, Blähungen, Würmern, Gallensteinen, Neuralgien, Gicht, Rheuma, Ischias; bei Krätze + Läusen

Thuja, Lebensbaum/Thuja occidentalis; USA, Kanada; Destillation (Blätter, Zweigspitzen); harntreibend, schleimlösend, schweißtreibend, entzündungshemmend; bei Blasenentzündung, Prostatavergrößerung, Rheuma, Würmern, Krebs, zur Prophylaxe von/gegen Geschlechts-Krankheiten; bei Genitalentzündung; Feigwarzen, Polypen, Gebärmutterentzündung, Eierstockentzündung, Fibromen, Zysten, Warzen

- stark toxisch ! nicht zum Einnehmen, nicht für Kinder geeignet, nierenschädigend, nicht bei Epilepsie & Schwangerschaft ! bei äußerem Gebrauch sehr vorsichtig/gering dosieren !

Thymian/Thymus vulgaris, Th. serpyllum; Spanien, Portugal, Marokko; Destillation (Blüten, Blätter); allgemein anregend, antiseptisch, infektionshemmend, krampflösend, schleimlösend, nervenstärkend, harntreibend, schweißtreibend, blutdruckerhöhend, abwehrsteigernd; bei schwachem Immunsystem, körperlicher Erschöpfung, Keuchhusten, Bronchitis, Tuberkulose, Asthma, Erkältung, Grippe, Stirnhöhlenkatarr, Aphten, Halsentzündung, Angina, Kreislaufstörungen, Darminfektionen, Harnwegsinfektionen, Würmern, ausbleibender Menstruation, Arthritis, Leukorrhöe, Mangel an weißen Blutkörperchen, Impotenz, Frigidität, Schwächezuständen der männlichen Fortpflanzungsorgane, Mangel an Geschlechtshormonen; bei fetter & unreiner Haut, Akne, Furunkeln, Krätze, Läusen, Seborrhöe, Schweißdrüsenabszessen; für Mund- & Zahnfleischpflege; zur Hautklärung & Hautentgiftung; bei Müdigkeit, mentaler Erschöpfung, Lethargie, Konzentrations-Mangel

- nicht anwenden in der Schwangerschaft und bei hohem Blutdruck ! schwach-stark hautreizend; toxisch bei Einnahme hoher Dosen; bei längerfritiger Anwendung (auch äußerlich) leberschädigend !

Tolubalsam/Myroxylon balsamum; Kolumbien (Tolu), Venezuela, Brasilien, Antillen; Alkoholextraktion (Baumharz); beruhigend, entspannend; bei Aufregung, Gefühlskälte, Stimmungstiefs, Streß

- Nicht einnehmen !

Tonkabohne/Dipteryx odorata, D.oppositifolia; Südamerika; Extraktion (Samen=Bohne); bei Anspannungen, Stimmungstiefs, Melancholie, innerer Verhärtung, tiefe Traurigkeit; subtil erotisierend - Nicht einnehmen !

 © KH Heino Hanisch

Tuberose/Polianthes tuberosa; Frankreich, Italien, Spanien, Marokko, Indien, China, Malaysia; Enfleurage, Extraktion (Blüten); sinnlich, entspannend, selbstzfrieden, weltvergessen

- Nicht einnehmen !

Vanille/Vanilla planifolia; Rèunion, Komoren, Madagaskar, Mexiko; Extraktion der Schoten, dann Lösung in Alkohol; entpannend, beruhigend, stimmungsaufhellend, mental anregend; bei Streß, Aufregung, Erschöpfung, Lethargie

Veilchen/Viola odorata; Mittlerer Osten, Frankreich, Italien; Extraktion (Blätter); nervenstärkend, beruhigend; bei Kopfschmerz, Erkältung, Husten, Keuchhusten, Halsentzündung, Bronchitis, Blähungen, Verstopfung, inneren Geschwüren, Krebs, Nervosität; bei innerer Unruhe, Schwellenängsten, Zukunftsängsten, seelischer Verhärtung

- Nicht zum Einnehmen !

Vetiver/Vetiveria zizanoides; Madagaskar; Destillation (Wurzeln); beruhigend, entspannend, nervenstärkend, östrogenartig, empfängnisfördernd, aphrodisierend, hautpflegend, zentrierend; bei Streß, starker Nervosität, Nervenschwäche (Stärkung des vegetativen Nervensystems), Unfruchtbarkeit; zur Durchblutung des Unterleibs; bei zu saurem Scheidenmilieu, Östrogennmangel, Dickdarminfektionen, Dickdarmvergiftung, nervösem Darm; bei Hautfunktionsstörungen, alternder & trockener Haut; bei Unsicherheit, mangelndem Selbstvertrauen, Entwurzelung, innerer Unruhe, Spannungszuständen, Angst

Wacholder/Juniperus communis; Frankreich, Griechenland, ehem. Jugoslawien; Destillation (Früchte); antiseptisch, allgemein tonisierend, kräftigend, harntreibend, nervenstärkend, nierenwirksam, krampflösend, gewebefestigend, gewebeverengend, adstringierend, entgiftend, infektionshemmend, abführend, magenstärkend, veradauungsanregend, blutreinigend, tonisierend, aphrodisierend; bei allg. körperlicher Schwäche, Kehlkopfentzündung, Husten, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Blähungen, Koliken, Magen-Darm-Krämpfen, Nierensteinen, Leberentzündung, Blasenkatarrh, Würmern, zu starkem Harnfluß, Harnwegsentzündungen, Harnwegsinfektionen, schmerzhaftem Urinieren, Ausfluß, Blutvergiftung, ausbleibender Menstruation, schmerzhafter Menstruation, Erektionsschwäche, Spasmen, Rheuma, Gicht, Hämorrhoiden, Nervosität, Nervenschwäche; zur Aktivierung eines trägen Haut-Stoffwechsels, für Hautreinigung, bei Hautentzündungen, Wunden, zur Wundreinigung, Hautberletzungen, Akne, Ekzemen, Schuppenflechte, Hautgeschwüren, Cellulite; bei mentaler Erschöpfung mit Nervosität, Unklarheiten, Zillosigkeit; bei Angst, Sorgen, Kummer, Schwächegefühl, negativer Stimmung

- Nicht anwenden in der Schwangerschaft !

Wasserminze/Mentha aquatica; verschiedene Herkunftsgebiete; sanfter und nicht so hautreizend wie Pfefferminze; sonst wie: **Pfefferminze**

Weihrauch/Boswellia sacra, Boswellia carterii und andere; Somalia, Jemen; Destillation (Baumharz); entzündugshemmend, uteruswirksam, beruhigend, hautpflegend, gefäßverengend, antiseptisch, adstringierend, blutstillend, verdauungsfördernd, harntreibend, subtil aphrodisierend; bei Bronchitis, Husten, Schnupfen, Verdauungsstörungen, Infektionen der Harnwege, Blase, Niere; bei Leberstau, akuter Lebervergiftung, Gebärmutterleiden, Blutungen, Leukorrhöe, Gonorrhöe, Spermatorrhöe, zu langer Menstruation, zu starker Menstruation; zur Pflege der reiferen haut, bei rauher & spröder Haut, bei Falten, zur Zellerneuerung, zur Wundheilung bei Verletzungen; bei Verwirrung, Sorgen, unruhigem Geist, Angst, emotionaler Verwirrung, Überreaktionen; zur Besinnung

- Nicht anwenden in der Schwangerschaft !

Ylang-Ylang/Cananga odorata; Komoren, Madagaskar, Haiti, Rèunion, Philipinen, Indonesien/Java; Destillation (Blüten); den Adrenalinspiegel senkend, herzberuhigend,

 © KH Heino Hanisch

atmungsberuhigend, blutdrucksenkend, aphrodisierend, antiseptisch, hautpflegend; bei Bluthochdruck, Herrasen, Herzklopfen, Dyspnoe (Luftanhalten im Schlaf), Hyperventilation, Schlaflosigkeit, Nervosität, Impotenz, Frigidität; zur allgemein Hautpflege, bei spröder/rauher Haut, Zellereneuerung unterstützend; bei Aggressivität, Angst, Depressionen, Genußunfähigkeit, Liebesunfähigkeit

- unverdünnt betörend bis narkotisierend

Ysop/Hyssopus officinalis; Mittelmeerraum, Indien; Destillation (Blütenknospen); blutdruckregulierend, allgemein kräftigend, schleimlösend, lungenwirksam, nervenstärkend, anregend, antiseptisch, appetitanregend, krampflösend, fiebersenkend, magenstärkend, harntreibend; bei Erkältung, Schnupfen, Asthma, Grippe, Bronchitis, Keuchhusten, Atemnot, Tuberkulose, Entzündungen im Hals-Mund-Bereich, Ohrenentzündung, Fieber, Verdauungsstörungen, Würmern, Blähungen, Appetitmangel, Leukorrhöe, Kreislaufstörungen, Blutdruckschwankungen, ausbleibender Menstruation, zur Erholung nach Krankheit (Rekonvaleszenz); bei Hautentzündungen, Wunden, Hautverletzungen, Prellungen, Quetschungen, Ekzemen, Herpes; bei mentaler Erschöpfung, Konzentrations-Schwäche, Verwirrung, Kreativitätsmangel

- toxisch - nicht einnehmen ! Nicht anwenden bei Schwangerschaft, Epilepsie, Bluthochdruck ! Nicht für Kinder geeignet; nicht von Laien anzuwenden !

Zeder/Cedrus atlantica, Cedrus deodora, Cedrus brevifolia; Marokko, Algerien, Südfrankreich, Himalaya, Zypern; Destillation (Holzspäne, Sägemehl); hautpflegend, schleimlösend, beruhigend, blasenwirksam, haarstärkend, harntreibend, antiseptisch, adstringierend, verdauungsfördernd, zur Anregung des Lymphflusses, insektenfeindlich, leicht aphrodisierend; bei Schnupfen, Husten, Bronchitis, Harnwegsinfektionen, Blasenentzündung, Blasenschmerzen, Nierenbeckenentzündung, Nervosität, Nervenschmerzen, Gonorrköe; zur allg. Hautpflege (v.a.bei fetter Haut), Hautentzündung, Akne, Schuppenflechte, Hautjucken, Ekzemen, allg. Haarpflege (v.a. fettem Haar, feinem Haar), Schuppen; bei Depressionen, Angst, Ärger, Aggressionen, Irritationen, mangelnder Zentrierung

- nicht anwenden in der Schwangerschaft und bei Epilepsie ! in hoher Dosierung hautreizend

Zimt, Cassia/Cinnamomum ceylanicum, C.aromaticum, C. cassia; Sri Lanka, China, Südostasien; Destillation (Ceylon-Zimtstrauch - Blätter, Rinde), Destillation (Chines. Cassiabaum - Rinde, Blüten); stark antiseptisch, blutstillend, fäulnishemmend (Darm), wärmend, anregend, herzstärkend, nervenstärkend, adstringierend, aphrodisierend, kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, krampflösend, menstruationsfördernd; bei allg. körperlicher Schwäche, Erkältung, Grippe, Husten, Bronchitis, Verdauungsstörungen, Magenschwäche, Blähungen, Durchfall, Darmkrämpfen, Darmfäulnis, Menstruationsbeschwerden (ausbleibende, schwache, schmerzhafte, stark blutende M.), Muskelverhärtung, Kältegefühl, Blutungen, Impotenz, Frigidität, Zahnfleisschwund, Zahnfleischbluten, Mundfäule, Nervenschwäche, Herzschwäche; bei trägem Stoffwechsel, bei Krätze, bei Läusen; bei Gefühlskälte, Angst, Anspannung, Einsamkeit

- Nicht anwenden in der Schwangerschaft ! bei Entzündungen & Infektionen pur verwenden, nicht mit anderen Düften mischen; toxisch wirkend - nicht zum Einnehmen!

Zirbelkiefer/Pinus cembra; Alpenländer; Destillation (Nadeln, junge Triebe); antiseptisch, schleimlösend, belebend; bei Atmwegsinfektionen, Erkältungen, Huste, Katatrrhe, Raucherhusten, Bronchitis, Muskelverspannung, Rheuma; bei Haarausfall, Konzentrationsschwäche, mentaler Erschöpfung, Angst, schwachem Selbstbewußtsein, mangelndem Durchsetzungswillen, Lethargie

Zitrone/Citrus limon = C.limonum; Mittelmeerraum, USA; Pressen (Fruchtschale); stark antiseptisch, krampflösend, entschlackend, herzstärkend, fiebersenkend, nervenstärkend, harntreibend, blutbildend, blutstillend, entgiftend, entschlackend, lungenstärkend,

© KH Heino Hanisch

verdauungsfördernd, blutdrucksenkend, kreislaufanregend, schweißhemmend; bei allen Infektionskrankheiten, allg. körperlicher Schwäche, Kopfschmerzen, Migräne, Sinusitis, Fieber, Grippe, Asthma, Angina, Verdauungsstörungen, Magengeschwüren, Mgenübersäuerung, Erbrechen, Blähungen, Durchfall, Ruhr, Typhus, Würmern, Arterienverkalkung, Appetitmangel, Blutungen, Bluterkrankheit, Bliuthochdruck, Blutmangel/Anämie, Bluteindickung/-verklumpung, übermäßiger Menstruation, Leberzirrhose, Leberfunktionsschwäche, Gelbsucht, Rheuma, Gicht, Arthtritis, Gonorrhöe, Syphillis, Hämorrhoiden, zur Hormonregulierung (durch Beeinflussung der Hypophyse); bei Akne, Pickeln, Ausschlag, Flechten; bei fetter & verstopfter Haut, zur Hautsraffung & Hautreinigung; bei Krampfadern, Cellulite, Furunkeln, Warzen, eiternden Wunden, Sommersprossen, Talgüberproduktion, Insektenstichen, brüchigen Fingernägeln; bei mentaler Erschöpfung, Verwirrung, Lethargie, Konzentrationsschwäche

- im Bad gering dosieren; hautreizend, bei Hautkontakt - mögliche phototoxische Reaktionen bei starker UV-Strahlung; keine längerfristige und/oder hochdosierte Einnahme

Zwiebel/Allium cepa; Europa; Destillation (Zwiebelknolle); stark antiseptisch, allg. anregend, harntreibend, Blutzuckerspiegel senkend, schleimlösend, hautpflegend, entwässernd, nervenstärkend; bei Stoffwechselstörungen, allg. körperl. Schwäche, Flüssigkeitsstau im Körper, Migräne, Atemwegs-Infektionen; Grippe, Verdauungsstörungen, Würmern, Durchfall, Drüsenfunktionsstörungen, Infektionen des Urogenitaltraktes; bei Arteriosklerose, Prostataerkrankungen, Lymphknotenentzündungen, Diabetes (zu hoher Blutzuckerspiegel), Rheuma, Arthtritis, Gallensteinen, allgemeinen Alterserscheinungen; bei Abszessen, allg. Hautentzündungen, Furunkeln, Warzen, Sommersprossen, Nagelbettentzündungen, Insektenstichen, mentaler Erschöpfung

Zypresse/Cupressus sempervirens; Mittelmeerraum, Algerien; Destillation (schuppenförmige Blätter, Zweigspitzen); blutstillend, gefäßverengend, uteruswirksam, östrogenartig, schleimlösend, antiseptisch, adstringierend, beruhigend, schweißhemmend, leberwirksam, venenstärkend, krampflösend, schmerzlindernd, nervenausgleichend/-harmonisierend; bei Asthma, Keuchhusten, Krampfhusten, Bluthusten, Zahnfleischbluten, Grippe, Durchfall, Lebererkrankungen, Pfortaderverstopfung, Menstruationsbeschwerden (zu lange, zu starke Regel), Eierstockerkrankungen, Beschwerden in der Menopause/Klimakterium, Spasmen, Rheuma, Hämorrhoiden, Krampfadern, Bettnässen, eitrigen Prozessen, Nervosität, bei Akne, fetter haut, starker Schweißproduktion, Schweißfüßen, zur Gewebe straffung, bei Cellulite, gegen Schuppen; bei Gereiztheit, innerer Unruhe, Ziellosigkeit, mangelnder Zentrierung, Melancholie, mangelndem Selbstvertrauen, Trauer, Hoffnungslosigkeit, emotionalem Chaos

- Nicht anwenden bei Epilepsie !

Hinweis für **Teebaum-Öle**: verschiedene Mischungen aus verschiedenen **Teebaum-Ölen** (Cajeput, Niaouli, Tea Tree, Kanuka, Manuka) haben sich bei der Behandlung einzelner Krankheiten und Beschwerden besser bewährt als die Anwendung einzelner Teebaum-Öle.
Als Träger-Öle für niedrig dosierte Mischungen gut geeignet: Johanniskraut-Öl, Jojoba-Öl, Mohnblüten-Öl

© KH Heino Hanisch

Bekämpfung von: Bakterien, Viren, Pilzen ...

siehe auch: Wunden.., schlecht heilende Wunden..; Heil-Pflanzen, äther. Öle, Pflanzen-Säfte, Obst & Gemüse, kolloidales Silber etc.

anti-bakteriell: gegen Bakterein gerichtet/wirkend

Antibiotika: Sammelbezeichnung für Medikamente aus verschiedenen Grundsubstanzen zur Bekämpfung von Bakterien & Pilzen (Hemmung oder Abtötung)

anti-biotisch: gegen Pilze & Bakterien wirkend

Antimykotika, Fungizide: Medikamente aus verschiedenen Grundsubstanzen zur Behandlung von Pilz-Erkrankungen (Hemmung oder Abtötung)

anti-mykotisch, fungizid: gegen Pilze gerichtet, pilz-bekämpfend

anti-septisch: Antisepsis ist das Prinzip der Hemmung bzw. Vernichtung von vorhandenen Infektions-Erregern in Wunden/Operationswunden durch bestimmte (natürliche, chemische, pharmazeutische) Mittel = Antiseptika

anti-septische Wundauflagen: zur Behandlung von Wunden (Verletzungen, Verbrennungen, Verbrühungen); natürliche Wund-Auflagen aus Pflanzen, z.B.: Saft/Balsam der Balsamtanne (Saftblasen auf der Rinde einpunkten); der Gummi des Amberbaumes; das Rohterpentin von jeder Kiefer; das Harz der Zypresse; das Harz der Hemlocktanne (Baumknospen in Wasser kochen – das antiseptische Harz setzt sich auf der Wasseroberfläche ab, abschöpfen)

anti-viruell, anti-viral: gegen Viren gerichtet/wirkend

bakteriostatisch: keimhemmend, Bakterien hemmend

bakterizid: Fähigkeit einer (chemischen) Substanz, Bakterien abzutöten; z.B. Pflanzen, äth. Öle, versch. chem. Desinfektionsmittel & Medikamente

Bakterien

äth. Öle
antibiotisch, innere Infektionen bekämpfend: Kajeput, Knoblauch, Manuka, Niaouli, Ravensara, Teebaum/Tea Tree

bakteriostatisch, die Vermehrung von Bakterien hemmend: alle äth. Öle, besonders aber die unter "antiseptisch" & "bakterizid" genannten

anti-bakteriell, bakterizid, Bakterien vernichtend: fast alle äth. Öle, besonders aber Bergamotte, Eukalyptus, Kajeput, Knoblauch, Lavendel, Manuka, Niaouli, Ravensara, Rosmarin, Sandelholz, Teebaum/Tea Tree, Wacholder

Heil-Pflanzen
anti-bakteriell : Baumwolle/Gossypium hirsutum u.a.; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Knoblauch/Allium sativum; Meerrettich/Armoracia rusticana/A.lapathifolia; Thymian/Thymns vulgaris; Thymian/Thymus zygis; Tormentill/Potentilla erecta/P.tormentilla; Zwiebel/Allium cepa

anti-biotisch: Alant/Inula helenium; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Kapuzinerkresse/Tropaeolum majus(gegen: Staphylococcus, Proteus, Streptococcus, Salmonella); Klette/Arctium lappa/A.vulgare; Minze/Mentha x piperita; Minze/Mentha arvensis;

 © KH Heino Hanisch

Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida; Sonnentau/Drosera rotundifolia; Sonnentau/D.longoifolia; Sonnentau/D.ramentacea; Sonnentau/D.intermedia; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Wundklee/Anthyllis vulneraria

anti-septisch (bakterielle Infektionen bekämpfend): Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi; Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mahonie/Mahonia aquifolium/Berberis aquifolium; Meerrettich/Armoracia rusticana/A.lapathifolia; Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis; Mutterkraut/Chrysamthemum parthenium/Tanacetum parthenium; Ringelblume/Calendula officinalis; Sabal/Serenoa serrulata; Schafgarbe/Achillea millefolium; Thymian/Thymus vulgaris; Thymian/Thymus zygis; Walnuß/Juglans regia; Wermut/Artemisia absinthium; Zitrone/Citrus limon

Viren

anti-viral, Viren bekämpfend, die Vermehrung von Viren hemmend

äth. Öle: Bergamotte, Eukalyptus, Knoblauch, Lavendel, Manuka, Ravensara, Teebaum/Tea Tree

Heil-Pflanzen: Baumwolle/Gossypium hirsutum u.a.; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Meerrettich/Armoracia rusticana/A.lapathifolia

Pilze

fungizid, pilzhemmend

äth. Öle: Lavendel, Myrrhe, Ringelblume, Teebaum

Heil-Pflanzen: Ringelblume/Calendula officinalis

anti-biotisch

Heil-Pflanzen: Alant/Inula helenium; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Kapuzinerkresse/Tropaeolum majus(gegen: Staphylococcus, Proteus, Streptococcus, Salmonella); Klette/Arctium lappa/A.vulgare; Minze/Mentha x piperita; Minze/Mentha arvensis; Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida; Sonnentau/Drosera rotundifolia; Sonnentau/D.longoifolia; Sonnentau/D.ramentacea; Sonnentau/D.intermedia; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Wundklee/Anthyllis vulneraria

Hinweis: Die hier angeführten natürlichen Mittel können genauso wenig wie allgemeine Antibiotika unterscheiden, ob ein Erreger/Parasit für Sie oder Ihren Patienten “schädlich” oder “nicht schädlich” ist – es “bekämpft/tötet” beide Arten !

Bitte immer bei einer Behandlung beachten !

© KH Heino Hanisch

Biochemie/Schüßler-Salze

(Biochemie nach Dr. Schüßler)

Biochemie ist (laienhaft einfach ausgedrückt) die vereinfachte Form der Homöopathie.

die 12 Funktionsmittel

1. Calcium fluoratum (Flußspat - Kalziumfluorid - CaF_2)
2. Calcium phosphoricum (Phpsphorsaurer Kalk - Kalziumphosphat - $CaHPO_4 \times 2H_2O$)
3. Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat - $FePO_4 \times 4H_2O$)
4. Kalium chloratum (Kaliumchlorid - KCL)
5. Kalium phosphoricum (Kaliumphosphat - KH_2PO_4)
6. Kalium sulfuricum (Kaliumsulfat - K_2SO_4)
7. Magnesium phosphoricum (Magnesiumphosphat - $MgHPO_4 \times 3H_2O$)
8. Natrium chloratum (muriaticum) (Natriumchlorid - Kochsalz - NaCl)
9. Natrium phosphoricum (Natriumphosphat - $Na_2HPO_4 \times 12H_2O$)
10. Natrium sulfuricum (Natriumsulfat - Na_2SO_4)
11. Silicea (Quarz - Kieselsäure - $SiO_2 \times H_2O$)
12. Calcium sulfuricum (Kalziumsulfat - Gips - $CaSO_4 \times 2H_2O$)

Die 12 Funktionsmittel werden innerlich als Pulver/Tablette eingenommen; es gibt sie aber auch (außer Calcium sulfuricum) als Salben für die äußerliche Anwendung.

„Heiße Sieben“

Als **„Heiße Sieben“** wird Nr. 7 Magnesium phosphoricum bei einer bestimmtem Zubereitung genannt: zur raschen Wirkung z.B. bei Krämpfen & Koliken löst man 10 Tabletten Magn. phosph. in einem Glas heißes Wasser auf (öfter umrühren) und gibt/nimmt alle 2-5min einen Schluck davon.

die 12 Ergänzungsmittel

1. Kalium arsenicosum (Kalium arsenit - K_3AsO_3)
2. Kalium bromatum (Kaliumbromid - KBr)
3. Kalium jodatum (Kaliumjodid - KJ)
4. Lithium chloratum (Lithiumchlorid - LiCL)
5. Manganum sulfuricum (Mangansulfat - $MnSO_4 \times H_2O$)
6. Calcium silfuratum Hahnemanni (Kalziumsulfid - CaS)
7. Cuprum arsenicosum (Kupferarsenit - $Cu_3(AsO_3)_2$)
8. Kalium-Aluminium sulfuricum (Kalium-Aluminum-Sulfat, Alaun - $K\,Al\,(SO_4)_2 \times 12H_2O$)
9. Zincum chloratum (Zinkchlorid - $ZnCl_2$)
10. Calcium carbonicum Hahnemanni (Kalziumkarbonat - $CaCO_3$)
11. Natrium bicarbonicum (Natriumbikarbonat, Natron - $NaHCO_3$)
12. Arsenum jodatum (Arsentrijodid - AsJ_3)

Die Funktionsmittel und die Ergänzungsmittel werden mit Milchzucker verrieben, nach den Regeln der Homöopathie potenziert und in Tablettenform gepreßt (zu je 0,25g).

Die Funktionsmittel sind in den Potenzen D 3, D 6, D 12 erhältlich; die Ergänzungsmittel in den Potenzen D 6 und D 12; die biochemischen Salben haben die Potenz D 6

Verdünnung: D 3 heißt 1:1 000, D 6 heißt 1:1 000 000, D 12 heißt 1:1 000 000 000 000

© KH Heino Hanisch

Blüten – Essenzen

Blüten-Essenzen wirken wie Homöopathika auf feinstofflicher-energetischer Ebene auf Körper, Geist & Seele ein.
Stellvertretend für die Tausende von Blüten-Essenzen werden hier die **Bach-Blüten** angeführt.

- **Bezeichnung – deutscher Name – botanischer Name**

Gruppe 1 – bei Angst & Ängstlichkeit

Aspen – Espe, Zitterpappel – Populus termula
Cherry Plum – Kirschpflaume – Prunus cerasifera
Mimulus – Gefleckte Gauklerblume – Mimulus guttatus
Red Chestnut – Rote Roßkastanie – Aesculus carnea
Rock Rose – Gelbes Sonnenröschen – Helianthemum nummularium

Gruppe 2 – bei Unsicherheit

Cerato – Bleiwurz – Ceratostigma willmottianum
Gentian – Bitterer Enzian – Gentiana amarella
Gorse – Stechginster – Ulex europaeus
Hornbeam – Weißbuche – Carpinus betulus
Scleranthus – Einjähriges Knäuel – Scleranthus annuus
Wild Oat – Waldtrespe – Bromus ramosus

Gruppe 3 – mangelndes Interesse

Chestnut Bud – Roßkastanienknospe – Aesculus hippocastanum
Clematis – Gemeine Waldrebe – Clematis vitalba
Honeysuckle – Geißblatt – Lonicera caprifolium
Mustard – Gelber Ackersenf – Sinapis arvensis
Olive – Ölbaum, Olive – Olea europaea
White Chestnut – Gemneine Roßkastanie – Aesculus hippocastanum
Wild Rose – Heckenrose, Hagebutte – Rosa canina

Gruppe 4 – Alleinsein & Einsamkeit

Heather – Schottisches Heidekraut – Calluna vulgaris
Impatiens – Drüsentragendes Springkraut – Impatiens glandulifera
Water Violet – Sumpfwasserfeder – Hottonia palustris

Gruppe 5 – Empfindlichkeit durch äußere Reize

Agrimony – Kleiner Odermennig – Agrimonia eupatoria
Centaury – Tausendgüldenkraut – Centaurium umbellatum
Holly – Stechpalme – Ilex aquifolium
Walnut – Walnuß-Baum – Juglans regia

Gruppe 6 – Mutlosigkeit, Kummer, Verzweiflung

Crab Apple – Holzapfel, Wildapfel – Malus pumila
Elm – Englische Ulme – Ulmus procera

© KH Heino Hanisch

Larch – Lärche – Larix decidua
Oak – Stieleiche – Quercus robur
Pine – Kiefer, Före – Pinus sylvestris
Star of Bethlehem – Stern vBethlehem – Ornithogalum umbellatum
Sweet Chestnut – Edelkastanie, Marone – Castanea sativa
Willow – Weide – Salix alba ssp. vitellina

Gruppe 7 – übermäßige Autorität, Zuwendung, Fürsorge und Besorgnis

Beech – Rotbuche – Fagus sylvatica
Chicory – Wegwarte, Zichorie – Cichorium intybus
Rock Water – Wasser aus heilkräftigen Quellen
Vervain – Eisenkraut – Verbena officinalis
Vine – Weinrebe, Weinstock – Vitis vinifera

Rescue – Tropfen = Notfall-Tropfen: eine Mischung für außergewöhnliche Situationen aus Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethlehem

© KH Heino Hanisch

Farb-Therapie

Schwingungen, Wirkungen, Bedeutungen

Farben sind Schwingungen des Lichts mit verschiedenen Wellenlängen und unterschiedlichen Frequenzen. Jede Farbe wird bestimmt durch Absorption & Reflexion.
Wenn alle Farben reflektiert werden, entsteht die Farbe Weiß; werden alle Farben absorbiert, entsteht die Farbe Schwarz.
Jede Farbe ist das Ergebnis des Ausblendens aller anderen Farben.
Das menschliche Auge kann nur eine kleine Bandbreite des sichtbaren Lichtes wahrnehmen; das ist die Wellenlänge von ca. 780 nm = rot bis ca. 400 nm = violett (nm = Nanometer).
Eine Lichtwelle hat also sehr viele, teilweise hundertmillionen von Schwingungs-Frequenzen und ist somit eine Form von Energie, welche auf den lebenden Organismus einen direkten und indirekten Einfluß ausübt.
Farben haben bestimmte Bedeutungen und üben bestimmte Wirkungen auf Mensch, Tier & Pflanze aus.

Wellenlängen der 6 gebräuchlichsten Farben (Mittelwerte)

rot – 660nm	orange – 600nm	gelb – 580 nm
grün – 530nm	blau – 460nm	violett – 420nm

Farb-Mischungen

rot + gelb = orange blau + rot = violett gelb + blau = grün

Komplementär-Farben

rot – grün blau – orange gelb – violett

helfen + heilen mit Farben

Violett

Heilwirkung: bei Tränensäcken, Besenreisern, Cellulite, Lymphdrüsen-Stau
als Farbe im Wohnraum: sensibilisiert, reduziert den Appetit, reduziert die sexuelle Lust
allgemeine Wirkung: Kühle, Mystik, Rätselhaftes

Indigo

Heilwirkung: bei häufigen Kopf-Schmerzen, Migräne, Sehstörungen, Tinitus, Nebenhöhlen-Beschwerden, Nervosität, Schlafstörungen
Als Farbe im Wohnraum: beruhigend, gegen Schlafprobleme, läßt den Raum niedriger erscheinen
allgemeine Wirkung: Konzentration, Kostbarkeit

Blau

Heilwirkung: bei Schilddrüsen-Erkrankungen, Sprachschwierigkeiten, Schwerhörigkeit, Zahnproblemen, Hals-Schmerzen, steifem Hals, Schlaf-Problemen, Nervosität
als Farbe im Wohnraum: beruhigend, kühlt Räume, senkt Blutdruck, gegen Schlaf-Beschwerden,

© KH Heino Hanisch

bei Nervosität, läßt Räume weiter erscheinen
allgemeine Wirkung: Kühle, Klarheit, Korrektheit, Ruhe, Tiefe, Weite

Türkis

Heilwirkung: bei Lymphdrüsen-Entzündungen, Allergien, grippalen Infekten, Abwehrschwäche/Immunschwäche, HIV
als Farbe im Wohnraum: stärkt das Immun-System
allgemeine Wirkung: Coolness, Reinheit, Sauberkeit

Grün

Heilwirkung: bei allen Herz-Beschwerden
als Farbe im Wohnraum: entstreßt, beruhigt, hilfreich (zusammen mit Gold) bei Herzfunktions-Störungen
allgemeine Wirkung: Freundlichkeit, Lebendigkeit, Natürlichkeit, Wärme

Gelb

Heilwirkung: bei Verdauungs-Problemen; bei Erkrankungen von Magen, Darm, Leber, Galle, Nieren; bei Arthritis & Rheuma
als Farbe im Wohnraum: Verdauungs-Aktivierung, appetitanregend, hellt Räume auf
allgemeine Wirkung: Freiheit, Sauberkeit, Wärme

Orange

Heilwirkung: bei Menstruations-Beschwerden, Gebärmutter-Erkrankungen, Darm-Erkrankungen
als Farbe im Wohnraum: leistungssteigernd, hält wach, appetitsteigernd (gelb-orange)
allgemeine Wirkung: Energie, Gemütlichkeit, Wärme

Rot

Heilwirkung: bei niedrigem Blutdruck, Blasen-Erkrankungen, Potenz-Probleme, Orgasmus-Problemen
als Farbe im Wohnraum: gibt Energie, stimuliert Sexualität
allgemeine Wirkung: Dynamik, Energie, Männlichkeit, Potenz, Power

Rosa

Heilwirkung: Aggressivität, Streß
als Farbe im Wohnraum: besänftigend, sensibilisierend, reduziert Aggressionen
allgemeine Wirkung: Leichtigkeit, Weiblichkeit, Zartheit

Braun

Heilwirkung: keine bekannt
als Farbe im Wohnraum: schafft Höhlen-Charakter, gibt Sicherheit & Schutz, erdet; nicht für Kinder geeignet
allgemeine Wirkung: Gemütlichkeit, Stabilität, Wärme

© KH Heino Hanisch

Beige

Heilwirkung: beruhigend, entspannend
als Farbe im Wohnraum: bringt Ruhe & Weite in den Raum und in die Gedanken
allgemeine Wirkung: Klarheit, Wärme

Schwarz

Heilwirkung: keine
als Farbe im Wohnraum: Trübsinnigkeit, Schwermut, dunkle Gedanken
allgemeine Wirkung: Dominanz, Härte

Grau

Heilwirkung: keine
als Farbe im Wohnraum: Trübsinnigkeit, Schwermut, trübe Gedanken
allgemeine Wirkung: Neutralität

Weiß

Heilwirkung: keine
als Farbe im Wohnraum: klare Gedanken
allgemeine Wirkung: Kälte, Keimfreiheit, Sauberkeit

© KH Heino Hanisch

Farb-Therapie mit Licht

- Behandlungs-Beginn: 15 min, später 30-60 min
- Entfernung der Lichtquelle zum Körperteil: 10-20 cm; Achtung: Verbrennungen ?!; Lampe sollte keine starke Hitze abstrahlen (LED)
- zwischen 2 Anwendungen jeweils 1 Stunde Pause

Beschwerden	Körperteil	geeignete Farbe	Häufigkeit & Dauer der Anwendung/Tag
Appetitmangel:	Magen-Gegend	rot/gelb	2-3 x 60 min
Asthma:	Brust & Schultern	rot/grün	2-3 x 60 min
Augenleiden:	geschlossene Augen	blau	1 x 30 min
Bronchial-Katarrh:	Brust & Rücken	grün	2-3 x 60 min
Darm-Katarrh:	Bauch	gelb	2 x 60 min
Depressionen:	ganzer Körper; Kopf & Nacken	rot	1-2 x 30 min oder 3 x 30 min
Fettsucht:	ganzer Körper	blau	1-2 x 60 min
Gelenk-Rheuma:	betroffene Gelenke	grün	3 x 30 min
Haar-Ausfall:	Kopf, Haarboden	rot	2 x 30 min
Hämorrhoiden:	Unterleib	gelb	2 x 60 min
Haut-Erkrankungen:	betroffene Hautpartien	rot	3-5 x 30-60 min
Herz-Erkrankungen:	Herz-Gegend; besser der ganze Körper	blau	2-3 x 30 min
Hexenschuss/Ischias:	unterer Rücken	rot/grün	2 x 30 min
Kopf-Schmerzen:	Kopf	blau	3-5 x 60 min
Leber-Beschwerden:	Bauch	gelb	2 x 60 min
Magen-Beschwerden:	Magen-Gegend	blau/gelb	3 x 30 min
Nieren-Beschwerden:	Nieren-Gegend	blau	3 x 30 min
Ohren-Beschwerden:	betroffenes Ohr	grün/blau	3 x 30 min
Rheumatismus:	ganzer Körper	blau	3-4x 60 min
Rücken-Schmerzen:	Rücken	blau/grün	2 x 60 min
Schlaf-Störungen:	ganzer Körper	blau	ca. 30 min lang vor dem Schlafen
Schnupfen:	Gesicht	blau/rot	3-5 x 30 min
Warzen:	Warzen-Gegend	blau	3-6 x 30 min
Wund-Heilung:	Wund-Gegend	rot	3 x 30 min
Zahn-Schmerzen:	Kiefer-Gegend	blau	3-4 x 15-20 min

© KH Heino Hanisch

Gewürz-Pflanzen

Gewürz-Pflanzen verbessern den Geschmack, fördern die Verdauung und die Haltbarkeit von Speisen und werden sowohl zur Prophylaxe als auch zur Therapie von Beschwerden eingesetzt.

Pflanze: deutsch-latein / Geruch, Geschmack / Nutzen für die Verdauung / besondere Eigenschaften-Hinweise für die Diät / paßt zu folgenden Speisen

Anis/Pimpinella anisum: als Ganzdroge leicht würzig, gemahlen stärker würzig und süßlich; schmeckt: aromatisch erfrischend / macht Speisen bekömmlicher, verhindert Blähungen / erhöht die Galleausscheidung; empfehlenswert für Galle- & Leberdiät sowie für die Kost v. Herzpatienten / Anisbrot, Anisplätzchen, Suppen, Obstsalat, Rotkraut, Apfelmus, Pflaumen- & Birnenkompott

Bärlauch/Allium ursinum: stark lauchartig, knoblauchähnlich riechend, geschmacklich: scharf / fördert die Verdauungssaftabsonderung in Magen, Darm und Leber / wie Zwiebel, Knoblauch oder Schnittlauch verwendbar / Braten, Suppen, Saucen, Pilze, Salate, Fische, Kartoffeln, Gemüse

Basilienkraut/Ocimum basilicum: riecht würzig und schmeckt scharf, aromatisch, würzig / fördert die Fettverdauung, appetitanregend / für Nierenkranke, Diabetiker und Herzpatienten zu empfehlen / Fleischspeisen, Suppen, Wirsing, Kohl, Erbsen, Hammelfleisch, Kräuterbutter, Krabben, Muscheln

Beifuß/Artemisia vulgaris: riecht & schmeckt aromatisch, ist sehr bitter / fördert die Saftsekretion besonders im Magen, macht Fett leichter verdaubar / für die Diät der Diabetiker zu empfehlen / Kartoffelsuppe, Zwiebelsuppe, Eintopf, Gänsebraten, Schweinefleisch, Aal, Schmalz

Bockshornklee/Trigonella foenum-graecum: riecht eigentlich süßlich-aromatisch, schmeckt leicht bitter und scharf-aromatisch / verdauungsfördernd / ist manchmal in minderwertigen Currymischungen enthalten / sparsam benutz in derben Gemüseeintöpfen bewährt

Bohnenkraut/Satureja hortensis: riecht schwach aromatisch, schmeckt pfeffrig-scharf mit aromatischem Unterton / regt die Verdauungssaftproduktion an, verhindert Blähungen / aktiviert die Bauchspeicheldrüse; bewährt in der Diät für Diabetiker, Nieren- & Gallekranke / Eintopf, Pilzgerichte, Bohnengemüse, Suppen, Hammel- & Fleischragouts, Gurken- & Kartoffelsalat, Käse- & Salzgebäck

Chili/Capsicum frutescens: riecht kaum, schmeckt sehr scharf / fördert die Durchblutung und regt den Appetit an / sparsam verwendet bei Kreislaufstörungen empfehlenswert / Tomatensauce, scharfe Fleischsaucen, Hackbraten, Gulasch, Ragout, Pasteten, Tatar, Tomatensuppe

Dill/Anethum graveolens: riecht & schmeckt erfrischend aromatisch / leicht anregend für Galle & Leber / für jede Diät empfehlenswert, besonders wenn Kochsalz verboten ist / Gemüse, Suppen, Huhn, Karpfen, Forelle, Aal, Salz- & Bratkartoffeln, zum Einlegen von Gurken

Dost/Origanum vulgare: riecht & schmeckt stark aromatisch / fördert die Fettverdauung / besonders aromatisches Gewürz / Salatsaucen, Lamm, Eintopfgerichte, Spaghetti, Pizza, Seefisch, Suppen, Eierspeisen, Gemüse

Fenchel/Foeniculum vulgare: riecht würzig, schmeckt süßlich, leicht brennend / macht schwere Speisen bekömmlicher und verhindert Blähungen / empfehlenswert für Leber- & Galldiät und für die Kost von Herzpatienten / Sauerkraut, grüner Salat, Gurkensalat, Karpfen, Rohkostplatten, Gemüse, Saucen, Pudding, süße Brotspeisen

Galgant/Alpinia officinarum: riecht würzig, schmeckt brennend & würzig / appetitanregend, fördert die Fettverdauung / vorsichtig anwenden bei Verdauungsschwäche / Fleischeintöpfe,

© KH Heino Hanisch

Hackfleisch, Gänsebraten, Entenbraten, Aal

Ingwer/Zingiber officinale: riecht kräftig würzig und schmeckt aromatisch brennend / fördert die Verdauung und regt den Appetit an / für alle Diätformen geeignet, besonders für kochsalzfreie Diät / Obstsuppe, Obstsalat, Pudding, süßer Auflauf, Suppen, eingemachte Früchte, Getränke

Kardamom/Elettaria cardamomum: riecht stark würzig und schmeckt würzig, stark brennend / vermehrt die Verdauungssaftproduktion und beugt Blähungen vor / sorgsam für Süßspeisen zu empfehlen / Kuchen, Pasteten, Erbsensuppe, Früchte, Kaffee, Marzipan, Fruchtspeisen

Knoblauch/Allium sativum: typischer Knoblauchgeruch, der nach Verzehr durch Haut und Atem verbreitet wird, Geschmack scharf / leicht verdauungsfördernd / enthält antibiotisch wirkende Stoffe, für alle Diätformen geeignet / sparsam zu Suppen, für alle Salate, Gemüse, Steak, Saucen, Fleisch, Kartoffelsuppe, Käse- & Fleischfondue, pikanter Quark

Koriander/Coriandrum sativum: riecht aromatisch, schmeckt würzig, bitter, scharf / regt den Appetit an , verhindert Blähungen / stark ausgeprägte Blähungen vertreibende Wirkung / Schweinebraten, Würste, Eintöpfe, Krautgerichte, Apfelkompott, eingelegte Früchte, Würzbrot

Kretischer Oregano/Origanum heracleoticum: riecht & schmeckt stark aromatisch / fördert die Fettverdauung / besonders aromatisches Gewürz / Salatsaucen, Lamm, Eintopfgerichte, Spaghetti, Pizza, Seefisch, Suppen, Eierspeisen, Gemüse

Kubeben/Piper cubeba: aromatisch im Geruch & bitter im Geschmack / stärkt Magen & Darm / wirkt anregend auf den Kreislauf / bei uns wenig gebraucht, doch geeignet für alle fetten Braten & Eintöpfe

Kümmel/Carum carvi: riecht und schmeckt stark würzig / macht blähende Gerichte bekömmlicher / bestes Mittel gg. Blähungen, erhöht die Galleabsonderung / Salzkartoffeln, Sauerkraut, Rote Rüben, Käse, Quark, fettes Fleisch, Thunfisch, Suppen

Kurkuma/Curcuma longa: riecht schwach aromatisch, schmeckt aromatisch, scharf, schwach bitter / aktiviert den Gallefluß, fördert die Galleabsonderung / Eier, Reis, Hühnergerichte, Dressings

Liebstöckel/Levisticum officinale: riecht scharf würzig (nach Maggi), schmeckt anfangs süßlich, dann scharf würzig und etwas bitter / allgemein verdauungsfördernd / für jede Diät geeignet, regt die Nierentätigkeit an /Saucen, Suppen, alle Gemüse, Bratensauce, Fleisch, Reis, Graupen, Geflügel, Ragout

Lorbeer/Laurus nobilis: riecht schwach aromatisch, schmeckt aromatisch, scharf, bitter, zusammenziehend / besonders in Suppen leicht appetitanregend / wird von jedermann vertragen / Wildgerichte, Sauerkraut, Kochfisch, Suppen, Marinaden, Gemüse, Krabben, Krebse, Hering, Ragout, Saucen, Eintopf

Majoran/Origanum majorana: riecht aromatisch, schmeckt stark würzig, etwas süßlich / fördert die Fettverdauung und wirkt "verteilend" / regt die Nierentätigkeit an, für alle Diätformen geeignet / Kartoffelsuppe, Pilzgerichte, Enten- & Gänsebraten, Hühner, Gemüse, Salate, Leber, für Rohkost & Diät, Saucen, Leberknödel

Meerrettich/Armoracia rusticana: riecht stechend, schmeckt scharf / allgemein verdauungsfördernd / regt den Gallefluß an / kalter Braten, Wurst, Käse, besonders zu Rindfleisch zu empfehlen

Melisse/Melissa officinalis: riecht aromatisch, schmeckt erfrischend & aromatisch / windetreibend, appetitanregend / beseitigt Übelkeit, besonders für Leber- & Galle-Diät zu empfehlen / Kalbs- & Schweinefleisch, Karpfen, Blaufelchen, Lammbraten

© KH Heino Hanisch

Muskatnuß/Myristica fragrans: riecht schwach aromatisch, schmeckt anfangs mild und später scharf würzig / fördert den Gallefluß / für alle Diätformen geeignet, besonders für kochsalzarme Diät / Suppen, Saucen, Fleischbrühe, gebackener Fisch, Hackfleisch, Kartoffelbrei, Spinat, Käseauflauf, Gebäck, Rind, Geflügel, Pastete, Ragout

Mutterkümmel/Cuminum cyminum: riecht & schmeckt aromatisch / beugt Blähungen vor / ähnelt dem Kümmel, beseitigt Koliken / selten benutzt, jedoch gut geeignet für alle Krautgerichte & Eintöpfe

Nelken/Syzygium aromaticum: riecht stark würzig, eigenartig, schmeckt brennend würzig / wirkt auf alle Verdauungsfunktionen förderlich / typisches Süßspeisengewürz / Süßspeisen, Sauerbraten, Fisch, Hühnergerichte, Rote Rüben, Pilzsaucen, Glühwein

Pastinak/Pastinaca sativa: riecht nur schwach, schmeckt süßlich, aromatisch, bitter / unbedeutend, wenig gebraucht / Kartoffelsuppe, als Gemüse

Petersilie/Petroselinum crispum: riecht scharf würzig, schmeckt brennend scharf / regt den Säftefluß leicht an / regt den Kreislauf an und ist auch in der Diät für Herzkranke erlaubt / Fleischwaren, Suppen, Saucen, Salate, Hülsenfrüchte, Hackbraten, Steaks, gekochter Fisch

Pfeffer, Schwarzer/Piper nigrum: riecht scharf würzig, schmeckt brennend scharf / regt den Stoffwechsel an / beseitigt Übelkeit, besonders für Galle- & Leberdiät zu empfehlen / Kalbfleisch, Schweinefleisch, Karpfen, Blaufelchen, Lamm, Saucen, Hülsenfrüchte, Salate

Pfefferminze/Mentha x piperita: riecht stark aromatisch, schmeckt erfrischend, stark aromatisch / appetitanregend, verhindert Völlegefühl / regt die Nierentätigkeit an, für kochsalzfreie Diät geeignet / zu allen Gemüsearten, Suppen, Mayonaisen, Kartoffeln, Omeletts, Eintöpfe, Salate

Piment/Pimenta dioica: riecht stark aromatisch, schmeckt scharf & etwas nach Nelken / fördert die Magensaftsekretion / auch in der Leberdiät erlaubt, muß sparsam verwendet werden / Suppen, milde Gemüse, Salate, Eintopf, Hackfleisch, gekochter Fisch, Torten, eingemachte Früchte, Gebäck, Pudding

Quendel/Thymus pulegioides: riecht stark aromatisch, schmeckt aromatisch bitter / fördert besonders die Fettverdauung; besonders aromatisches Gewürz / Braten, Saucen, Wurstwaren, Kartoffelgerichte, Gemüsesuppen, Rohkost, Eier, Salate, Pilze

Rosmarin/Rosmarinus officinalis: riecht stark aromatisch wie Kiefern, schmeckt sehr würzig, leicht brennend / regt den Appetit an, hilft Kochsalz sparen / sparsam verwendet überall erlaubt, besonders geeignet für die Diät der Diabetiker und Herzkranken / Gemüsesuppen, alle Braten, Hühner, Kräutersaucen, Pilze, Kartoffeln, Fisch, Wild, Schaf- & Lammbraten, Eierteig, Salate

Safran/Crocus sativus: riecht kräftig & schmeckt würzig bitter / als Gewürz recht unbedeutend, verleiht den Speisen ein schönes Aussehen (safrangelb) / Reisgerichte, Schaffleischgerichte, Kuchen, Teigwaren, helle Suppen, Saucen, Fisch- & Fleischgerichte, Kompotte, Spargelsalat

Salbei/Salvia officinalis: riecht würzig, schmeckt würzig und bitter / regt die Verdauung an / sparsam verwendet und im frischen Zustand für jede Diät erlaubt / Meerfisch, Leber, Schaffleisch, Wild, Salate, Pasteten, Käseauflauf, Tomaten

Schafgarbe/Achillea millefolium: riecht schwach aromatisch, schmeckt aromatisch & bitter / gut für den Magen / nur regional beliebt & gebraucht / Gemüseeintopf, Bratkartoffeln, dunkle Saucen, Fleischgerichte

Schwarzkümmel/Nigella sativa: riecht aromatisch, schmeckt würzig & scharf / fördert die Magensaftbildung, verhütet Blähungen & Gallenkoliken / Fleischwaren, Suppen, Saucen, Salate,

© KH Heino Hanisch

Hülsenfrüchte, Steaks, Hackbraten

Schwarzer Senf/Brassica nigra: Senfkörner sind geruchlos; sie schmecken aromatisch & leicht bitter / führt leicht ab, vermehrt die Speichelabsonderung / sparsam verwendet überall erlaubt / Remouladen, Mayonnaisen, Ragout, Tunken, Marinaden, Aal, Wurstgewürz, Randensalat, Essigfrüchte, zu scharfe Speisen

Spanischer Pfeffer/Paprika/Capsicum annuum: riecht nur schwach eigenartig, schmeckt je nach Sorte mild bis aromatisch scharf / fördert die Durchblutung der Verdauungsorgane, vermehrt die Speichelabsonderung / Tomatensaucen, Tomatensuppe, scharfe Fleischsaucen, Hackbraten, Gulasch, Ragout, Pasteten, Tartar

Thymian/Thymus vulgaris: riecht stark aromatisch, schmeckt aromatisch-bitter / fördert die Verdauungssaftbildung, regt den Appetit an / in der Diät für Diabetiker & Herzpatienten gern gesehen, hilft Kochsalz sparen

Vanille/Vanilla planifolia: riecht sehr angenehm, schmeckt aromatisch-bitter / als Gewürz für Süßspeisen, Kuchen, Kleinbackwaren, Kompotte, Eis, Cocktail, Obstsalat, Pudding

Wacholderbeeren/Juniperus communis: riecht würzig, schmeckt würzig-süß / regt den Appetit an, beseitigt Blähungen / regt die Nierentätigkeit an, sparsam angewendet für alle Diätformen geeignet / Sauerkraut, Sauerbraten, Wildbraten, Rotkraut, zum Bereiten der Maibowle, Weißkraut

Wermut/Artemisia absinthium: riecht aromatisch, schmeckt aromatisch & sehr bitter / appetitanregend, gallefreundlich / Kartoffelsuppe, Zwiebelsuppe, Eintopf, Gänsebraten, Entenbraten, Schweinefleisch, Aal, Schmalz

Ysop/Hyssopus officinalis: riecht & schmeckt aromatisch / vermehrt die Verdauungssaftproduktion / Braten, Suppen, Sellerie- & Fleischsalate, Quark, Leberknödel, Rouladen, Ragout

Zimt/Cinnamomum zeylanicum: riecht kräftig eigenartig, schmeckt würzig-süßlich-brennend / fördert die Fettverdauung / Süß- & Backwaren, Apfelmuß, Fruchtkompott, Glühwein, Punsch, Süßspeisen, Gebäck, Zimststerne, Milchreis, Grießbrei, Wildbraten, Sauerbraten

Zwiebel/Allium cepa: riecht lauchartig und je nach Sorte scharf, schmeckt mild bis scharf / sorgt für geregelte Darmtätigkeit, enthält antibiotische Substanzen / ist für jede Diät erlaubt / Braten, Suppen, pikante Gerichte, Saucen, Pilze, Salate, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Weichkäse

© KH Heino Hanisch

Harze

Kiefern, Fichten, Lärchen, Tannen, Benzoe, Mastix, Myrrhe, Weihrauch, Gummi arabicum

- **Harze** sind feste, amorphe oder zähflüssige Ausscheidungen vieler Pflanzen
- **Inhaltstoffe von Harzen, allgemein:** äth. Öle, Bitterstoffe, Gummen, Resinolsäuren, Resinole, Resinotannole, Resine, Resene, Schleime

Unterscheidungen:

- **Hart - Harze = Resinae; z.B. Benzoe, Colophonium, Kopüal, Mastix, Sandarak**
- **Weich - Harze = Balsame; z.B. Copaivabalsam, Elemie, Perubalsam, Styrax, Terpentin**
- **Gummi- oder Schleim-Harze = Gummiresinae; z.B. Ammoniacum, Asa foetida, Galbanum, Gutti**
- **fossile Harze = z.B. Asphalt, Bernstein, Erdwachs**

Terpentin, Terpentin-Harz (Terebintina)**:**

- **das Harz** verschiedener Nadelbäume (Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne)
- die Destillation des Harzes ergibt Terpentin/Terpentin-Öl
- Wirkung: antiseptisch, blutstillend, krampflösend, wundheilend
- Anwendungen: bei Tbc, Bronchitis, Infektionen des Urogenitaltraktes, Weißfluß, Darm-Krämpfen, Blähungen, Würmern, Gallensteinen, Neuralgien, Gicht, Rheuma, Ischias; bei Krätze & Läusen

Kiefern - Pinus sylvestris u.a.

Vorkommen: weltweit

Blütezeit: Mai

Sammelzeit: Knospen im März, April; Nadeln vor allem im Frühjahr

verwendete Pflanzenteile: Knospen, Blätter/Nadeln, Harz

Inhaltsstoffe: Vit.C. äth. Öl, Fettsäuren, Harz

Eigenschaften & Anwendungen: Knospen, Blätter/Nadeln äußerlich (als Einreibungen, Bäder, Inhalationen, Umschläge) bei Rheuma, Gicht, Hautausschlägen, Geschwüren; Harz in Salben & Pflastern bei Gelenkrheuma, Muskelzerrungen, Erfrierungen; Kiefernpollen bei wundgeriebener Haut; Tee bei Vit.C-Mangel

Nebenwirkungen: Nicht oder nur wenig innerlich anwenden, da die Nieren gereizt & geschädigt werden können !

Zubereitungen: **wie Fichten, Tannen:** das Harz als Pflaster, als Wundauflage; Nadeln als Gurgelaufguß, zur Inhalation; zur Raum-Beduftung Zweige an der Wand & auf dem Boden; Knospen-Aufguß für Bäder & Einreibungen

© KH Heino Hanisch

Fichte: Gemeine Fichte - Picea abies

Vorkommen: gesamte Nordhalbkugel, in Europa in Wäldern, in Gärten & Parks; bis 2300m Höhe

Blütezeit: April-Juni

Sammelzeit: April, Mai

verwendete Pflanzenteile: Nadeln, Zapfen, Holz (als Holzkohle, Terpentin); Harz

Inhaltsstoffe: Vit.C, Harze, äth.Öle

Eigenschaften & Anwendungen: auswurffördernd, durchblutungsfördernd, schweißtreibend, schmerzlindernd; äth.Öl bei Atemwegserkrankungen, Asthma, Husten, Stoffwechselstörungen, Rheuma, Nervosität, in Erholungsphasen, bei Lungengangrän; Tee bei Katarrhen, Muskelkater; Holzkohle bei Magen-Darm-Infektionen, bei Vergiftungen(wie mediz. Kohle); Badezusatz bei Rheuma, Nervosität; Harz-Pflaster bei Neuralgien/Nerven-Schmerzen

Nebenwirkungen: Terpentin-Öl - Überdosierung vermeiden, da Reizerscheinungen, allergische Reaktionen, Lähmungen möglich ! Bei Bronchialasthma & Keuchhusten nicht anwenden !

Zubereitungen:
Harz: zerriebenes Harz als Auflage/Harz-Pflaster
Inhalations-Aufguß: je nach Bedarf Fichtennadeln in 1Glas/1Schüssel legen, mit heißem Wasser übergießen, inhallieren
Absud: 10g Nadeln auf 1Taase kaltes Wasser, 12h einweichen, kurz aufkochen, 10min ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf verdünnen und süßen
Absud als Bade-Zusatz: Abkochung von ca. 500g Nadeln (mehrere Hände voll) auf 2-3Liter Wasser, erhitzen, ca. 20min köcheln lassen, abseihen, dem Bad zusetzen

Lärche: Europ. Lärche, Lortanne - Larix decidua/Pinus larix

Vorkommen: Europa; in Gebirgen im Flachland; oft waldbildend, auch inmitten anderer Nadelbäume

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: Mai-August

verwendete Pflanzenteile: v.a. das Harz/Terpentin; die Rinde, die jungen Sprossen, die Nadeln

Inhaltsstoffe: Terpentin/Venetianischer Terpentin: äth. Öl, Harzsäuren, Bitterstoffe, Bernsteinsäure - Stamm anbohren, Saft auffangen

Eigenschaften & Anwendungen: Lärchen-**Terpentin**: erweichend, erwärmend, säubernd, zerteilend, harntreibend; **innerlich:** bei Blasen- und Steinleiden, Blutungen, Magen-/Darm-Katarrhen, Bandwürmer/Würmer, blutiger Durchfall, Gallensteinkolik, Nierenkolik, menstruationsfördernd, bei inneren Blutungen(!); **Einreibungen** bei Nervenschmerzen; **Harz/Terpentin-Umschläge** äußerlich bei blutenden Wunden, eiternden Geschwüren, nässenden Flechten, bei Grind und anderen Hauterkrankungen; **Rinden-Pulver** zur Heilung eiternder & schwer heilender Wunden bzw. Geschwüre; zerstoßene **Nadeln** zur Linderung auf entzündete Wunden; **Bäder** mit Nadelzusatz (wie bei Fichte & Kiefer)

Nebenwirkungen: Überdosierungen & Dauergebrauch (innerlich) vermeiden, besonders bei Nieren-Leiden bzw. empfindlicher Niere ! Überdosierungen & Dauergebrauch (äußerlich)

© KH Heino Hanisch

vermeiden, sonst schmerzhafte Haut-Anschwellungen & Blasen-Bildungen möglich !

Zubereitungen:
Terpentin-Öl innerlich: 1/2-1g Terpentin mit Honig gut vermengen, einnehmen; 5-8 Tropfen Terpentin bei Bedarf einnehmen – vorsichtig - Verträglichkeits-Reaktionen beobachten !
Terpentin-Öl äußerlich: Einreibungen – vorsichtig ! Zur Wundbehandlung – vorsichtig !
Rinde: trocknen & zerkleinern/pulverisieren; Bäder und Inhalationen wie bei Fichten & Kiefern

Tannen, Taxen - Abies alba und andere

Vorkommen: weltweit, nördliche Halbkugel, Europa

Blütezeit: Mai

Sammelzeit: Knospen im Frühjahr; Nadeln & Harz von Juni-August; das Splintholz junger Zweige (für Terpentin) im Mai, Juni

verwendete Pflanzenteile: Nadeln, Harz, Rinde/Terpentin

Inhaltsstoffe: junge Knospen & frische Nadeln: Vit.C, äth. Öl; Terpentin: äth. Öl, Harz

Eigenschaften & Anwendungen: keimtötend, keimhemmend, anregend; **frischer Tee aus Nadel-/ Knospen** (Vit.C): bei Husten, Katarrhe, Grippe, grippeähnliche Erkrankungen, Blasenkatarrh, zur Blutreinigung, Frühjahrsmüdigkeit, Skorbut, Zahnfleischblutungen; **Harz/Terpentin:** zur Hautreizung/Hautdurchblutung: bei Gicht, Rheuma, Gelenk-Schmerzen, zur Beseitigung von Stauungs-Ödemen der Haut, bei schlecht heilenden Wunden, zur **Inhalation** bei allen chron. & eitrigen Erkrankungen der Atmungsorgane, Bronchialkatarrh, Bronchitis, Lungenentzündung, Lungengangrän, Lungen-Tbc (bis zum mittleren Stadium); **Nadeln & Harz/Terpentin** als Bäder-Zusatz bei: Rheuma, Gicht, schlecht gheilenden Wunden, Muskelverhärtungen

Nebenwirkungen: Zu viel Terpentin reizt die Haut sehr stark - vorsichtig anwenden. Zuviel/zu starker Tee innerlich reizt Magen, Darm & Nieren! Der Vit.C-Gehalt sinkt bei Nadel-Tee-Zubereitungen um ca. 50% und verliert außerdem auch während der Lagerung sehr viel an Vit.C - am besten nur frisch verwenden

Zubereitungen:
Aufguß: frischer **Nadel-/Knospen-Tee -** 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2TL, kurz ziehen lassen, abseihen, innerlich mit Honig, zum Inhallieren ohne Honig
Absud: 1 Tasse kaltes Wasser auf 1-2 TL Nadeln, erhitzen, aufkochen lassen, abseihen, mit & ohne Honig einnehmen
Harz/Terpentin-Inhalation: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Terpentinöl, inhallieren
Harz/Terpentin: als Bäder-Zusatz (Harz-Pulver, Terpentin-Öl)
Nadeln-Inhalation: 1 Handvoll Fichtennadeln aufkochen lassen, inhallieren

Benzoe

Namen: Benzoe, Styrax, Storax, Benzoeharz, Resina benzoe, Styrax benzoin, Styrax tonkinensis, Styrax officinalis

Vorkommen: Amerika, Asien, Europa; ca. 100 Arten

verwendete Pflanzenteile: das Harz/Gummiharz; Gewinnung von 7-10jährigen Bäumen durch Anschneiden des Stammes; das Harz ist löslich in Ether & Ethanol

 © KH Heino Hanisch

Inhaltstoffe: ca. 60-70% Coniferylbenzoat, 2% Cinnamoylbenzoat, p-Cumarylbenzoat, 10-12% freie Benzoesäure, Siaresinolsäure, 0,5-2% Vanilin

Eigenschaften & Anwendungen: desinfizierend, antiphlogistisch, adstringierend, schleimlösend, antiseptisch, kreislaufanregend, beruhigend; als Expektorans, für Mundwässer, zur Inhalation; zur Behandlung von Wunden & Geschwüren; innerlich bei Husten, Erkältung, Bronchitis,Halsschmerzen; in der Aromatherapie (Grippe, Schüttelfrost, juckende Haut)

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen: Räucheranwendung; Aromatherpie/äth.Öl, innerlich & äußerlich als Pulver & Lösung bzw. Umschläge

Mastix

Namen: Mastix-Pistazienbaum/Pistacia lentiscus

Vorkommen: angebaut, v.a. in Griechenland

verwendete Pflanzenteile: Harz

Inhaltstoffe: 40% Harzsäuren, 50% Harze, 1-3% ätherische Öle

Eigenschaften & Anwendungen: wird weich bei 80°C, schmilzt bei 100°C; anti-bakteriell, anti-fungiell, anti-viral, antioxidativ; bei/gegen Magen-Beschwereden, Magen-Geschwüre, Parodontose, Zahnfleisch-Entzündungen, Haut-Entzündungen, Pickel, Akne, Rheuma, Wunden; Magen-Krebs, Proststa-Krebs, Leukämieal; in Naturkosmetik (Antiaging-Effekte, beruhigt und reinigt die Haut) und Körperpflegemitteln (Zahnpasta, Gesichtscreme, Duschgels, Seifen etc.)

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen: als Räucherstoff; vor allem als feiner Pulver-Zusatz in Medikamenten und Kosmetik; als Umschläge

Myrrhe

Namen: Myrrhe, Myrrha - Commniphora myrrha, Commniphora molmol, Commniphora gileadensis, Commniphora foliacea, Commniphora mucul, Commniphora habessinica, Commniphora abyssinica

Vorkommen: Afrika, Arabien, Indien, Südamerika, Karibik

verwendete Pflanzenteile: Harz aus abgeschnittenen Zweigen; teilweise löslich in Ethanol; echtes Myrrhen-Öl = Opopanaxöl

Inhaltstoffe: ca. 25-40% Harz, 2-10% äth. Öle, 50-60% Rohschleim/Rohgummi (davon ca. 20% Proteine, 65% Kohlehydrate)

Eigenschaften & Anwendungen: desinfizierend, deodorierend, granulationsfördernd (Wunden); bei Entzündung von Mund, Rachen, Zahnfleisch, Mandeln; enthalten in Hautcremes & Zahnpflegemitteln; verwendet als Räucherstoff & in der Parfümherstellung; innerlich bei Verdauungsstörungen, Bronchitis, Erkältungen allg., Ohreninfektionen, Drüsenfieber, Menstruations-Beschwerden, Kreislauf-Probleme; äußerlich bei Geschwüren in der Mundhöhle, bei Wunden & Furunkeln

© KH Heino Hanisch

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen: Räucheranwendung, Aromatherapie/äth.Öl; innerlich & äußerlich als Pulver & Spülung bzw. Umschläge

Weihrauch

Namen: Weihrauch, Olibanum - Boswellia sacra, Boswellia carterie, Boswellia papyrifora, Boswelliua frereana, Boswellia serrata

Vorkommen: Afrika; ca. 250 Arten

verwendete Pflanzenteile: das Harz/Schleimharz; ganzjährlich erntbar; teilweise löslich in Ether, Ethanol, Chlorophorm; zerfällt in Wasser; Weihrauch-Öl durch Destillation

Inhaltstoffe: ca. 50-70% Harze (davon ca. 50% Boswelliasäure), 4-8% äth. Öl, 20% Gummi, 6-8% Bassorin, 0,5% Bitterstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: innerlich: bei Bronchial-Infekten, Infekten der Harnwege, Menstruations-Beschwerden; äußerlich: bei Katarrhen (Inhalation), Vaginal-Infektionen (Spülung), Hautausschlägen, Verletzungen/´Wunden, Entzündungen von Mund, Rachen, Zahnfleisch (Spülungen)

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen: Räuchern, Inhalation, Spülung, Einnahme (Pulver mit Wasser/Tee)

Gummi arabicum

Namen: Gummi arabicum, Akaziengummi - Acacia senegal, Acacia nilotica, Acacia carroo

Vorkommen: Afrika, Arabien, Belutschistan, Indien

verwendete Pflanzenteile: Saft; 1 Teil in 2 Teile Wasser ergibt gelblichen Schleim (kolloide Lösung); unlöslich in Ethanol

Inhaltstoffe: Arabin-Säure (Magnesium-Salze, Kalium-Salze), Oxidase, Peroxidase, Amylase, Enzyme, Stärke, Zucker

Eigenschaften & Anwendungen: reizmildernd bei Katarrhen der Atemwege und des Darms; Geschmackskorrigens & Bindemittel für Emulsionen & Pillen (Pillen: ca. 10-20%iger Schleim)

Nebenwirkungen: nicht bekannt

© KH Heino Hanisch

Heil-Erde, Löß

Heil-Erde ist ein Pulver, das aus eiszeitlichen Löß-Ablagerungen gewonnen und für verschiedene Anwendungen verarbeitet wird. Es gibt grobe und feine Pulver-Zubereitungen.
Heil-Erde kann innerlich und äußerlich angewendet werden.
Heil-Erde wird meist mit kaltem/lauwarmen Wasser verrührt angewendet.

mineralogische Bestandteile:
42 % Silikaten, 19 % Kalkspat, 16 % Dreischichttonmineralien, 16 % Feldspat, 4 % Dolomit, 3 % sonstiges

Elemente (elementarische Bestandteile):
41,8 % Sauerstoff, 28,2 % Silizium, 8,5 % Calcium, 4,5% Aluminium, 1,6 % Eisen, 1,4 % Kalium, 0,9 % Magnesium, 0,8 % Natrium, 0,3 % Titan, 0,1 % Phosphor

Spuren-Elemente (ca. 12 %): Kupfer, Mangan, Nickel, Zink, Selen

äußere Anwendungen (gröberes Pulver)**:**
Akne, Allergien, Ekzeme, Entzündungen, Hals-Schmerzen, juckende Kopfhaut, Krampfadern/Varitzen, Neurodermitis, Prellungen, Quetschungen, Rheuma, Verstauchungen

innere Anwendungen (feineres Pulver)**:**
Durchfall, säurebedingte Magen-Beschwerden, Mund- und Rachen-Spülungen, Sodbrennen (Bindung und Neutralisierung von Magensäure), zur Unterstützung bei der Darm-Sanierung, Zahnfleisch-Auflagen

Heil-Erde kann die Wirkstoffe eingenommener Medikamente binden und unwirksam machen.

Je feinkörniger die Heil-Erde, desto größer ist ihre innere Oberfläche und desto besser kann sie andere Stoffe binden.

© KH Heino Hanisch

Heil-Pflanzen

Heil-Pflanzen sind die natürlichen Begleiter von Mensch und Tier, seit diese existieren.

Das über Jahrtausende hinweg von Heil-Kundigen gesammelte Wissen über die Wirkung von verschiedenen Pflanzenund - nährend, heilend, schädigend – war die Grundlage für die Entwicklung von Medikamenten durch die Pharma-Industrie.

Die achtsame Anwendung natürlicher Heil-Mittel wie z.B. der Heil-Pflanzen kann dem Menschen helfen zu gesunden; eine unachtsame, übertriebene und kritiklose Anwendnung kann jedoch schädigen.

Das Sprichwort „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“ stimmt insoweit nicht, da oftmals erst das eigene Denken und Verhalten geändert werden müssen, um mit den uns gegebenen Heil-Pflanzen eine unterstützende Wirkung zur geistigen &+ körperlichen Gesundung herbeizuführen.

Bei der Anwendung von Heil-Pflanzen (welche in getrocknetem Zustand als "Drogen" bezeichnet werden) ist stets zu beachten, daß nicht jede Heil-Pflanze geeignet ist für jeden Erkrankten.

Die individuell geeigneten Pflanzen müssen durch **vorsichtige Behandlung und Austestung** (und mit unterschiedlichen Dosierungen !) herausgefunden werden.
Manchmal muß man auch die Heil-Pflanzen, welche momentan zur Behandlung benutzt werden, gegen andere Heil-Pflanzen austauschen, die Behandlung also der jeweiligen Situation anpassen.

Nicht zur Behandlung geeignet sind Pflanzen, welche durch Chemikalien oder radioaktive Bestrahlung (Fallout) verseucht oder durch Gen-Manipulation verändert wurden.
Heil-Pflanzen in der Nähe von Straßen, gedüngten Feldern, Müllhalden, AKW & Fabriken jeglicher Art sind nur bedingt bzw. überhaupt nicht zur Therapie zu benutzen.

Zum richtigen Zeitpunkt gesammelte und ordnungsgemäß getrocknete Heil-Pflanzen sind längere Zeit haltbar; siehe dazu: **Haltbarkeit von Heil-Pflanzen**.

Um sich oder vielleicht anderen auch in **„Not“-Zeiten** helfen zu können, sollte man sich schon in „friedlichen“ Zeiten einen **gewissen Vorrat an pflanzlichen Heil-Mitteln zulegen** – Heilkräuter, Frischpflanzen-Säfte, Tee´s, reine ätherische Öle, Gewürze, Pflanzen-Samen etc..
Die Pflanzen können zum Teil selbst gesammelt werden – hierzu gehört aber eine gute botanische Kenntnis der Pflanzen !
Manche Arten von Pflanzen sind auch geschützt – beachten Sie dies beim Selbst-Sammeln !

Die hier angeführten Heil-Pflanzen und die Beschreibung ihrer Wirkungen beruhen auf der Zusammenfassung des Wissens verschiedener Autoren – es sind vor allem deren Erfahrungswerte (siehe: Quellen/Literatur).

Zwar gibt es sehr viel mehr als die hier angeführten rund **238 Heil-Pflanzen** (nämlich weltweit viele zehntausend), doch in diesem Buch wurde vor allem Wert gelegt auf die relativ leichte Erkennbarkeit und Identifizierung dieser v.a. in Europa/Asien/N-Amerika vorkommenden bzw. gehandelten Pflanzen.

Vertrauen Sie nicht nur auf die folgenden Beschreibungen der hier angeführten Heil-Pflanzen, sondern **hinterfragen Sie ruhig kritisch das hier und auch woanders angesammelte Wissen** – Sie sind allein-verantwortlich für jede Art von Medikation.

Lesen Sie selbst Literatur über Heil-Pflanzen und tauschen Sie sich in Foren darüber aus.
Das hilft Ihnen, Ihre eigene Basis in Bezug auf die Heil-Pflanzen zu finden und auch sich selbst weiter zu entwickeln.

© KH Heino Hanisch

1. Hilfe bei Vergiftungs-Erscheinungen nach der Anwendung von Pflanzen/Heil-Pflanzen

siehe auch: 1. Hilfe – Vergiftungen durch Pflanzen !

Es gibt keine „harmlosen“ Heil-Pflanzen ohne Nebenwirkungen !

Jede Heil-Pflanze hat Wirkungen und Nebenwirkungen, welche beachtet werden müssen !

Beachten Sie immer, daß das, was dem Einen hilft, beim Anderen nicht unbedingt auch helfen muss – dies ist mit pharmazeutisch hergestellten Medikamenten ebenso.

Oberstes Ziel einer Behandlung sollte sein: Helfen, nicht schaden !

1.Hilfe äußerlich: bei **Haut-Irritationen, Rötungen, Verätzungen** etc.: die betroffenen Haut-Areale mit viel Wasser spülen, leichter Verband, medizinische Nachsorge; selten erforderlich: Reanimation (30:2 bzw. 15:2); Selbstschutz beachten !

1.Hilfe innerlich: bei **Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Brechreiz, Sehstörungen, Bewußtseins-Trübungen** etc.

Patient bei Bewußtsein: hinsetzen lassen, **medizinische Kohle in Wasser** eingerührt geben (10-20 g Pulver = 20-60 Tabletten zerrieben, zerstampft); erbrechen lassen, aber nicht erzwingen !

Danach noch einmal **mediz. Kohle (Pulver, 10-20 g)** in Wasser geben; da medizinische Kohle **atoxisch = nicht giftig** ! ist, kann man **im Notfall** sehr viel medizinische Kohle geben – **siehe: mediz. Kohle !**

Patient bei Bewußtlosigkeit: stabile Seitenlage; ständige Kontrolle von Atmung, Puls und Blutdruck (mit den Fingern); Erbrochenes asservieren/aufheben (Glas, Beutel), um eine toxikologische Untersuchung zu ermöglichen (bei intakter Rettungs-Kette); medizinische Nachsorge; Selbstschutz (v.a. Handschuhe) beachten !!!

möglich und ab und an auch nötig: Reanimation/Wiederbelebung !

0–1 Jahr: 2 Initial-Beatmungen + 3 Herzdruck-Massage + 1 Beatmung + 3 : 1 ….
1-6 Jahre: 2 Initial-Beatmungen + 15 Herzdruck-Massagen + 2 Beatmungen + 15 : 2 ...
ab 6 Jahre, Jugendliche, Erwachsene: 30 Herzdruck-Massagen + 2 Beatmungen + 30 : 2 …

Selbstschutz beachten (Handschuhe, Beatmungs-Maske, Mundschutz) !!!
Erbrochenes evtl. asservieren (eintüten), um nach Ursachen zu suchen (mediz. Labor) !

Hinweis: Es werden einige nicht bei uns in Europa/Mittel-Europa wachsende Pflanzen aufgeführt wie z.B. Gelbwurz/Kurkuma, die Taiga-Wurzel, der Teestrauch, die Yamswurzel – Sie sollten sie trotzdem kennen, da man diese Pflanzen oft auch hier kaufen kann.

Maße & Volumen: 1 Tasse Wasser entspricht hier **ca. 250 ml Wasser**

© KH Heino Hanisch

238 Heil-Pflanzen deutsch-botanisch

Ackerschachtelhalm, Zinnkraut - Equisetum arvense
Alant, Echter Alant - Inula helenium
Aloe, Echte Aloe - Aloe vera, Aloe barbadensis var. chinensis, Aloe arborescens, Aloe ferox, Aloe saponaria, Aloe succotrina
Alpenampfer, Bergampfer, Mönchsampfer - Rumex alpinus
Andorn, Gewöhnlicher Andorn - Marrubium vulgare
Angelika, Echte Engelwurz, Brustwurz - Angelica archangelica, Angelica officinalis
Anis, Süßer Fenchel, Römischer Fenchel - Pimpinella anisum
Apfel - Pyrus malus, Malus sylvestris
Aprikose - Prunus armeniaca
Arnika, Bergwohlverleih - Arnica montana
Artischocke, Eßdistel - Cynara scolymus, Cynara cardunculus
Ashwagandha, Winterkirsche - Withania omnifera
Augentrost, Steifer Augentrost - Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis

Bachbunge - Veronica beccabunga
Baldrian, Echter Baldrian - Valeriana officinalis
Bärentraube, Sandbeere - Arctostaphylos uva-ursi
Bärlapp, Keulenbärlapp - Lycopodium clavatum
Bärlauch - Allium ursinum
Basilikum, Basilienkraut - Ocimum basilicum
Beifuß, Gemeiner Beifuß - Artemisia vulgaris
Beinwell, Wallwurz, Beinwurz - Symphytum officinale
Benediktenkraut, Kardobenediktenkraut, Bitterdistel - Cnicus benedictus
Berufkraut, Kanadisches Berufkraut - Conyza canadensis, Erigeron canadensis
Bibernelle: Große Bibernelle – Pimpinella major
Bibernelle: Kleine Bibernelle – Pimpinella saxifraga
Birke, Hängebirke - Betula pendula, Betula verrucosa
Birke, Maibaum, Weißbirke - Betula pubescens/Moorbirke u.a.
Birne - Prunus communis
Bitterklee, Fieberklee - Menyanthes trifoliata
Blasentang - Fucus vesiculosus (Tang, Alge)
Bockshorn, Griech. Bockshornklee, Griechisch Heu - Trigonella foenum-graecum
Bohne, Gartenbohne, Grüne Bohne - Phaseolus vulgaris
Borretsch, Gurkenkraut - Borago officinalis
Braunwurz, Knotige Braunwurz - Scrophularia nodosa
Breitwegerich, Wegtritt - Plantago major
Brennessel: Große Brennessel – Urtica dioica
Brennessel: Kleine Brennessel – Urtica urens
Brombeere, Bramel, Kroatzbeere - Rubus fructicosus
Brunnenkresse, Echte Brunnenkresse - Nasturtium officinale
Buche, Rotbuche - Fagus sylvatica
Buchweizen, Echter Buchweizen - Fagopyrum esculentum

Dill - Anethum graveolens
Diptam, Weißer Diptam, Pfefferkraut - Dictamnus albus
Distel: Eselsdistel, Eselsdistelkraut - Onopordium acanthium; Acanos spina
Distel: Mariendistel, Frauendistel, Wilde Artischocke - Silybum marianum, Carduus marianus

© KH Heino Hanisch

Distel: Silberdistel, Eberwurz - Carlina acaulis, Carlina caulenscens
Dost, Oregano, Majoran, Wilder Majoran - Origanum vulgare

Eberesche, Vogelbeere - Sorbus aucuparia
Efeu, Gemeiner Efeu - Hedera helix
Eibisch, Weiße Malve, Schleimwurzel - Althaea officinalis
Eiche: Stieleiche, Sommereiche – Quercus robur
Eiche: Traubeneiche, Wintereiche – Quercus petraea
Eisenkraut, Venuskraut, Druidenkraut - Verbena officinalis
Enzian, Gelber Enzian, Bergfieberwurzel - Gentiana lutea
Erdbeere, Walderdbeere, Besingkraut - Fragaria vesca
Erle, Schwarzerle - Alnus glutinosa
Esche, Gewöhnliche Esche - Fraxinus exelsior
Estragon - Artemisia dracunculus

Faulbaum, Amerik. Faulbaum - Rhamnus purshiana/Cascara sagrada
Faulbaum, Gichtholz, Pulverholz - Rhamnus frangula/Frangula alnus
Fenchel, Echter Fenchel, Brotanis - Foeniculum vulgare
Fichten: Gemeine Fichte - Picea abies
Flieder, Gemeiner Flieder, Gartenflieder - Syringa vulgaris
Flohkraut, Flohsamenkraut, Sand-Wegerich - Plantago psyllum/Plantago afra; Plantago arenaria/ Pl.indica; Pl.ovata & Pl. albicans
Frauenmantel, Gemeiner Frauenmantel - Alchemilla vulgaris

Gamander, Edelgamander - Teucrium chamaedrys
Gänseblümchen, Maiblümchen, Tausendschön - Bellis perennis
Gänsefingerkraut, Anserine, Silberchrut - Potentilla anserina
Gelbwurz, Kurkuma - Hydrastis canadensis
Ginseng, Ginsengwurzel, Asiatischer Ginseng - Panax ginseng
Golderute: Riesen-Goldrute – Solidago gigantea
Goldrute: Echte Goldrute – Solidago virgaurea
Goldrute: Kanadische Goldrute – Solidago canadensis
Gundelrebe, Gundermann - Glechoma hederacea

Hafer, Saathafer - Avena sativa
Hagebutte, Hundsrose, Heckenrose - Rosa canina
Hamamelis, Virginische Zaubernuß - Hamamelis virginiana
Hanf, Indischer Hanf, Hasch, Marihuana - Cannabis sativa
Haselnuss, Hasel - Corylus avellana
Hauhechel, Dornige Hauhechel - Ononis spinosa
Heidekraut, Besenheide, Besenkraut - Calluna vulgaris
Heidelbeere, Blaubeere - Vaccinium myrtillus
Helmkraut, Virginisches Helmkraut - Scutellaria laterifolia
Herzgespann, Echter Löwenschwanz - Leonurus cardiaca
Himbeere, Katzenbeere, Mollbeere - Rubus idaeus
Hirtentäschel, Bauernsenf, Herzkraut - Capsella bursa-pastoris
Hohlzahn, Gelber Hohlzahn, Echter Hohlzahn - Galeopsis segetum, Galeopsis dubia
Holunder: Schwarzer Holunder - Sambucus nigra
Holunder: Zwergholunder, Attich, Eppich - Sambucus ebulus
Hopfen, Gemeiner Hopfen, Hopfenzapfen - Humulus lupulus
Huflattich, Brandlattich, Märzblume - Tussilago farfara
Isländisch Moos, Rentierflechte, Purgiermoos - Cetraria islandica

 © KH Heino Hanisch

Johannisbeere: Rote Johannisbeere - Ribes rubrum
Johannisbeere: Schwarze Johannisbeere - Ribes nigrum
Johanniskraut, Tüpfelhartheu, Hartheu - Hypericum perforatum

Kalmus, Ackerwurz, Deutscher Ingwer - Acorus calamus
Kamille: Echte Kamille - Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita
Kamille: Römische Kamille - Chamaemelum nobile
Kapuzinerkresse: Große Kapuzinerkresse - Tropaeolum majus
Kartoffel, Knolle, Erdapfel - Solanum tuberosum
Kastanie: Eßkastanie, Edelkastanie - Castanea sativa
Kastanie: Roßkastanie, Saukastanie - Aesculus hippocastanum
Katzenpfötchen, Gemeines Katzenpf., Immortelle – Antennaria dioica
Kiefern - Pinus sylvestris u.a.
Kirsche: Sauerkirsche, Weichselkirsche - Prunus cerasus
Kirsche: Süßkirsche, Vogelkirsche - Prunus avium
Klette, Große Klette - Arctium lappa, Arctium vulgare
Knoblauch - Allium sativum
Königskerze: Großblütige Königskerze, Wollblume - Verbascum densiflorum
Königskerze: Kleinblütige Königskerze - Verbascum thapsus
Königskerze: Windblumen-Königsk., Filzige Königsk. - Verbascum phlomoides
Koriander, Gartenkoriander - Coriandrum sativum
Kreuzblume, Bittere Kreuzblume - Polygala amara
Kreuzdorn, Purgierkreuzdorn, Amselbeere - Rhamnus cathartica
Kümmel, Feldkümmel, Wiesenkümmel - Carum carvi
Kürbis, Gartenkürbis - Curcubita pepo

Labkraut, Kletten-Labkraut, Gänsekraut - Galium aparine
Lärche, Europ. Lärche, Lortanne - Larix decidua/Pinus larix
Lavendel, Echter Lavendel - Lavandula officinalis, Lavandula angustifolia
Lein, Flachs, Echter Lein - Linum ussitatissimum
Leinkraut, Flachskraut, Frauenflachs - Linaria vulgaris
Liebstöckel, Gewöhnlicher Liebstöckel, Maggikraut - Levisticum officinale
Linde: Sommerlinde – Tilia platyphyllus
Linde: Winterlinde – Tilia cordata
Löwenblatt, Frauenwurzel - Caulophyllum thalictroides
Löwenzahn, Gemeiner Löwenzahn - Taraxacum officinale
Lungenkraut, Echtes Lungenkraut - Pulmonaria officinalis

Mädesüß, Spierstaude - Filipendula ulmaria
Mahonie, Fieder-Berberitze - Mahonia aquifolium, Berberis aquifolium
Mais, Kukuruz, Welschkorn - Zea mays
Malve, Wilde Malve, Wegmalve - Malva sylvestris
Margerite, Große Margerite, Gänseblume - Chrysanthemum leucanthemum /Leucanthemum vulgare
Meerrettich, Kren - Armoracia rusticana, Armoracia lapathifolia
Meisterwurz, Anstrenze, Magisterwurzel - Imperatoria ostruthium
Melisse, Zitronenmelisse, Bienenkraut - Melissa officinalis
Minze: Acker-Minze – Mentha arvensis
Minze: Pfefferminze, Garten-Minze – Mentha x piperita
Mistel - Viscum album
Mohn, Klatschmohn, Feldmohn - Papaver rhoeas

© KH Heino Hanisch

Mönchspfeffer, Keuschlamm, Abrahamstrauch - Vitex agnus-castus
Mutterkraut, Knopfkamille, Mutterkamille - Chrysanthemum parthenium, Tanacetum parthenium

Nachtkerze, Gewöhnl. Nachtkerze, Rapontika - Oenothera biennis
Nelkenwurz, Echte Nelkenwurz - Geum urbanum

Odermennig: Gewöhnlicher Odermennig – Agrimonia eupatoria
Odermennig: Großer Odermennig – Agrimonia procera
Olive, Ölbaum - Olea europaea
Orange, Bitterorange, Pomeranze - Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara

Pappel: Schwarzpappel – Populus nigra
Pappel: Silberpappel – Populus alba
Pappel: Zitterpappel – Populus tremula
Pestwurz, Rote Pestwurz, Gemeine Pestwurz - Petasites hybridus/P. officinalis
Petersilie - Petroselinum hortense, Petroselinum crispum
Pfirsich - Prunus persica
Pflaume, Zwetschke - Prunus domestica
Preiselbeere, Kransbeere - Vaccinium vitis-idaea
Primel: Echte Schlüsselblume – Primula veris, Pr. officinalis
Primel: Hohe Schlüsselblume, Waldschlüsselblume - Primula elatior

Quecke, Gemeine Quecke, Schnürgras, Schließgras - Agropyron repens
Quitte - Cydonia oblonga

Raute, Weinraute, Gartenraute - Ruta graveolens
Rebhuhnbeere, Squawbeere - Mitchella repens
Rettich, Gartenrettich, Schwarzer Rettich - Raphanus sativus
Rhabarber, Gartenrhabarber - Rheum palmatum, Rheum officinale
Ringelblume, Gartenringelblume, Ringelrose - Calendula officinalis
Robinie, Falsche Akazie - Robinia pseudoacacia
Rose: Essigrose - Rosa gallica
Rose: Hundertblättrige Rose - Rosa centifolia
Rosmarin, Anthoskraut, Weihrauchkraut - Rosmarinus officinalis
Ruprechtskraut, Robertsgeranium, Gottesgnadenkraut – Geranium robertianum

Sabal, Sägepalme - Serenoa repens, Serenoa serrulata
Safran - Crocus sativus
Salbei: Gartensalbei, Dalmatinischer Salbei - Salvia officinalis
Salbei: Wiesensalbei - Salvia pratensis
Salbeigamander, Bergsalbei, Gamander - Teucrium scorodonia
Sanddorn, Stechdorn, Rote Schlehe - Hippophae rhamnoides
Sandsegge, Riedgras, Rote Queckenwurzel - Carex arenaria
Sanikel, Wundsanikel, Waldsanikel - Sanicula europaea
Sauerampfer, Großer Sauerampfer - Rumex acetosa
Schafgarbe, Wiesenschafgarbe, Wundkraut - Achillea millefolium
Scharbockskraut, Butterblume, Gichtblatt - Ficaria verna, F. ranunculoides, Ranunculus vicaria
Schlangenknöterich, Wiesenknöterich - Polygonum bistorta
Schlehe, Schwarzdorn, Schlehdorn, Hagedorn - Prunus spinosa
Schneeball: Amerikanischer Schneeball - Viburnum prunifolium, V. opulus var. americanum
Schöllkraut, Wasserkraut, Warzenkraut, Gilbkraut - Chelidonium majus
Seifenkraut, Gemeines Seifenkraut, Echtes S., Rotes S. - Saponaria officinalis

 © KH Heino Hanisch

Sellerie, Eppich, Suppenkraut - Apium graveolens
Senf: Schwarzer Senf, Gartensenf, Mostrich - Sinapis nigra, Brassica nigra
Senf: Weißer Senf - Sinapis alba
Shatavari, Tian men dong - Asparagus racemosa
Silberkerze, Wanzenkraut, Nordam. Schlangenwurzel - Cimicifuga racemosa
Sonnenblume, Goldblume, Sonnenkrone - Helianthus annuus
Sonnenhut, Roter Sonnenhut, Purpur-Sonnenhut - Echinacea purpurea; Echinacea angustifolia, Echinacea pallida
Sonnentau: Rundblättriger Sonnentau, Gideonswurzel - Drosera rotundifolia
Sonnentau: Langblättriger Sonnentau - Drosera longifolia
Sonnentau: Marokkanischer Sonnentau - Drosera ramentacea
Sonnentau: Mittlerer Sonnentau - Drosera intermedia
Spargel, Gemüse-Spargel, Feld-Spargel - Asparagus officinalis
Spitzwegerich, Wegtritt, Spitzfederich - Plantago lanceolata
Steinklee: Echter Steinklee, Honigklee – Melilotus officinalis
Steinklee: Hoher Steinklee – Melilotus altissimus
Stiefmütterchen, Wildes Stiefmütterchen - Viola tricolor
Stockrose, Malve, Rosenpappel, Roseneibisch - Alcea rosea/Althea rosea
Süßholz, Lakritzenwurzel - Glycyrrhiza glabra

Taigawurzel, Eleutherokoccus - Eleutherococcus senticosus
Tannen, Taxen - Abies alba und andere Tannen
Taubnessel: Weiße Taubnessel - Lamium album
Tausendgüldenkraut, Magenkraut, Fieberkraut - Centaurium umbellatum, C. minus, C. erythraea
Tee (Strauch, Baum, Grüner/Schwarzer/Weißer Tee - Thea assamica, Th. sinensis, Camellia sinensis, Camelia theifera
Thymian: Gartenthymian, Bienenkraut - Thymus vulgaris
Thymian: Quendel, Feldthymian, Bergthymian - Thymus serpyllum
Thymian: Spanischer Thymian – Thymus zygis
Tormentill, Blutwurz, Ruhrwurz - Potentilla erecta, Potentilla tormentilla

Ulme, Feldulme, Rüster - Ulmus minor var. vulgaris
Ulme, Rotulme, Rotrüster - Ulmus fulva/U.rubra

Veilchen, Märzveilchen, Wohlriechendes Veilchen - Viola odorata
Vogelknöterich, Wegtritt, Zehrgras - Polygonum aviculare

Wacholder, Gewöhnlicher W., Reckholder - Juniperus communis
Wachsmyrte, Bayberry - Myrica cerifera; Myrica pusilla; Myrica inodora
Waldmeister, Maikraut, Gliedkraut - Galium odoratum
Waldweidenröschen, Kleinblütiges W., Feuerkraut - Epilobium roseum, Epilobium montanum
Waldweidenröschen, Schmalblättriges W., Feuerkraut - Epilobium angustifolium, Chamaenerion angustifolium
Walnuß, Welsche Nuß, Nußbaum - Juglans regia
Wasserhanf, Wasserdost - Eupatorium cannabium, Eupatorium perfoliatum, E. purpureum, E. fortunei/E. japonicum
Wegwarte, Gemeine W., Cichorie, Zichorie - Cichorium intybus
Weiden - Salix alba, Salix cinera, Salix pentandra, Salix fragilis, Salix purpurea, Saliux nigra
Wein, Weinrebe, Weintraube - Vitis vinifera
Weißdorn: Eingriffeliger Weißdorn - Crataegus monogyna
Weißdorn: Zweigriffeliger Weißdorn - Crataegus oxyacantha/Crataegus laevigata

© KH Heino Hanisch

Weißkohl, Kohl, Weißkraut, Kraut - Brassica oleracea
Weizen, Amelkorn, Korn - Triticum aestivum
Wermut, Wurmkraut, Absinth - Artemisia absinthium
Wolfstrapp: Gemeiner W., Uferwolfstrapp - Lycopus europaeus
Wolfstrapp: Virginischer Wolfstrapp - Lycopus virginicus
Wundklee, Gemeiner Wundklee - Anthyllis vulneraria

Yams, Wilde Yamswurzel, Brotwurzel - Dioscorea villosa
Ysop, Isop, Bienenkraut - Hyssopus officinalis

Zitrone, Sauer-Zitrone, Limone - Citrus limon
Zwiebel, Gartenzwiebel, Küchenzwiebel - Allium cepa

238 Heil-Pflanzen botanisch - deutsch

Abies alba u.a. Tannen - Tannen, Taxen
Achillea millefolium - Schafgarbe, Wiesenschafgarbe, Wundkraut
Acorus calamus - Kalmus, Ackerwurz, Deutscher Ingwer
Aesculus hippocastanum - Kastanie, Roßkastanie, Saukastanie
Agrimonia eupatoria - Odermennig, Gewöhnlicher Odermennig
Agrimonia procera - Odermennig, Großer Odermennig
Agropyron repens - Quecke, Gemeine Quecke, Schnürgras, Schließgras
Alcea rosea/Althea rosea - Stockrose, Malve, Rosenpappel, Roseneibisch
Alchemilla vulgaris - Frauenmantel, Gemeiner Frauenmantel
Allium cepa - Zwiebel, Gartenzwiebel, Küchenzwiebel
Allium sativum - Knoblauch
Allium ursinum - Bärlauch
Alnus glutinosa - Erle, Schwarzerle
Aloe vera, Aloe barbadensis var. chinensis, Aloe arborescens, Aloe ferox, Aloe saponaria, Aloe succotrina - Aloe, Echte Aloe
Althaea officinalis - Eibisch, Weiße Malve, Schleimwurzel
Anethum graveolens - Dill
Angelica archangelica, Angelica officinalis - Angelika, Echte Engelwurz, Brustwurz
Antennaria dioica - Katzenpfötchen, Gemeines Katzenpf., Immortelle
Anthyllis vulneraria - Wundklee, Gemeiner Wundklee
Apium graveolens - Sellerie, Eppich, Suppenkraut
Arctium lappa/Arctium vulgare - Klette, Große Klette
Arctostaphylos uva-ursi - Bärentraube, Sandbeere
Armoracia rusticana, Armoracia lapathifolia - Meerrettich, Kren
Arnica montana - Arnika, Bergwohlverleih
Artemisia absinthium - Wermut, Wurmkraut, Absinth
Artemisia dracunculus - Estragon
Artemisia vulgaris - Beifuß, Gemeiner Beifuß
Asparagus officinalis - Spargel, Gemüse-Spargel, Feld-Spargel
Asparagus racemosa - Shatavari, Tian men dong
Avena sativa - Hafer, Saathafer

Bellis perennis - Gänseblümchen, Maiblümchen, Tausendschön
Betula pendula, Betula verrucosa - Birke, Hängebirke

© KH Heino Hanisch

Betula pubescens – Moorbirke, Maibaum, Weißbirke
Borago officinalis - Borretsch, Gurkenkraut
Brassica oleracea - Weißkohl, Kohl, Weißkraut, Kraut

Calendula officinalis - Ringelblume, Gartenringelblume, Ringelrose
Calluna vulgaris - Heidekraut, Besenheide, Besenkraut
Cannabis sativa - Hanf, Indischer Hanf, Hasch, Marihuana
Capsella bursa-pastoris - Hirtentäschel, Bauernsenf, Herzkraut
Carex arenaria - Sandsegge, Riedgras, Rote Queckenwurzel
Carlina acaulis, Carlina caulenscens - Distel: Silberdistel, Eberwurz
Carum carvi - Kümmel, Feldkümmel, Wiesenkümmel
Castanea sativa - Kastanie, Eßkastanie, Edelkastanie
Caulophyllum thalictroides - Löwenblatt, Frauenwurzel
Centaurium umbellatum, C.minus, C.erythraea - Tausendgüldenkraut, Magenkraut, Fieberkraut
Cetraria islandica - Isländisch Moos, Rentierflechte, Purgiermoos
Chamaemelum nobile - Kamille: Römische Kamille
Chelidonium majus - Schöllkraut, Wasserkraut, Warzenkraut, Gilbkraut
Chrysanthemum leucanthemum /Leucanthemum vulgare - Margerite, Große Margerite, Gänseblume
Chrysanthemum parthenium, Tanacetum parthenium - Mutterkraut, Knopfkamille, Mutterkamille
Cichorium intybus - Wegwarte, Gemeine W., Cichorie, Zichorie
Cimicifuga racemosa - Silberkerze, Wanzenkraut, Nordam. Schlangenwurzel
Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara - Orange, Bitterorange, Pomeranze
Citrus limon - Zitrone, Sauer-Zitrone, Limone
Cnicus benedictus - Benediktenkraut, Kardobenediktenkraut, Bitterdistel
Conyza canadensis, Erigeron canadensis - Berufkraut, Kanadisches Berufkraut
Coriandrum sativum - Koriander, Gartenkoriander
Corylus avellana - Haselnuss, Hasel
Crataegus monogyna - Weißdorn: Eingriffeliger Weißdorn
Crataegus oxyacantha/Crataegus laevigata - Weißdorn: Zweigriffeliger Weißdorn
Crocus sativus - Safran
Curcubita pepo - Kürbis, Gartenkürbis
Cydonia oblonga - Quitte
Cynara scolymus, Cynara cardunculus - Artischocke, Eßdistel

Dictamnus albus - Diptam, Weißer Diptam, Pfefferkraut
Dioscorea villosa - Yams, Wilde Yamswurzel, Brotwurzel
Drosera intermedia - Mittlerer Sonnentau
Drosera longifolia - Langblättriger Sonnentau
Drosera ramentacea - Marokkanischer Sonnentau
Drosera rotundifolia - Sonnentau, Rundblättriger Sonnentau, Gideonswurzel

Echinacea purpurea; E. angustifolia, E.pallida - Sonnenhut, Roter Sonnenhut, Purpur-Sonnenhut
Eleutherococcus senticosus - Taigawurzel, Eleutherokoccus
Epilobium angustifolium, Chamaenerion angustifolium - Waldweidenröschen, Schmalblättriges Waldweidenröschen, Feuerkraut
Epilobium roseum, Epilobium montanum - Waldweidenröschen, Kleinblütiges Waldweidenröschen, Feuerkraut
Equisetum arvense - Ackerschachtelhalm, Zinnkraut
Eupatorium cannabium, Eupatorium perfoliatum, E. purpureum, E. fortunei/E.

 © KH Heino Hanisch

Japonicum - Wasserhanf, Wasserdost
Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis - Augentrost, Steifer Augentrost

Fagopyrum esculentum - Buchweizen, Echter Buchweizen
Fagus sylvatica - Buche, Rotbuche
Ficaria verna, Ficaria ranunculoides, Ranunculus vicaria - Scharbockskraut, Butterblume, Gichtblatt
Filipendula ulmaria - Mädesüß, Spierstaude
Foeniculum vulgare - Fenchel, Echter Fenchel, Brotanis
Fragaria vesca - Erdbeere, Walderdbeere, Besingkraut
Fraxinus exelsior - Esche, Gewöhnliche Esche
Fucus vesiculosus – Blasentang (Tang, Alge)

Galeopsis segetum, Galeopsis dubia - Hohlzahn, Gelber Hohlzahn, Echter Hohlzahn
Galium aparine - Labkraut, Kletten-Labkraut, Gänsekraut
Galium odoratum - Waldmeister, Maikraut, Gliedkraut
Gentiana lutea - Enzian, Gelber Enzian, Bergfieberwurzel
Geranium robertianum - Ruprechtskraut, Robertsgeranium, Gottesgnadenkraut
Geum urbanum - Nelkenwurz, Echte Nelkenwurz
Glechoma hederacea - Gundelrebe, Gundermann
Glycyrrhiza glabra - Süßholz, Lakritzenwurzel

Hamamelis virginiana - Hamamelis, Virginische Zaubernuß
Hedera helix - Efeu, Gemeiner Efeu
Helianthus annuus - Sonnenblume, Goldblume, Sonnenkrone
Hippophae rhamnoides - Sanddorn, Stechdorn, Rote Schlehe
Humulus lupulus - Hopfen, Gemeiner Hopfen, Hopfenzapfen
Hydrastis canadensis - Gelbwurz, Kurkuma
Hypericum perforatum - Johanniskraut, Tüpfelhartheu, Hartheu
Hyssopus officinalis - Ysop, Isop, Bienenkraut

Imperatoria ostruthium - Meisterwurz, Anstrenze, Magisterwurzel
Inula heleniumAlant - Echter Alant - Inula helenium

Juglans regia - Walnuß, Welsche Nuß, Nußbaum
Juniperus communis - Wacholder, Gewöhnlicher W., Reckholder

Lamium album - Taubnessel: Weiße Taubnessel
Larix decidua/Pinus larix - Lärche, Europ. Lärche, Lortanne
Lavandula officinalis, Lavandula angustifolia - Lavendel, Echter Lavendel
Leonurus cardiaca - Herzgespann, Echter Löwenschwanz
Levisticum officinale - Liebstöckel, Gewöhnlicher Liebstöckel, Maggikraut
Linaria vulgaris - Leinkraut, Flachskraut, Frauenflachs
Linum ussitatissimum - Lein, Flachs, Echter Lein
Lycopodium clavatum - Bärlapp, Keulenbärlapp
Lycopus europaeus - Wolfstrapp: Gemeiner Wolfstrapp, Uferwolfstrapp
Lycopus virginicus - Wolfstrapp: Virginischer Wolfstrapp

Mahonia aquifolium, Berberis aquifolium - Mahonie, Fieder-Berberitze
Malva sylvestris - Malve, Wilde Malve, Wegmalve
Marrubium vulgare - Andorn, Gewöhnlicher Andorn
Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita - Kamille: Echte Kamille
Melilotus altissimus - Steinklee: Hoher Steinklee

 © KH Heino Hanisch

Melilotus officinalis - Steinklee: Echter Steinklee, Honigklee
Melissa officinalis - Melisse, Zitronenmelisse, Bienenkraut
Mentha arvensis - Minze: Acker-Minze
Mentha x piperita - Minze: Pfefferminze, Garten-Minze
Menyanthes trifoliata - Bitterklee, Fieberklee
Mitchella repens - Rebhuhnbeere, Squawbeere
Myrica cerifera; Myrica pusilla; Myrica inodora - Wachsmyrte, Bayberry

Nasturtium officinale - Brunnenkresse, Echte Brunnenkresse

Ocimum basilicum - Basilikum, Basilienkraut
Oenothera biennis - Nachtkerze, Gewöhnl. Nachtkerze, Rapontika
Olea europaea - Olive, Ölbaum
Ononis spinosa - Hauhechel, Dornige Hauhechel
Onopordium acanthium; Acanos spina – Distel: Eselsdistel, Eselsdistelkraut
Origanum vulgare - Dost, Oregano, Majoran, Wilder Majoran

Panax ginseng - Ginseng, Ginsengwurzel, Asiatischer Ginseng
Papaver rhoeas - Mohn, Klatschmohn, Feldmohn
Petasites hybridus/P. officinalis - Pestwurz, Rote Pestwurz, Gemeine Pestwurz
Petroselinum hortense, Petroselinum crispum - Petersilie
Phaseolus vulgaris - Bohne, Gartenbohne, Grüne Bohne
Picea abies - Fichten: Gemeine Fichte
Pimpinella anisum - Anis, Süßer Fenchel, Römischer Fenchel
Pimpinella major - Bibernelle: Große Bibernelle
Pimpinella saxifraga - Bibernelle: Kleine Bibernelle
Pinus sylvestris - Kiefern
Plantago lanceolata - Spitzwegerich, Wegtritt, Spitzfederich
Plantago major - Breitwegerich, Wegtritt
Plantago psyllum/Plantago afra; Plantago arenaria/Pl. indica; Pl. ovata, Pl. albicans - Flohkraut, Flohsamenkraut, Sand-Wegerich
Polygala amara - Kreuzblume, Bittere Kreuzblume
Polygonum aviculare - Vogelknöterich, Wegtritt, Zehrgras
Polygonum bistorta - Schlangenknöterich, Wiesenknöterich
Populus alba - Pappel: Silberpappel
Populus nigra - Pappel: Schwarzpappel
Populus tremula - Pappel: Zitterpappel
Potentilla anserina - Gänsefingerkraut, Anserine, Silberchrut
Potentilla erecta, Potentilla tormentilla - Tormentill, Blutwurz, Ruhrwurz
Primula elatior - Primel: Hohe Schlüsselblume, Waldschlüsselblume
Primula veris, Pr. officinalis - Primel: Echte Schlüsselblume
Prunus armeniaca - Aprikose
Prunus avium - Kirsche: Süßkirsche, Vogelkirsche
Prunus cerasus - Kirsche: Sauerkirsche, Weichselkirsche
Prunus communis - Birne
Prunus domestica - Pflaume, Zwetschke
Prunus persica - Pfirsich
Prunus spinosa - Schlehe, Schwarzdorn, Schlehdorn, Hagedorn
Pulmonaria officinalis - Lungenkraut, Echtes Lungenkraut
Pyrus malus, Malus sylvestris – Apfel

Quercus petraea - Eiche: Traubeneiche, Wintereiche

© KH Heino Hanisch

Quercus robur - Eiche: Stieleiche, Sommereiche

Raphanus sativus - Rettich, Gartenrettich, Schwarzer Rettich
Rhamnus cathartica - Kreuzdorn, Purgierkreuzdorn, Amselbeere
Rhamnus frangula/Frangula alnus - Faulbaum, Gichtholz, Pulverholz
Rhamnus purshiana/Cascara sagrada - Faulbaum, Amerik. Faulbaum
Rheum palmatum, Rheum officinale - Rhabarber, Gartenrhabarber
Ribes nigrum - Johannisbeere: Schwarze Johannisbeere
Ribes rubrum - Johannisbeere: Rote Johannisbeere
Robinia pseudoacacia - Robinie, Falsche Akazie
Rosa canina - Hagebutte, Hundsrose, Heckenrose
Rosa centifolia - Rose, Hundertblättrige Rose
Rosa gallica - Rose, Essigrose
Rosmarin, Anthoskraut, Weihrauchkraut - Rosmarinus officinalis
Rubus fructicosus - Brombeere, Bramel, Kroatzbeere
Rubus idaeus - Himbeere, Katzenbeere, Mollbeere
Rumex acetosa - Sauerampfer, Großer Sauerampfer
Rumex alpinus - Alpenampfer, Bergampfer, Mönchsampfer
Ruta graveolens - Raute, Weinraute, Gartenraute

Salix alba, Salix cinera, Salix pentandra, S. fragilis, S. purpurea, S. nigra - Weiden
Salvia officinalis - Salbei: Gartensalbei, Dalmatinischer Salbei
Salvia pratensis - Salbei: Wiesensalbei
Sambucus ebulus - Holunder: Zwergholunder, Attich, Eppich
Sambucus nigra - Holunder: Schwarzer Holunder
Sanicula europaea - Sanikel, Wundsanikel, Waldsanikel
Saponaria officinalis - Seifenkraut, Gemeines Seifenkraut, Echtes S., Rotes S.
Scrophularia nodosa - Braunwurz, Knotige Braunwurz
Scutellaria laterifolia - Helmkraut, Virginisches Helmkraut
Serenoa repens, Serenoa serrulata - Sabal, Sägepalme
Silybum marianum, Carduus marianus - Distel: Mariendistel, Frauendistel, Wilde Artischocke
Sinapis alba - Senf: Weißer Senf, Mostrich
Sinapis nigra, Brassica nigra - Senf: Schwarzer Senf, Gartensenf, Mostrich
Solanum tuberosum - Kartoffel, Knolle, Erdapfel
Solidago canadensis - Goldrute: Kanadische Goldrute
Solidago gigantea - Golderute: Riesen-Goldrute
Solidago virgaurea - Goldrute: Echte Goldrute
Sorbus aucuparia - Eberesche, Vogelbeere
Symphytum officinale - Beinwell, Wallwurz, Beinwurz
Syringa vulgaris - Flieder, Gemeiner Flieder, Gartenflieder

Taraxacum officinale - Löwenzahn, Gemeiner Löwenzahn
Teucrium chamaedrys - Gamander, Edelgamander
Teucrium scorodonia - Salbeigamander, Bergsalbei, Gamander
Thea assamica, Th. sinensis, Camellia sinensis, Camelia theifera - Tee (Strauch, Baum, Grüner/ Schwarzer/Weißer Tee
Thymus serpyllum - Quendel, Feldthymian, Bergthymian
Thymus vulgaris - Thymian, Gartenthymian, Bienenkraut
Thymus zygis - Thymian
Tilia cordata - Linde: Winterlinde
Tilia platyphyllus - Linde: Sommerlinde

© KH Heino Hanisch

Trigonella foenum-graecum - Bockshorn, Griech. Bockshornklee, Griechisch Heu
Triticum aestivum - Weizen, Amelkorn, Korn
Tropaeolum majus - Kapuzinerkresse: Große Kapuzinerkresse
Tussilago farfara - Huflattich, Brandlattich, Märzblume
Ulmus fulva/U. rubra - Ulme, Rotulme, Rotrüster
Ulmus minor var. vulgaris - Ulme, Feldulme, Rüster
Urtica dioica - Brennessel: Große Brennessel
Urtica urens - Brennessel: Kleine Brennessel

Vaccinium myrtillus - Heidelbeere, Blaubeere
Vaccinium vitis-idaea - Preiselbeere, Kransbeere
Valeriana officinalis - Baldrian, Echter Baldrian
Verbascum densiflorum - Königskerze: Großblütige Königskerze, Wollblume
Verbascum phlomoides - Königskerze: Windblumen-Königsk., Filzige Königsk.
Verbascum thapsus - Königskerze: Kleinblütige Königskerze
Verbena officinalis - Eisenkraut, Venuskraut, Druidenkraut
Veronica beccabunga - Bachbunge
Viburnum prunifolium, Viburnum opulus var. americanum - Schneeball: Amerikanischer Schneeball
Viola odorata - Veilchen, Märzveilchen, Wohlriechendes Veilchen
Viola tricolor - Stiefmütterchen, Wildes Stiefmütterchen
Viscum album - Mistel
Vitex agnus-castus - Mönchspfeffer, Keuschlamm, Abrahamstrauch
Vitis vinifera - Wein, Weinrebe, Weintraube

Withania omnifera - Ashwagandha, Winterkirsche

Zea mays - Mais, Kukuruz, Welschkorn

© KH Heino Hanisch

HP: mögliche Eigenschaften + Anwendungs-Gebiete

abführend: Alpenampfer/Rumex alpinus; Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Bachbunge/Veronica beccabunga; Bärlauch/Allium ursinum; Esche/Fraxinus exelsior; Faulbaum/Rhamnus frangula; Hagebutte/Rosa canina; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Klette/ Arctium lappa; Kreuzdorn/Rhamnus cathartica; Kürbis/Curcubita pepo, Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Rhabarber/Rheum palamtum; Schlehe/Prunus spinosa; Seifenkraut/Saponaria officinalis; Zwergholunder/Sambucus ebulus
Abgeschlagenheit, Abgespanntheit. Blasentang/Fucus vesiculosus; Ringelblume/Calendula officinalis, Rose/Rosa centifolia
ableitend: Zitrone/Citrus limon
Abnehm-Tee: Sauerkirsche/Prunus cerasus
abschwellend (Verletzungen): Breitwegerich/Plantago major; Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Abszesse - Bockshorn/Trigonella foenum-graecum; Labkraut/Galium aparine; Lein/Linum ussitatissimum; Ulme/Ulmus fulva/Ulmus rubra, Schwarzer Holunder/Sambucus nigra
Abwehrkräfte/Immunsystem stärkend: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Andorn/Marrubium vulgare; Angelika/Angelica archangelica; Arnika/ Arnica montana; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Bärlauch/Allium ursinum; Bibernelle: Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Bitterklee/Menyanthes trifoliata; Brennessel/Urtica dioica; Erdbeere/Fragaria vesca; Ginseng/Panax ginseng; Haselnuss/Corylus avellana,; Lein/Linum ussitatissimum; Nachtkerze/Oenothera biennis; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sonnenhut/Echinacea purpurea; Taigawurzel/Eleutherococcus senticosus; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Wermut/Artemisia absinthium
Adern, geschwollene: Pestwurz/Petasites hybridus
adstringierend, stark zusammenziehend: Eßkastanie/Castanea sativa
adstringierend/zusammenziehend: Breitwegerich/Plantago major; Brennessel/Urtica urens, Brennessel/Urtica dioica; Eiche/Quercus petraea, Eiche/Quercus robur; Eisenkraut/Verbena officinalis; Flieder/Syringa vulgaris; Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Haselnuss/Corylus avellana; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Himbeere/Rubus idaeus; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Labkraut/Galium aparine; Mädesüß/ Filipendula ulmaria; Mahonie/Mahonia aquifolium; Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis; Mönchspfeffer/Vitex agnus-castus; Nelkenwurz/Geum urbanum; Silberpappel/Populus alba; Zitterpappel/Populus tremula; Rebhuhnbeere/Mitchella repens; Rose/Rosa gallica, Rose/Rosa centifolia; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schafgarbe/Achillea millefolium; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Ulme/Ulmus fulva/Ulmus rubra; Walnuß/Juglans regia; Wein/Vitis vinifera
After-Schmerzen: Rose/Rosa centifolia
Akne, chronische: Kreuzdorn/Rhamnus cathartica
Akne: Breitwegerich/Plantago major; Erdbeere/Fragaria vesca; Isländisch Moos/Cetraria islandica; Labkraut/Galium aparine; Rettich/Raphanus sativus; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Walnuß/Juglans regia
alkalische Wirkung: Haselnuss/Corylus avellana
Alkohol-Vergiftung: Angelika/Angelica archangelica
Allergien - Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Süßholz/Glycyrrhiza glabra
Alters-Schwäche - Bockshorn/Trigonella foenum-graecum
Alterungs-Prozesse (Vorbeugung & Behandlung): Knoblauch/Allium sativum
Amputations-Verhinderung (bei rechtzeitiger Anwendung): Wachsmyrte/Myrica cerifera
anabolisch, stärkend: Ginseng/Panax ginseng
Anal-Fissuren: Flohkraut/Plantago psyllum; Amerikanischer Faulbaum/Rhamnus purshiana

 © KH Heino Hanisch

Anal-OP: Flohkraut/Plantago psyllum; Amerikanischer Faulbaum/Rhamnus purshiana
Anämie, Blutarmut, Bleichsucht: Andorn/Marrubium vulgare; Bachbunge/Veronica beccabunga; Birne/Pyrus communis; Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Erdbeere/Fragaria vesca; Ginseng/Panax ginseng; Lavendel/lavandula officinalis; Pfirsich/Prunus persica; Quitte/Cydonia oblonga; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sauerkirsche/Prunus cerasus ; Schafgarbe/Achillea millefolium; Süßkirsche/Prunus avium; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Wein/vitis vinifera; Weiße Taubnessel/Lamium album
anästhesierend: **mild oberflächenanästhesierend:** Walnuß/Juglans regia
anästhierend: Hamamelis/Hamamelis virginiana
Angina, Mandel-Entzündung: Bockshorn/Trigonella foenum-graecum; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Brombeere/Rubus fructicosus; Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur; Erle/Alnus glutinosa; Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Meerrettich/Armoracia rusticana; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Salbei/Salvia officinalis, Salbei/Salvia pratensis; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Tormentill/Potentilla erecta; Veilchen/Viola odorata; Zitrone/Citrus limon; Zitrone/Citrus limon
Angst: Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Johanniskraut/Hypericum perforatum
anregend, tonisierend, belebend: Artischocke/Cynara scolymus; Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Borretsch/Borago officinalis; Brombeere/Rubus fructicosus; Diptam/Dictamnus albus; Ginseng/Panax ginseng; Haselnuss/Corylus avellana ; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Herzgespann/Leonurus cardiaca; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Melisse/Melissa officinalis; Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis; Rhabarber/Rheum palmatumn; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis; Sanddorn/Hippohae rhamnoides; Taigawurzel/Eleutherococcus senticosus; Tannen/Abies alba u.a.; Tee-Strauch/Tee-Baum/Thea assamica; Wein/Vitis vinifera
anti androgen: Sabal/Serenoa repens
anti bakteriell: Alant/Inula helenium; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Meerrettich/Armoracia rusticana; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Tormentill/Potentilla erecta
anti biotisch, anti-septisch, desinfizierend (Keime an/in der Wunde bekämpfend): Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; Eiche/Quercus petraea, Eiche/Quercus robur, Eßkastanie/Castanea sativa; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus, Johanniskraut/Hypericum perforatum (auch als Rot-Ol), Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile; Große Kapuzinerkresse/Tropaeolum majus; Klette/Arctium lappa; Knoblauch/Allium sativa; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mahonie/Mahonia aquifolium;Meerrettich/Armoracia rusticana; Minze/Mentha x piperita, Minze/M.arvensis (äth. Öl/Öl-Lampe), Mutterkraut/Chrysamthemum parthenium/Tanacetum parthenium, Silberpappel/Populus alba, Schwarzpappel/Populus nigra, Zitterpappel/Populus tremula, Ringelblume/Calendula officinalis; Sabal/Serenoa repens; Salbei/Salvia officinalis, Salbei/Salvia pratensis, Schafgarbe/Achillea millefolium;Sonnenhut/Echinacea purpurea, Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Walnuß/Juglans regia; Wermut/Artemisia absinthium; Zitrone/Citrus limon; Wundklee/Anthyllis vulneraria; Zwiebel/Allium cepa
anti östrogen (schwach):Sabal/Serenoa repens
anti oxidativ: Rosmarin/Rosmarinus officinalis
anti phlogistisch: Hamamelis/Hamamelis virginiana
anti-allergisch: Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium, Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida

 © KH Heino Hanisch

anti-karzinogen: Walnuß/Juglans regia
anti-viral: Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Meerrettich/Armoracia rusticana
Appetit anregend: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Andorn/Marrubium vulgare; Angelika/Angelica archangelica, Angelica officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Basilikum/Ocimum basilicum; Birne/Pyrus communis; BitterkleeMenyanthes trifoliata; Bockshorn/Trigonella foenum-graecum; Dill/Anethum graveolens, Dost/Origanum vulgare; Enzian/Gentiana lutea; Estragon/Artemisia dracunculus; Fenchel/Foeniculum vulgare; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Gundelrebe/Glechoma hederacea; Himbeere/Rubus idaeus; Hohlzahn/Galeopsis segetum; Hopfen/Humulus lupuls; Isländisch Moos/Cetraria islandica; Kalmus/Acorus calamus; Kreuzblume/Polygala amara; Kümmel/Carum carvi; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Orange/Citrus aurantium; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Raute/Ruta graveolens; Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Salbeigamander/Teucrium scorodonia; Sanddorn/Hippophae rhamnoides ; Sauerampfer/Rumex acetosa; Schafgarbe/Achillea millefolium; Schwarzer Senf/Sinapis nigra; Weiße Taubnessel/Lamium album; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Wacholder/Juniperus communis ; Wegwarte/Cichorium intybus; Wein/Vitis vinifera; Wermut/Artemisia absinthium; Ysop/Hyssopus officinalis; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
aromatisch: Orange/Citrus aurantium; Rose/Rosa gallica; Zitrone/Citrus limon
Arteriosklerose-Prophylaxe: Ginseng/Panax ginseng; Lein/Linum ussitatissimum
Arteriosklerose, Arterien-Verkalkung: Bärlauch/Allium ursinum; Arteriosklerose – Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Ginseng/Panax ginseng; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Lein/Linum ussitatissimum; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Quitte/Cydonia oblonga; Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata, Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna, Wein/Vitis vinifera, Zwiebel/Allium cepa
Arthritis (Gelenk-Entzündung): Efeu/Hedera helix; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Klette/Arctium lappa; Labkraut/Galium aparine; Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mais/Zea mays; Sonnenhut/Echinacea purpurea; Taigawurzel/Eleutherococcus senticosus; Zitrone/Citrus limon
Arthritis, rheumatische: Yams/Dioscorea villosa
Arthrose (Gelenk-Abnutzung): Mistel/Viscum album
Atemnot: Herzgespann/Leonurus cardiaca
Atemwege: Asthma, allergisches: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Atemwege: Asthma, schleimlösend: Sabal/Serenoa repens
Atemwege: Asthma: Alant/Inula helenium; Brennessel/Urtica dioica; Brennessel/Urtica urens; Fichte/Picea abies; Hanf/Cannabis sativa; Isländisch Moos/Cetraria islandica; Kreuzblume/Polygala amara; Meisterwurz/Imperatoria ostruthium; Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium; Pestwurz/Petasites hybridus; Quitte/Cydonia oblonga; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Stockrose/Alcea rosea; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Weißkohl/Brassica oleracea; Ysop/Hyssopus officinalis
Atemwege: Atemnot durch Herz-Schwäche/Herz-Insuffizienz: Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata, Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Atemwege: auswurffördernd: Eisenkraut/Verbena officinalis; Hohlzahn/Galeopsis segetum; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia

 © KH Heino Hanisch

Atemwege: Beschwerden (Bleichsucht, Rachitis, Lungenleiden): Quecke/Agropyron repens
Atemwege: Bronchial-Asthma: Süßholz/Glycyrrhiza glabra
Atemwege: Bronchialkatarrhe, fiebrige: Schwarzer Senf/Sinapis nigra
Atemwege: Bronchien-Verschleimung: Gamander/Teucrium chamaedrys
Atemwege: Bronchitis, schleimlösend: Sabal/Serenoa repens
Atemwege: Bronchitis, Bronchial-Katarrh: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Breitwegerich/Plantago major, Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica, Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum, Tannen/Abies alba u.a., Minze/Mentha x piperita, Minze/M.arvensis, Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea, Primel/Primula veris/P.officinalis, Primel/Primula elatior, Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis, Sauerkirsche/Prunus cerasus, Tannen/Abies alba u.a., Ysop/Hyssopus officinalis, Wacholder/Juniperus communis
Atemwege: Bronchitis, chronische & akute: Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis
Atemwege: Bronchitis: Bärlauch/Allium ursinum; Bockshorn/Trigonella foenum-graecum ; Borretsch/Borago officinalis; Breitwegerich/Plantago major; Fenchel/Foeniculum vulgare; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Große Kapuzinerkresse/Tropaeolum majus; Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Meisterwurz/Imperatoria ostruthium; Olive/Olea europaea; Rettich/Raphanus sativus; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Seifenkraut/Saponaria officinalis; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Weißkohl/Brassica oleracea
Atemwege: Entzündungen (Hals-Entzündung, Bronchitis mit festsitzendem Schleim, Keuchhusten): Veilchen/Viola odorata
Atemwege: Erkältung, Husten, Katarrhe, Heiserkeit: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Beinwell/Symphytum officinale, Borretsch/Borago officinalis; Breitwegerich/Plantago major; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Dost/Origanum vulgare; Eisenkraut/Verbena officinalis; Eßkastanie/Castanea sativa, Fichte/Picea abies; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Goldrute/Solidago virgaurea ; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea, Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Huflattich/Tussilago farfara; Klette/Arctium lappa; Malve/Malva sylvestris; Meerrettich/Armoracia rusticana; Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Nachtkerze/Oenothera biennis, Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior, Quitte/Cydonia oblonga; Quecke/Agropyron repens; Roßkastanie/Aesculus hippocastanum, Sabal/Serenoa repens; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis, Schlehe/Prunus spinosa, Schafgarbe/Achillea millefolium, Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum, Sellerie/Apium graveolens; Silberpappel/Populus alba; Schwarzpappel/Populus nigra ; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Stockrose/Alcea rosea/Althea rosea; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Süßkirsche/Prunus avium, Tannen/Abies alba u.a., Weiße Taubnesel/Lamium album; Ulme/Ulmus fulva/U.rubra; Veilchen/Viola odorata; Wacholder/Juniperus communis; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Wermut/Artemisia absinthium
Atemwege: Erkältungen, chronische: Sandsegge/Carex arenaria
Atemwege: Erkrankungen vorbeugend: Hagebutte/Rosa canina, Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/T.platyphyllus, Erle/Alnus glutinosa, Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior, Sanddorn/Hippophae rhamnoides, Schwarzer Holunder/Sambucus nigra, Knoblauch/Allium sativum, Weide/Salix alba; Weide/S. Nigra; Weide/S. purpurea; Weide/S. fragilis; Weide/S.

 © KH Heino Hanisch

pentandra; Weide/S.cinera; Zwiebel/Allium cepa, Sonnenhut/Echinacea purpurea
Atemwege: fieberhafte & fieberfreie Erkrankungen wie Heiserkeit, Husten, Bronchitis, Keuchhusten sowie Magen-/Darm-Erkrankungen: Kleinblütige Königskerze/Verbascum thapsus
Atemwege: fiebrige Katarrhe mit trockenem Husten: Stiefmütterchen/Viola tricolor
Atemwege: Husten: chronischer Husten: Süßkirsche/Prunus avium
Atemwege: Husten: Keuchhusten: Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea, Hagebutte/Rosa canina, Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum, Nachtkerze/Oenothera biennis
Atemwege: Luftröhren-Entzündung: Breitwegerich/Plantago major
Atemwege: schleimlösend bei trockenem Husten: Ysop/Hyssopus officinalis
Atemwege: schleimlösend/auswurffördernd: Fichte/Picea abies; Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur, Gänseblümchen/Bellis perennis, Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum, Huflattich/Tussilago farfara, Malve/Malva sylvestris, Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior, Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Stockrose/Alcea rosea/Althea rosea, Süßkirsche/Prunus avium, Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/T.platyphyllus; Veilchen/Viola odorata , Zwiebel/Allium cepa
Atemwegs-Verschleimung: Fenchel/Foeniculum vulgare; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis
Atmung: Inhalation bei allen chron. & eitrigen Erkrankungen: Tannen/Abies alba u.a.
Atmungsorgan-Reizungen: Ulme/Ulmus fulva/U.rubra
aufbauend, belebend: Wein/Vitis vinifera
Aufstoßen: Liebstöckel/Levisticum officinale
Auge: **Verhornung, übermäßige:** Knoblauch/Allium sativum
Augen-Beschwerden: Haselnuss/Corylus avellana, Lavendel/Lavandula officinalis
Augen: Beschwerden: Augentrost/Euphrasia stricta; Kalmus/Acorus calamus
Augen: Bindehaut-Entzündung: Augentrost/Euphrasia stricta; Süßholz/Glycyrrhiza glabra
Augen: Brennen in in den Lidwinkeln: Augentrost/Euphrasia stricta
Augen: Entzündungen - Augentrost/Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis;Haselnuss/Corylus avellana, Kleinblütige Königskerze/Verbascum thapsus; Ruprechtskraut/Geranium robertianum
Augen: Ermüdung: Augentrost/Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis; Eisenkraut/Verbena officinalis; Haselnuss/Corylus avellana, Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Spitzwegerich/Plantago lanceolata
Augen: Gerstenkorn: Augentrost/Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis
Augen: Glaukom: Hanf/Cannabis sativa
Augen: Hornhaut-Geschwüre: Augentrost/Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis
Augen: Lichtscheu: Augentrost/Euphrasia stricta
Augen: Lidrand-Entzündung - Augentrost/Euphrasia stricta
Augen: Überanstrengung: Fenchel/Foeniculum vulgare
Augen: Verletzungen: Augentrost/Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis

Basedow: Pfirsich/Prunus persica
Bauch-Schmerzen: Kümmel/Carum carvi; Lein/Linum ussitatissimum; Waldmeister/Galium odoratum
Bauchspeicheldrüsen-Aktivierung: Klette/Arctium lappa
Becken-Infektionen: Ringelblume/Calendula officinalis, Sonnenhut/E.purpurea (E.angustifolia, E.pallida)
Beine: Geschwüre, offene Beine, Ulcus cruris: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense; Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Beinwell/Symphytum officinale (**!**); Bockshorn/Trigonella foenum-graecum; Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur, Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea; Hamamelis/Hamamelis virginiana;

 © KH Heino Hanisch

Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum, Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus; Nelkenwurz/Geum urbanum
Beine: Schmerzen: Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee, /Melilotus officinalis
Beine: Schweregefühl: Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee, /Melilotus officinalis
Beinhaut-Entzündungen: Beinwell/Symphytum officinale, Silberdistel/Carlina acaulis (Carlina caulenscens)
belebend, tonisierend: Herzgespann/Leonurus cardiaca
beruhigend, sedierend: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Diptam/Dictamnus albus; Enzian/Gentiana lutea; Fenchel/Foeniculum vulgare; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Flieder/Syringa vulgaris; Hafer/Avena sativa; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Hopfen/Humulus lupulus, Huflattisch/Tussilago farfara; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Kürbis/Curcubita pepo; Lavendel/Lavandula angustifolia; Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/Tilia platyphyllus; Mais/Zea mays; Mariendistel/Silybum marianum; Melisse/Melissa officinalis; Mönchspfeffer/Vitex agnus-castus; Nachtkerze/Oenothera biennis; Olive/Olea europaea; Orange/Citrus aurantium; Primel/Primula veris/P.officinalis, Primel/Primula elatior; Raute/Ruta graveolens; Sabal/Serenoa repens; Safran/Crocus sativus; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Ulme/Ulmus fulva/U.rubra, Veilchen/Viola odorata; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Waldmeister/Galium odoratu; Weide/Salix alba; Weide/S. nigra; Weide/S. purpurea; Weide/S. fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera; Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
betäubend: Efeu/Hedera helix
Betäubung, örtliche (bei der Zahn-Behandlung): Hanf/Cannabis sativa
Bettnässen: Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Sabal/Serenoa repens
Bewegungs-Störungen: Hanf/Cannabis sativa
Bisse giftiger Insekten & Schlangen: Helmkraut/Scutellaria laterifolia
bitter, bitter tonisch: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Flieder/Syringa vulgaris; Klette/Arctium lappa; Wasserhanf/Eupatorium cannabium
Blähungen: Alant/Inula helenium; Angelika/Angelica archangelica; Anis/Pimpinella anisum; Basilikum/Ocimum basilicum; Birne/Pyrus communis; Diptam/Dictamnus albus; Fenchel/Foeniculum vulgare; Herzgespann/Leonurus cardiaca; Hopfen/Humulus lupulus; Kalmus/Acorus calamus; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile; Klette/Arctium lappa; Koriander,/Coriandrum sativum; Kümmel/Carum carvi; Kümmel/Carum carvi; Melisse/Melissa officinalis; Pfirsich/Prunus persica; Sauerkirsche/Prunus cerasus; Schafgarbe/Achillea millefolium; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Wegwarte/Cichorium intybus; Yams/Dioscorea villosa; Ysop/Hyssopus officinalis
Blase: Beschwerden: Alant/Inula helenium; Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Beifuß/Artemisia vulgaris; Birne/Pyrus communis; Breitwegerich/Plantago major; Eibisch/Althaea officinalis; Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Hopfen/Humulus lupulus; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile; Kürbis/Curcubita pepo; Liebstöckel/Levisticum officinale; Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/T.platyphyllus; Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Lein/Linum ussitatissimum, Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mais/Zea mays; Silberpappel/Populus alba; Zitter-Pappel/Populus nigra; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rebhuhnbeere/Mitchella repens; Rettich/Raphanus sativus; Sandsegge/Carex arenaria; Sellerie/Apium graveolens; Tannen/Abies alba u.a.; Ulme/Ulmus fulva/U.rubra; Wacholder/Juniperus communis

 © KH Heino Hanisch

Blase: Grieß, Steine: Bachbunge/Veronica beccabunga; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Bohne/Phaseolus vulgaris; Haselnuss/Corylus avellana ; Klette/Arctium lappa; Labkraut/Galium aparine; Lärche/Larix decidua; Mais/Zea mays; Sellerie/Apium graveolens
Blase: Reiz-Blase: Kürbis/Curcubita pepo
Blasen- & Nieren-Beschwerden: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Hopfen/Humulus lupulus, Kürbis/Curcubita pepo; Süßkirsche/Prunus avium
Blasen-Entgiftung: Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi
Blasen-Katarrh: Hauhechel/Ononis spinosa
Blasen-Schwäche: Bärlapp/Lycopodium clavatum
Blut spucken (Lunge, Magen): Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Schafgarbe/Achillea millefolium, Wein/Vitis vinifera
Blut-Zirkulation: Diptam/Dictamnus albus
Blutbildung: Bildung roter Blutkörperchen anregend: Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Erdbeere/Fragaria vesca, Haselnuss/Corylus avellana; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Wein/Vitis vinifera, alles frische/saubere Obst & Gemüse
Blutdruck ausgleichend:- Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Taigawurzel/Eleutherococcus senticosus
Blutdruck-Senkung, kurzfristige: Herzgespann/Leonurus cardiaca
Blutdruck, niedriger: Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Rosmarin/Rosmarinus officinalis
Blutdruck: Hochdruck senkend: Apfel/Pyrus malus (Frucht/Frucht-Saft); Bärlauch/Allium ursinum; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Mais/Zea mays, Mistel/Viscum album, Olive/Olea europaea; Pfirsich/Prunus persica ; Pflaume/Prunus domestica; Quitte/Cydonia oblonga, Schöllkraut/Chelidonium majus; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna, Zwiebel/Allium cepa, Walnuß/Juglans regia
Blutergüsse, Hämatome: Arnika/ Arnica montana; Schafgarbe/Achillea millefolium, Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia, Johanniskraut/Hypericum perforatum, Roßkastanie/ Aesculus hippocastanum; Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee/Melilotus officinalis; Veilchen/Viola odorata
bluterhaltend: Wein/Vitis vinifera
Blutfett: Cholesterin senkend: Apfel/Pyrus malus, Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Knoblauch/Allium sativum
Blutfett: Werte verbessernd: Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus
Blutgefäße: Durchblutungs-Störungen, durchblutungs-fördernd:
Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Fichte/Picea abies, Kürbis/Curcubita pepo, Minze/Mentha x piperita, Minze/M.arvensis, Ringelblume/Calendula officinalis, Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft), Pflaume/Prunus domestica (Frucht, Saft), Quitte/Cydonia oblonga (Frucht, Frucht-Saft), Ringelblume/Calendula officinalis
Blutgerinnnung hemmend (Thrombosen, Schlaganfälle etc.): Breitwegerich/Plantago major
Bluthusten: Weizen/Triticum aestivum
blutreinigend: Birke/Betula pendula; Brombeere/Rubus fructicosus; Gänseblümchen/Bellis perennis; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Bachbunge/Veronica beccabunga; Blasentang/Fucus vesiculosus; Erbeere/Fragaria vesca; Gänseblümchen/Bellis perennis; Goldrute/Solidago virgaurea, Goldrute/Solidago canadensis, Goldrute/Solidago gigantea; Große Kapuzinerkresse/Tropaeolum majus; Roßkastanie/Aesculus hippocastanum; Haselnuss/Corylus avellana; Hauhechel/Ononis spinosa; Heidekraut/Calluna vulgaris; Himbeere/Rubus idaeus; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra ; Huflattich/Tussilago farfara; Klette/Arctium lappa; Kreuzblume/Polygala amara; Kürbis/Curcubita pepo; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Mahonie/Mahonia aquifolium; Quecke/ Agropyron repens ; Scharbockskraut/Ficaria verna; Schlehe/Prunus spinosa; Hirtentäschel/Capsella

 © KH Heino Hanisch

bursa-pastoris; Liebstöckel/Levisticum officinale; Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde//Tilia platyphyllus; Salbeigamander/Teucrium scorodonia; Sandsegge/Carex arenaria; Sanikel/Sanicula europaea; Sauerampfer/Rumex acetosa; Seifenkraut/Saponaria officinalis; Sellerie/Apium graveolens; Stiefmütterchen/Viola tricolor ; Tannen/Abies alba u.a.; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Walnuß/Juglans regia, Wein/Vitis vinifera, Ysop/Hyssopus officinalis

blutstillend (äußere Blutungen): Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Eberesche/Sorbus aucuparia; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Haselnuss/Corylus avellana, Heidelbeere/Vaccinium myrtillus, Himbeere/Rubus idaeus; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Kalmus/Acorus calamus; Kanadisches Berufkraut/Conyza canadensis; Labkraut/Galium aparine; Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Schafgarbe/Achillea millefolium, Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Wein/Vitis vinifera, Ysop/Hyssopus officinalis

blutstillend (Blutungen, innere): Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Schafgarbe/Achillea millefolium, Wein/Vitis vinifera

Blutungen: Blasen-Blutung: Wachsmyrte/Myrica cerifera

Blutzucker senkend: Klette/Arctium lappa; Schöllkraut/Chelidonium majus; Silberkerze/Cimicifuga racemosa

Blutzuckerspiegel stabilisierend: Apfel/Pyrus malus

Brandwunden: siehe **Verbrennungen**

Brechreiz: Melisse/Melissa officinalis

Brüche: Knochen-Brüche, Knochen-Schäden: Beinwell/Symphytum officinale(!); Wachsmyrte/ Myrica cerifera

Brustfell-Entzündung: Schwarzer Senf/Sinapis nigra

Burnout (Neurasthenie): Helmkraut/Scutellaria laterifolia

Cellulitis, Zellulite: Blasentang/Fucus vesiculosus; Löwenzahn/Taraxacum officinale

Cholera: Wachsmyrte/Myrica cerifera

Darm anregend: Schwarzer Senf/Sinapis nigra

Darm reinigend: Silberdistel/Carlina acaulis/C.caulenscens

Darm stärkend: Wein/Vitis vinifera

Darm-Beschwerden: Alant/Inula helenium; Bärlauch/Allium ursinum; Basilikum/Ocimum basilicum; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; BitterkleeMenyanthes trifoliata; Breitwegerich/Plantago major; Eibisch/Althaea officinalis; Sandsegge/Carex arenaria; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris

Darm-Blutung: Wachsmyrte/Myrica cerifera; Waldmeister/Galium odoratum

Darm-Entzündung allg.: Breitwegerich/Plantago major, Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur, Nachtkerze/Oenothera biennis; Olive/Olea europaea; Yams/Dioscorea villosa

Darm-Infektionen: Ringelblume/Calendula officinalis

Darm-Sanierung: Klette/Arctium lappa

Darm: Dickdarm-Entzündung, Cholitis: Löwenzahn/Taraxacum officinale, Ulme/Ulmus fulva/U.rubra; Weißkohl/Brassica oleracea

Darm: Dünndarm-Entzündungen, Enteritis: Ulme/Ulmus fulva/U.rubra, Ringelblume/Calendula officinalis

Darm: Parasiten/Würmer - Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Pestwurz/Petasites hybridus

Darmtätigkeit regulierend: Breitwegerich/Plantago major

Decubitus/Wundliegen: Hamamelis/Hamamelis virginiana

Depressionen, leichte bis mittelschwere: Hanf/Cannabis sativa, Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Hopfen/Humulus lupulus, Johanniskraut/Hypericum perforatum, Rose/Rosa centifolia, Rosa gallica

 © KH Heino Hanisch

desinfizierend, antibiotisch, anti-septisch (Keime an/in der Wunde bekämpfend): Angelika/Angelica archangelica; Eiche/Quercus petraea, Eiche/Quercus robur, Eßkastanie/Castanea sativa, Heidelbeere/Vaccinium myrtillus, Johanniskraut/Hypericum perforatum (auch als Rot-Ol); Kalmus/Acorus calamus; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile; Große Kapuzinerkresse/Tropaeolum majus; Knoblauch/Allium sativa; Minze/Mentha x piperita, Minze/M.arvensis (äth. Öl/Öl-Lampe), Mutterkraut/Chrysamthemum parthenium; Quendel/Thymus serpyllum; Silberpappel/Populus alba, Schwarzpappel/Populus nigra; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Ringelblume/Calendula officinalis, Salbei/Salvia officinalis, Salbei/Salvia pratensis, Schafgarbe/Achillea millefolium, Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida, Walnuß/Juglans regia, robur, Zitrone/Citrus limon; Zitterpappel/Populus tremula; Zwiebel/Allium cepa
Diabetes, Zuckerkrankheit allg.: Bockshorn/Trigonella foenum-graecum; Haselnuss/Corylus avellana, Kürbis/Curcubita pepo, Löwenzahn/Taraxacum officinale, Mais/Zea mays, Pflaume/Prunus domestica; Quitte/Cydonia oblonga; Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Diabetes: Blutzucker senkend: Heidelbeere/Vaccinium myrtillus, Salbei/Salvia officinalis, Salbei/Salvia pratensis, Zwiebel/Allium cepa, Walnuß/Juglans regia
Diabetes: Blutzuckerspiegel stabilisierend: Apfel/Pyrus malus
Diabetes: zur Ernährung geeignet: Haselnuss/Corylus avellana
Diätetikum/Schonkost: Hafer/Avena sativa
Distorisonen: Bockshorn/Trigonella foenum-graecum
Drüsen anregend: Meerrettich/Armoracia rusticana
Drüsen-Schwellung: Löwenzahn/Taraxacum officinale
Drüsen-Schwellungen: Braunwurz/Scrophularia nodosa; Pestwurz/Petasites hybridus
Dünndarm-Entzündung/Enteritis - Mädesüß/Filipendula ulmaria; Schöllkraut/Chelidonium majus; Tormentill/Potentilla erecta; Weißkohl/Brassica oleracea
Durchblutungs-Störungen: Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Meerrettich/Armoracia rusticana; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis
Durchfall mit kolikartigen Schmerzen: Gänsefingerkraut/Potentilla anserina
Durchfall, akut & unspezifisch: Hamamelis/Hamamelis virginiana
Durchfall, blutiger: Lärche/Larix decidua/Pinus larix
Durchfall: Alant/Inula helenium; Andorn/Marrubium vulgare; Apfel/Pyrus malus ; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Birne/Pyrus communis; Breitwegerich/Plantago major; Brombeere/Rubus fructicosus; Dost/Origanum vulgare; Eberesche/Sorbus aucuparia; Eiche/Quercus petraea, Eiche/Quercus robur; Erdbeere/Fragaria vesca,; Eisenkraut/Verbena officinalis; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris, Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria; Goldrute/Solidago virgaurea, Goldrute/Solidago canadensis, Goldrute/Solidago gigantea; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus, Himbeere/Rubus idaeus; Kanadisches Berufkraut/Conyza canadensis, Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Malve/Malva sylvestris ; Nachtkerze/Oenothera biennis; Nelkenwurz/Geum urbanum; Quitte/Cydonia oblonga; Rose/Rosa centifolia; Roßkastanie/Aersculus hippocastanum; Ruprechtskraut/Geranium robertianum, Sauerkirsche/Prunus cerasus; Schlangenknöterich/Polygonum bistorta; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Tormentill/Potentilla erecta; Ulme/Ulmus fulva; Vogelbeere/Sorbus aucuparia,; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Walnuß/Juglans regia; Ysop/Hyssopus officinalis
Durchliegen, Decubitus: Sanddorn/Hippophae rhamnoides

einhüllend (innerlich): Malve/Malva sylvestris

 © KH Heino Hanisch

Einrisse, Schrunden, Rhagaden, Fissuren: Johanniuskraut/Hypericum perforatum
Eiter verflüssigend: Beinwell/Symphytum officinale
Eiterungen, chronische (z.B. infolge von Knochenmarks-Entzündungen): Beinwell/Symphytum officinale, Haselnuss/Corylus avellana
Eiterungen: Basilikum/Ocimum basilicum
Eiweiß-Verdauung: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Elektrolyt-Verschiebungen: Rettich/Raphanus sativus
Energie steigernd (auch sexüell): Erdbeere/Fragaria vesca; Sabal/Serenoa repens
Entfettungs-Kuren: Süßkirsche/Prunus avium (Diätmittel, auch für Diabetiker)
entgiftend: Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi; Löwenzahn/Taraxacum officinale, Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus
entkrampfend: Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis
entschlackend: Bärlauch/Allium ursinum
entschleimend: Katzenpfötchen/Antennaria dioica
entspannend: Anis/Pimpinella anisum; Knoblauch/Allium sativum; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium; Rebhuhnbeere/Mitchella repens; Rose/Rosa centifolia; Rose/Rosa gallica; Sabal/Serenoa repens; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Yams/Dioscorea villosa
entstauend: Minze/Mentha x piperita; Minze/Mentha arvensis; Sabal/Serenoa repens
entwässernd: Weide/Salix alba; Weide/S. Nigra; Weide/S. Purpurea; Weide/S. Fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera
Entzündungen & Schwellungen: Hopfen/Humulus lupulus
Entzündungen, chronische: Hanf/Cannabis sativa
Entzündungen: entzündungs-hemmend: Alant/Inula helenium; Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; ; Augentrost/Euphrasia stricta; Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Beinwell/Symphytum officinale; BitterkleeMenyanthes trifoliata; Bockshorn/Trigonella foenum-graecum; Borretsch/Borago officinalis; Breitwegerich/Plantago major; Flieder/Syringa vulgaris; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris;Gamander/Teucrium chamaedrys; Gänseblümchen/Bellis perennis; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Goldrute/Solidago virgaurea ; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea, -Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria; Hagebutte/Rosa canina; Hanf/Cannabis sativa; Hopfen/Humulus lupulus, Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum, Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Knoblauch/Allium sativum, Kleinblütige Königskerze/Verbascum thapsus; Labkraut/Galium aparine; Lein/Linum ussitatissimum; Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/T.platyphyllus; Löwenzahn/Taraxacum officinale, Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mahonie/Mahonia aquifolium; Mais/Zea mays; Malve/Malva sylvestris, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium, Nachtkerze/Oenothera biennis; Olive/Olea europaea; Petersilie/Petroselinum hortense; Quecke/Agropyron repens, Ringelblume/Calendula officinalis, Rose/Rosa centifolia, Rose/Rosa gallica, Roßkastanie/Aesculus hippocastanum, Roßkastanie/Aesculus hippocastanum; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sabal/Serenoa repens; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis; Salbeigamander/Teucrium scorodonia; Sanddorn/Hippophae rhamnoides, Schafgarbe/Achillea millefolium, Schlehe/Prunus spinosa; Schmalblättriges Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium;Kleinblütiges Waldweidenröschen/Epilobium roseum; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Stockrose/Alcea rosea/ Althea rosea; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum; Tormentill/Potentilla erecta; Ulme/Ulmus fulva/U.rubra, Ulme/Ulmus minor var.vulgaris; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Walnuß/Juglans regia, Weide/Salix alba; Weide/S. Nigra; Weide/S. Purpurea; Weide/S. Fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera; Wermut/Artemisia absinthium; Yams/Dioscorea villosa

 © KH Heino Hanisch

Epilepsie: Beifuß/Artemisia vulgaris; Helmkraut/Scutellaria laterifolia
Erbrechen: Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Ringelblume/Calendula officinalis, Wein/ Vitis vinifera
Erfrierungen/Frostbeulen/Frostschäden: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Efeu/Hedera helix; Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur; Kalmus/Acorus calamus; Kiefern/Pinus sylvestris u.a.; Nelkenwurz/Geum urbanum; Roßkastanie/Aesculus hippocastanum; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Tormentill/Potentilla erecta; Walnuß/Juglans regia; Wein/Vitis vinifera; Wundklee/Anthyllis vulneraria
erfrischend: Breitwegerich/Plantago major
Erholung: Fichte/Picea abies; Taigawurzel/Eleutherococcus senticosus
Erkrankungen/Verletzungen (Stärkung): Weizen/Triticum aestivum
Ernährungs-Störungen: Hafer/Avena sativa
Erregung,, sexuelle: Helmkraut/Scutellaria laterifolia
Erregung: Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis
Erschöpfung, nervöse: Hafer/Avena sativa; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum
Erschöpfung: Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Rosmarin/Rosmarinus officinalis
Erschöpfungs-Zustände nach Infektions-Krankheiten: Isländisch Moos/Cetraria islandica
Erschöpfungs-Zustände: Pfirsich/Prunus persica, Schafgarbe/Achillea millefolium
erwärmend: Lärche/Larix decidua/Pinus larix
erweichend: Borretsch/Borago officinalis; Breitwegerich/Plantago major, Schwarzer Holunder/Sambucus nigra, Esche/Fraxinus exelsior, Fichte/Picea abies, Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea, Goldrute/Solidago virgaurea; Hafer/Avena sativa; Hagebutte/Rosa canina, Hanf/Cannabis sativa, Hängebirke/Betula pendula, Hauhechel/Ononis spinosa; Heidekraut/Calluna vulgaris; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Holunder: Zwergholunder/Sambucus ebulus; Kalmus/Acorus calamus; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Kanadisches Berufkraut/Conyza canadensis; Kiefern/Pinus sylvestris u.a., Klette/Arctium lappa; Kreuzblume/Polygala amara; Kreuzdorn/Rhamnus cathartica; Kümmel/Carum carvi; Lein/Linum ussitatissimum; Liebstöckel/Levisticum officinale; Löwenblatt/ Caulophyllum thalictroides; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mais/Zea mays, Meerrettich/Armoracia rusticana; Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Pappeln: Silberpappel/Populus alba, Zitterpappel/Populus tremula, Schwarzpappel/Populus nigra,Pestwurz/Petasites hybridus; Pfirsich/Prunus persica, Pflaume/Prunus domestica , Primel/Primula elatior, Primel/Primula veris, Quecke/Agropyron repens, Quendel/Thymus serpyllum; Quitte/Cydonia oblonga; Raute/Ruta graveolens; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Roßkastanie/Aesculus hippocastanum, Rotbuche/Fagus sylvatica, Sandsegge/Carex arenaria; Schafgarbe/Achillea millefolium, Schlehe/Prunus spinosa, Schöllkraut/Chelidonium majus; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum, Sellerie/Apium graveolens; Senf: Schwarzer Senf/Sinapis nigra; Weißer Senf/Sinapis alba; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Sonnentau: Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Spargel/Asparagus officinalis; Stiefmütterchen/Viola tricolor, Süßkirsche/Prunus avium, Tannen/Abies alba u.a., Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Ulme/Ulmus fulva;Wacholder/Juniperus communis, Weide/Salix alba; Weide/S. nigra; Weide/S. Purpurea; Weide/S. Fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera, Wein/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon

Fettsucht: Blasentang/Fucus vesiculosus; Birne/Pyrus communis; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Quitte/Cydonia oblonga; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum
Fieber (Malaria!): Haselnuss/Corylus avellana, Sonnenblume/Helianthus annuus; Roßkastanie/Aesculus hippocastanum (früher verwendet)
Fieber-Bläschen (Herpes): Haselnuss/Corylus avellana, Melisse/Melissa officinalis

 © KH Heino Hanisch

Fieber, chronisches: Wermut/Artemisia absinthium
Fieber, Fieber senkend: BitterkleeMenyanthes trifoliata; Bockshorn/Trigonella foenum-graecum; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Eisenkraut/Verbena officinalis;Erle/Aslnus glutinosa, Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur; Faulbaum/Rhamnus frangula; Flieder/Syringa vulgaris; Gamander/Teucrium chamaedrys; Haselnuss/Corylus avellana; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Himbeere/Rubus idaeus, Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Klette/Arctium lappa; Labkraut/Galium aparine; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium, Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea, Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior,Quitte/Cydonia oblonga (Frucht, Frucht-Saft), Ringelblume/Calendula officinalis; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sanddorn/Hippophae rhamnoides, Sonnenblume/Helianthus annuus, Sonnenhut/Echinacea purpurea/Ech.angustifolia/Ech.pallida; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Weiden/Salix alba/S. nigra/S. purpurea/S. fragilis/S. pentandra/S.cinera, Zweigriffeliger Weißdorn/ Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Finger, kalte: Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis
Frauen-Beschwerden allg. - Bitterklee/Menyanthes trifoliata; Diptam/Dictamnus albus; Dost/Origanum vulgare; Eisenkraut/Verbena officinalis; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris ; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Klette/Arctium lappa; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Wermut/Artemisia absinthium
Frauen-Beschwerden (PMS, Wechseljahre u.a.): Mönchspfeffer/Vitex agnus-castus
Frauen-Beschwerden & bei der Geburts-Vorbereitung: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen-Beschwerden allg.: Erdbeere/Fragaria vesca, Minze/mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Roßkastanie/Aesculus hippocastanum
Frauen: Brust-Entzündung: Fenchel/Foeniculum vulgare
Frauen: Brustwarzen, rissige: Erle/Alnus glutinosa
Frauen: Eierstock-Entzündungen/-Beschwerden: Sabal/Serenoa repens; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Yams/Dioscorea villosa
Frauen: Gebärmutter-Schmerzen: Rose/Rosa centifolia
Frauen: Gebärmuttervorfall: Klette/Arctium lappa
Frauen: geringer Regelblutung: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen: Klimakterium – Angstzustände, Hitzewallungen: Herzgespann/Leonurus cardiaca
Frauen: Leber-Beschwerden in den Wechseljahren - Süßholz/Glycyrrhiza glabra
Frauen: Libido-Stärkung: u.a. Haselnuss/Corylus avellana; Sabal/Serenoa repens
Frauen: Menstruation fördernd: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Rebhuhnbeere/Mitchella repens
Frauen: Menstruation, krampflindernd: Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides
Frauen: Menstruation, schmerzhafte: Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium; Quendel/Thymus serpyllum
Frauen: Menstruation, schwache & unregelmäßige: Johanniskraut/Hypericum perforatum**;** Ringelblume/Calendula officinalis
Frauen: Menstruation, unregelm. & schmerzhaft: Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Weiße Taubnessel/Lamium album
Frauen: Menstruation, verzögerte/Menstruation anregend: Hopfen/Humulus lupulus, Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium, Schlehe/Prunus spinosa; Vogelbeere/Sorbus aucuparia
Frauen: Menstruation: Eberesche/Sorbus aucuparia
Frauen: Menstruations-Beschwerden (starke Blutungen): Brennessel/Urtica urens; Brennessel/ Urtica dioica; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Rose/Rosa

 © KH Heino Hanisch

centifolia
Frauen: Menstruations-Beschwerden junger Mädchen: Kümmel/Carum carvi
Frauen: Menstruations-Beschwerden: Bärlapp/Lycopodium clavatum; Fenchel/Foeniculum vulgare; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Gänseblümchen/Bellis perennis; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile; Liebstöckel/Levisticum officinale; Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Margerite/Chrysanthemum leucanthemum; Quendel/Thymus serpyllum; Raute/Ruta graveolens; Ruprechtskraut/Geranium robertianum; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis; Sanikel/Sanicula europaea; Schafgarbe/Achillea millefolium; Schöllkraut/Chelidonium majus; Weiße Taubnessel/Lamium album; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Waldmeister/Galium odoratum; Yams/Dioscorea villosa
Frauen: menstruations-regulierend: Andorn/Marrubium vulgare; Dost/Origanum vulgare; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile; Petersilie/Petroselinum hortense; Ringelblume/Calendula officinalis; Sabal/Serenoa repens; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis
Frauen: Menstruation, schmerzhafte: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen: Menstruations-Störungen: Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Silberkerze/Cimicifuga racemosa
Frauen: Milchdrüsen-Entzündung/Mastitis: Silberkerze/Cimicifuga racemosa
Frauen: PMS/prämenstruelles Syndrom (Kopfschmerz, Reizbarkeit, Spannung etc.): Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Hanf/Cannabis sativa; Hopfen/Humulus lupulus; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Mönchspfeffer/Vitex agnus-castus; Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium; Silberkerze/Cimicifuga racemosa, Nachtkerze/Oenothera biennis; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Frauen: Scheiden-Beschwerden: Eibisch/Althaea officinalis
Frauen: Scheiden-Spülungen: Frauenmantel/Alchemilla vulgaris
Frauen: Uterus + Eierstöcke: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen: Uterus anregend/stimulierend: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium; Silberkerze/Cimicifuga racemosa
Frauen: Uterus etc. stärkend: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen: Uterus-Beschwerden: Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Yams/Dioscorea villosa
Frauen: Uterus-Blutungen: Wachsmyrte/Myrica cerifera
Frauen: Uterus: Entspannung bei Uteruskoliken - Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen: Vaginal-Entzündungen: Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile
Frauen: Vaginal-Infektionen: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Frauen: vegetative Dystonie (Unterleibs- & Kreuzschmerzen, zu starke Regelblutung Schwindel): Schafgarbe/Achillea millefolium
Frauen: Weißfluß (Frauen & Mädchen): Ringelblume/Calendula officinalis, Weiße Taubnessel/Lamium album; Wachsmyrte/Myrica cerifera
Frauen: ziehende Schmerzen im Kreuz & im Beckenbereich: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen: zur Senkung des arteriellen Blutdrucks: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen/Schwangerschaft & Geburt/S&G: Entbindung:- Streß & Spannung - Herzgespann/Leonurus cardiaca; Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Wermut/Artemisia absinthium
Frauen/S&G: Entspannung bei drohender Fehlgeburt: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen/S&G: Fehlgeburt, drohende: Yams/Dioscorea villosa

 © KH Heino Hanisch

Frauen/S&G: Fruchtbarkeit fördernd: Sabal/Serenoa repens
Frauen/S&G: Geburt, sichere/schnelle/leichte: Himbeere/Rubus idaeus
Frauen/S&G: Geburt: Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium
Frauen/S&G: geburts-erleichternd: Silberkerze/Cimicifuga racemosa
Frauen/S&G: geburts-vorbereitend: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen/S&G: Geburts-Vorbereitung (Kontraktions-Stimulation): Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides
Frauen/S&G: gegen die morgendliche Übelkeit während der Schwangerschaft: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen/S&G: Milchbildung stimulierend/fördernd: Anis/Pimpinella anisum; Andorn/Marrubium vulgare; Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Dill/Anethum graveolens ; Eisenkraut/Verbena officinalis; Fenchel/Foeniculum vulgare; Mönchspfeffer/Vitex agnus-castus; Sabal/Serenoa repens
Frauen/S&G: Mutterschaft - Streß & Spannung: Herzgespann/Leonurus cardiaca
Frauen/S&G: Scheinwehen & Nachwehen: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen/S&G: Schwangerschaft - Streß & Spannung: Herzgespann/Leonurus cardiaca
Frauen/S&G: Schwangerschaft - Verhinderung von Scheinwehen: Rebhuhnbeere/Mitchella repens
Frauen/S&G: Schwangerschaft – krampflindernd: Rebhuhnbeere/Mitchella repens
Frauen/S&G: Schwangerschaft – Kreuzschmerzen: Rebhuhnbeere/Mitchella repens
Frauen/S&G: Schwangerschafts-Beschwerden: Silberkerze/Cimicifuga racemosa
Frauen/S&G: Schwangerschafts-Übelkeit: Yams/Dioscorea villosa
Frauen/S&G: Schwitzen, übermäßiges (in den Wechseljahren): Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis
Frauen/S&G: Streß-/Spannungs-Krämpfe während der Schwangerschaft: Yams/Dioscorea villosa
Frauen/S&G: Uterus etc. stärkend nach Fehlgeburten: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen/S&G: zur Auslösung regelm. natürlicher Wehen: Silberkerze/Cimicifuga racemosa
Frauen/S&G: zur Regulierung schwacher/unregelm. Wehen: Silberkerze/Cimicifuga racemosa
Frauen/S&G:zur Linderung von Nachwehen und Blutungen nach der Geburt: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Frauen//S&G: in den späteren Schwangerschafts-Wochen zur **Verhinderung unnormaler Uterus-Kontraktionen** & zur **Förderung normaler Uterus-Kontraktionen** - Amerik. Schneeball/ Viburnum prunifolium
Frühjahrs- & Herbst-Kuren: Schafgarbe/Achillea millefolium
Frühlingssalat, Frühjahrsmüdigkeit: Bachbunge/Veronica beccabunga; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Gundelrebe/Glechoma hederacea; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Scharbockskraut/Ficaria verna; Tannen/Abies alba u.a.; alles frische Obst /Gemüse/ Kräuter (Vitamin-Zufuhr)
Furunkel: Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Bockshorn/Trigonella foenum-graecum; Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee/Melilotus officinalis; Labkraut/Galium aparine; Lein/Linum ussitatissimum; Ulme/Ulmus fulva/U.rubra; Wasserhanf/Eupatorium cannabium
Fuß-Pilz: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten
Fuß-Schweiß: Efeu/Hedera helix, Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur, Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Kürbis/Curcubita pepo
Füße, kalte: Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis

Galle anregend: BitterkleeMenyanthes trifoliata; Mahonie/Mahonia aquifolium

 © KH Heino Hanisch

Galle beruhigend, Gallenkoliken vorbeugend: Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum
Galle treibend: Hängebirke/Betula pendula/B. Verrucosa, Knoblauch/Allium sativum, Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia, Löwenzahn/Taraxacum officinale, Mais/Zea mays, Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus, Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Ringelblume/Calendula officinalis,
Galle-/Leber-Beschwerden: Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica, Gänseblümchen/Bellis perennis
Galle-Abfluss: Benediktenkraut/Cnicus benedictus
Galle-Beschwerden: Alant/Inula helenium; Andorn/Marrubium vulgare; Beifuß/Artemisia vulgaris; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; Birken/Betula pendula u.a.; Eisenkraut/Verbena officinalis; Erdbeere/Fragaria vesca; Eselsdistel/Onopordium acanthium; Faulbaum/Rhamnus frangula; Gamander/Teucrium chamaedrys; Gundelrebe/Glechoma hederacea; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Klette/Arctium lappa; Kümmel/Carum carvi; Mahonie/Mahonia aquifolium; Olive/Olea europaea; Quecke/Agropyron repens; Rettich/Raphanus sativus; Ringelblume/Calendula officinalis; Wegwarte/Cichorium intybus
Galle-Bildung, mangelnde: Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus, Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis
Galle-Stauung: Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria
Galle: Gelbsucht/Ikterus: Alant/Inula helenium; Gundelrebe/Glechoma hederacea; Leinkraut/Linaria vulgaris; Ruprechtskraut/Geranium robertianum; Spargel/Asparagus officinalis; Labkraut/Galium aparine; Petersilie/Petroselinum hortense
Gallefluss anregend: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Gallen Erkrankungen (z.B. Steine): Schöllkraut/Chelidonium majus
Gallen-Ausscheidung verstärkend: Andorn/Marrubium vulgare
Gallen-Entzündung: Löwenzahn/Taraxacum officinale
Gallen-Koliken, akute: Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria
Gallen-Koliken: Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria; Olive/Olea europaea; Lein/Linum ussitatissimum;
Gallen-Schwäche: Schafgarbe/Achillea millefolium
Gallen-Steine (Vorbeugung & Therapie): Artischocke/Cynara scolymus; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Wermut/Artemisia absinthium
Gallenblasen-Entzündung: Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus
Gallenblasen-Entzündungen: Rettich/Raphanus sativus
Gallensaft-Produktion fördernd: Alpenampfer/Rumex alpinus; Angelika/Angelica archangelica; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; Gamander/Teucrium chamaedrys; Olive/Olea europaea; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Schöllkraut/Chelidonium majus; Waldmeister/Galium odoratum; Wasserhanf/Eupatorium cannabium; Yams/Dioscorea villosa
Gallenstein-Kolik: Lärche/Larix decidua/Pinus larix
Gedächtnis-Schwäche: Bärlauch/Allium ursinum
Gefäß-Erkrankungen: Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Gefäß-Schäden: Estragon/Artemisia dracunculus
Gefäße: Kapillar-Brüchigkeit: Buchweizen/Fagopyrum esculentum
Gefäße: Kapillar-Durchlässigkeit: Buchweizen/Fagopyrum esculentum
Gefäße: peripher gefäßerweiternd: Knoblauch/Allium sativum; Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus; Yams/Dioscorea villosa
gefäßerweiternd: Knoblauch/Allium sativum, Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus

 © KH Heino Hanisch

gefäßverengend, gefäßzusammenziehend, vasokonstriktiv: Brombeere/Rubus fructicusos; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris
Gehirn anregend: Haselnuss/Corylus avellana
Gelenk-Rheuma: Hauhechel/Ononis spinosa; Kiefern/Pinus sylvestris u.a.
Gelenk-Schmerzen, rheumatische (schmerzlindernd): Silberpappel/Populus alba, Schwarzpappel/Populus nigra, Tannen/Abies alba u.a.
Gelenk-Schmerzen: Blasentang/Fucus vesiculosus; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Taigawurzel/ Eleutherococcus senticosus
Gelenk-Zerrungen: Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia
Gelenke, entzündete/Arthritis: Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee /Melilotus officinalis
Gereiztheit: Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/ Crataegus monogyna
Geschmacks- und Geruchs-Verbesserer: Rose/Rosa centifolia
Geschwulst-Bildung hemmend: Labkraut/Galium aparine
Geschwülste: Alant/Inula helenium; Braunwurz/Scrophularia nodosa; Eselsdistel/Onopordium acanthium; Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee /Melilotus officinalis
Geschwüre & eitrige Wunden: Haselnuss/Corylus avellana, Mistel/Viscum album
Geschwüre, eiternde: Haselnuss/Corylus avellana, Lärche/Larix decidua/Pinus larix
Geschwüre, fressende: Wein/Vitis vinifera
Geschwüre, schlecht heilende: Wundklee/Anthyllis vulneraria
Geschwüre: Alant/Inula helenium; Dill/Anethum graveolens; Eibisch/Althaea officinalis; Eisenkraut/Verbena officinalis; Erle/Alnus glutinosa; Eselsdistel/Onopordium acanthium; Fenchel/Foeniculum vulgare; Haselnuss/Corylus avellana; Kiefern/Pinus sylvestris u.a.,; Kreuzblume/Polygala amara; Labkraut/Galium aparine; Sanikel/Sanicula europaea; Schafgarbe/Achillea millefolium; Ulme/Ulmus fulva/U.rubra; Wacholder/Juniperus communis; Weißkohl/Brassica oleracea; Weizen/Triticum aestivum:
Gesichts-Neuralgien: Lein/Linum ussitatissimum
Gesichts-Rose: Wein/vitis vinifera
Gewebe verdichtend: Hamamelis/Hamamelis virginiana; Walnuß/Juglans regia
Gewebe-Neubildung/ranulation anregend: Beinwell/Symphytum officinale
Gewichts-Abnahme: Kalmus/Acorus calamus
Gewichts-Zunahme: Sabal/Serenoa repens
Gewürze: Anis/Pimpinella anisum; Bärlauch/Allium ursinum; Borretsch/Borago officinalis; Dill/Anethum graveolens; Estragon/Artemisia dracunculus, Koriander,/Coriandrum sativum; Meerrettich/Armoracia rusticana u.v.a.m.
Gicht, Rheuma: Hängebirke/Betula pendula; Moorbirke/Betula pubescens; Birken allgemein
Gicht: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense; Angelika/Angelica archangelica; Arnika/ Arnica montana; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Birke/Betula pendula; Birne/Pyrus communis; rennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Rotbuche/Fagus sylvatica; Efeu/Hedera helix; Erdbeere/Fragaria vesca; Esche/Fraxinus exelsior; Goldrute/Solidagfo virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea; Hafer/Avena sativa; Hagebutte/Rosa canina; Hauhechel/Ononis spinosa; Heidekraut/Calluna vulgaris; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum, ; Kalmus/Acorus calamus, Kanadisches Berufkraut/Conyza canadensis; Roßkastanie/Aesculus hippocastanum; Kiefern/Pinus sylvestris u.a.; Süßkirsche/Prunus avium; Klette/Arctium lappa; Kreuzblume/Polygala amara; Kreuzdorn/Rhamnus cathartica, Labkraut/Galium aparine; Liebstöckel/Levisticum officinale; Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mais/Zea mays; Schwarzpappel/Populus nigra; Silberpappel/Populus alba; Zitterpappel/Populus nigra; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Primel/Primula

 © KH Heino Hanisch

veris; Primel/Primula elatior; Quecke/Agropyron repens; Quendel/Thymus serpyllum; Quitte/Cydonia oblonga; Raute/Ruta graveolens; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sandsegge/Carex arenaria; Schafgarbe/Achillea millefolium; Schwarzer Senf/Sinapis nigra; Sonnenhut/Echinacea purpurea; Weißer Senf/Sinapis alba ; Sellerie/Apium graveolens; Spargel/Asparagus officinalis; Stiefmütterchen/Viola tricolor; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Veilchen/Viola odorata, Wacholder/Juniperus communis, Wacholder/Juniperus communis, Weide/Salix alba; Weide/S. nigra; Weide/S. purpurea; Weide/S. fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera; Wein/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon
Gift-Neutralisierung (?): Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Glieder-Schmerzen: Rosmarin/Rosmarinus officinalis
Glieder, schmerzende: Sonnenblume/Helianthus annuus
Grippe vorbeugend: Meerrettich/Armoracia rusticana; Sonnenhut/Echinacea purpurea
Grippe, grippaler Infekt: Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea, Sanddorn/Hippophae rhamnoides, Sonnenblume/Helianthus annuus, Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida, Tannen/ Abies alba u.a.
Grippe: Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Wermut/Artemisia absinthium
Gürtelrose: Lein/Linum ussitatissimum; Weißkohl/Brassica oleracea

Haare: Ausfall: Birken allgemein (Hängebirke/Betula pendula; Moorbirke/Betula pubescens); Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica , Heidelbeere/Vaccinium myrtillus
Haare: Bleichen, Färben: Röm. Kamille/Chamaemelum nobile
Haare: Kopfschuppen: Süßkirsche/Prunus avium
Haare: Schuppen: Hängebirke/Betula pendula; Moorbirke/Betula pubescens; Birken allgemein
Hals-Schmerzen: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Breitwegerich/Plantago major, Brombeere/Rubus fructicosus, Huflattich/Tussilago farfara
Hals-Schmerzen/-Entzündungen: Basilikum/Ocimum basilicum; Breitwegerich/Plantago major; Eisenkraut/Verbena officinalis; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Klette/Arctium lappa; Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Ruprechtskraut/Geranium robertianum; Zitrone/Citrus limon
Hals: Luftröhren-Entzündung: Breitwegerich/Plantago major
Hals/Mund/Rachen: Gurgeln: Huflattich/Tussilago farfara, Rote Johannisbeere/Ribes rubrum
Hämatome/Blutergüsse: Tormentill/Potentilla erecta
Hämorrhoiden-Blutungen: Ruprechtskraut/Geranium robertianum
Hämorrhoiden, durchblutungsfördernd: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Hämorrhoiden: Amerikanischer Faulbaum/Rhamnus purshiana; Braunwurz/Scrophularia nodosa; Beifuß/Artemisia vulgaris, Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica, Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur; Eisenkraut/Verbena officinalis;Erdbeere/Fragaria vesca; Faulbaum/Rhamnus frangula; Flohkraut/Plantago psyllum, Hamamelis/Hamamelis virginiana; Haselnuss/Corylus avellana; Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee/Melilotus officinalis; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile; Roßkastanie/Aesculus hippocastanum; Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum; Windblumen-Königskerze/Verbascum phlomoides; Leinkraut/Linaria vulgaris, Nelkenwurz/Geum urbanum; Silberpappel/Populus alba, Schwarzpappel/Populus nigra; Zitterpappel/Populus tremula; Pfirsich/Prunus persica; Salbei/ Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis; Schafgarbe/Achillea millefolium; Scharbockskraut/Ficaria verna; Schlangenknöterich/Polygonum bistorta; Schöllkraut/ Chelidonium majus; Weiße Taubnessel/Lamium album; Tormentill/Potentilla erecta, Weizen/Triticum aestivum
Hände, kalte: Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis Hängebirke/Betula pendula/B.verrucosa, Braunwurz/Scrophularia nodosa; Brennessel/Urtica urens;

 © KH Heino Hanisch

Brennessel/Urtica dioica; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Rotbuche/Fagus sylvatica, Eibisch/ Althaea officinalis; Eselsdistel/Onopordium acanthiumEßkastanie/Castanea sativa, Gänseblümchen/ Bellis perennis, Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea, Goldrute/Solidago virgaurea; Hanf/Cannabis sativa, Haselnuss/Corylus avellana, Huflattich/Tussilago farfara, Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Kiefern/Pinus sylvestris u.a., Klette/Arctium lappa; Labkraut/Galium aparine; Leinkraut/Linaria vulgaris; Löwenzahn/Taraxacum officinale, Mahonie/ Mahonia aquifolium; Nachtkerze/Oenothera biennis, Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft), Pflaume/Prunus domestica (Frucht, Saft), Quitte/Cydonia oblonga (Frucht, Frucht-Saft), Sauerampfer/Rumex acetosa; Schafgarbe/Achillea millefolium, Scharbockskraut/Ficaria verna; Schöllkraut/Chelidonium majus; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra, Seifenkraut/Saponaria officinalis; Schwarzpappel/Populus nigra; Silberpappel/Populus alba, Spargel/Asparagus officinalis; Stiefmütterchen/Viola tricolor, Stockrose/Alcea rosea/Althea rosea, Süßkirsche/Prunus avium, Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum; Walnuß/Juglans regia, Wegwarte/Cichorium intybus; Wein/Vitis vinifera; Weiße Taubnessel/Lamium album

Harn- & Geschlechts-Organe (akute Entzündungen & Reizungen): Mais/Zea mays

Harn-Grieß & Harn-Steine, vorbeugend: Hauhechel/Ononis spinosa

Harn-Verhaltung: Alant/Inula helenium; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Braunwurz/Scrophularia nodosa; Breitwegerich/Plantago major; Leinkraut/Linaria vulgaris; Petersilie/Petroselinum hortense; Sauerampfer/Rumex acetosa; Spargel/Asparagus officinalis

Harn: Ausscheidung unterstützend, treibend, diuretisch: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Alpenampfer/Rumex alpinus; Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Bachbunge/Veronica beccabunga; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Hängebirke/Betula pendula/B.verrucosa, Moorbirke/Betula pubescens; Breitwegerich/Plantago major; Brennessel/Urtica dioica; Brennessel/Urtica urens; Brombeere/Rubus fructicosus, Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Diptam/Dictamnus albus; Eberesche/Sorbus aucuparia; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna, Eisenkraut/Verbena officinalis; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea, Goldrute/Solidago virgaurea; Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum, Großer Odermennig/Agrimonia procera; Haselnuss/Corylus avellana, Hauhechel/Ononis spinosa; Heidekraut/Calluna vulgaris; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Kleinblütiges Waldweidenröschen/Epilobium roseum; Klette/Arctium lappa; Kreuzblume/Polygala amara; Kürbis/Curcubita pepo, Labkraut/Galium aparine; Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia, Lein/Linum ussitatissimum; Löwenzahn/Taraxacum officinale, Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mais/Zea mays, Mariendistel/Silybum marianum; Meerrettich/Armoracia rusticana; Silberpappel/Populus alba, Zitterpappel/Populus tremula; Pestwurz/Petasites hybridus; Petersilie/Petroselinum hortense; Primel/Primula elatior; Primel/Primula veris/P.officinalis; Quecke/Agropyron repens, Rebhuhnbeere/Mitchella repens; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sabal/Serenoa repens; Sauerkirsche/Prunus cerasus; Schlehe/Prunus spinosa, Schmalblättriges Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra, Sellerie/Apium graveolens; Silberdistel/Carlina acaulis/C.caulenscens, Span. Thymian/Thymus zygis; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Thymian/Thymus vulgaris; Wacholder/ Juniperus communis; Waldmeister/Galium odoratum; Wasserhanf/Eupatorium cannabium; Yams/Dioscorea villosa; Ysop/Hyssopus officinalis;Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus, oxyacantha/Cr.laevigata

Harn: schmerzhafter Harn-Entleerung: Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea

Harn: stark harntreibend: Raute/Ruta graveolens; Silberpappel/Populus alba, Schwarzpappel/Populus nigra; Spargel/Asparagus officinalis

Harnblasen-Beschwerden: Heidelbeere/Vaccinium myrtillus, Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/T.platyphyllus

© KH Heino Hanisch

Harnblasen-Entzündung/Urethritis: Mädesüß/Filipendula ulmaria
Harnröhren-Entzündung/Zystitis: Mädesüß/Filipendula ulmaria
Harnsäurespiegel-Verringerung: Hängebirke/Betula pendula; Moorbirke/Betula pubescens; Birken allgemein, Silberpappel/Populus alba, Schwarzpappel/Populus nigra
Harnwege durchspülend: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense
Harnwegs-Beschwerden: Yams/Dioscorea villosa
Harnwegs-Entgiftung: Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi
Harnwegs-Erkrankungen bei bakteriellen, entzündlichen, krampfartigen Zuständen: Hängebirke/Betula pendula; Weißbirke/Betula pubescens; Birken allgemein
Harnwegs-Erkrankungen/-Entzündungen: Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi; Borretsch/Borago officinalis; Große Kapuzinerkresse/Tropaeolum majus; Labkraut/Galium aparine; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Meerrettich/Armoracia rusticana; Silberpappel/Populus alba, Zitterpappel/Populus tremula; Sabal/Serenoa repens; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Yams/Dioscorea villosa
Harnwegs-Reizungen: Ulme/Ulmus fulva/U.rubra
Haut pflegend: u.a. Haselnuss/Corylus avellana
Haut reinigend: Gänseblümchen/Bellis perennis
Haut- Ausschlag, chronischer: Kreuzdorn/Rhamnus cathartica
Haut-Ausschlag: Borretsch/Borago officinalis; Dost/Origanum vulgare; Hauhechel/Ononis spinosa; Kreuzblume/Polygala amara; Pestwurz/Petasites hybridus; Raute/Ruta graveolens; Sanikel/ Sanicula europaea; Weißkohl/Brassica oleracea
Haut-Ausschläge/-Erkrankungen bei Säuglingen/Kindern: Schlehe/Prunus spinosa, Stiefmütterchen/Viola tricolor
Haut-Blutungen: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Haut-Entzündungen: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Andorn/Marrubium vulgare; Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria; Spitzwegerich/ Plantago lanceolata
Haut-Erkrankungen (Räude etc. in der Tier-Medizin)**:** Hängebirke/Betula pendula; Moorbirke/Betula pubescens; Birken allgemein (Birken-Teer)
Haut-Erkrankungen (z.B.Schuppenflechte, Karbunkel, Furunkel, Wundrose, Geschwüre, schlecht heilende Wunden): Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida
Haut-Erkrankungen durch Vitamin-/Mineralstoff-Mangel: frisches Obst, frisches Gemüse, frische Kräuter
Haut-Erkrankungen, chronische: Sanddorn/Hippophae rhamnoides
Haut-Jucken: Bärlapp/Lycopodium clavatum
Haut-Pflege: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Haut-Reizung/Haut-Durchblutung: Tannen/Abies alba u.a.
Haut-Reizungen/-Entzündungen: Haselnuss/Corylus avellana, Mais/Zea mays
Haut-Spülung: Zitrone/Citrus limon
Haut-Straffung: Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Haut-Tuberkulose (Lupus ...): Eselsdistel/Onopordium acanthium (syn.: Acanos spina)
Haut-Unreinheiten: Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Leinkraut/Linaria vulgaris; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sandseggel/Carex arenaria; ; Tormentill/Potentilla erecta; Wermut/Artemisia absinthium
Haut-Verbesserung: Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus
Haut, empfindlich/gerötet/spröde: Eßkastanie/Castanea sativa, Haselnuss/Corylus avellana, Wein/ Vitis vinifera
Haut, unreine (Akne, Grind, Ekzeme): Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense; Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Birke/Betula pendula; Brennessel/Urtica

 © KH Heino Hanisch

urens; Brennessel/Urtica dioica; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Gänseblümchen/Bellis perennis, Haselnuss/Corylus avellana; Heidekraut/Calluna vulgaris; Kartoffel/Solanum tuberosum; Labkraut/Galium aparine; Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior, Quecke/Agropyron repens, Stiefmütterchen/Viola tricolor, Weiße Taubnessel/Lamium album, Minze/mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Walnuß/Juglans regia; Wasserhanf/Eupatorium cannabium; Wein/Vitis vinifera; Weizen/Triticum aestivum
Haut, wundgeriebene: Kiefern/Pinus sylvestris u.a.
Haut: äußere Entzündungen: Brombeere/Rubus fructicosus, Haselnuss/Corylus avellana, Spitzwegerich/Plantago lanceolata
Haut: Bohne/Phaseolus vulgaris
Haut: chronische Ekzeme: Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur
Haut: Ekzeme, nässende: Hauhechel/Ononis spinosa
Haut: Flechten: Eisenkraut/Verbena officinalis; Weizen/Triticum aestivum
Haut: Gesichts-Ekzeme: Braunwurz/Scrophularia nodosa
Haut: Hornhaut-Bildung, übermäßige: Ringelblume/Calendula officinalis
Haut: Juckreiz mildernd/stillend: Breitwegerich/Plantago major, Walnuß/Juglans regia
Haut: Juckreiz: Breitwegerich/Plantago major; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Hamamelis/Hamamelis virginiana
Haut: nässende Flechten: Lärche/Larix decidua/Pinus larix
Haut: Neurodermitis: Hamamelis/Hamamelis virginiana
Haut: Neurodermitis: Nachtkerze/Oenothera biennis (innerlich & äußerlich)
Haut: rissige Finger: Erle/Alnus glutinosa
Haut: Schuppenflechte: Blasentang/Fucus vesiculosus; Lein/Linum ussitatissimum; Wasserhanf/Eupatorium cannabium
Haut: unreine Haut: Efeu/Hedera helix, Eiche/Quercus petraea (Umschläge), Eiche/Quercus robur (Umschläge)
Haut: Verhornung, übermäßige: Knoblauch/Allium sativum
Heiserkeit & schwache Stimme: Eberesche/Sorbus aucuparia
Heiserkeit: Borretsch/Borago officinalis; Brombeere/Rubus fructicosus; Eberesche/Sorbus aucuparia; Eibisch/Althaea officinalis; Huflattich/Tussilago farfara; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria; Pestwurz/Petasites hybridus; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Tormentill/Potentilla erecta
Hepatitis B, chronische: Mahonie/Mahonia aquifolium
Hepatitis: Wachsmyrte/Myrica cerifera
Herz beruhigend: Silberkerze/Cimicifuga racemosa
Herz stärkend: Eselsdistel/Onopordium acanthium; Ginseng/Panax ginseng; Haselnuss/Corylus avellana; Herzgespann/Leonurus cardiaca; Petersilie/Petroselinum hortense; Schöllkraut/Chelidonium majus; Süßkirsche/Prunus avium, Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Herz stimulierend: Ginseng/Panax ginseng; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Süßholz/Glycyrrhiza glabra
Herz-/Gefäß-Erkrankungen: Süßkirsche/Prunus avium
Herz-/Kreislauf-Beschwerden: Arnika/ Arnica montana; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris
Herz-/Kreislauf-Erkrankungen: Weizen/Triticum aestivum
Herz-Beschwerden: Erdbeere/Fragaria vesca, Haselnuss/Corylus avellana
Herz-Infarkt (**Nachbehandlung**): Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Herz-Magen-Beschwerden, nervöse: Kümmel/Carum carvi
Herz-Schwäche/-Insuffizienz: Quitte/Cydonia oblonga (Frucht, Frucht-Saft), Mais/Zea mays;

 © KH Heino Hanisch

Mistel/Viscum album; Petersilie/Petroselinum hortense; Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Herz-Störungen, nervöse: Mistel/Viscum album; Gemeiner Wolfstrapp/Lycopus europaeus; Virginischer Wolfstrapp/Lycopus virginicus
Herz: Alters-Herz: Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Herz: Druck- & Beklemmungs-Gefühl: Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Herz: Herz-Wassersucht: Mais/Zea mays
Herzklopfen, nervöses : Baldrian/Valeriana officinalis, Ringelblume/Calendula officinalis
Herzklopfen, starkes: Herzgespann/Leonurus cardiaca
Herzklopfen: Arnika/ Arnica montana; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Raute/Ruta graveolens; Spargel/Asparagus officinalis; Gemeiner Wolfstrapp/Lycopus europaeus; Virginischer Wolfstrapp/Lycopus virginicus
Herzrhythmus-Störungen/langsames Herz: Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Herzschlag, unregelmäßiger; Arrhytmien: Herzgespann/Leonurus cardiaca
Heuschnupfen: Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium
Hexenschuß, Ischias: Arnika/ Arnica montana; Johanniskraut/Hypericum perforatum, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium, Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft), Pflaume/Prunus domestica (Frucht, Saft), Quitte/Cydonia oblonga (Frucht, Frucht-Saft), Efeu/Hedera helix
Hühneraugen: Weizen/Triticum aestivum
Husten & Unruhezustände bei Kindern: Mohn/Papaver rhoeas
Husten dämpfend: Alant/Inula helenium
Husten mit zähem Schleim: Gundelrebe/Glechoma hederacea
Husten stillend: Andorn/Marrubium vulgare; Gamander/Teucrium chamaedrys
Husten: Andorn/Marrubium vulgare; Angelika/Angelica archangelica, Angelica officinalis; Anis/Pimpinella anisum; Augentrost/Euphrasia stricta; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Borretsch/Borago officinalis; Dost/Origanum vulgare; Eibisch/Althaea officinalis; Eselsdistel/Onopordium acanthium; Fenchel/Foeniculum vulgare; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Gamander/Teucrium chamaedrys; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Isländisch Moos/Cetraria islandica; Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Klette/Arctium lappa; Kreuzblume/Polygala amara; Kümmel/Carum carvi; Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Meerrettich/Armoracia rusticana; Pestwurz/Petasites hybridus; Quendel/Thymus serpyllum; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Rettich/Raphanus sativus; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Salbeigamander/Teucrium scorodonia; Sanikel/Sanicula europaea; Seifenkraut/Saponaria officinalis; Sellerie/Apium graveolens; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Wundklee/Anthyllis vulneraria
Husten: Husten-Reiz, Reiz-Husten: Quendel/Thymus serpyllum; Isländisch Moos/Cetraria islandica; Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia
Husten: Keuchhusten (speziell bei Kindern) - Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermediarn)
Husten: Keuchhusten: Alant/Inula helenium; Hohlzahn/Galeopsis segetum; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Isländisch Moos/Cetraria islandica; Rosmarin/Rosmarinus

 © KH Heino Hanisch

officinalis; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis
Hysterie: Helmkraut/Scutellaria laterifolia

Immunsystem/Abwehrkräfte stärkend: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Andorn/Marrubium vulgare; Angelika/Angelica archangelica; Arnika/ Arnica montana; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Bärlauch/Allium ursinum; Bibernelle: Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Bitterklee/Menyanthes trifoliata; Brennessel/Urtica dioica; Erdbeere/Fragaria vesca; Ginseng/Panax ginseng; Haselnuss/Corylus avellana,; Lein/Linum ussitatissimum; Nachtkerze/Oenothera biennis; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sonnenhut/Echinacea purpurea; Taigawurzel/Eleutherococcus senticosus; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Wermut/Artemisia absinthium
Infekte: Bakterien, Viren: Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida
Infektionen: Allgemein-Infektionen, leichte: Sonnenhut/Echinacea purpurea
Infektionen: Amöben: Ringelblume/Calendula officinalis
Infektionen: anti-biotisch, anti-mikrobiell: Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Knoblauch/Allium sativum, Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida
Infektionen: bakterien-vernichtend, bakterizid: Knoblauch/Allium sativa, Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis(äth. Öl/Öl-Lampe), Zwiebel/Allium cepa
Inkontinenz: Sabal/Serenoa repens
Insekten vertreibend/vernichtend: Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium
Insekten-Stiche: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Petersilie/Petroselinum hortense; Breitwegerich/Plantago major; Eisenkraut/Verbena officinalis
Insekten-Stiche: Breitwegerich/Plantago major, Zwiebel/Allium cepa
Ischias/Hexenschuß: Arnika/ Arnica montana; Johanniskraut/Hypericum perforatum, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium, Pfirsich/Prunus persica, Pflaume/ Prunus domestica; Quitte/Cydonia oblonga, Efeu/Hedera helix

Jetlag : Taigawurzel/Eleutherococcus senticosus

Kapillardurchlässigkeit hemmend: Walnuß/Juglans regia
Karbunkel: Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee,/Melilotus officinalis
Kehlkopf-Entzündungen: Malve/Malva sylvestris
Kehlkopf-Schmerzen: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Keimdrüsen anregend: Ginseng/Panax ginseng
keimhemmend, keimtötend: Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Knoblauch/Allium sativum, Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida, Tannen/Abies alba u.a.
Kleinblütige Königskerze/verbascum thapsus, Mädesüß/Filipendula ulmaria; Meerrettich/Armoracia rusticana
Klistier: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten
Koliken: Bärlapp/Lycopodium clavatum; Kalmus/Acorus calamus; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile
Konstitution stärkend: Augentrost/Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis
Konzentration fördernd: Rosmarin/Rosmarinus officinalis
Kopf: Blutandrang im Kopf: Raute/Ruta graveolens
Kopfhaut-Parasiten: Faulbaum/Rhamnus frangula
Kopfhaut, schuppige: Klette/Arctium lappa
Kopfschmerz + Migräne: Hanf/Cannabis sativa, Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Lavendel/Lavandula officinalis; Liebstöckel/Levisticum officinale; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Primel/Primula veris/P.officinalis**;** Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus,

 © KH Heino Hanisch

Melisse/Melissa officinalis, Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis (auch als Öl-Einreibungen/ Pflaster – verdünnt), Primel/Primula elatior, Rettich/Raphanus sativus; Ringelblume/Calendula officinalis, Rose/Rosa centifolia, Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis, Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum; Wacholder/Juniperus communis; Waldmeister/Galium odoratum; Weide/Salix alba; Weide/S. Nigra; Weide/S. Purpurea; Weide/S. Fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera, Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna,
Körper-Stoffwechsel anregend: Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica
kräftigend: Anis/Pimpinella anisum; Diptam/Dictamnus albus; Kümmel/Carum carvi; Nelkenwurz/Geum urbanum; Sabal/Serenoa repens
Kräftigung, Erholung: Wein/Vitis vinifera
Krämpfe (vor allem bei Kleinkindern): Kümmel/Carum carvi
Krämpfe: krampflösend, krampfstillend: Alant/Inula helenium; Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Römische Kamille/Chamaemelum nobile; Eisenkraut/Verbena officinalis; Eßkastanie/Castanea sativa,Fenchel/ Foeniculum vulgare; Großblütige Königskerze/Verbascum densiflorum, Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Hopfen/Humulus lupulus, Isländisch Moos/Cetraria islandica; Kümmel/Carum carvi; Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia, Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Margerite/Chrysanthemum leucanthemum, Melisse/Melissa officinalis, Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Mönchspfeffer/Vitex agnus-castus; Orange/Citrus aurantium; Pestwurz/Petasites hybridus; Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft), Quendel/Thymus serpyllum; Raute/Ruta graveolens; Ringelblume/Calendula officinalis, Robinie/Robinia pseudoacacia (Blüten !), Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Schafgarbe/Achillea millefoilum, Schlehe/Prunus spinosa, Schöllkraut/Chelidonium majus; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Waldmeister/Galium odoratum; Weide/Salix alba; Weide/S. Nigra; Weide/S. Purpurea; Weide/S. Fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera, Ysop/Hyssopus officinalis; Yams/Dioscorea villosa
Krätze/Psoriasis: Knoblauch/Allium sativa; Labkraut/Galium aparine
Krebs, beginnender: Wein/Vitis vinifera
Krebs: krebshemmend: Mistel/Viscum album
Kreislauf belebend/anregend: Enzian/Gentiana lutea; Olive/Olea europaea; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum
Kreislauf-Störungen: Johanniskraut/Hypericum perforatum
kühlend: Bärlapp/Lycopodium clavatum; Labkraut/Galium aparine

Läuse-Befall: Efeu/Hedera helix
Läuse, Insekten etc.: Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium
Leber anregend: Wasserhanf/Eupatorium cannabium
Leber schützend bei toxischen Schäden (Alkohol, Lösungsmittel, Giftpilze/Knollenblätterpilz): Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus
Leber stimulierend: Artischocke/Cynara scolymus, Eisenkraut/Verbena officinalis; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Labkraut/Galium aparine
Leber- & Galle-Beschwerden: Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica, Gänseblümchen/Bellis perennis, Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea, Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus, Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft), Schafgarbe/Achillea millefolium
Leber-/Galle-Beschwerden: Meisterwurz/Imperatoria ostruthium; Wermut/Artemisia absinthium

Leber-Beschwerden: Alant/Inula helenium; Andorn/Marrubium vulgare; Beifuß/Artemisia vulgaris; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; Erdbeere/Fragaria vesca; Eisenkraut/Verbena officinalis; Eselsdistel/Onopordium acanthium; Faulbaum/Rhamnus frangula; Gamander/Teucrium chamaedrys; Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria; Gundelrebe/Glechoma hederacea; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Klette/Arctium lappa; Kümmel/Carum carvi; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Mahonie/Mahonia aquifolium; Nachtkerze/Oenothera biennis; Olive/Olea europaea; Petersilie/Petroselinum hortense; Quecke/Agropyron repens; Ringelblume/Calendula officinalis; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis; Sauerampfer/Rumex acetosa; Sauerkirsche/Prunus cerasus, Schafgarbe/Achillea millefolium; Schöllkraut/Chelidonium majus; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Spargel/Asparagus officinalis; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum; Wegwarte/Cichorium intybus
Leber-Entgiftung: Artischocke/Cynara scolymus; Mariendistel/Silybum marianum
Leber-Schmerzen: Artischocke/Cynara scolymus; Mariendistel/Silybum marianum
Leber-Schwellungen: Lein/Linum ussitatissimum; Mariendistel/Silybum marianum
Leber-Stärkung: Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Mahonie/Mahonia aquifolium; Mariendistel/Silybum marianum; Waldmeister/Galium odoratum
Leber-Trägheit/-Schwäche (mit Müdigkeit, Gereiztheit, Hauprobleme, Kopfschmerzen): Löwenzahn/Taraxacum officinale, Schafgarbe/Achillea millefolium
Leber: Gelbsucht, Hepatitis: Erdbeere/Fragaria vesca, Löwenzahn/Taraxacum officinale, Mariendistel/Silybum marianum, Ringelblume/Calendula officinalis
Leber: Zirrhose, beginnende: Mariendistel/Silybum marianum
Leistungsabfall, leistungsfördernd: Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Ginseng/Panax ginseng
Leukämie, Blutkrebs: Wein/vitis vinifera
Luftröhren-Entzündung: Breitwegerich/Plantago major
Lunge: Lungen-Entzündung: Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum, Tannen/Abies alba u.a.
Lunge: Lungen-Erkrankungen: Quitte/Cydonia oblonga (Frucht, Frucht-Saft), Weiße Taubnessel/ Lamium album
Lunge: schleimlösend: Alant/Inula helenium; Andorn/Marrubium vulgare; Dost/Origanum vulgare; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gamander/Teucrium chamaedrys; Hohlzahn/Galeopsis segetum; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sabal/Serenoa repens; Sellerie/Apium graveolens; Süßholz/Glycyrrhiza glabra
Lungen- & Bronchial-Leiden, fiebrige: Sonnenblume/Helianthus annuus, Spitzwegerich/Plantago lanceolata
Lungen- & Bronchial-Leiden, fiebrige: Spitzwegerich/Plantago lanceolata
Lungen-Entzündung: Schwarzer Senf/Sinapis nigra
Lungen-Erkrankungen: Bachbunge/Veronica beccabunga; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Kreuzblume/Polygala amara; Quendel/Thymus serpyllum; Salbeigamander/Teucrium scorodonia; Sandsegge/Carex arenaria
Lungen-Gangrän (Gewebe-Zerstörung): Fichte/Picea abies, Tannen/Abies alba u.a.
Lungen-Krankheiten, chronische: Hohlzahn/Galeopsis segetum
Lungen-Leiden, chronische: Sellerie/Apium graveolens
Lungen-Tbc, beginnende: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Wein/Vitis vinifera
Lungen-Tbc: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica, Rose/Rosa gallica, Tannen/Abies alba u.a.(bis zum mittleren Stadium)
Lungen-Tbc: Isländisch Moos/Cetraria islandica; Salbeigamander/Teucrium scorodonia; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Weißkohl/Brassica oleracea
Lymphsystem-Stärkung: Labkraut/Galium aparine

 © KH Heino Hanisch

Magen- & Zwölffingerdarm-Geschwüren: Weißkohl/Brassica oleracea
Magen- Krämpfe: Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides
Magen-/Darm-Beschwerden: Alant/Inula helenium; Arnika/ Arnica montana; Bärlauch/Allium ursinum; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; BitterkleeMenyanthes trifoliata; Eisenkraut/Verbena officinalis; Erdbeere/Fragaria vesca, Herzgespann/Leonurus cardiaca; Isländisch Moos/Cetraria islandica;
Magen-Beschwerden: Alant/Inula helenium; Arnika/ Arnica montana; Bärlauch/Allium ursinum; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; BitterkleeMenyanthes trifoliata; Eisenkraut/Verbena officinalis; Kreuzblume/Polygala amara; Yams/Dioscorea villosa
Magen-Darm spasmolytisch/beruhigend: Efeu/Hedera helix, Hanf/Cannabis sativa, Weide/Salix alba; Weide/S. Nigra; Weide/S. Purpurea; Weide/S. Fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera, Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
Magen-Darm-Beschwerden mit Mundgeruch und stinkenden Durchfällen (fäulniswidrig & reinigend): Beifuß/Artemisia vulgaris
Magen-Darm-Beschwerden, leichte krampfartige: Gänsefingerkraut/Potentilla anserina
Magen-Darm-Beschwerden, nervös bedingt, krampfartig: Baldrian/Valeriana officinalis, Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile (ungesüßt), Ulme/Ulmus fulva/U.rubra
Magen-Darm-Entzündungen, chronische: Huflattich/Tussilago farfara**,** Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Quecke/Agropyron repens**,** Stockrose/Alcea rosea/Althea rosea
Magen-Darm-Entzündungen: Lein/Linum ussitatissimum; Liebstöckel/Levisticum officinale; Sabal/Serenoa repens
Magen-Darm-Erkrankungen, entzündliche: Vogelknöterich/Polygonum aviculare
Magen-Darm-Geschwüre: Breitwegerich/Plantago major
Magen-Darm-Infektionen: Fichte/Picea abies (Holzkohle, wie med. Kohle anwenden)
Magen-Darm-Koliken/Krämpfe: Pestwurz/Petasites hybridus; Yams/Dioscorea villosa
Magen-Darm-Schleimhaut-Entzündungen: Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur, Quecke/Agropyron repens, Rhabarber/Rheum palmatum/Rh.officinale, Ulme/Ulmus minor var.vulgaris, Walnuß/Juglans regia
Magen-Darm-Verstopfungen: Lein/Linum ussitatissimum
Magen-Geschwüre: Birne/Pyrus communis (Frucht/Saft), Breitwegerich/Plantago major, Echte Kamille/Matricaria chamomilla, Robinie/Robinia pseudoacacia, Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Mädesüß/Filipendula ulmaria; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft), Ulmne/Ulmus fulva/U.rubra
Magen-Koliken: Hängebirke/Betula pendula; Moorbirke/Betula pubescens; Birken allgemein
Magen-Schleimhaut-Entzündungen: Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum
Magen-Schnaps :Liebstöckel/Levisticum officinale
Magen-Schwäche: Anis/Pimpinella anisum; Diptam/Dictamnus albus
Magen-Übersäuerung: Ulme/Ulmus fulva/U.rubra
Magen-Verstimmung mit Durchfällen: Gundelrebe/Glechoma hederacea
Magen-Verstimmung: Basilikum/Ocimum basilicum
Magen, verdorbener: Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; mediz. Holzkohle
Magen: Gastritis, chronische: Süßholz/Glycyrrhiza glabra
Magen: Gastritis: Mädesüß/Filipendula ulmaria; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Wachsmyrte/Myrica cerifera
Magen: Gastritis: Ulme/Ulmus fulva/U.rubra
Magen: Gastritis/Magen-Entzündung mit Durchfall: Mahonie/Mahonia aquifolium

 © KH Heino Hanisch

Magensaft-Bildung anregend: Andorn/Marrubium vulgare; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; Estragon/Artemisia dracunculus; Safran/Crocus sativus
magenstärkend: Augentrost/Euphrasia stricta; Süßkirsche/Prunus avium, Walnuß/Juglans regia
Malaria: Haselnuss/Corylus avellana, Malve/Malva sylvestris, Ringelblume/Calendula officinalis, Roßkastanie/Aesculus hippocastanum (früher verwendet); Sanddorn/Hippophae rhamnoides, Schafgarbe/Achillea millefolium, Sonnenblume/Helianthus annuus; Sonnenhut/Echinacea purpurea/ E.angustifolia/E.pallida, Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Ulme/Ulmus minor var. vulgaris, Wein/ Vitis vinifera
Mandel-Entzündungen: Wachsmyrte/Myrica cerifera; Wundklee/Anthyllis vulneraria
Mandel-Schmerzen/-Entzündung: Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Klette/Arctium lappa
Männer: Hoden-Rückbildung/Atrophie: Sabal/Serenoa repens
Männer: Impotenz: Ginseng/Panax ginseng; Hanf/Cannabis sativa; Sabal/Serenoa repens; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis
Männer: Potenz-Stärkung: u.a. Haselnuss/Corylus avellana
Männer: Prostata-Beschwerden: Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica, Eberesche/Sorbus aucuparia; Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/ Solidago gigantea, Kürbis/Curcubita pepo, Silberpappel/Populus alba, Zitterpappel/Populus tremula, Quecke/Agropyron repens, Schmalblättriges Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium; Kleinblütiges Waldweidenröschen/Epilobium roseum
Männer: Prostata-Entzündung: Mais/Zea mays
Männer: Prostata-Vergrößerung: Kümmel/Carum carvi; Kürbis/Curcubita pepo; Silberpappel/Populus alba, Zitterpappel/Populus tremula; Sabal/Serenoa repens; Schmalblättriges Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium;Kleinblütiges Waldweidenröschen/Epilobium roseum
Männer: Prostata: Funktions-Verbesserung: Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea
Masern: Klette/Arctium lappa; Labkraut/Galium aparine; Mädesüß/Filipendula ulmaria
Migräne : siehe: Kopfschmerzen !
Milz: Beschwerden, Erkrankungen: Andorn/Marrubium vulgare; Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica,; Erdbeere/Fragaria vesca ; Mariendistel/Silybum marianum; Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria; Petersilie/Petroselinum hortense; Spargel/Asparagus officinalis
Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Mistel/Viscum album, Mohn/Papaver rhoeas, Mönchspfeffer/Vitex agnus-castus; Rose/Rosa gallica; Schöllkraut/Chelidonium majus;
Moxibustion: Beifuß/Artemisia vulgari; als Zigarre gedreht
Müdigkeit, allg. Schwäche: Ginseng/Panax ginseng; Gundelrebe/Glechoma hederacea; Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Vitamin- & Mineralstoff-Zuführung (Obst, Gemüse, Kräuter)
Mund und Rachen: Beschwerden/Entzündungen: Arnika/ Arnica montana; Bibernelle: Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Breitwegerich/Plantago major**;** Dost/Origanum vulgare; Eibisch/Althaea officinalis; Erle/Alnus glutinosa, Gänsefingerkraut/ Potentilla anserina; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Gundelrebe/Glechoma hederacea; Hamamelis/ Hamamelis virginiana; Himbeere/Rubus idaeu, Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Nelkenwurz/Geum urbanum; Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoriaum; Ringelblume/Calendula officinalis:Röm. Kamille/Chamaemelum nobile; Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Ruprechtskraut/Geranium robertianum; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis; Sanikel/Sanicula europaea; Schlangenknöterich/Polygonum bistorta; Schlehe/Prunus spinosa (leichte Form), Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Weiße Taubnessel/Lamium album; Tormentill/Potentilla erecta; Ulme/Ulmus minor var. vulgaris; Vogelknöterich/Polygonum aviculare; Walnuß/Juglans regia;

 © KH Heino Hanisch

Wundklee/Anthyllis vulneraria
Mund-/Gurgel-Wasser: Rote Johannisbeere/Ribes rubrum
Mund-Geruch: Eisenkraut/Verbena officinalis
Mund-Geschwüre: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense; Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Mund-Pflege: Hamamelis/Hamamelis virginiana
Mund-Spülung: Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis; Silberdistel/Carlina acaulis/C.caulenscens; Walnuß/Juglans regia;
Mundfäule: Wachsmyrte/Myrica cerifera
Mundschleimhaut-Entzündungen: Breitwegerich/Plantago major; Dost/Origanum vulgare; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis, Walnuß/Juglans regia; Wundklee/Anthyllis vulneraria
Mundschleimhaut-Spülung: Zitrone/Citrus limon
Muskel entspannend: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Muskel-Krämpfe: Robinie/Robinia pseudoacacia (Blüten !); Vitamin- & Mineralstoff-Zuführung (Obst, Gemüse, Kräuter)
Muskel-Schmerzen: Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Schwarzer Senf/Sinapis nigra
Muskel-Verhärtungen: Tannen/Abies alba u.a.
Muskel-Zerrungen: Kiefern/Pinus sylvestris u.a.
Muskelfaser-Risse - Arnika/ Arnica montana
Muskelkater: Fichte/Picea abies
Muskeln, schwache: Ginseng/Panax ginseng
Muskeln: übermäßig entspannte Muskeln stärkend: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium
Muskelzucken: Helmkraut/Scutellaria laterifolia

Nachtwandeln: Johanniskraut/Hypericum perforatum
Nagelbett-Eiterungen/Panaritien: Bockshorn/Trigonella foenum-graecum; Weiße Taubnessel/Lamium album
Nagelbett-Entzündung: Weißkohl/Brassica oleracea
nährstoffreich: Sabal/Serenoa repens; Ulme/Ulmus fulva/U.rubra
Narben bildend: Hängebirke/Betula pendula/B. Verrucosa, Ringelblume/Calendula officinalis; Tormentill/Potentilla erecta
Nasen-Blutung: Ruprechtskraut/Geranium robertianum; Schafgarbe/Achillea millefolium
Nasennebenhöhlen-Entzündungen: Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm.Kamille/Chamaemelum nobile; Sabal/Serenoa repens
Nerven anregend: Haselnuss/Corylus avellana
Nerven beruhigend: Baldrian/Valeriana officinalis, Borretsch/Borago officinalis; Erdbeere/Fragaria vesca, Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Pfirsich/Prunus persica; Rebhuhnbeere/Mitchella repens; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis, Schafgarbe/Achillea millefolium, Veilchen/Viola odorata, Fichte/Picea abies, Lavendel/Lavandula officinalis, Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/T.platyphyllus, Melisse/Melissa officinalis
Nerven stärkend: Baldrian/Valeriana officinalis; Eisenkraut/Verbena officinalis; Enzian/Gentiana lutea; Erdbeere/Fragaria vesca; Ginseng/Panax ginseng; Hafer/Avena sativa; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Johanniskraut/Hypericum perforatum, Lavendel/Lavandula officinalis; Weizen/Triticum aestivum
Nerven-Leiden: Andorn/Marrubium vulgare; Beifuß/Artemisia vulgaris; Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia; Raute/Ruta graveolens
Nervosität: Basilikum/Ocimum basilicum; Eisenkraut/Verbena officinalis; Kalmus/Acorus calamus; Rosmarin/Rosmarinus officinalis
Neuralgien, Nerven-Schmerzen (z.B. **Trigeminusneuralgie, Ischias**): Efeu/Hedera helix, Fichte/Picea abies, Hanf/Cannabis sativa, Kümmel/Carum carvi; Lärche/Larix decidua/Pinus larix;

 © KH Heino Hanisch

Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mariendistel/Silybum marianum; Meerrettich/Armoracia rusticana; Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis; Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium, Schafgarbe/Achillea millefolium; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia
Neurasthenie (Burnout): Helmkraut/Scutellaria laterifolia
neurologische Erkrankungen: Mistel/Viscum album
Nieren anregend: Helmkraut/Scutellaria laterifolia
Nieren stärkend: Wein/Vitis vinifera
Nieren-/ Nierenbecken-Entzündung: Birke/Betula pubescens u.a**,** Birne/Pyrus communis (Frucht/ Saft), Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea; Hauhechel/Ononis spinosa; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Knoblauch/Alliuum sativum, Kürbis/Curcubita pepo, Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Meerrettich/Armoracia rusticana; Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft),. Schafgarbe/Achillea millefolium
Nieren-Blasen-Beschwerden: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Birke/Betula pubescens u.a,, Hopfen/Humulus lupulus, Mädesüß/Filipendula ulmaria; Spargel/Asparagus officinalis; Süßkirsche/Prunus avium
Nieren-Blutung: Sanikel/Sanicula europaea; Wachsmyrte/Myrica cerifera
Nieren-Entgiftung: Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi
Nieren-Kolik: Birke/Betula pubescens u.a,, Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Mais/Zea mays
Nieren-Reizungen: Birke/Betula pubescens u.a,, Ulme/Ulmus fulva/U.rubra
Nieren-Schmerzen: Mädesüß/Filipendula ulmaria
Nieren-Steine: Bärlapp/Lycopodium clavatum; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Birke/Betula pubescens u.a,, Löwenzahn/Taraxacum officinale
Nieren: Beschwerden/Erkrankungen: Alant/Inula helenium; Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Eibisch/Althaea officinalis; Eisenkraut/Verbena officinalis; Gundelrebe/Glechoma hederacea; Kreuzblume/Polygala amara; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Rettich/Raphanus sativus; Sellerie/Apium graveolens; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Spargel/Asparagus officinalis
Nieren: Funktions-Verbesserung: Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea
Nieren: sanfte Aktivierung der kranken Niere: Esche/Fraxinus exelsior
Nieren/Blase: Stein- & Grieß-Bildung vorbeugend: Rettich/Raphanus sativus
Nieren/Blase: Stein-Leiden (Nieren, Blase): Beifuß/Artemnisia vulgaris, Haselnuss/Corylus avellana, Kreuzdorn/Rhamnus cathartica; Lärche/Larix decidua/Pinus larix; Petersilie/Petroselinum hortense; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea, Ruprechtskraut/Geranium robertianum; Schafgarbe/Achillea millefolium
Nieren/Blase: steinlösend: Petersilie/Petroselinum hortense; Mais/Zea mays
Nikotin-Vergiftung: Angelika/Angelica archangelica

Ödeme: ausschwemmend: Buchweizen/Fagopyrum esculentum;Esche/Fraxinus exelsior, Roßkastanie/Aesculus hippocastanum; Klette/Arctium lappa; Labkraut/Galium aparine; Mais/Zea mays, Quecke/Agropyron repens; Sabal/Serenoa repens; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Wasserhanf/ Eupatorium cannabium
Ödeme: Stauungs-Ödeme der Haut: Tannen/Abies alba u.a.
Ohnmacht & Schwindelgefühl: Rose/Rosa centifolia
Ohren-Beschwerden: Knoblauch/Allium sativum, Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia, Spitzwegerich/Plantago lanceolata
Ohren-Schmerzen: Eibisch/Althaea officinalis; Eisenkraut/Verbena officinalis;

 © KH Heino Hanisch

Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Spitzwegerich/Plantago lanceolata
Ohrensausen: Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium

Pest - Estragon/Artemisia dracunculus; Pestwurz/Petasites hybridus
Pilz-Infektionen, Soor: Ringelblume/Calendula officinalis
Pilz-Infektionen: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Tormentill/Potentilla erecta
Pilz-Vergiftungen mit leberschädigenden Pilz-Giften (z.B. bei Vergiftungen mit dem grünen Knollenblätterpilz): Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus
Pilze-Befall: fungizid wirkend: Seifenkraut/Saponaria officinalis
Prellungen: Hamamelis/Hamamelis virginiana; Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Melisse/Melissa officinalis, Roßkastanie/Aesculus hippocastanum; Echter Steinklee/Melilotus officinalis
Psoriasis/Krätze: Knoblauch/Allium sativa; Labkraut/Galium aparine
psychosomatische Störungen: Melisse/Melissa officinalis

Quetschungen: Arnika/ Arnica montana; Melisse/Melissa officinalis, Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sanikel/Sanicula europaea; Ysop/Hyssopus officinalis

Räucherstoff: Beifuß/Artemisia vulgaris (auch als Moxa-Zigarre)
regenerierend: Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus
reinigend: Alpenampfer/Rumex alpinus; Breitwegerich/Plantago major; Wasserhanf/Eupatorium cannabium; Zitrone/Citrus limon; Wein/Vitis vinifera
Reise-/See-Krankheit, Kinetosen: Kürbis/Curcubita pepo, Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus, Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis
Reiz-Linderung: Isländisch Moos/Cetraria islandica; Kartoffel/Solanum tuberosum; Malve/Malva sylvestris, Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior, Quecke/Agropyron repens
Reizungen in allen Körperregionen: Yams/Dioscorea villosa
Rheuma & Gicht (schmerzlindernd): Hängebirke/Betula pendula/B. verrucosa, Wein/Vitis vinifera
Rheuma: Gelenk-Rheuma: Hauhechel/Ononis spinosa; Kiefern/Pinus sylvestris u.a., Silberpappel/ Populus alba, Schwarzpappel/Populus nigra
Rheuma: Löwenzahn/Taraxacum officinale, Weide/Salix alba; Weide/S. nigra; Weide/S. purpurea; Weide/S. fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera, Flieder/Syringa vulgaris
Rippenfell-Entzündung: Süßholz/Glycyrrhiza glabra
Rose/Rosa gallica, Sanikel/Sanicula europaea; Schöllkraut/Chelidonium majus;
Röteln: Weißkohl/Brassica oleracea
Ruhr & Dysenterie (Blutruhr): Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Ringelblume/Calendula officinalis, Sanikel/Sanicula europaea; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Wein/Vitis vinifera

Salz-Ersatz bei Diät: Beifuß/Artemisia vulgaris
Salz-Ersatz: Basilikum/Ocimum basilicum
säubernd: Lärche/Larix decidua/Pinus larix
säurehemmend: Mädesüß/Filipendula ulmaria
Scharlach: Wachsmyrte/Myrica cerifera
Schilddrüse: Überfunktion: Blasentang/Fucus vesiculosus; Gemeiner Wolfstrapp/Lycopus europaeus; Virginischer Wolfstrapp/Lycopus virginicus
Schilddrüse: Unterfunktion: Blasentang/Fucus vesiculosus
Schilddrüsen:Überfunktion/Kropf: Herzgespann/Leonurus cardiaca
Schlaf- & Nerven-Mittel: Baldrian/Valeriana officinalis, Weiße Taubnessel/Lamium album
Schlafen fördernd, zum Einschlafen: Baldrian/Valeriana officinalis, Basilikum/Ocimum basilicum; Hafer/Avena sativa; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Kalmus/Acorus calamus; Echte

 © KH Heino Hanisch

Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Lavendel/Lavandula officinalis/Lavandula angustifolia, Melisse/Melissa officinalis, Mohn/Papaver rhoeas, Ringelblume/ Calendula officinalis, Schafgarbe/Achillea millefolium, Veilchen/Viola odorata, Weiße Taubnessel/ Lamium album, Hanf/Cannabis sativa, Hopfen/Humulus lupulus, Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia, Melisse/Melissa officinalis, Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/T.platyphyllus, Raute/Ruta graveolens; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna

Schlankheits-Kuren: Mais/Zea mays

Schleimhaut reizend: Wacholder/Juniperus communis

Schleimhaut-Beschwerden: Eßkastanie/Castanea sativa

Schleimhaut-Entzündungen: Eibisch/Althaea officinalis; Erdbeere/Fragaria vesca; Frauenmantel/ Alchemilla vulgaris; Himbeere/Rubus idaeus, Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Margerite/Chrysanthemum leucanthemum/Leucanthemum vulgare, Stockmalve/Alcea rosea/Althea rosea, Walnuß/Juglans regia

Schmerz-Bekämpfung bei Rheuma, Bandscheiben- & Ischias-Schmerz, bei Geschwülsten, in der begleitenden Tumortherapie: Mistel/Viscum album (Injektionen durch Fachpersonal!), Hanf/ Cannabis sativa

Schmerzen, starke Schmerzen: Schöllkraut/Chelidonium majus

Schmerzen: dämpfend, mindernd, stillend: Augentrost/Euphrasia stricta; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Beinwell/Symphytum officinale, BitterkleeMenyanthes trifoliata; Efeu/Hedera helix, Fichte/Picea abies, Flieder/Syringa vulgaris, Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea,Hanf/Cannabis sativa, Himbeere/Rubus idaeus, Hopfen/Humulus lupulus, Kamille: Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile,

Schnupfen, chronischer: Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile

Schnupfen: Augentrost/Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis; Dost/Origanum vulgare; Lavendel/ Lavandula officinalis; Olive/Olea europaea; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Ulme/Ulmus fulva/U.rubra

Schwäche, Schwäche-Anfälle/-Zustände: Arnika/ Arnica montana; Bärlauch/Allium ursinum; Große Bibernelle/Pimpinella major; Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Hafer/Avena sativa; Sanddorn/Hipphophae rhamnoides; Sellerie/Apium graveolens; Weizen/Triticum aestivum

Schwäche, sexuelle: Weizen/Triticum aestivum

Schwäche: allg. Schwäche mit Kopfschmerzen und Übelkeit: Beifuß/Artemisia vulgaris Schwarzer Senf/Sinapis nigra; Weiße Taubnessel/Lamium album, Yams/Dioscorea villosa; Ysop/Hyssopus officinalis

Schweißbildung, übermäßige: Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis, Weide/Salix alba; Weide/S. Nigra; Weide/S. Purpurea; Weide/S. Fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera

schweißtreibend: Angelika/Angelica archangelica; Eisenkraut/Verbena officinalis; Fichte/Picea abies, Haselnuss/Corylus avellana, Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Zwergholunder/Sambucus ebulus; Huflattich/Tussilago farfara, Kalmus/Acorus calamus; Klette/Arctium lappa; Linden: Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/T.platyphyllus, Mädesüß/Filipendula ulmaria; Minze/Mentha x piperita, Minze/M.arvensis, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium, Pestwurz/Petasites hybridus; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea, Quecke/Agropyron repens, Ringelblume/Calendula officinalis, Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Schlehe/Prunus spinosa, Sonnenhut/Echinacea purpurea;, Veilchen/Viola odorata, Waldmeister/Galium odoratum; Wasserhanf/Eupatorium cannabium

© KH Heino Hanisch

Schwellungen (Muskeln, Knochen, Haut): Beinwell/Symphytum officinale; Huflattich/Tussilago farfara; Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee/Melilotus officinalis; Klette/Arctium lappa; Pestwurz/Petasites hybridus; Raute/Ruta graveolens
Schwellungen nach Knochenbrüchen: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Beinwell/Symphytum officinale (auch als Salbe)
Schwindel: Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium, Raute/Ruta graveolens; Ringelblume/Calendula officinalis, Schafgarbe/Achillea millefolium
Sehnen-Beschwerden: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
sekretionshemmend: Hamamelis/Hamamelis virginiana; Walnuß/Juglans regia
sekretolytisch/lösend: Spitzwegerich/Plantago lanceolata
Sklerose/Verhärtung: Estragon/Artemisia dracunculus
Skorbut, Vit. C-Mangel: Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Bachbunge/Veronica beccabunga; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Sanddorn/Hippophae rhamnoides, Tannen/Abies alba u.a.; frisches Obst & Gemüse im allgemeinen
Skrofulose (Haut-/Lymphknoten-Erkrankung): Eselsdistel/Onopordium acanthium; Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Wachsmyrte/Myrica cerifera
Sodbrennen: BitterkleeMenyanthes trifoliata ; Liebstöckel/Levisticum officinale; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Melisse/Melissa officinalis; Schafgarbe/Achillea millefolium; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum
Sonnenbrand: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Johanniskraut/Hypericum perforatum (Rot-Öl); Labkraut/Galium aparine; Walnuß/Juglans regia
Soor: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Spannungs-Zustände, nervöse: Helmkraut/Scutellaria laterifolia
spasmolytisch: Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Tormentill/Potentilla erecta
stärkend (körperlich): Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Estragon/Artemisia dracunculus; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Herzgespann/Leonurus cardiaca; Himbeere/Rubus idaeus; Labkraut/Galium aparine; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Rebhuhnbeere/Mitchella repens; Sabal/Serenoa repens; Wein/Vitis vinifera;
Stauchungen: Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia
Stimm-Schwäche: Eberesche/Sorbus aucuparia
stimulierend: Petersilie/Petroselinum hortense; Rosmarin/Rosmarinus officinalis
Stoffwechsel anregend - Borretsch/Borago officinalis; Estragon/Artemisia dracunculus; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea; Meerrettich/Armoracia rusticana; Ringelblume/Calendula officinalis
Stoffwechsel-Störungen mit Stein-Bildung: Schlehe/Prunus spinosa
Stoffwechsel-Störungen/-Erkrankungen (z.B. Rheuma, Gicht)**:** Bohne/Phaseolus vulgaris; Eberesche/Sorbus aucuparia; Fichte/Picea abies, Hängebirke/Betula pendula/B.verrucosa, Johanniskraut/Hypericum perforatum, Katzenpfötchen/Antennaria dioica ; Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia, Löwenzahn/Taraxacum officinale, Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior; Quecke/Agropyron repens; Rosmarin/Rosmarinus officinalisVogelbeere/Sorbus aucuparia, Wacholder/Juniperus communis,
stoffwechselbedingte Anschwellung der Beine: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense
stopfend - Andorn/Marrubium vulgare; Himbeere/Rubus idaeus; Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Tee-Strauch/Tee-Baum/Thea assamica
Strahlenschäden vorbeugend: Sanddorn/Hippophae rhamnoides
Stuhlgang fördernd - Schwarzer Senf/Sinapis nigra; Wein/Vitis vinifera

Tetanie, Verkrampfung: Birne/Pyrus communis
Thrombosen: Meerrettich/Armoracia rusticana; Spitzwegerich/Plantago lanceolataA
Tollwut (Virus-Erkrankung): Helmkraut/Scutellaria laterifolia

© KH Heino Hanisch

tonisierend, anregend: Johanniskraut/Hypericum perforatum, Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis
Trichomaden: Gelbwurz/Hydrastis canadensis
Trigeminus-Neuralgie: Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium; siehe **Neuralgien**
Tripper (zur Mitbehandlung): Mais/Zea mays
Trombosen (Verschluss von Arterien/Venen): Spitzwegerich/Plantago lanceolata
Typhus: Wachsmyrte/Myrica cerifera

Übelkeit: Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis, Schafgarbe/Achillea millefolium
Übergewicht: Spargel/Asparagus officinalis
Übersäuerung des Körpers: Kartoffel/Solanum tuberosum
umstimmend: Klette/Arctium lappa; Labkraut/Galium aparine; Mais/zea mays, Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida
Unruhe, nervöse: Herzgespann/Leonurus cardiaca
Unruhe: Basilikum/Ocimum basilicum; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis
Unterleibs-Beschwerden: Dill/Anethum graveolens
Urogenitaltrakt-Erkrankungen/Entzündungen: Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Bohne/Phaseolus vulgaris; Hagebutte/Rosa canina; Großer Odermennig/Agrimonia procera; Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria; Petersilie/Petroselinum hortense; Veilchen/Viola odorata

vasokonstriktorisch (gefäßverengend): Hamamelis/Hamamelis virginiana
Venen-Entzündung: Haselnuss/Corylus avellana, Leinkraut/Linaria vulgaris; Malve/Malva sylvestris, Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft), Schafgarbe/Achillea millefolium
Venen-Pflege: Hamamelis/Hamamelis virginiana
Venen: Beschwerden (Varizen, Krampfadern): Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Hamamelis/ Hamamelis virginiana; Haselnuss/Corylus avellana, Labkraut/Galium aparine; Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus, Roßkastanie/Aesculus hippocastanum, Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee/Melilotus officinalis; Weiße Taubnessel/Lamium album
Venen: Krampfadern/Varizen, durchblutungsfördernd: Gelbwurz/Hydrastis canadensis

Verbrennungen, Brandwunden: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Breitwegerich/Plantago major; Eibisch/Althaea officinalis; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Johanniskraut/Hypüericum perforatum (Rot-Öl); Kartoffel/Solanum tuberosum; Kleinblütige Königskerze/Verbascum thapsus, Labkraut/Galium aparine; Ringelblume/Calendula officinalis, Sanddorn/Hippophae rhamnoides, Ulme/Ulmus fulva/U.rubra, Weiße Taubnessel/lamium album; Tormentill/Potentilla erecta; Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/Tilia platyphyllus, Silberpappel/Populus alba, Pappel/Populus tremula, Weißkohl/Brassica oleracea; Zwiebel/Allium cepa
Verbrennungen: juckreizmildernd bei leichten Verbrennungen: Breitwegerich/Plantago major
Verbrühungen: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Ulme/Ulmus fulva/U.rubra
Verdauung anregend/-fördernd/-regulierend: Anis/Pimpinella anisum; Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Angelika/Angelica archangelica; Bärlauch/Allium ursinum; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; BitterkleeMenyanthes trifoliata; Hängebirke/Betula pendula; Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Dill/Anethum graveolens; Diptam/Dictamnus albus; Dost/Origanum vulgare; Eberesche/Sorbus aucuparia; Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur; Enzian/Gentiana lutea; Estragon/Artemisia dracunculus; Fenchel/Foeniculum vulgare; Flieder/Syringa vulgaris; Gamander/ Teucrium chamaedrys; Ginseng/Panax ginseng; Großer Odermennig/Agrimonia procera;

 © KH Heino Hanisch

Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Hopfen/Humulus lupulus; Isländisch Moos/Cetraria islandica; Kalmus/Acorus calamus; Klette/Arctium lappa; Knoblauch/Allium sativum; Kreuzdorn/Rhamnus cathartica; Kümmel/Carum carvi; Lein/Linum ussitatissimum;Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/Tilia platyphyllus; Meerrettich/Armoracia rusticana; Melisse/Melissa officinalis; Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis; Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium; Nachtkerze/Oenothera biennis; Olive/Olea europaea; Rhabarber/Rheum palmatum; Rebhuhnbeere/Mitchella repens; Rettich/Raphanus sativus; Rose/Rosa gallica; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sabal/Serenoa repens; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sandseggel/Carex arenaria; Sauerkirsche/Prunus cerasus; Schafgarbe/Achillea millefolium; Schöllkraut/Chelidonium majus; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum; Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis; Wacholder/Juniperus communis; Walnuß/Juglans regia; Wasserhanf/Eupatorium cannabium; Wermut/Artemisia absinthium; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/ Allium cepa

Verdauung: Diät-Nahrung bei entzündlichen Erkrankungen: Birne/Prunus communis

Verdauungs-Störungen (**Magen-/Darm-Katarrhe**): Quecke/Agropyron repens

Verdauungs-System: **Diät-Nahrung bei entzündlichen Erkrankungen:** Birne/Prunus communis

verdauungshemmend: Walnuß/Juglans regia

verdauungsregulierend: Hagebutte/Rosa canina, Schlehe/Prunus spinosa

Verdauungstrakt-Entzündung - Sabal/Serenoa repens

Vergiftungen: Holzkohle von Fichte/Picea abies, Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/Tilia platyphyllus; wie medizinische Kohle !

Verjüngend: Rosmarin/Rosmarinus officinalis

Verkrampfung, Tetanie: Birne/Pyrus communis

Verletzungen abschwellend: Breitwegerich/Plantago major; Gelbwurz/Hydrastis canadensis

Verletzungen, stumpfe: Raute/Ruta graveolens

Verletzungen: Rose/Rosa gallica, Ulme/Ulmus fulva/U.rubra; siehe **Wunden**

Verrenkungen: Beinwell/Symphytum officinal; Raute/Ruta graveolens; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Schwarzer Senf/Sinapis nigra

Verschleimung (Lunge, Atemwege): Lungenkraut/Pulmonaria officinalis

Verstauchungen: Beinwell/Symphytum officinale, Gänseblümchen/Bellis perennis, Hamamelis/Hamamelis virginiana; Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee/Melilotus officinalis; Raute/Ruta graveolens; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Schwarzer Senf/Sinapis nigra; Veilchen/Viola odorata

Verstopfung, chronische: Erdbeere/Fragaria vesca

Verstopfung: Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Alpenampfer/Rumex alpinus; Amerikanischer Faulbaum/Rhamnus purshiana; Basilikum/Ocimum basilicum; Birne/Pyrus communis; Blasentang/Fucus vesiculosus; Flohkraut/Plantago psyllum; Hagebutte/Rosa canina; Klette/Arctium lappa; Kreuzdorn/Rhamnus cathartica; Leinkraut/Linaria vulgaris; Melisse/Melissa officinalis; Olive/Olea europaea; Rhabarber/Rheum palmatum; Schlehe/Prunus spinosa; Stockrose/ Alcea rosea; Wermut/Artemisia absinthium

Virus-Infektionen: Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis

Vit.C-Mangel/Skorbut: Kartoffel/Solanum tuberosum; Zitrone/Citrus limon

Vitalität erhöhend: Sabal/Serenoa repens

Vitamin- & Mineralstoff-Mangel: Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Hagebutte/Rosa canina; Kiefern/Pinus sylvestris; Petersilie/Petroselinum hortense; Rettich/Raphanus sativus;

Völle-Gefühl: Röm. Kamille/Chamaemelum nobile; Koriander,/Coriandrum sativum; Kümmel/Carum carvi; Liebstöckel/Levisticum officinale; Wegwarte/Cichorium intybus

© KH Heino Hanisch

Wadenkrämpfe, nächtliche: Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee/Melilotus officinalis
Wanzen + Läuse vertreibend: Walnuß/Juglans regia
Warzen: Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Schöllkraut/Chelidonium majus
Wasserausscheidung anregend, wassertreibend: Angelika/Angelica archangelica, Angelica officinalis; Bohne/Phaseolus vulgaris; Esche/Fraxinus exelsior; Hauhechel/Ononis spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Klette/Arctium lappa; Liebstöckel/Levisticum officinale; Mais/Zea mays; Raute/Ruta graveolens; Seifenkraut/Saponaria officinalis; Silberdistel/Carlina acaulis; Zwergholunder/Sambucus ebulus Wasserhanf/Eupatorium cannabium; Weide/Salix alba; Weide/S. Nigra; Weide/S. Purpurea; Weide/ S. Fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera, Wermut/Artemisia absinthium
Wassersucht: Bohne/Phaseolus vulgaris; Erdbeere/Fragaria vesca; Kreuzblume/Polygala amara; Kreuzdorn/Rhamnus cathartica; Leinkraut/Linaria vulgaris; Primel/Primula veris; Primel/Primula elatior; Raute/Ruta graveolens; Ruprechtskraut/Geranium robertianum; Schlehe/Prunus spinosa; Sellerie/Apium graveolens; Spargel/Asparagus officinalis; Waldmeister/Galium odoratum; Zwergholunder/Sambucus ebulus
Windpocken: Klette/Arctium lappa; Labkraut/Galium aparine; Mädesüß/Filipendula ulmaria
Wunden allg.: siehe auch **Therapie Mensch** (Wunden); Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Alant/Inula helenium, Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten, Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium, Andorn/Marrubium vulgare, Arnika/Arnica montana , Augentrost/Euphrasia officinalis, Bärlauch, Basilikum/Ocimum basilicum, Beinwell/Symphytum officinale, Benediktendistel, Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga, Birke, Bockshornklee, Breitwegerich/Plantago major, Brennesseln, Brombeere, Brunnenkresse, Eberraute/Artemisia abrotanum, Echte Goldrute/Solidago virgaurea, Echte Kamille/Chamomilla recutita, Edelgamander/Teucrium chammaedrys, Efeu, Ehrenpreis, Eiche/Sommereiche/Quercus robur, Eiche/Wintereiche/Quercus petraea, Eisenkraut/Verbena officinalis, Engelsüß, Enzian, Erdbeere, Esche/Fraxinus exelsior, Eselsdistel/Onopordium acanthium, Feldthymian/Thymus serpyllum, Fettkraut/Pinguicula vulgaris, Fichten, Filzige Königskerze/Verbascum phlomoides, Frauenmantel/Alchemilla xanthochlora + Alchemilla vulgaris, Gamander/Teucrium chamaedrys, Gänseblümchen/Bellis perennis, Gänsefingerkraut/Potentilla anserina, Gartenbohne/Phaseolus vulgaris, Großer Wiesenknopf/Sanguisorba officinalis, Gundelrebe/Glechoma hederacea, Hafer, Hamamelis/Hamamelis virginiana, Haselnuß/Corylus avellana, Hauswurz, Heidelbeere, Heublumen, Himbeerblätter, Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris, Hohlzahn/Galeopsis segetum, Honig, Hopfen, Huflattich/Tussilago farfara, Hundertblättrrige Rose/Rosa centifolia,Isländisch Moos/Cetraria islandica, Johanniskraut/Hypericum perforatum, Kamille: Römische Kamille/Chamaemelum nobile, Kamille/Matricaria chamomilla, Große Kapuzinerkresse/ Tropaeolum majus, Karotte/Mohrrübe, Kartoffel/Solanum tuberosum, Katzenpfötchen/Antennaria dioica, Klette, Knoblauch, Knotige Braunwurz/Scrophularia nodosa, Kolbenbärlapp/Lycopodium clavatum, Königskerze/Kleinblütige Königskerze/Verbascum thapsus, Kornblume/Centaurea cyanus, Kreuzblume/Polygala amara, Labkraut/Galium verum/Galium aparine, Lärche, Lein/Flachs/ Linum ussitatissimum, Leinkraut/Linaria vulgaris, Linde, Lungenkraut, Mädesüß, Malve/Malva sylvestris ..., Malve: Mauritanische malve/Malva sylvestris ssp. mauritanica, Malve: Sumpfmalve, Margerite, Meisterwurz, Melisse, Muskatellersalbei/Salvia sclarea, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium, Myrte, Nesseln, Nußbaum/Walnuß, Großer Odermennig/Agrimonia procera, Gewöhnlicher Odermennig/Agrimonia eupatoria, Petersilie/Petroselinum crispum, Pfennigkraut/Lysimachia nummularia, Pflaume, Quitte, Rainfarn, Ringelblume/Calendula officinalis, Rosmarin/Rosmarinus officinalis, Roßfenchel, Roßkastanie/Aesculus hippocastanum, Salbei, Sanikel/Sanikula europaea, Sauerklee, Schafgarbe/Achillea millefolium,

 © KH Heino Hanisch

Schlangenknöterich/Polygonum bistorta, Schwarzwurz, Silberdistel, Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Steinklee, Stiefmütterchen/Viola tricolor, Tannen, Thymian, Tomate, Ulme/Ulmus minor, Veilchen/Viola odorata, Vogelknöterich/Polygonum aviculare, Vogelmiere, Waldmeister/Galium odoratum, Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium, Walnuß/Juglans regia, Wasserfenchel, Wasserpfeffer/Polygonum hydropiper, Weiden/Salix ..., Weinrebe, Weißer Andorn, Weißkohl/Brassica oleracea, Wermut, Wundklee/Anthyllis vulneraria, Wundkraut, Ziest/Stachys officinalis, Zwiebel,

Wund-Heilung, schnelle: Winterlinde/Tilia cordata; Sommerlinde/T.platyphyllus

Wund-Reinigung: Rose/Rosa centifolia, Silberdistel/Carlina acaulis

Wunden + Abschürfungen, gerinfügige: Margerite/Chrysanthemum leucanthemum/Leucanthemum vulgare

Wunden + Geschwüre: Beinwell/Symphytum officinale, Mais/Zea mays

Wunden + offene Geschwüre bei Haustieren: Silberdistel/Carlina acaulis

Wunden, blutende: Lärche/Larix decidua/Pinus larix; Ruprechtskraut/Geranium robertianum; Schafgarbe/Achillea millefolium

Wunden, eiternde: Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea, Haselnuss/Corylus avellana, Kleinblütige Königskerze/Verbascum thapsus, Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Schafgarbe/Achillea millefolium

Wunden, entzündete: Kleinblütige Königskerze/Verbascum thapsus, Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Schafgarbe/Achillea millefolium

Wunden, infizierte: antibiotisch, anti-septisch, desinfizierend (Keime an/in der Wunde bekämpfend): Eiche/Quercus petraea, Eiche/Quercus robur, Eßkastanie/Castanea sativa, Heidelbeere/Vaccinium myrtillus, Johanniskraut/Hypericum perforatum (auch als Rot-Ol), Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Knoblauch/Allium sativa, Minze/Mentha x piperita, Minze/M.arvensis (äth. Öl/Öl-Lampe), Mutterkraut/Chrysamthemum parthenium/Tanacetum parthenium, Silberpappel/Populus alba, Schwarzpappel/Populus nigra, Zitterpappel/Populus tremula, Ringelblume/Calendula officinalis, Salbei/Salvia officinalis, Salbei/Salvia pratensis, Schafgarbe/Achillea millefolium, Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida, Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Walnuß/Juglans regia, robur, Wein/Vitis vinifera, Zwiebel/Allium cepa

Wunden, schlecht heilende: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense; Arnika/ Arnica montana; Tormentill/Potentilla erecta; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Hagebutte/Rosa canina; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Kümmel/Carum carvi; Meerrettich/Armoracia rusticana; Ringelblume/Calendula officinalis; Schafgarbe/Achillea millefolium; Sonnenblume/Helianthus annuus; Tannen/Abies alba u.a.; Weiße Taubnessel/Lamium album; Windblumen-Königskerze/Verbascum phlomoides; Wundklee/Anthyllis vulneraria

Wunden: entzündete/eitrige Wunden, Abszesse, Beulen, Furunkel, nässende Flechten u.a. Haut-Erkrankungen (reinigend, auflösend, schmerzlindernd): Haselnuss/Corylus avellana, Kleinblütige Königskerze/Verbascum thapsus, Schafgarbe/Achillea millefolium

Wunden: Quetschungen: Melisse/Melissa officinalis, Ysop/Hyssopus officinalis

Wunden: schmerzdämpfend: Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida

Wunden: Unschädlichmachung von Keimen: Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Knoblauch/Allium sativum, Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida, Wein/Vitis vinifera

Wunden: Vernarbung: Melisse/Melissa officinalis

Wundliegen/Dekubitus: Bärlapp/Lycopodium clavatum

Wundsekrete auflösend: Beinwell/Sympytum officinale

Würmer, Darm-Parasiten: Alant/Inula helenium; Diptam/Dictamnus albus; Lärche/Larix decidua/ Pinus larix; Rhabarber/Rheum palmatum; Ringelblume/Calendula officinalis, Rose/Rosa centifolia,

 © KH Heino Hanisch

Silberdistel/Carlina acaulis; Wermut/Artemisia absinthium

Zahn-Entfernung: Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Schmalblättriges Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium; Kleinblütiges Waldweidenröschen/Epilobium roseum; Wachsmyrte/Myrica cerifera
Zahn-Schmerzen: Brombeere/Rubus fructicosus, Dost/Origanum vulgare; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia; Lein/Linum ussitatissimum; Meerrettich/Armoracia rusticana; Rose/Rosa centifolia, Schafgarbe/Achillea millefolium, Silberdistel/Carlina acaulis/C.caulenscens, Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Veilchen/Viola odorata, Windblumen-Königskerze/Verbascum phlomoides
Zähne: Karies: Wachsmyrte/Myrica cerifera
Zähne: Parodontose: Wachsmyrte/Myrica cerifera
Zahnfleisch kräftigend: Apfel/Pyrus malus, Rote Johannisbeere/Ribes rubrum
Zahnfleisch-Blutungen: Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense; Bachbunge/Veronica beccabunga; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Schafgarbe/Achillea millefolium, Tannen/Abies alba u.a.
Zahnfleisch-Entzündungen: Breitwegerich/Plantago major; Dost/Origanum vulgare; Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur, Faulbaum/Rhamnus frangula; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Hamamelis/Hamamelis virginiana; Himbeere/Rubus idaeus; Lavendel/Lavandula officinalis; Ruprechtskraut/Geranium robertianum; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis, Sanddorn/Hippophae rhamnoides, Schafgarbe/Achillea millefolium; Tormentill/Potentilla erecta; Wundklee/Anthyllis vulneraria
Zahnfleisch: nicht-entzündliche Erkrankung/Parodontose: Mais/Zea mays
Zehen, kalte: Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis
Zehen, schmerzende: siehe **Gicht/Rheuma**; siehe **Wunden**
Zellgewebs-Entzündungen/Phlegamonen: Beinwell/Symphytum officinale; Bockshorn/Trigonella foenum-graecum
Zerrungen: Arnika/ Arnica montana; Johanniskraut/Hypericum perforatum (auch als Öl), Beinwell/Symphytum officinale, Gänseblümchen/Bellis perennis; Sanikel/Sanicula europaea
zerteilend: Lärche/Larix decidua/Pinus larix
Zittern: Helmkraut/Scutellaria laterifolia
Zungen-Geschwulst: Rote Johannisbeere/Ribes rubrum
Zwölffingerdarm-Geschwür: Süßholz/Glycyrrhiza glabra
Zystitis: Klette/Arctium lappa

© KH Heino Hanisch

238 HP: Sammelkalender

HP deutsch – HP botanisch: Pflanzen-Teile, Jahreszeit/Monat

Ackerschachtelhalm - Equisetum arvense: das Kraut im Frühsommer/Mai-Juli

Alant, Echter Alant - Inula helenium: die Blätter von jungen Pflanzen, die Wurzelstöcke kräftiger, ca. 3 Jahre alter Pflanzen im Frühjahr oder Herbst (November)

Aloe, Echte Aloe - Aloe vera und andere: Blätter/Saft von zwei-dreijährigen Pflanzen nach Bedarf

Alpenampfer, Bergampfer, Mönchsampfer - Rumex alpinus: der Wurzelstock im März/April, September/Oktober

Andorn, Gewöhnlicher Andorn - Marrubium vulgare: blühende Sproßspitzen in der Blütezeit, wenn die Blüten sich voll entfaltet haben; Juli-August

Angelika - Angelica archangelica: Früchte im September; Wurzeln mit Nebenwurzeln im Frühjahr und/oder Herbst

Anis - Pimpinella anisum: die reifen Früchte; Juli-September

Apfel - Pyrus malus, Malus sylvestris: reife Äpfel zur Erntezeit

Aprikose - Prunus armeniaca: Frucht/Aprikose ohne Kern bei Fruchtreife

Arnika - Arnica montana: Blüten zur Blütezeit; Wurzeln im Frühjahr und/oder Herbst

Artischocke, Eßdistel - Cynara scolymus: die fleischigen Blütenköpfe/Blütenboden kurz vor der Blüte; Blätter im April, Mai kurz vor der Blütezeit; Hüllblätter der Blüten kurz nach dem Aufblühen; Wurzeln im Herbst

Augentrost - Euphrasia stricta: die oberirdischen Teile des des blühenden Krautes (ohne Wurzel); zu Beginn der Blütezeit; Juli-September/Oktober

Bachbunge - Veronica beccabunga: das blühende Kraut; März bis Juni

Baldrian - Valeriana officinalis: die Wurzeln zweijähriger Pflanzen im September/Oktober

Bärentraube - Arctostaphylos uva-ursi: die Blätter; das ganze Jahr über, bevorzugt jedoch Spätsommer und Herbst wegen des höheren Wirkstoffgehaltes

Bärlauch - Allium ursinum: das frische Kraut/die Blätter im April, Mai, Juni; die Zwiebel wird im Herbst ausgegraben

Bärlapp, Keulenbärlapp - Lycopodium clavatum: die Sporen im Frühsommer bzw. im Juli-August

Basilikum - Ocimum basilicum: Blätter/Kraut von Juni-September (eigentl. das ganze Jahr über); blühende Sproßspitzen von Juli-September

Beifuß - Artemisia vulgaris: das unverholzte Kraut, Blätter & Blüten zur Blütezeit (Juli, August); Wurzeln im Oktober

Beinwell - Symphytum officinale: Wurzel im Frühjahr (März, April, Mai) oder im späten Herbst; Blätter im Sommer zur Blütezeit

Benediktenkraut - Cnicus benedictus: das blühende Kraut zur Blütezeit im Juni-September

Berufkraut: Kanadisches Berufkraut - Conyza canadensis: das obere, nicht verholzte Kraut; etwa eine Handbreit über dem Boden; im Juli und August, zur Blütezeit

© KH Heino Hanisch

Bibernelle: Große Bibernelle – Pimpinella major: Wurzeln von März-April bzw. im September/ Oktober/November

Bibernelle: Kleine Bibernelle – Pimpinella saxifraga: Wurzeln von März-April bzw. im September/Oktober/November

Birken: Hängebirke, Weißbirke u.a. - Betula pendula, Betula verrucosa: Saft im März, Knospen im März/April, junge Blätter im Mai/Juni, Rinde ganzjährig

Birne - Prunus communis: die Frucht/Birne bei Reife; Knospen bei Knospung, Blätter

Bitterklee - Menyanthes trifoliata: Blätter mit Stiel im Mai, Juni

Blasentang - Fucus vesiculosus: die ganze Pflanze das ganze Jahr über

Bockshorn - Trigonella foenum-graecum: die blühenden Sproßspitzen zur Blütezeit (April, Mai, Juni); die Samen im August- September

Bohne - Phaseolus vulgaris: die ganze Frucht bei Reife (September)

Borretsch - Borago officinalis: das Kraut von Mai-September

Braunwurz - Scrophularia nodosa: Kraut mit/ohne Wurzel von April-August, vor allem Juni/Juli

Breitwegerich- Plantago major: die Blätter im Juni-August; die Samen-Ähren im August/September, wenn sie braun werden

Brennessel: Große Brennessel – Urtica dioica:Blätter und blühendes Kraut: Mai-September; Wurzeln im Frühjahr oder Herbst

Brennessel: Kleine Brennessel – Urtica urens:Blätter und blühendes Kraut: Mai-September; Wurzeln im Frühjahr oder Herbst

Brombeere - Rubus fructicosus: Früchte bei voller Reife, Blätter vor der Blütezeit (spätes Frühjahr); Blüten zur Blütezeit (Mai, Juni)

Brunnenkresse - Nasturtium officinale: frische Blätter, frisches Kraut im Frühling & Sommer, im Grunde jedoch das ganze Jahr über

Buchen: Rotbuche - Fagus sylvatica: Bucheckern im Frühjahr-Herbst

Buchweizen - Fagopyrum esculentum: Kraut Juni-September, Früchte bei Reife

Dill - Anethum graveolens: Kraut/Blätter im Juni, Juli; Früchte bei Reife im August, September

Diptam - Dictamnus albus: Wurzeln im zeitigen Frühjahr/späten Herbst; obere Triebteile (Kraut, Blätter) kurz vor der Blüte; Blüten zur Blüte

Distel: Eselsdistel - Onopordium acanthium: junge Sprosse im Frühjahr; zu Beginn der Blütezeit; die blühende Pflanze (Blätter & obere Pflanzenteile ohne Hauptstengel) im Juli, August; Wurzel im Frühjahr

Distel: Mariendistel - Silybum marianum: die Frucht/Samen ohne Haarkrone im Spätsommer/Frühherbst (August, September); das blühendes Kraut im Juli/August

Distel: Silberdistel - Carlina acaulis: die Wurzel im März/April bzw. im Oktober (Herbst)

Dost - Origanum vulgare: Kraut zur Blütezeit (Juni/Juli-August/September)

Eberesche - Sorbus aucuparia: Blätter von Frühjahr bis Herbst; Früchte (als ganze Frucht-Stände sammeln) im Oktober, November nach dem ersten Frost

 © KH Heino Hanisch

Efeu - Hedera helix: die Blätter im August, September; im Prinzip jederzeit, am besten jedoch im Herbst vor der Blüte

Eibisch - Althaea officinalis: Blätter & Blüten im Juni-August, Wurzeln im Spätherbst (Oktober, November) oder im Frühjahr(März, April) des zweiten Jahres der Anpflanzung

Eiche: Stieleiche, Sommereiche – Quercus robur: Blätter im Juni, Eicheln im Herbst, Rinde von Ästen bis 6 cm Durchmesser (10-12 Jahre alte Bäume) im Frühjahr

Eiche: Traubeneiche, Wintereiche – Quercus petraea: Blätter im Juni, Eicheln im Herbst, Rinde von Ästen bis 6 cm Durchmesser (10-12 Jahre alte Bäume) im Frühjahr

Eisenkraut - Verbena officinalis: blühendes Kraut, Wurzeln, Blätter von Juni-August zur Blütezeit

Enzian - Gentiana lutea: die Wurzel im Herbst

Erdbeere - Fragaria vesca: Blätter von Mai-Juni, Früchte von Juni-August

Erle: Schwarzerle - Alnus glutinosa: Blätter im April, Mai; Rinde von jungen Ästen im März, Mai

Esche: Gewöhnliche Esche - Fraxinus exelsior: Rinde, Blätter (ohne Blattrippe) von Mai-Juli

Estragon - Artemisia dracunculus: das Kraut von Juli-August

Faulbaum: Amerikanischer Faulbaum - Rhamnus purshiana/Cascara sagrada: die Rinde der Äste/Zweige von April-August

Faulbaum - Rhamnus frangula: die Rinde von Ästen/Zweigen von April-Juni

Fenchel - Foeniculum vulgare: die reife Früchte/reife Dolden, die Wurzel/Knolle im September/Oktober

Fichten- Picea abies u.a.: Nadeln, Zapfen und Holz im April/Mai

Flieder - Syringa vulgaris: Rinde im Februar/März (in der Sonne trocknen); Blüten im April/Mai; Blätter ohne Stiel im Juni/Juli

Flohkraut - Plantago psyllum/Plantago afra: die Samen zur Reifezeit

Frauenmantel - Alchemilla vulgaris: Blüten zur Blüte (Frühjahr), Blätter vom Frühjahr bis Juli; Kraut ohne Wurzel Mai-September/Oktober

Gamander - Teucrium chamaedrys: Blätter, blühende Sproßspitzen von Mai-September

Gänseblümchen - Bellis perennis: Blüten, Blätter von März-November, am besten Mitte/Ende Juni

Gänsefingerkraut - Potentilla anserina: Kraut ohne Wurzeln von Mai-August

Gelbwurz, Kurkuma - Hydrastis canadensis: Rhizom, Wurzeln im Herbst, nach dem Absterben der Blätter

Ginseng - Panax ginseng: Wurzel (mind. 7 Jahre alt) im Oktober

Goldrute: Echte Goldrute – Solidago virgaurea: Kraut ohne Wurzeln, bevorzugt die Blüh-Region; von Juli-September

Goldrute: Kanadische Goldrute – Solidago canadensis: Kraut ohne Wurzeln, bevorzugt die Blüh-Region; von Juli-September

Goldrute: Riesen-Goldrute – Solidago gigantea: Kraut ohne Wurzeln, bevorzugt die Blüh-Region; von Juli-September

© KH Heino Hanisch

Gundelrebe - Glechoma hederacea: Kraut ohne Wurzeln (März-Juni), Blüten zur Blütezeit (April/ Mai)

Hafer – Avena sativa: Korn und Haferstroh Juli-September
Grüner Hafer , kurz vor der Vollblüte (Juni) geerntete oberirdische grüne Teile

Hagebutte - Rosa canina: Knospen, Blätter & Blüten ab/im Frühjahr; Früchte ab Oktober; die Pflanze ist im Prinzip ganzjährig nutzbar

Hamamelis, Virginische Zaubernuß - Hamamelis virginiana: Blätter im Herbst; Rinde im Frühjahr von Ästen & Zweigen

Hanf - Cannabis sativa: Kraut im August/September; Früchte/Samen im September, Oktober; Drüsenharz/Haschisch von weiblichen Pflanzen im Juli

Haselnuss - Corylus avellana: v.a. die Blätter ohne Stiel (Mai-August); reife Früchte/Nüsse (september/Oktober), Rinde von den jungen 2-3 Jahre alten Zweigen (März bzw. Oktober/November)

Hauhechel - Ononis spinosa: blühendes Kraut (März-Juli/August); Wurzel/Wurzelstock (Sept./Oktober)

Heidekraut - Calluna vulgaris: Blüten & blühende Krautspitzen August/September

Heidelbeere - Vaccinium myrtillus: Früchte von Juni-August, Blätter im September

Helmkraut - Scutellaria laterifolia: Sproßteile/Kraut ohne Wurzel (Juni/August)

Herzgespann - Leonurus cardiaca: blühendes Kraut ohne Wurzeln (Sproßteile) von Juni-August

Himbeere - Rubus idaeus: Blätter im Frühjahr/Frühsommer, Beeren im Spätsommer/Herbst

Hirtentäschel - Capsella bursa-pastoris: Kraut ohne Wurzeln von April-September

Hohlzahn - Galeopsis segetum: Kraut ohne Wurzeln von Juli-August

Holunder: Schwarzer Holunder - Sambucus nigra: Beeren von September-Oktober, Blätter von April-Oktober, Blüten im Juli

Holunder: Zwergholunder - Sambucus ebulus: Wurzeln im März & Oktober,

Hopfen - Humulus lupulus: weibliche Blüten (Hopfenzapfen) im September

Huflattich - Tussilago farfara: Blüten im Mai bei voller Entfaltung, junge, handtellergroße Blätter im Mai, Juni, Juli

Isländisch Moos - Cetraria islandica: ganze Pflanze/Flechte von April-September; vor allem im Spätsommer & Herbst

Johannisbeere: Rote Johannisbeere - Ribes rubrum: Früchte/Beeren im Juli/August

Johannisbeere: Schwarze Johannisbeere - Ribes nigrum: Blätter im Juni-August, Früchte/Beeren im Juli/August

Johanniskraut - Hypericum perforatum: Blüten/Blätter im Juli/August

Kalmus - Acorus calamus: Wurzel/Wurzelstock im Juni/Juli, Oktober/Frühherbst

Kamille: Echte Kamille - Matricaria chamomilla: Blütenköpfchen ohne Stiele im Juni/Juli (dritter bis fünfter Tag nach dem Aufblühen)

Kamille: Römische Kamille - Chamaemelum nobile: die Blüten zur Blütezeit im Juni-August

 © KH Heino Hanisch

Kapuzinerkresse: Große Kapuzinerkresse - Tropaeolum majus: die frische Pflanze, Blätter, Samen (leicht giftig) von Mai-September/Oktober (Herbst)

Kartoffel - Solanum tuberosum: die Kartoffel-Knolle im Herbst bei Reife

Kastanien: Eßkastanie - Castanea sativa: Blätter im April, Mai, Juni; Rinde im Frühjahr oder Herbst

Kastanien: Roßkastanie - Aesculus hippocastanum: Blüten im April/Mai, Rinde im Frühjahr & Herbst, Kastanien im Herbst-September/Oktober

Katzenpfötchen - Antennaria dioica: die gelben Blüten/Blütenköpfe, das blühende Kraut im Mai/Juni

Kiefern - Pinus sylvestris u.a.: Knospen im März, April; Nadeln vor allem im Frühjahr

Kirschen: Sauerkirsche - Prunus cerasus: Stiele & Früchte im Juni-August (Fruchtreife); Blätter im Mai/Juni

Kirschen: Süßkirsche - Prunus avium: Stiele & Früchte im Juni/Juli (Fruchtreife)

Klette - Arctium lappa: vor allem die Wurzeln; Samen, Blätter; August-Oktober (Herbst)

Knoblauch - Allium sativum: die Knoblauch-Zwiebel im Oktober

Königskerze: Großblütige Königskerze - Verbascum densiflorum: Blüten, Blätter, Wurzeln von Juni-August

Königskerze: Kleinblütige Königskerze - Verbascum thapsus: Blüten zu Blütezeit (Juli-September), Blätter vor der Blüte, Wurzeln im Frühjahr

Königskerzen: Windblumen-Königskerze - Verbascum phlomoides: Blüten & Blätter von Juni-September; Wurzeln von Juli-August

Koriander - Coriandrum sativum: Früchte bei völliger Reife (Juli, August, September)

Kreuzblume: Bittere Kreuzblume - Polygala amara: blühendes Kraut von April-Juli

Kreuzdorn - Rhamnus cathartica: nur reife/schwarze Beeren im August/September

Kümmel - Carum carvi: Früchte/Samen, Wurzeln von Mai-September/Juli-September (wenn sie braun werden)

Kürbis - Curcubita pepo: Kürbis im Oktober

Labkraut - Galium aparine: Sproßteile/oberes Kraut von Mai-September

Lärche: Europ. Lärche - Larix decidua/Pinus larix: v.a. das Harz/Terpentin; die Rinde, die jungen Sprossen, die Nadeln von Mai-August

Lavendel: Echter Lavendel - Lavandula officinalis: Juli-September; Blüten vor dem Aufblühen pflücken

Lein, Flachs - Linum ussitatissimum: Samen im August/September

Leinkraut - Linaria vulgaris: das blühende Kraut zur Blütezeit von Juli-September

Liebstöckel - Levisticum officinale: Wurzeln und Kraut (ab dem 2.Jahr) März-Mai / September, Blätter das ganze Jahr über

Linde: Sommer-Linde – Tilia platyphyllus: Blüten mit Hochblatt (1-4 Tage nach dem Aufblühen) und Rinde im Juni

 © KH Heino Hanisch

Linde: Winter-Linde – Tilia cordata: Blüten mit Hochblatt (1-4 Tage nach dem Aufblühen)und Rinde im Juli; die Blüte der Winter-Linde setzt ca. 3 Wochen später ein als die der Sommer-Linde

Löwenblatt - Caulophyllum thalictroides: Wurzel/Rhizom im Herbst

Löwenzahn - Taraxacum officinale: Blätter im April, Stiel & Blüte im Mai, Wurzel im Frühjahr & Herbst

Lungenkraut, Echtes Lungenkraut - Pulmonaria officinalis: die jungen Rosettenblätter, das Kraut von März-Juni

Mädesüß - Filipendula ulmaria: Blüten von Juni-August; Blätter & Kraut im Mai/Juni; Wurzelstöcke im Oktober, November und im April

Mahonie - Mahonia aquifolium: die Wurzeln im zeitiges Frühjahr (März, April) oder Spätherbst (Oktober, November); die Früchte bei Reife (September-November, frisch verwenden)

Mais - Zea mays: die Narben im Juli/August; die Kolben im September/Oktober (Reife)

Malve - Malva sylvestris: Blüten, Blätter, blühendes Kraut von Juni-September

Margerite - Chrysanthemum leucanthemum: die Blütenköpfchen von Mai-Oktober

Meerrettich - Armoracia rusticana: die Wurzel von September-Februar

Meisterwurz - Imperatoria ostruthium: Wurzelstock, Wurzeln, Ausläufer entweder frühes Frühjahr (April, Mai) oder später Herbst (September, Oktober)

Melisse - Melissa officinalis: die Blätter vor der Blütezeit im Mai/Juni bzw. September/Oktober

Minze: Acker-Minze – Mentha arvensis: die Blätter vor der Blüte im Juni/Juli

Minze: Pfefferminze – Mentha x piperita: die Blätter vor der Blüte im Juni/Juli

Mistel – Viscum album: Blätter/beblätterte Zweigspitzen (vor der Fruchtbildung pflücken) im März/April

Mohn - Papaver rhoeas: die Blütenblätter zur Blütezeit im Mai/Juni

Mönchspfeffer - Vitex agnus-castus: Früchte/Samen im Herbst, Blätter im Frühsommer, Stämme & Wurzeln im Spätsommer/Herbst

Mutterkraut - Chrysanthemum parthenium: blühende Sproßteile von Juni-August

Nachtkerze - Oenothera biennis: die blühenden Sproßspitzen und Blätter (Juni-Oktober); die Wurzeln im Oktober

Nelkenwurz - Geum urbanum: Kraut & Wurzel im April/Mai, Blüten und Blätter zu Beginn und während der Blüte

Odermennig: Großer Odermennig - Agrimonia procera: Kraut/Blätter im Mai-August; am besten im Juni/Juli

Odermennig: Gewöhnlicher Odermennig - Agrimonia eupatoria: Kraut/Blätter im Mai-August; am besten im Juni/Juli

Olive - Olea europaea: Oliven bei Fruchtreife; Blätter während der vegetations-Periode (April-Juni)

Orange - Citrus aurantium: die Früchte bei Reife

Pappeln: Silberpappel – Populus alba: Knospen & Rinde im März/April

© KH Heino Hanisch

Pappeln: Schwarzpappel – Populus nigra: Knospen & Rinde im März/April

Pappeln: Zitterpappel – Populus tremula: Knospen im Februar/März; Rinde im März/April; Blätter im Mai/Juni

Pestwurz - Petasites hybridus: Wurzelstöcke im Februar/März; Blätter im April/Mai

Petersilie - Petroselinum hortense: Kraut im Mai, Samen im Oktober, Wurzeln im Herbst

Pfirsich – Prunus persica: die Frucht bei Fruchtreife

Pflaume, Zwetschke - Prunus domestica: Früchte/Pflaumen bei Fruchtreife (September-Oktober); Blätter von Mai-August, Harz von Mai-Juli

Preiselbeere - Vaccinium vitis-idaea: Beeren von Juli-August, Blätter nach der Fruchtreife verwendete Pflanzenteile: Beeren, Blätter

Primel: Echte Schlüsselblume – Primula veris: Blüten von März-Mai/im Frühjahr, Wurzeln & Wurzelstöcke Oktober-März (im Winter)

Primel: Hohe Schlüsselblume - Primula elatior: Blüten von März-Mai/im Frühjahr, Wurzeln & Wurzelstöcke Oktober-März (im Winter)

Quecke - Agropyron repens: Blüten (Juni-September); Wurzel/Wurzelstock im zeitigen Frühjahr (März, April) & Herbst (September, Oktober)

Quitte - Cydonia oblonga: Früchte/Samen im September/Oktober

Raute - Ruta graveolens: Kraut/Blätter im Juni/Juli

Rebhuhnbeere– Mitchella repens: die ganze Pflanze mit Wurzel im Sommer (Juni-August)

Rettich - Raphanus sativus: Wurzel/Frucht von Juli-September

Rhabarber - Rheum palmatum: **S**tengel im Mai/Juni, Wurzel im Oktober (von mind. vierjährigen Pflanzen)

Ringelblume - Calendula officinalis: Blüten, seltener das Kraut von Juni-Oktober

Robinie - Robinia pseudoacacia: Rinde (von jungen zweigen) im März/April; Blüten im Mai/Juni

Rose: Essigrose - Rosa gallica: Kronenblätter der Blüte im Juni/Juli

Rose: Hundertblättrige Rose – Rosa centifolia: Blüten von Juni-August; ungefähr von 9-11 Uhr

Rosmarin - Rosmarinus officinalis: Blüten in der Blütezeit; Blätter das ganze Jahr über, am besten jedoch vor der Blütezeit

Ruprechtskraut - Geranium robertianum: Kraut, Wurzel von April-August

Safran – Crocus sativus: die getrockneten Narbenschenkel im Herbst, kurz vor der Blüte

Sabal – Serenoa repens:die reifen Früchte/Beeren im Herbst zur Reifezeit

Salbei: Gartensalbei - Salvia officinalis: die Blätter von Mai-Juli, vor der Blütezeit

Salbei: Wiesensalbei - Salvia pratensis: Blätter (April-Juni), Blüten (Mai-August)

Salbeigamander - Teucrium scorodonia: das Kraut von Juni-September

Sanddorn - Hippophae rhamnoides: die Beeren/Scheinbeeren von September/Oktober

Sandsegge - Carex arenaria: Wurzel/Wurzelstock; vor allem im März/April (Frühjahr) bzw.

 © KH Heino Hanisch

September/Oktober (Herbst)

Sanikel - Sanicula europaea: Kraut zur Blütezeit im April-Juni; Wurzel im Herbst

Sauerampfer - Rumex acetosa: das Kraut im Frühjahr, kurz vor/am Anfang der Blütezeit

Schafgarbe - Achillea millefolium: das Kraut; die Blüte von Juni-September

Scharbockskraut - Ficaria verna: vor allem das frische Kraut; Blütenknospen, Blätter, Stengelspitzen; vom Februar bis zur Blüte

Schlangenknöterich - Polygonum bistorta: der Wurzelstock; das ganze Jahr über, am besten jedoch im Mai bzw. August/September

Schlehe - Prunus spinosa: Blüten zur Blütezeit, Blätter gleich nach dem Abblühen der Sträucher, Früchte im späten Herbst nach dem ersten Frost

Schneeball: Amerikanischer Schneeball - Viburnum prunifolium: Rinde im Frühjahr (vor dem Öffnen der Blattknospen im April) oder im Herbst (vor dem Farbwechsel der Blätter); Früchte zur Fruchtreife im Mai-August

Schöllkraut - Chelidonium majus: Kraut von März-Mai, Wurzeln im Herbst

Seifenkraut - Saponaria officinalis: Kraut im Mai-August zur Blütezeit; Wurzel im zeitigen Frühjahr oder im späten Herbst

Sellerie - Apium graveolens: Blätter von Mai-Oktober, Wurzeln im Oktober
Senf: Schwarzer Senf - Sinapis nigra: Samen zur Erntezeit/bei Reifung im Juli/August

Senf: Weißer Senf – Sinapis alba: Samen zur Erntezeit/bei Reifung im Juli/August

Silberkerze - Cimicifuga racemosa: der Wurzelstock im Herbst

Sonnenblume - Helianthus annuus: Blütenblätter zur Blüte (Juli-September); Kerne/Samen bei Reife

Sonnenhut: Roter Sonnenhut - Echinacea purpurea: Wurzeln im Frühjahr oder Herbst; die ganze Pflanze zur frühen Blüte

Sonnentau: Rundblättriger Sonnentau - Drosera rotundifolia: das blühende Kraut; Mai/Juni-August/September

Sonnentau: Mittlerer Sonnentau - Drosera intermedia: das blühende Kraut; Mai/Juni-August/September

Spargel - Asparagus officinalis: Spargel(-triebe) im April/Mai; die Wurzeln im Herbst; Samen (roh giftig) im September/November

Wegerich: Spitzwegerich - Plantago lanceolata: Blätter/Saft von Mai-August

Steinklee: Hoher Steinklee – Melilotus altissimus: die Blüten (Juni-August/September); das Kraut/ die Blätter (Mai-August)

Steinklee: Echter Steinklee – Melilotus officinalis: die Blüten (Juni-August/September); das Kraut/die Blätter (Mai-August)

Stiefmütterchen - Viola tricolor: blühendes Kraut (Mai-August)

Stockrose - Alcea rosea/Althea rosea: die Blüten im Juli/August

Süßholz - Glycyrrhiza glabra: Wurzel (März; September/Oktober)

 © KH Heino Hanisch

Taigawurzel - Eleutherococcus senticosus: die Wurzel älterer Pflanzen/Bäume gegen Ende der Vegetations-Periode

Tannen, Taxen - Abies alba und andere: Knospen im Frühjahr; Nadeln & Harz von Juni-August; das Splintholz junger Zweige (für Terpentin) im Mai, Juni

Taubnessel: Weiße Taubnessel - Lamium album: die vollentwickelten Blüten ohne Kelch von Mai-August

Tausendgüldenkraut - Centaurium umbellatum: das blühendes Kraut von Juni-Oktober

Tee-Strauch - Thea assamica: die neuen Triebe, die zwei jüngsten Blätter mit einer Knospe in der Mitte; 3x jährlich – Frühjahr, Sommer, Herbst; immer, wenn die neuen Triebe kommen

Thymian: Echter Thymian - Thymus vulgaris: der obere Teil des blühenden Krautes, Blätter, Blüten von April-Oktober

Thymian, Spanischer Thymian – Thymus zygis: der obere Teil des blühenden Krautes, Blätter, Blüten von April-Oktober

Thymian: Quendel - Thymus serpyllum: das blühende Kraut ohne Wurzeln von Mai-August

Tormentill - Potentilla erecta: der Wurzelstock im Frühjahr oder im Herbst

Ulme: Feldulme – Ulmus minor var. vulgaris: die glatte Rinde jüngerer Äste & Zweige; zeitiges Frühjahr (Ende März-April)

Ulme: Rotulme – Ulmus fulva/U.rubra: die innere Rinde vom Stamm und dickeren Zweigen; seltener die äußere Rinde; im Frühjahr

Veilchen - Viola odorata: Kraut, Blüten, Blätter, Wurzelstock, Samen ; August/September

Vogelknöterich - Polygonum aviculare: das blühende Kraut, die Blätter; August/September

Wacholder - Juniperus communis: besonders die Früchte; September-November

Wachsmyrte - Myrica cerifera: Blätter, Beeren, Wurzelrinde; September

Waldmeister - Galium odoratum: das noch nicht blühende Kraut, die Blätter; : Mai, Juni

Waldweidenröschen: Schmalblättriges Waldweidenröschen - Epilobium angustifolium: Blüten & Blätter im Juni-August, zu Beginn der Blüte; Wurzeln im Frühjahr oder Herbst

Waldweidenröschen: Kleinblütiges Waldweidenröschen - Epilobium roseum: Blüten & Blätter im Juni-August, zu Beginn der Blüte; Wurzeln im Frühjahr oder Herbst

Walnuß - Juglans regia: Blätter im Mai, grüne Schalen von Juni-August, Früchte/Nüsse bei Reife

Wasserhanf - Eupatorium cannabium: Wurzeln im Frühjahr/Herbst, Blätter im Juni/Juli vor der Blüte, blühende Sproßspitzen im Juli/August

Wegwarte - Cichorium intybus: Blätter im Mai/Juni, Wurzel im September/Oktober

Weiden - Salix alba: Rinde von mitteldicken (5-8cm) Zweigen, Blätter – Frühjahr -Herbst; Kätzchen - März, April, Mai

Wein - Vitis vinifera: Blüten – Juni/Juli; Blätter, Ranken - Frühjahr bis Herbst; Trauben im August-Oktober; Trauben für Eiswein nach dem ersten Frost

Weißdorn: Eingriffeliger Weißdorn - Crataegus monogyna: Blüten, Blätter, Kraut im Mai, Juni; Früchte/Beeren im September-November

© KH Heino Hanisch

Weißdorn: Zweigriffeliger Weißdorn - Crataegus oxyacantha: Blüten, Blätter, Kraut im Knospenzustand/Blütezeit - Mai, Juni; Früchte/Beeren im September-November

Weißkohl - Brassica oleracea: im Herbst bei Reife

Weizen - Triticum aestivum: Früchte/Körner im August (Sommerweizen-Winterweizen !); Weizengrasernte für Saftpressung am 12.-14. Tag nach der Aussaat (jede Saat nur einmal verwenden/abernten)

Wermut - Artemisia absinthium: die oberen, zarteren Teile des Krautes - Mai-Juli

Wolfstrapp: Gemeiner Wolfstrapp - Lycopus europaeus: das oberirdische Kraut; Blätter, Wurzel - Juli-September

Wolfstrapp: Virginischer Wolfstrapp - Lycopus virginicus: das Kraut zu Beginn der Blütezeit/Spätsommer

Wundklee - Anthyllis vulneraria: vor allem die Blüten - April-Juni, Äste – September/Oktober

Yams - Dioscorea villosa: Rhizom, Wurzel - September/Oktober

Ysop - Hyssopus officinalis: das blühende Kraut (die oberen, zarten Teile) - Juli-August

Zitrone - Citrus limon: die Frucht bei Fruchtreife (gelbe Frucht)

Zwiebel - Allium cepa: Zwiebel, Stengel/Lauch bei Reife - September

© KH Heino Hanisch

Ackerschachtelhalm, Zinnkraut - Equisetum arvense

Vorkommen: weltweit (außer Australien), Europa, Nordamerika, Nordasien, Nordafrika; Ackerland, Feldränder, Gärten,Wiesenränder, Ödland, Grabenränder, Böschungen; mäßig feuchter & lehmiger Boden

Blütezeit: April-Mai

Sammelzeit: Mai-Juli, im Frühsommer

verwendete Pflanzenteile: das Kraut **-** nur die unfruchtbaren frischen & sattgrünen Sommertriebe

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Spurenelemente, Flavonoide, Saponine, Glykoside, Bitterstoffe, Kalium, Alkaloide, Phytosterine, Gerbstoff

Eigenschaften & Anwendungen: blutstillend, harntreibend, wundheilend, Mineralsalz zuführend; bei Rheuma, Gicht, chronischer Husten, Lungen-Tuberkulose, stoffwechselbedingte Anschwellung der Beine; Blasen- & Nieren-Probleme; Harnwege durchspülend; bei schlecht heilenden Wunden (innerl. & äußerlich), Durchblutungs-Störungen, Haut-Ekzemen, Schwellungen nach Knochen-Brüchen, bei Frostbeulen und Bein-Geschwüren(offene Beine); zur Mundspülung & zum Gurgeln(z.B. bei Zahnfleisch-Blutungen, Mund-Geschwüren, Hals-Schmerzen); als Badezusatz bei Ekzemen etc.

Nebenwirkungen: bei Ödemen wegen Herz- & Nieren-Schwäche nicht anwenden; einen Tee immer mit Magenkräutern mischen, da die Kieselsäure den Magen angreifen kann; **! nicht verwechseln** mit anderen, giftigen Schachtelhalmarten, wie dem Teichschachtelhalm/Equisetum fluviatile, dem Winterschachtelhalm/Equisetum hyemale, dem Sumpfschachtelhalm/Equisetum palustre – **schwere Vergiftungs-Erscheinungen (auch bei Tieren) sind**: Schreckhaftigkeit, Zuckungen der Gesichtsmuskeln, Taumeln, Hinstürzen, völlige Erschöpfung, Tod; **leichte Vergiftungs-Erscheinungen (auch bei Tieren) sind:** Abmagerung, allgemeine Schwäche

1.Hilfe innerlich: 10g med. Kohle (ca. 20-30 Kohle-Tabletten) in Wasser trinken oder Erbrechen lassen, Magenspülung, Herz-Kreislauf-Behandlung

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2 TL geschnittenes Kraut, 30min ziehen lassen, abseihen, 3Tassen täglich über einen längeren Zeitraum trinken
Auszug: 1-2 TL auf 1Tasse kaltes Wasser, langsam erhitzen, ca. 20min kochen, 10min ziehennlassen, abseihen, 2T. tgl. warm;
Auszug: 1-2 TL geschnittenes Kraut auf 1Tasse kaltes Wasser, 12 Stunden ziehen lassen, 3Tassen tgl. über einen längeren Zeitraum trinken
Vollbad: 100g Kraut in heißem Wasser ca. 1Stunde lang ausziehen lassen, abseinen, dem Badewasser zusetzen

Alant, Echter Alant – Inula helenium

Vorkommen: Zentralasien; Mitteleuropa, Südeuropa; wild auf Dorfangern, im Ufergebüsch, an Hecken, an Zäunen; angepflanzt im Bauerngarten

Blütezeit: Juni-September

Sammelzeit: Frühjahr oder Herbst(November)

verwendete Pflanzenteile: die Wurzelstöcke kräftiger, ca. 3 Jahre alter Pflanzen; ausgraben, zum

 © KH Heino Hanisch

Trocknen längs zerteilen oder in Scheiben geschnitten; die Blätter werden von jungen Pflanzen genommen und an der Luft getrocknet

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl mit Alant-Kampfer, ein Gemisch verschiedener Alantolactone, Bitterstoffe in Form Sesquiterpenlactonen, Polyacetylene, sehr viel Inulin

Eigenschaften & Anwendungen: antibiotisch, schleimlösend, hustendämpfend, krampflösend, entzündungshemmend; als Bestandteil von Hustentees bei Asthma & Keuchhusten; gegen Beschwerden im Magen, Darm, an der Galle, Leber, Niere, Blase; bei Blähungen, Gelbsucht, Harnverhaltung, Durchfall, Wurmkrankheiten; Anwendung vor allem als Tee; Wundheilung, das Aufziehen von Geschwüren und die Erweichung von Geschwülsten durch frische, auf die Wunde aufgelegte Blätter

Nebenwirkungen: Magen-Schmerzen, Durchfall, Erbrechen, Krämpfe & evtl. Lähmungs-Erscheinungen bei Überdosierungen; allergische Haut-Reaktionen bei äußerer Anwendung möglich

1.Hilfe innerlich: - nur in Extremfällen Erbrechen auslösen oder rechtzeitig 10g mediz. Kohle in Wasser geben; äußerlich - Spülungen mit Wasser

Zubereitungen:
Aufguß: 1 gehäufter TL Alantwurzel mit ¼ Liter kochendes Wasser übergießen,
15 Minuten ziehen lassen, abgießen, mit Honig süßen und schluckweise trinken;
2 -4 Tassen/Tag trinken
Wein: 15g Wurzeln auf 4Tassen Wein, erhitzen, kurz aufkochen, vor den Mahlzeiten je 3 Schnapsgläser voll; äußerlich: als Auflage/Kompresse, frische Blätter oder getränkt mit Tee

Aloe, Echte Aloe

Aloe vera, Aloe barbadensis var. chinensis, Aloe arborescens, Aloe ferox, Aloe saponaria, Aloe succotrina

Vorkommen: Afrika, Asien, Amerika, Karibik, Süd-Europa/Mittelmeer

Blütezeit: je nach Art und Standort (Januar-Dezember)

Sammelzeit: zwei-dreijährige Pflanzen nach Bedarf

verwendete Pflanzenteile: Blätter (gelegentlich), Blätter-Saft (v.a. frisch, aber auch eingedickt), Wurzel-Saft (selten)

Inhaltsstoffe: Aloin, Socaloin, Capaloin, Resinoltannol, Barbaloin (kaum vorhanden in Aloe vera), Bitterstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: stark bitter, abführend (Blätter), Pilz-Infektionen bekämpfend, entzündungshemmend, Wund-Heilung fördernd, Uterus anregend, Menstruation fördernd, Darmparasiten bekämpfend; **innerlich** bei Verstopfung, Darm-Parasiten, Blasen- & Nieren-Beschwerden, Appetitlosigkeit, Verdauungs-Problemen, als Klistier; **äußerlich**: Saft bei Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand, Wunden, Haut-Entzündungen, Ekzemen, Fußpilz, Insekten-Stichen; Verwendung in Kosmetika

Nebenwirkungen: Nicht in der Schwangerschaft anwenden (uterusanregend); nicht bei Patienten mit Hämorrhoiden, nervösem Darm und Darm-Verschluss anwenden !; abführende Wirkung setzt oft erst nach 10-18 Stunden ein; Nieren-Reizungen möglich !; immer Dosierungen einhalten !

© KH Heino Hanisch

Zubereitungen:
frischer **Saft** aus frischen Blättern: ½ bis 1 TL , 2x täglich; eingedickter Saft nach Auflösung in sauberem Wasser

Alpenampfer, Bergampfer, Mönchsampfer - Rumex alpinus

Vorkommen: Südosteuropa, Mitteleuropa, nicht nur in den Alpen; in Großbritannien eingebürgert; bis in 2500m Höhe; Gebirge, gern zahlreich auf Viehweiden, bevorzugt feuchte Böden, zerstreut vorkommend

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: März/April, September/Oktober

verwendete Pflanzenteile: Wurzelstock

Inhaltsstoffe: Antrachinon-Derivate, Bitterstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: Tee/Pulver: abführend, harntreibend, reinigend, galletreibend; Abführmittel bei Verstopfung; ansonsten wie Sauerampfer-Rumex acetosa

Nebenwirkungen: Anwendung nicht empfehlenswert bei Steinleiden & Nierenleiden; nicht verwechseln mit Rumex acetosa / Sauerampfer und Rumex crispus / Krauser Ampfer (giftig); bei starken Überdosierungen/großen Mengen ist eine Oxalatvergiftung möglich: kleiner unregelmäßiger Puls, sinkender Blutdruck, Kreislaufschwäche, Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, Schluckbeschwerden, Harnbeschwerden, zentrale Lähmungen, Tod im Koma

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med.Kohle in Wasser trinken lassen, erbrechen lassen, Magenspülung, Kreislauf-Behandlung, evtl. Beatmung

Zubereitungen:
Pulver: 2-3g in etwas Wasser, 1-2 x tgl. trinken
Absud innerlich/äußerlich: 05g auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 10min köcheln & 5min ziehen lassen, abseihen, morgens & abends jeweils 1Tasse auf nüchternen Magen vor den Mahlzeiten trinken (evtl. verdünnen) bzw. 3-4x tgl. Mundspülungen und zum Gurgeln

Andorn, Gewöhnlicher Andorn – Marrubium vulgare

Vorkommen: Marokko, Europa (außer Nordeuropa), Mittelmeer, Nordamerika, Südamerika, Zentralasien; auf Schuttplätzen, auf mageren/trockenen Wiesen, an Wegrändern, an Hecken, an Zäunen, Mauern

Blütezeit: Juni – September/Oktober

Sammelzeit: Juli bis August; in der Blütezeit, wenn die Blüten sich voll entfaltet haben

verwendete Pflanzenteile: blühende Sproßspitzen

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Harze, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Saponine

Eigenschaften & Anwendungen: stopfend, appetitanregend, hustenstillend, menstruationsregulierend; bei Durchfällen verschiedenster Ursache, appetitanregend durch Anregung der Magensaftsekretion, verstärkt die Gallenausscheidung, bei Nerven-, Milz-, Gallen- und Leberleiden, ein gutes Hustenmittel (schleimlösend), menstruationsregulierend (Wein), bei

 © KH Heino Hanisch

Anämie; äußerlich: bei Hautkrankheiten & Entzündungen (Auflage/Kompresse), zur Förderung der Milchsekretion (Salbe)

Nebenwirkungen: bei Überdosierung bzw. allergischer Reaktion: Sekretionsbildung in den Atemwegen, starke Erregung/choleretisch, Herzrhytmus-Störungen

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohlepulver in Wasser trinken lassen, Erbrechen auslösen, Magenspülung, Beruhigung, Kreislauf-Behandlung

Zubereitungen:
Aufguß: 2 gehäufte Teelöffel Andornkraut mit ¼ Liter kochendes Wasser übergießen, 3-5 Minuten ziehen lassen, abgießen, 3-5 Tassen pro Tag trinken
Wein: 15g auf 2T. Wein, drei Tage ziehen lassen, abseihen
Salbe äußerlich: fein zerriebenes Kraut einer Trägersubstanz wie Vaseline beimischen, auftragen

Angelika, Echte Engelwurz, Brustwurz

Angelica archangelica, Angelica officinalis

Vorkommen: Mitteleuropa, mehr jedoch Nordeuropa, ganz Nordasien; feuchte Stellen-Flußufer, Wiesen, Mittelgebirge, Schluchten; vereinzelt an der Nord-/Ostseeküste & Norddeutsche Tiefebene; bis 3000m

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Früchte im September; Wurzeln im Frühjahr, Herbst

verwendete Pflanzenteile: Wurzeln mit Nebenwurzeln, Samen; getrocknete Droge zieht Insekten an !

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Furanocumarine, Harze, Wachs, Stärke, Pektin, Zucker

Eigenschaften & Anwendungen: appetitanregend, verdauungsfördernd, innerlich desinfizierend, blähungsbeseitigend, schweißtreibend; Anregung der Gallensekretion & der Wasserausscheidung; bei Husten; bei Rheuma & Gicht, bei Alkohol- & Nikotinvergiftung

Nebenwirkungen: photosensibilisierend, hautreizend; nicht verwechseln mit dem giftigen Wasserschierling oder mit Roßkümmel ! Nicht anwenden bei Magen-/Darmgeschwüren!
Bei Überdosierung teilweise abortive Wirkung, besonders aber Vergiftungserscheinungen mit Lähmung des Zentralnervensystems; photosensibilisierend/hautreizend

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle, Erbrechen auslösen, Magenspülung, Kreislaufbehandlung
1.Hilfe äußerlich: Meidung von Sonnenlicht, steriles Abdecken von Blasen, Blasenbehandlung

Zubereitungen:
Absud: Tee: 1-2 gehäufte TL Wurzel/Wurzelpulver auf 1T. kaltes Wasser, zum Kochen bringen, 2min ziehen lassen, abseihen; 2-3T. tgl. mäßig warm trinken
Wein: 1Liter Wein auf auf 50g feingeschnittene Wurzel, 5Tage stehen lassen, abseihen, in kleine saubere & gut schließende Flaschen füllen
Bad bei Rheuma & Gicht: 100g/1 Handvoll Wurzeln (oder Samen) auf 1Liter kaltes Wasser, bis zum Sieden erhitzen, 15min kochen lassen, abseihen, in das Vollbad geben; 2 Bäder pro Woche
Pulver: äußerlich bei Haut-Unreinheiten - Kompresse/Auflage bzw. mehrmals tgl. eine Messerspitze voll einnehmen

© KH Heino Hanisch

Likör: 50g Wurzeln auf 4Tassen Branntwein

Anis, Süßer Fenchel, Römischer Fenchel - Pimpinella anisum

Vorkommen: Südeuropa, Südwestasien, Indien, Amerika; auf Feldern, in Gärten, vereinzelt verwildert

Blütezeit: Juli-September

Sammelzeit: Juli-September

verwendete Pflanzenteile: die reifen Früchte - ausreißen, mähen, trocknen, dreschen

Inhaltsstoffe: äther. Öl, fettes Öl, Zucker, Eiweiß

Eigenschaften & Anwendungen: kräftigend, entspannend, verdauungsfördernd; z.B. bei Blähungen, zur Magenkräftigung, bei Husten, zur Förderung der Milchgsekretion, als Gewürz

Nebenwirkungen: selten allergische Raktionen der Haut, der Atemwege, des Verdauungstraktes

Zubereitungen:
Aufguß: 1 gehäufter TL zerdrückter Anisfrüchte mit 1 Tasse koch. Wasser übergießen, 10min ziehen lassen, abseihen; gg. Husten 2-5Tassen tgl. mit Honig gesüßt trinken (Diabetiker ohne Honig); 2-5Tassen täglich gegen Blähungen und zur Magenstärkung ohne Honig/Zucker

Apfel – Pyrus malus, Malus sylvestris

Vorkommen: weltweit; meist angebaut, auch wild; sehr viele Sorten

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: reife Äpfel zur Erntezeit

verwendete Pflanzenteile: reife Früchte/Äpfel; Apfelschalen; Apfelkerne

Inhaltsstoffe: Wasser, Vit. C u.a., Pektin, Kalium, Spurenelemente, Flavonoide u.v.a.m.

Eigenschaften & Anwendungen: stopfend,; gegen Durchfall; bei Bluthochdruck, hohen Cholesterinwerten, Blutzuckerspiegel stabilisierend, Zahnfleischkräftigung, vorbeugend gegen Skorbut

Nebenwirkungen: nicht bekannt; keine gewachsten oder mit Pestiziden gespritzte Apfelschalen verwenden !

Zubereitungen:
innerlich als **Brei**: 2 Äpfel zerreiben (ohne Kerngehäuse), ohne Zucker einnehmen, 2-3 x tgl.
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2 TL getrocknete/zerkleinerte Apfelschalen, ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen täglich

© KH Heino Hanisch

Aprikose – Prunus armeniaca, Armeniaca vulgaris

Vorkommen: weltweit kultiviert

Blütezeit: März-April
verwendete Pflanzenteile: Frucht/Aprikose ohne Kern

Sammelzeit: bei Fruchtreife

Eigenschaften & Anwendungen: **Frucht/Saft** innerlich bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterien-Verkalkung, Basedow, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut, Blut-Hochdruck, Durchblutungs-Störungen, Erschöpfungs-Zustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Haut-Krankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Magen-Geschwür, Nervosität, Nieren-Entzündung, Rheuma, Schwermut, Venen-Entzündung

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen: reife Frucht essen, Fruchtsaft trinken

Arnika, Bergwohlverleih – Arnica montana

Vorkommen: Mittel-/Nordeuropa, Amerika(dort: Arnica chamissonis ssp.foliosa); auf nicht oder nur wenig gedüngten Bergwiesen und in Heidekrautbeständen im Gebirge; torfige & feuchte Wiesen, Waldlichtungen, Almen; gelegentlich im Flachland auf sandigen, mit Torf und Humus durchsetzten Wiesenböden

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Blüten - Blütezeit; Wurzeln - Frühjahr oder Herbst

verwendete Pflanzenteile: die voll entfalteten Blüten ohne Kelch– Trocknung bei unter 50°C ; der Wurzelstock

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl; Flavonoide; Cholin; Procyanidine; Bitterstoffe u.a.Wirkstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: äußerlich: bei Zerrungen, Quetschungen, Faserrissen, Blutergüssen; bei Rheuma, Gicht, Hexenschuß; bei schmierigen, schlecht heilenden Wunden bzw. bei Wunden mit Heilungs-Stillstand; innerlich: bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum (Spülungen, Gurgeln); bei Magenbeschwerden, Herz-/Kreislaufbeschwerden(Herzklopfen), Schwächeanfällen

Nebenwirkungen: Vorsicht bei innerlicher Anwendung - Dosierung beachten, nur gut verdünnte Tinkturen/Tees verwenden ! Gelegentliche allergische Hautreaktionen wie Brennen, Juckreiz, Bläschenbildung oder andere Hautveränderungen; bei Überdosierung innerlich evtl. Schädigungen von Magen, Darm und Herz

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle in Wasser und/oder erbrechen lassen, Magenspülung, Kreislauf-Behandlung
1.Hilfe äußerlich: Spülung mit Wasser, verbinden

Zubereitungen:
Aufguß: 1-2 TL getrocknete Arnikablüten mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen, abgießen; mäßig warm zum Gurgeln/Spülen; verdünnt mit der gleichen Menge Wasser (1:1) für Umschläge; **innerlich** sehr vorsichtig anwenden (siehe Nebenwirkungen)
Arnika-Spiritus: frische Arnika-Blüten werden mit der gleichen Gewichts-Menge 30%igem

 © KH Heino Hanisch

Alkohol übergossen und 14 Tage lang beiseite gestellt; nach dieser Zeit gießt man alles durch ein engmaschiges Tuch, preßt die Blüten kräftig aus und filtert alles noch einmal durch ein Tuch ab; der Arnika-Spiritus wird als Universalmittel verwendet: als Umschlagmittel, zur Einreibung bei Rheuma, Hexenschuß, Gicht, Muskelschmerzen, Verstauchungen, Verrenkungen; verdünnt zum Gurgeln und Spülen (1 TL auf 1Tasse Wasser); einige Tropfen auf etwas Wasser bei Magenbeschwerden, Herzklopfen, Schwächeanfällen (siehe Nebenwirkungen)

Artischocke, Eßdistel - Cynara scolymus, Cynara cardunculus

Vorkommen: Mittelmeerraum, Mitteleuropa, Nordafrika; angebaut auf Feldern; wild; warme, nährstoffreiche Böden

Blütezeit: Juni-September (je nach Art)

Sammelzeit: die fleischigen Blütenköpfe/Blütenboden kurz vor der Blüte; Blätter im April, Mai(kurz vor der Blütezeit); Hüllblätter der Blüten kurz nach dem Aufblühen; Wurzeln im Herbst

verwendete Pflanzenteile: der fleischige Blütenboden zum Essen; Blätter, Hüllblätter, Wurzeln zu Heil-Zwecken

Inhaltsstoffe: Cynaropikrin, Cynarin, Flavonoide, Gerbstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: entgiftend; anregend; Förderung der Lebertätigkeit; Förderung der Gallentätigkeit; bei Leber-Schmerzen; bei Gallensteinen; bei hohen Blutfettwerten (Verringerung des Cholesterins), Förderung der Haut durch Leber-Entgiftung

Nebenwirkungen: nicht bekannt; bei Gallenstein-Leiden jedoch vorsichtig anwenden; evtl. auch Allergien möglich

Zubereitungen:
Blütenboden als Feingemüse allein oder in Salaten
Absud, Aufguß: Blätter- & Wurzel-Tee: 05g auf 1Tasse Wasser, 1-2Tassen tgl. **Tinktur:** 20g auf 100ml Alkohol(60%), 1TL nach den Mahlzeiten
Wein: 05g auf 100ml Wein, 5Tage ziehen lassen, 1-2 kl.Gläser nach den Mahlzeiten

Augentrost, Steifer Augentrost

Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis

Vorkommen: in ganz Europa, vorzugsweise in Mittel-/ Süddeutschland, Italien, in den Balkangebieten, in Rußland, Asien; vor allem an trockenen Abhängen und in lichten Wäldern in bergiger Gegend bis 300m; auf Wiesen, Weiden, Heiden, an Wegrändern

Blütezeit: stark abhängig vom Standort; in sonnigen Lagen im Juni und Juli, ansonst im Spätsommer bis Herbst (Juli-September)

Sammelzeit: zu Beginn der Blütezeit; Juli-September/Oktober

verwendete Pflanzenteile: die oberirdischen Teile des des blühenden Krautes (ohne Wurzel), gebündelt im Schatten trocknen; das getrocknete Kraut in dicht schließenden Gefäßen aufbewahren; jede Feuchtigkeit vermeiden

Inhaltsstoffe: Lignane, Flavonoide, Aucubin und andere Iridoidglycoside, Gerbstoffe, Bitterstoffe,

 © KH Heino Hanisch

etwas ätherisches Öl, vermutlich tertiäre Alkaloide

Eigenschaften & Anwendungen: schmerzlindernd, entzündungshemmend; **äußerlich** (als Tee bzw. Teegemisch) für Umschläge und Spülungen - schmerzlindernd + heilend bei verschiedenen Augenentzündungen (Bindehautentzündung, Lidrandentzündung); ebenfalls bei Augenverletzungen, bei denen Hornhautgeschwüre zu befürchten sind; bei Gerstenkorn, bei Ermüdungserscheinungen der Augen, bei Lichtscheu und Brennen in in den Lidwinkeln; **innerlich**: als Tee bzw. Teegemisch zur Unterstützung der Heilbehandlung der Augen; als **Tee** bei Kindern & Erwachsenen, die lichtscheu sind, bei kleinstem Luftzug „Wasser" in den Augen haben, die leicht Schnupfen bekommen und evtl. eine schwächliche Konstitution haben; zur Umstimmung und Stärkung schwächlicher Konstitution; als Mittel gegen Husten bei schleimigem Auswurf in Verbindung mit Stirnkopfschmerz + Katarrhen; magenstärkend

Nebenwirkungen: Überdosierung vermeiden; für Kinder manchmal ungeeignet - Reaktionen gut beobachten

Zubereitungen:
Aufguß: 25g Augentrost + 10g zerstoßenen Fenchel – 1-2 gehäufte TL der Mischung mit ¼ Liter kochendes Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen, sehr gut abseihen, auf Körpertemperatur abkühlen lassen, damit morgends und abends die Augen spülen bis zur Beschwerdefreiheit; der Tee kann auch gleichzeitig getrunken werden (1-2 Tassen täglich)

Bachbunge - Veronica beccabunga

Vorkommen: ganz Europa; feuchte Standorte, an Quellen, Bächen, Wassergräben

Blütezeit: März-Juni

Sammelzeit: März bis Juni

verwendete Pflanzenteile: das blühende Kraut; Saft/Preßsaft

Inhaltsstoffe: Vit.C, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Aucubin

Eigenschaften & Anwendungen: abführend, harntreibend, blutreinigend; bei Zahnfleisch-Blutungen, Lungenleiden, Blasensteine, Anämie; vorbeugend gegen Skorbut; zum Frühlingssalat

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL Kraut, 5min ziehen lassen, abseihen, 1-3T. tgl. Saft/Preßsaft: bis 3EL tgl. - gurgeln / trinken (mit Wasser)

Baldrian, Echter Baldrian - Valeriana officinalis

Vorkommen: Mitteleuropa, Asien; auf sehr feuchten und auf trockenen Böden von der Ebene bis in die Berge; auf feuchten Wiesen, an Flußufern, in feuchten Wäldern, an trockenen Dämmen, auf Schutthalden; sehr oft und stark angebaut

Blütezeit: Juni – August

Sammelzeit: im September/Oktober

verwendete Pflanzenteile: die Wurzeln zweijähriger Pflanzen sind am wirkstoffreichsten; Wurzeln

 © KH Heino Hanisch

ausgraben, gründlich waschen, die kleinen Wurzelfasern durch Kämmen mit einem groben Kamm entfernen; zum Trocknen aufhängen; der charakteristische Baldriangeruch entwickelt sich erst beim Trocknen

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Alkaloide, Valepotriate, bizyklische Sesquiterpene

Eigenschaften & Anwendungen: beruhigend bei nervösen Reizzuständen (nervöse Unruhe), bei nervös bedingten krampfartigen Schmerzen in Magen und Darm, bei Schlaflosigkeit, bei nervösem Herzklopfen; Baldrian kann auch prohylaktisch (vorbeugend) eingenommen werden, falls Streß wegen angesagt ist; durch Ausgeglichenheit vermeidet man eine ganze Anzahl von Folgeerscheiningen wie Magen-/Darmbeschwerden, Gallenschmerzen, Herzschmerzen, Verstopfung u.a.

Nebenwirkungen: bei starker Überdosierung: Betäubung, zentrale Lähmung, Hemmung von Herz- & Darmtätigkeit, herabgesetzte Erregbarkeit von Hirn & Rückenmark

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle in Wasser, erbrechen lassen; bei Baldriansucht: Kopfschmerzen, Unruhe, Aufregungszustände, Schlaflosigkeit, Herztätigkeitsstörungen, Kreislaufkontrolle, Reanimation

Zubereitungen: Tee, Tinktur, als Bade-Zusatz
Absud: 2 TL zerkleinerte Wurzel mit ¼ Liter kaltem Wasser übergießen, 10-12 Stunden stehen lassen, gelegentlich umrühren, durchsieben, 2-3 Tassen pro Tag trinken
Aufguß: 2 gestrichene TL Baldrianwurzel mit 1/2Liter kochendes Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, durchsieben – den heiß zubereiteten Tee immer neu aufbrühen, um eine optimale Wirkung zu erzeugen
Absud für Bad: 100g Baldrianwurzel mit 1 Liter Wasser 10 Stunden lang kalt ansetzen, durchsieben, in das Badewasser geben; man kann auch 100g Baldrianwurzel mit 2 Liter Wasser übergießen, zum kochen bringen und 10 Minuten ziehen lassen, dann Durchsieben und in das Badewasser gießen; man kann auch 200-250g Baldriantinktur in das Wasser geben
Aufguß: Baldrian-Wurzeln und Melissen-Blättern: zu gleichen Teilen mischen, 2 TL davon mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen; ein Schlaftee kann auch aus Baldrian-Wurzel und Hopfen zubereitet werden

Bärentraube, Sandbeere - Arctostaphylos uva-ursi

Vorkommen: gesamte Nordhalbkugel; fast ganz Europa, Nordeuropa auf humusreichem Moorboden und Heideland; in den Nadelwäldern der Alpen; Russland, Balkan, Italien; Waldränder, Heide, Sandböden, Felsblöcke

Blütezeit: April bis Juni

Sammelzeit: das ganze Jahr über, bevorzugt jedoch Spätsommer und Herbst wegen des höheren Wirkstoffgehaltes

verwendete Pflanzenteile: die Blätter

Inhaltsstoffe: Arbutin, Methylarbutin, freies Hydrochinon, Gerbstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl

Eigenschaften & Anwendungen: antiseptisch, entgiftend, entzündungshemmend; zur Entgiftung von Niere, Blase und ableitenden Harnwegen; bei infektiösen/entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, Bettnässen

Nebenwirkungen: Nicht in der Schwangerschaft anwenden !

© KH Heino Hanisch

Bei Überdosierung oder falscher Zubereitung (wie heißer Auszug) ist Übelkeit und Erbrechen möglich wegen des hohen Gerbstoffgehaltes; langfristige Anwendung nur unter regelmäßiger Beobachtung & Kontrolle

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle in Wasser, erbrechen lassen

Zubereitungen:
Absud: 1-2TL Bärentraubenblätter und 1T. Wasser in einen Topf/Glas geben, 12-24Stunden stehen lassen, gelegentlich umrühren, dann durchsieben; leicht angewärmt 2-3 Tassen täglich trinken;
Absud: 1EL getrockn. Blätter auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 10min kochen, 15min ziehen lassen, 2Tassen tgl. warm
Absud: 25g auf 4Tassen kaltes Wasser, erhitzen, auf 2Tassen (=1/2Liter) Wasser einkochen lassen, abseihen, diese 2Tassen über 3Tage verteilt trinken

Bärlauch - Allium ursinum

Achtung: Die Blätter nicht verwechseln mit denen von Maiglöckchen /Convallaria majalis und den Blättern der Herbstzeitlosen/Colchium autumnale; ein Unterscheidungs-Merkmal ist der starke Knoblauchgeruch der Bärlauchblätter beim Zerreiben (Achtung: Haut-Reaktionen/-Irritationen möglich!) !

Vorkommen: ganz Europa; an schattigen, feuchten Standorten; in Wäldern, auf Wiesen & Feldern mit humusreichem Boden

Blütezeit: Mai und Juni

Sammelzeit: Bärlauch muß frisch verwendet werden, weil er beim Trocknen seine Wirksamkeit verliert; das frische Kraut/die Blätter im April, Mai, Juni; die Zwiebel wird im Herbst ausgegraben

verwendete Pflanzenteile: das frische Kraut, die frischen Blätter, die Zwiebel

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Lauchöl, Biokatalysatoren, Fructosane, Ascorbinsäure(Vit. C) , Chlorophyll

Eigenschaften & Anwnendungen: abführend, entschlackend; **Blätter** bei Bluthochdruck, Arterienverkalkung; Salat bei chronischen Hautkrankheiten, Magen-Darm-Störungen; **Essenz** bei Bronchitis, Gedächtnisschwäche; das f**rische Kraut** zum Würzen von Salaten, Suppen, Gemüsen, Weichkäsearten und Quark - regt die Verdauung an und ist gut für Magen, Darm, Galle und Leber; das **frische , feingehackt Kraut** bzw. den daraus gewonnenen **Saft** und die ebenfalls feingehackte Zwiebel bzw. der daraus bereitete Saft bei Magen- und Darm-Störungen, Schwächezuständen und Appetitlosigkeit; als blutdrucksenkendes Mittel und gegen Arteriosklerose

Nebenwirkungen: Nicht anwenden in der Schwangerschaft ! Bei normaler Dosierung keine Nebenwirkungen bekannt; bei starker Überdosierung ist Magenreizung & Gastroenteritis möglich

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle in Wasser trinken, erbrechen lassen, Magenspülung

Zubereitungen:
Kraut oder Zwiebel: ganz klein schneiden und unter Salate (Anwendungen) mischen Saft: 10-20 Tropfen des frischen Saftes ca. 10-20mal täglich einnehmen; wegen des Geschmackes evtl. in Milch einnehmen
Essenz: kleingeschnittene frische Blätter in 4Tassen Alkohol einlegen, 14 Tage in Wärme stehen lassen, 10 Tropfen täglich in Wasser einnehmen

© KH Heino Hanisch

Bärlapp, Keulenbärlapp - Lycopodium clavatum

Vorkommen: ganz Europa, China; trockene Heiden und Moore, Gebirgswiesen, Nadelwälder; bis 2300m

Blütezeit: die Sporen reifen im Juli und August

Sammelzeit: Frühsommer bzw. Juli-August; die Sporen werden durch leichtes Ausklopfen der Sporenstände geerntet – Tuch/Behälter darunterhalten

verwendete Pflanzenteile: die Sporen, gelegentlich das ganze oberirdische Kraut

Inhaltsstoffe: fettes Öl, Alkaloiode, Sporonin, Hydrokaffeesäure, Sacharose, Flavonoide, Triterpene

Eigenschaften & Anwendungen: Bärlappsporen als Wundpuder bei Entzündungen (wie Wundliegen/Dekubitus), bei nässenden Ekzemen und juckenden Hautpartien wirkt kühlend und schmerzableitend; innerlich bei Blasenschmerzen, Blasenschwäche, Rheuma, Nierensteinen, Koliken und Durchfällen (2 mal täglich eine Messerspitze); Bärlappkraut bei Blasen- und Nierenleiden ist harntreibend, schmerzlindernd und krampflösend – bei Harnverhaltung, Menstruationsbeschwerden, Rheuma und Koliken

Nebenwirkungen: nicht verwechseln mit Huperzia selago / Tannenbärlapp und Lycopodium annotinum / Sprossender Bärlapp**;** verschiedene Alkaloide im Keulenbärlapp-Kraut sind giftig – äußerst vorsichtig bei der Anwendung (vor allem bei längerer Anwendung) oder ganz auf das Kraut verzichten; die Sporen sind relativ harmlos, Nebenwirkungen sind bei ihnen evtl. ein allergisches Asthma

1.Hilfe innerlich (bei Magen-Darmbeschwerden, Krämpfen): mind. 10g med. Kohle in Wasser, erbrechen lassen, Gabe von Natriumsulfat, Magenspülung, Kreislaufbehandlung, Beatmung

Zubereitungen:
Absud: 1 gehäufter TL Kraut mit ¼ Liter kaltem Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen und sofort durchsieben; 2 Tassen täglich leicht warm trinken

Basilikum, Basilienkraut - Ocimum basilicum

Vorkommen: wild:Indien; Asien, ganz Europa bis südlich der Alpen; Aufzucht in Gärten; Aufzucht in Blumentöpfen bzw. Blumenkästen das ganze Jahr über; Basilikum ist kälteempfindlich und sollte einen windgeschützten Standort haben

Blütezeit: Juni/Juli-September

Sammelzeit: Blätter von Juni-September(eigentl. Das ganze Jahr über); blühende Sproßspitzen v. Juli-September

verwendete Pflanzenteile: das ganze blühende Kraut ohne die Wurzeln; das aus dem Kraut gewonnene ätherische Öl; für die Küche (als Würze) zu jeder Jahreszeit die frischen Blätter

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, das ätherische Öl, Flavonoide und andere Inhaltsstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: innerlich bei Blähungen, Magen-/Darmverstimmungen, Stuhlverstopfung, Appetitlosigkeit, nervöse Unruhe, Schlaflosigkeit, als Gurgelmittel bei Halsentzündungen, für **Umschläge** bei Eiterungen und schlecht heilenden Wunden; als belebendes, frisches Suppengrün; als **Salz-Ersatz** in der Diätküche

© KH Heino Hanisch

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1-2 gehäufte Teelöffel Basilienkraut mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, 10-15 Minuten ziehen lassen, abseihen, bei Bedarf 1 Tasse Tee ungesüßt trinken; als Tee-Kur bei Magen-/ Darm-Verstimmungen: täglich 2 Tassen Tee über den Tag verteilt trinken, nach 8 Tagen 2 Wochen Pause einlegen und dann noch einmal 8 Tage lang 2 Tassen Tee täglich trinken

Beifuß, Gemeiner Beifuß - Artemisia vulgaris

Vorkommen: Europa, Nordamerika, Asien; als wildwachsende Pflanze(Unkraut) an Wegrändern, Zäunen, auf unbebauten Orten, auf Schutthalden, an Böschungen und Ufern, in Gärten

Blütezeit: Juni/Juli bis August/September

Sammelzeit: Kraut, Blätter & Blüten zur Blütezeit(Juli, August); Wurzeln im Oktober

verwendete Pflanzenteile: die oberen Triebspitzen (das unverholzte Kraut), Wurzeln, Blüten

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Vit. A, B, C

Eigenschaften & Anwendungen: fäulniswidrig und reinigend bei starken Magen-/Darmstörungen mit Mundgeruch und stinkenden Durchfällen; bei Hämorrhoiden, Steinleiden, Blasenleiden, Galle- und Leberleiden, bei Nervenkrankheiten, allgemeiner Schwäche mit Kopfweh und Übelkeit, bei Epilepsie; als Gewürz für fette und schwere Speisen; als Salzersatz bei Diät; als Räucherstoff; als **Beifuß-Zigarre** zur Moxibustion

Nebenwirkungen: bei Vermeidung von Überdosierungen keine unerwünschten Wirkungen; in der Schwangerschaft vermeiden; Allergien sind nicht auszuschließen

Zubereitungen:
Aufguß: 1 gehäufter Teelöffel geschnittenes Beifuß-Kraut mit 1/4 Liter kochendes Wasser übergießen, 1-2 Minuten ziehen lassen, abseihen; bei Bedarf 1-3mal täglich 1 Tasse ungeüßten Tee trinken

Beinwell, Wallwurz, Beinwurz - Symphytum officinale

Vorkommen: recht häufig in ganz Europa, weniger häufig im Mittelmeerraum; bevorzugt an feuchten Stellen an Waldrainen, an Gräben und Bachufern, auf Äckern, Wiesen, in Gebüschen

Blütezeit: Mai bis September

Sammelzeit: Wurzel im Frühjahr (März, April, Mai) oder im späten Herbst; Blätter im Sommer zur Blütezeit

verwendete Pflanzenteile: Blätter; der Wurzelstock - ausgraben, von der Erde befreien, der Länge nach durchschneiden, auf Schnüre reihen und zum Trocknen aufhängen

Inhaltsstoffe: Allantoin, Gerbstoffe, Flavonoide, Vitamin B12, Stärke, Schleim, verschiedene Säuren, Triterpene, mehrere **Pyrrolizidinalkaloide**

Eigenschaften & Anwendungen: entzündungshemmend, wundheilend, hustenbekämpfend; Umschläge zur Heilung von Knochenschäden, Wunden und Geschwüren; bei chronischen Eiterungen infolge von Knochenmarksentzündungen; bei offenen Beinen; bei Zellgewebs-

 © KH Heino Hanisch

Entzündungen; das Allantoin im Beinwell löst Wundsekrete auf, verflüssigt Eiter und regt zur Gewebeneubildung (Granulation) an (wie Fliegenmaden!); bei Knochenbrüchen, Zerrungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Schmerzen und Schwellungen (auch als Salbe); Anwendung auch in homöopathischer Verdünnung (siehe da)

Nebenwirkungen: wegen der Giftigkeit der Pyrrolizidinalkaloide (wie beim Kreuzkraut) nicht innerlich verwenden und äußerlich nur bei intakter Haut; nicht in der Schwangerschaft anwenden !

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle und/oder erbrechen lassen, Magenspülung

Zubereitungen:
Absud: 100g Beinwell-Wurzel in 1 Liter Wasser etwa 10 Minuten lang kochen, abseihen; warme Umschläge damit machen
Salbe: frische, gewaschene, geschälte und zerkleinerte Wurzelstücken in Schmalz oder Melkfett bzw. Vaseline einlegen, verschließen, mehrere Tage ziehen lassen; danach das Fett im Wasserbad (Topf mit Fett in Topf mit Wasser) erwärmen und durch ein Sieb gießen; in kleine Portionen abfüllen, luftdicht verschließen; Gefäße aus Glas, Holz, Keramik benutzen – kein Metall oder Kunststoff !
Öl: frische, gewaschene, geschälte und zerkleinerte Wurzelstücken in sauberes Pflanzen-Öl einlegen (Einweckglas o.ä.), ab und an schütteln/umdrehen, nach 2-3 Tagen durch Siebe gießen, in einem Topf noch einmal leicht erwärmen (nicht kochen !) , dann in saubere kleine Fläschchen füllen und verschließen. Angebrochene Flaschen im Kühlschrank aufbewahren.

Benediktenkraut, Kardobenediktenkraut, Bitterdistel

Cnicus benedictus

Vorkommen: Mittelmeergebiet, Mitteleuropa, Westasien, Afrika, Amerika; in Deutschland selten aus Kulturen verwildert; Äcker, Ödland; hauptsächlich auf trockenen, auch sandigen Böden

Blütezeit: Juni-September

Sammelzeit: Juni, Juli (zur Blütezeit)

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: antibiotisch(äth. Öl); Tees bei Magen-, Darm-, Galle & Leberbeschwerden; Anregung der Magensaftsekretion bei Verdauungsbeschwerden, Vermehrung der Gallensaft-Produktion, Erleichterung des Galle-Abflusses

Nebenwirkungen: Übelkeit & Erbrechen bei Überdosierung; Allergien und Haut-Reaktionen möglich

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle, Entgiftung, Alkalisierung

Zubereitungen:
Absud: 1Tasse kaltes Wasser auf 1geh. EL, erhitzen, kurz aufkochen vom Feuer nehmen, 2min ziehen lassen, abseihen; schluckweise lauwarm & ungesüßt trinken

© KH Heino Hanisch

Berufkraut: Kanadisches Berufkraut

Conyza canadensis, Erigeron canadensis

Vorkommen: Amerika, Europa; auf Brachland und bebautem Boden; auf Holzschlägen, Schonungen, Böschungen, Bahndämmen, Schuttplätzen

Blütezeit: Juli bis August

Sammelzeit: Juli und August, zur Blütezeit

verwendete Pflanzenteile: das obere, nicht verholzte Kraut; etwa eine Handbreit über dem Boden

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavone, Cholin

Eigenschaften & Anwendungen: bei Durchfall, evtl. blutstillend und heilend bei Rheuma und Gicht; in der Homöopathie (siehe da) bei Blutungen der Niere und der Gebärmutter

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 gehäufter Teelöffel Kraut mit 1/4 Liter kochendes Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen; 2-3 mal täglich 1 Tasse Tee schluckweise ungesüßt trinken

Bibernelle: Große Bibernelle – Pimpinella major

Bibernelle: Kleine Bibernelle – Pimpinella saxifraga

Vorkommen: Mitteleuropa, Asien, Nordamerika; feuchte Gegenden; Wiesen, Gräben, sonnige Hänge, Schutthalden, an Ufern, auf Ödland

Blütezeit: Juni-August/September

Sammelzeit: Wurzeln von März-April bzw. im September, Oktober, November

verwendete Pflanzenteile: Wurzel

Inhaltsstoffe: äth.,Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Cumarine, Saponine

Eigenschaften & Anwendungen: beruhigend, wundheilend, appetitanregend, hustenstillend; Gurgeln bei Entzündungen im Mund-/Rachenbereich (z.B. Angina); Tee bei Bronchitis, Rheuma, Gicht; Wurzelpulver bei allgemeiner Schwäche; Wurzelwein bei Erkrankungen der Lunge & des Urogenitaltraktes; Nieren- & Blasensteine, Herzklopfen, Menstruationsstörungen

Nebenwirkungen: nicht bekannt - Dosierungen einhalten

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 2Tassen täglich warm;
Absud: zum Gurgeln 2TL ca. 1Tag in einer Tasse Wasser ziehen lassen;
Wein: 50g auf 4T.=1Liter Wein; mehrere Tage ziehen lassen, 1Glas tgl.
Absud: 1geh. TL auf 1T. kalt. Wasser, erhitzen, ca. 1min sieden lassen, abseihen, 3Tassen tgl. mit Honig bei Bronchitis & Asthma, ungesüßt zum Gurgeln

© KH Heino Hanisch

Birken: Hängebirke - Betula pendula, Betula verrucosa

Vorkommen: Europa, gemäßigte Zonen Asiens & Japans

Blütezeit: März-Mai

Sammelzeit: Saft im März, Knospen im März/April, Blätter im Mai/Juni, Rinde ganzjährig

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Knospen, Rinde, Saft

Inhaltsstoffe: Vit.C, äth.,Öle, Saponine, Mineralstoffe, Harze, Gerbstoffe, Flavone

Eigenschaften & Anwendungen: galletreibend, blutreinigend, harntreibend, narbenbildend, verdauungsfördernd; Tee zur Blutreinigung, bei Stoffwechselerkrankungen, bei Galleleiden; Saft äußerlich als Haarwuchsmittel; Blätter bei unreiner Haut; Bäder bei Hautleiden, schmerzlindernd bei Rheuma & Gicht; in Tee-Mischungen

Nebenwirkungen: Nicht anwenden bei Herz- /Nieren-Schwäche ! Allergische Reaktionen auf Pollen möglich !

Zubereitungen:
Aufguß: 2T. koch. Wasser auf 6-8 TL Blätter, 5min ziehen lassen, abseihen, 2T. tgl. zu den Mahlzeiten
Tinktur: 10g Droge auf 100ml Alkohol
Saft: innerlich, 3EL tgl.
Absud: 1EL Rinde auf 1Tasse Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, 90min ziehen lassen
Bäder: 3-4 Handvoll Birkenblätter auf 1Liter Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, 10min köcheln lassen, abseihen, dem Bad zusetzen oder für Auflagen/Kompressen/Waschungen benutzen

Birken: Maibaum, Weißbirke

Betula pubescens/Moorbirke und andere Birken

Vorkommen: fast ganz Europa, gemäßigte Zonen Asiens & Japans; B.pendula - trockene Standorte; B.pubescens - feuchte Wälder, Moore, Sümpfe; bis 2000m

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: junge Blätter im Mai, Juni; Birkensaft im Frühjahr (anbohren /einschneiden); Birken-Teer: trockene Destillation aus der Rinde des Stammes & den älteren Zweigen - vor allem im Frühjahr sammeln

verwendete Pflanzenteile: junge Blätter, Saft, Rinde, Birken-Teer

Inhaltsstoffe: Blätter: äth. Öle, Flavonoide, Vit.C u.a., Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine; Birkensaft: organ. Säuren, Invertzucker, Salze, Eiweißstoffe, pflanzl. Wuchsstoffe; Birkenrinde: Betulin, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phytosterin, äth. Öl, Harze u.a.; Birken-Teer: v.a. Phenole wie Kresol, Guajacol etc.

Eigenschaften & Anwendungen: Blätter-Tee: Durchspülung der Harnwege bei bakteriellen, entzündlichen, krampfartigen Zuständen; zur Erhöhung der Harnmenge, zur Verringerung des Harnsäurespiegels im Körper (Stoffwechselerkrankungen wie Gicht, Rheuma); Birkenteer für Salben & Einreibungen vor allem in der Tiermedizin(gegen Räude und andere Hauterkrankungen); Birkensaft äußerlich gegen Schuppen & Haarausfall, innerlich (verdünnt !) bei Magenkoliken

© KH Heino Hanisch

Nebenwirkungen: nicht anwenden bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz-/Nieren-Tätigkeit; Birkensaft bei innerlicher Anwendung verdünnen; Hautreizungen bei Anwendung des Teers möglich

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2gehäufte TL Blätter, 10min ziehen lassen, abseihen, 3Tassen tgl. mäßig warm trinken; nicht länger als 2-3Wochen hintereinander anwenden

Birne - Prunus communis

Vorkommen: weltweit kultiviert

Blütezeit: je nach Standort und Klima

verwendete Pflanzenteile: die Frucht/Birne; Knospen, Blätter

Sammelzeit: bei Fruchtreife

Eigenschaften & Anwendungen: ödemausschwemmend; **Knospen & Blätter** bei Blasen- & Nieren-Katarrhen; die **Birnen** bei Kreislauf- und Nieren-Erkrankungen; **gekochte Birnen** als Diät-Nahrung bei entzündlichen Erkrankungen des Verdauungssystems;
Frucht/Saft bei/gegen: Appetitlosigkeit, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut, Durchfall, Fettsucht, Gicht, Magen-Geschwür, Nieren-Störungen, Tetanie, Verstopfung

Nebenwirkungen: rohe Früchte nicht geeignet für Personen mit entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darm-Kanals (Ulcus, Gastritis, Enteritis etc.)

Zubereitung:
Birnen: essen bei Reife; Saft trinken
Tee: Aufguß von Blättern und/oder Knospen; austesten !

Bitterklee, Fieberklee - Menyanthes trifoliata

Vorkommen: Europa, Nordamerika, gemäßigtes Asien; Moore, See- & Teich-Ufer, Sümpfe, feuchte Böden, Wiesengräben; bis 2400m

Blütezeit: Mai-Juli

Sammelzeit: Mai, Juni

verwendete Pflanzenteile: getrocknete Blätter mit Stiel(rasch im Dunkeln trocknen)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine, Säuren

Eigenschaften & Anwendungen: appetitanregend, schmerzlindernd, bei Fieber, bei Frauenleiden; **Tee** bei Magen-/Darmbeschwerden(durch zu wenig Galle), Appetitlosigkeit, Sodbrennen; Wein bei Verdauungsstörungen, **Umschläge & Kompressen** bei Entzündungen & Rheuma

Nebenwirkungen: Achtung - nicht auf offene Wunden legen !
Bei Durchfall, Darmentzündung, Magen-Darm-Geschwüren nicht anwenden ! Dosierungen einhalten ! bei Mißbrauch/Überdosierung: Kopfschmerzen, Erbrechen, Durchfall

1.Hilfe innerlich: 10g med. Kohle in Wasser und/oder Erbrechen auslösen

© KH Heino Hanisch

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL, 10min ziehen lassen, abseihen, 1Tasse tgl. ; **Wein:** 10g frische Blätter auf 1Liter Rotwein, erhitzen, 10min kochen lassen, abseihen
Umschläge/Kompressen: 4 Tasse koch. Wasser auf 20g Blätter, 5min ziehen lassen, abseihen, Kompressen tränken
Absud: 1TL auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 1min lang kochen lassen, abseihen, 1Tasse täglich mäßig warm, ungesüßt & schluckweise

Blasentang - Fucus vesiculosus (Tang, Alge)

Vorkommen: felsige Küstengebiete, Nordatlantik, Nordpazifik, Ostsee, Nordsee

Blütezeit: entfällt

Sammelzeit: das ganze Jahr über

verwendete Pflanzenteile: ganze Pflanze/Alge, Thallus

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Jod, Zucker, Fette, Spurenelemente, Xanthophylle

Eigenschaften & Anwendungen: innerlich**:** Über- & Unterfunktion der Schilddrüse, Verstopfung, Abgeschlagenheit, blutreinigend; Bad: Gelenkschmerzen; Einreibungen: Fettsucht, Cellulites, Schuppenflechte

Nebenwirkungen: bei falscher Diagnose & bei Überdosierung Überfunktion der Schilddrüse/Kropf

Zubereitungen:
Absud: 1/2 TL Tang auf 1Tasse Wasser, 5min kochen lassen, 5min ziehen lassen, abseihen; 1T. tgl. morgens mehrere Wochen lang
Bad: 1 Hand voll Blasentang kochen(wie lange?), möglichst heiß auflegen oder dem Bad zugeben

Bockshorn, Griech. Bockshornklee, Griechisch Heu

Trigonella foenum-graecum

Vorkommen: Süd-/Westasien, Mittelmeer, Mitteleuropa, bis 1200m Höhe

Blütezeit: April, Mai, Juni

Sammelzeit: zur Blütezeit die Sproßspitzen; im August- September die Samen

verwendete Pflanzenteile: Samen, blühende Sproßspitzen

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Saponine, äth. Öle, Schleimstoffe, Cholin, Proteine, Fett

Eigenschaften & Anwendungen: Tee bei Altersschwäche, Bronchitis, Fieber, Appetitmangel, Diabetes; Angina(gurgeln); bei Entzündungen, Distorisonen, Furunkeln, Abszessen, , Nagelbetteiterungen/Panaritien, Zellegewebsentzündungen/Phlegamonen, Unterschenkel-Geschwüren/offene Beine - Auflagen/Pflaster mit zerquetschtem Samen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Absud: 1EL Samen auf 1T. kaltes Wasser, 12h stehen lassen, erhitzen, ca. 2min kochen lassen,

 © KH Heino Hanisch

abseihen; 3Tassen tgl. warm
Umschlag/Auflage: 100g Samen mahlen, mit etwas Wasser vermischen (dickerer Brei); auftragen, evtl. verbinden

Bohne, Gartenbohne, Grüne Bohne - Phaseolus vulgaris

Vorkommen: weltweit; Anbau in Gärten & auf Feldern

Blütezeit: Juni, Juli, August

Sammelzeit: September

verwendete Pflanzenteile: ganze Frucht zu Bohnensuppe; getrocknete Bohnenschalen

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Phosphor, Vit.C, Stärke, Phasin, Spurenelemente

Eigenschaften & Anwendungen: Bohnen/Samen bei unreiner Haut; getrocknete Bohnenschalen bei Wassersucht, Erkrankungen des Urogenitaltraktes (wassertreibend), zur Vermeidung von Harn-Grieß & Harn-Steinen bei Stoffwechsel-Erkrankungen

Nebenwirkungen: Hautreaktionen möglich (Bohnenkrätze); rohe Bohnen & unreife Hülsen sind giftig - Bohnen nicht roh essen, denn erst beim Kochen wird das giftige Phasin zerstört; Symptome: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Absorptionsstörungen im Darm; schwere bis tödliche Gastroenteritis, tonische Krämpfe, Schock, Hypokaliämie

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle in Wasser, erbrechen lassen, Magenspülung, Natriumsulfat, Elektrolytsubstitution, Azidoseausgleich(mit Natriumbikarbonat), Flüssigkeitszufuhr, Nierenfunktionskontrolle, Krampfbehandlung, evtl. Plasmaexpander (Arzt!)

Zubereitungen:
Absud: 15g getrockn. Bohnenschalen auf 2Tassen Wasser über Nacht kalt ansetzen, erhitzen, ca. 1min aufkochen lassen, abseihen; 2T. tgl. trinken
Absud: 40g getrocknete Schalen auf 2 Tassen Wasser, erhitzen, 15min leicht kochen lassen, 1h ziehen lassen, abseihen; 5T. tgl. ca. 2 Wochen lang
Samen/Bohnen zerreiben, das Mehl trocken dünn auf Hautstellen auftragen (auch mit abgekochtem Wasser möglich; evtl. Umschlag)

Borretsch, Gurkenkraut - Borago officinalis

Vorkommen: Mittelmeer, ganz Europa; nährstoffreiche Böden, Wegränder, Weinberge; bis 1800m Höhe

Blütezeit: Mai-September

Sammelzeit: Mai-September

verwendete Pflanzenteile: das Kraut; auch Blätter & Blüten extra

Inhaltsstoffe: Vit.C, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine, Kieselsäure, Mineralien

Eigenschaften & Anwendungen: Tee, Saft/Preßsaft: entzündungshemmend, anregend, nervenberuhigend, erweichend, den Stoffwechsel regelnd; bei Entzündungen der Harnwege, bei Erkrankungen der Atemwege, Husten, Heiserkeit, Bronchitis; äußerlich: bei Ausschlägen & Entzündungen; als Frühlingssalat; **siehe**: **Gewürzpflanzen/Küchenkräuter**

© KH Heino Hanisch

Nebenwirkungen: nicht bekannt, jedoch therapeutisch nicht länger als 1-2 Wochen anwenden; bei starker Überdosierung

1.Hilfe innerlich: 10g med. Kohle in Wasser

Zubereitungen:
Aufguß: 2 Tassen koch. Wasser auf 2-3TL Blätter/Blüten, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 3-4kl. Tassen tgl.(nicht unmittelbar vor oder nach den Mahlzeiten!)
Wein: 03g auf 100ml Wein, 5Tage ziehen lassen, abseihen(oder : nicht abseihen),
2-3 kleine Gläser tgl.
Aufguß äußerlich: 12,5g auf 1Tasse koch. Wasser, 5-10min ziehen lassen, abseihen, leicht abkühlen lassen, für Waschungen, Mund-Spülungen, Kompressen (erweichend, juckreizlindernd, schmerzstillend)

Braunwurz, Knotige Braunwurz - Scrophularia nodosa

Vorkommen: fast ganz Europa; Laubwälder, Mischwälder, Nadelwälder, Gebüsche, Gräben, Ufer, Kahlschläge; bevorzugt auf feuchten, lockeren Böden; bis 1800m Höhe

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: April-August, vor allem Juni/Juli

verwendete Pflanzenteile: Kraut mit Wurzel, bevorzugt jedoch: Kraut ohne Wurzel

Inhaltsstoffe: Herzglykoside, Saponine, Flavonglykoside, organ. Säuren, Harpagoid, Alkaloid

Eigenschaften & Anwendungen: vor allem innerlich: bei Hautleiden, Gesichtsekzemen, Drüsenschwellungen, Geschwülsten, Hämorrhoiden, Harnverhaltung

Nebenwirkungen: nicht bekannt; aber: Dosierungen einhalten !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL Kraut, 10min ziehen lassen, abseihen, 2Tassen tgl. schluckweise trinken, ca. 4-8 Wochen lang (Kur)

Breitwegerich, Wegtritt - Plantago major

Vorkommen: ganz Europa; an Wegen, auf Wiesen, auf Weiden; bis über 2000m

Blütezeit: Mai-September

Sammelzeit: Blätter im Juni-August; die Ähren im August/September, wenn sie braun werden

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Blätter; die Samen

Inhaltsstoffe: Schleim, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Aucubin-Glykosid

Eigenschaften & Anwendungen: erfrischend, reinigend, harntreibend, adstringierend, entzündungshemmend, wundheilend, erweichend, juckreizmildernd; Tee & Saft innerlich: bei Durchfall, Harnverhaltung, Halsschmerzen, Entzündung der Mundschleimhäute, Zahnfleisches, derLuftröhre, Blasenleiden, Magen-/Darmgeschwüre; Blutgerinnnung hemmend (bei Thrombosen, Schlaganfälle, Herzkrankheiten); äußerlich: entzündungshemmend, juckreizmildernd bei leichten Verbrennungen, Akne, Insektenstichen, Wunden; die Samen: darmregulierend, abschwellend bei

 © KH Heino Hanisch

Darm-Entzündungen, Bronchitis

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: innerlich und zum Gurgeln: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL Blätter,
2-3 kl. Tassen tgl.
Saft/Press-Saft innerlich: 3EL tgl.: bei Husten & Hals-Schmerzen (gesüßt), Magen-/Darm-Beschwerden (ungesüßt);
Tee & Saft äußerlich (siehe Anwendungen)
frische, saubere, angekaute **Blätter** als Wund-Auflage (öfter wechseln) – Achtung: Tierkot !

Brennessel: Große Brennessel – Urtica dioica

Brennessel: Kleine Brennessel – Urtica urens

Vorkommen: weltweit, ganz Europa, auch in großen Höhen; in Gärten, an Zäunen, in der Nähe menschl. Behausungen, Grabenränder, Schuttplätze, Ödland; bis über 3000m Höhe

Blütezeit: Mai-September

Sammelzeit: Blätter und Kraut: Mai-September; Wurzeln im Frühjahr oder Herbst; Samen: im Herbst

verwendete Pflanzenteile: Blätter (frisch, getrocknet; als Tee), blühendes Kraut (Saft), Wurzeln (Tee); Samen (getrocknet; als Tee)

Inhaltsstoffe: Eisen, Kalzium, Vit.A,C, Kieselsäure, Lezithin, Histamin, Ameisensäure, Acetycholin, Sterole, Chorophylle, Caronitoide, Flavonoide, Mineralsalze, Pflanzensäuren, Gerbstoffe etc.

Eigenschaften & Anwendungen: milchtreibend, harntreibend, adstringierend, blutstillend;
Aufguß bei: Bronchitis, Asthma, Lungen-Tbc, Rheuma, Gicht, Galle-/Leberbeschwerden, Milzbeschwerden/-erkrankungen, allgemeine Verdauungsstörungen, Prostatabeschwerden, Blutarmut, zu starker Menstruation; als **Salat** zur Frühjahrskuhr; als **Haarwasser** bei Haarausfall; als **Bäder/Umschläge** bei Hautausschlägen, Hämorrhoiden, Furunkeln, unreiner Haut, Verbrennungen; zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels; regt Bildung roter Blutkörperchen an (wichtig z.B. bei radioaktiver Verseuchung/Leukämie)

Nebenwirkungen: nicht anwenden bei Herz- & Nierenbeschwerden, welche mit Ödemen/Wasseransammlungen einhergehen ! Blasenbildung bei Berührung; Auslöser von Heuschnupfen; bei Überdosierung oder Unverträglichkeit können Magenreizungen, Hautreizungen & Nieren-Schädigungen auftreten

Zubereitungen:
Aufguß: aus Blättern oder Wurzeln: 1 Tasse koch. Wasser auf 2TL, 5 min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. 4-8 Wochen lang trinken
Haarwasser: 250g getrockn. Wurzeln zerhacken, auf 4Tassen Wasser und 2Tassen Weinessig geben; ca. 30min kochen, abseihen; 1x in der Woche den Kopf damit einreiben
Absud für Bad: 2 Hände voll Brennesseln auf 4 Tassen Wasser geben, zum Kochen bringen, ca. 5min köcheln lassen; 15min ziehen lassen, abseihen, dem Bad zusetzen oder für Kompressen bzw. Waschungen verwenden
Saft/Preßsaft: das blühende Kraut zerschneiden, mit etwas Wasser einweichen, 12h ziehen lassen,

 © KH Heino Hanisch

dann auspressen; in saubere/ausgekochte Gläser/Flaschen füllen
Brennessel-Samen/-Früchte: als Kräftigungsmittel für ältere Menschen zur Aktivierung der Lebensvorgänge & zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte (als Pulver in Wein/Öl)

Brombeere, Bramel, Kroatzbeere - Rubus fructicosus

Vorkommen: ganz Europa, Asien; wild & angebaut, bis 1500m Höhe; Schuttplätze, lichte Waldungen, Kahlschläge, Wegböschungen, sonnige Abhänge; nicht zu trocken; bis 2300m

Blütezeit: Mai, Juni; aber auch das ganze Jahr über mit Pausen

Sammelzeit: Früchte bei voller Reife, Blätter vor der Blütezeit/spätes Frühjahr, Blüten zur Blütezeit

verwendete Pflanzenteile: Früchte, Blätter, Blüten, Knospen

Inhaltsstoffe: Blätter: Gerbstoffe, Flavonoide, organ. Säuren, äth. Öl, Vit.C; Früchte: Vitamine, Mineralstoffe, Fruchtsäuren

Eigenschaften & Anwendungen: gefäßverengend, harntreibend, tonisch; Tee zur Blutreinigung, bei Durchfall; gurgeln bei Angina, Heiserkeit, Zahnweh mit kaltem Tee; gurgeln & schluckw. trinken von Saft bei Heiserkeit & Halsschmerzen; Saft bei Durchfall & Harnverhaltung; Kompressen/Auflagen mit Tee bei äußeren Entzündungen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Blätter, 10min ziehen lassen, abseihen, trinken oder gurgeln
Auflagen/Kompressen: 100g frische, zerquetschte **Blätter** mit wenig kaltem Wasser anrühren, ca. 3Stunden ziehen lassen, dann dünn auftragen;
Frucht/Saft bis zu 4 Tassen Saft täglich trinken oder mit dem Saft gurgeln

Brunnenkresse, Echte Brunnenkresse - Nasturtium officinale

Vorkommen: Europa, Asien, weltweitt; Ufer; sauberes, langsam fließendes, gleichmäßig temperiertes Wasser in Quellen, Bächen, Flüssen, Gräben; bis 2400m

Blütezeit: April-Juni

Sammelzeit: Frühling & Sommer, im Grunde jedoch das ganze Jahr über

verwendete Pflanzenteile: frische Blätter, frisches Kraut; seltener getrocknet; Saft/Preßsaft

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Vit.A, C, D; Bitterstoffe, Kalium, Eisen, Arsen, Jod, Glukonasturtium, Senfölglykosid, Phenylacethylsenföl

Eigenschaften & Anwendungen: fiebersenkend, harntreibend, bei Skorbut, Verdauungsstörungen, Erkältungskrankheiten; bei Hautproblemen; in Form von Salat (auch mit anderen Kräutern) als Mittel gegen Leistungsabfall & Frühjahrsmüdigkeit; als Bestandteil des Essens

Nebenwirkungen: leichte Reizungen der Magenschleimhaut und auch der Niere bei übermäßigem Genuß

1.Hilfe innerlich: viel trinken, med. Kohle in Wasser; nicht verwechseln mit Cardamine amara /

© KH Heino Hanisch

Bitteres Schaumkraut !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL, 5min ziehen lassen; abseihen; langsam warm trinken
Salat: 30g Blätter(= 30TL) tgl. 4Wochen lang
Saft/Preßsaft: 3x tgl. 1TL in Wasser einnehmen

Buchen: Rotbuche - Fagus sylvatica

Vorkommen: Mitteleuropa, Westrußland, Kaukasus; bis 1700m

Blütezeit: Mai

Sammelzeit: Frühjahr-Herbst

verwendete Pflanzenteile: Buchen-Teer aus Buchenholz; Öl aus Bucheckern

Inhaltsstoffe: Guayacol, Cresole

Eigenschaften & Anwendungen: verschiedene Hautleiden, Rheuma, Gicht
Öl: Bucheckern enthalten bis zu 45% fettes Öl und ca. 23% Eiweißstoffe

Nebenwirkungen: der Öl-Preßkuchen ist giftig, das Öl selbst ungefährlich; sonst nichts bekannt; Teer aber nicht überdosieren! Buchenpollen können Heuschnupfen hervorrufen; Vergiftung durch die Früchte/Bucheckern möglich - Magendrücken, Aufstoßen, Übelkeit, Brechreiz, Durchfall, Krämpfe, Lähmungen möglich

1.Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser geben, erbrechen lassen

Zubereitungen:
Salbe: Einreibung vor allem bei Rheuma & Gicht
Buchen-Teer: Teer-Gewinnung durch trockene Destillation (erhitzen unter Luftabschluß), als Einreibung, als Salbe

Buchweizen, Echter Buchweizen - Fagopyrum esculentum

Vorkommen: Mittelasien, Ostasien, Europa; wild & angebaut; karge, sandige Böden

Blütezeit: Juni-September

Sammelzeit: Kraut Juni-September, Früchte bei Reife

verwendete Pflanzenteile: das Kraut mit Blüten & Blättern, die Früchte

Inhaltsstoffe: Früchte: Vitamine(vor allem Vit.B), Mineralstoffe(vor allem Kalzium), Eiweiß; Flavonoide (Rutin u.a.), Gerbstoffe, Fagopyrin

Eigenschaften & Anwendungen: zur Prophylaxe & Therapie des Gefäßsystems(u.a. Arteriosklerose; Durchblutungsstörungen, Venenschwäche, Krampfadern, Kapillarbrüchigkeit, Ödeme; zur Erhöhung der Kapillardurchlässigkeit

Nebenwirkungen: allergische Reaktionen (Nahrungsmittelallergie) möglich; das Stroh von Buchweizen kann Schnupfen & Asthma auslösen
Achtung: Fagopyrin macht lichtempfindlich (phototoxisch, photosensibilisierend) !

© KH Heino Hanisch

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf auf 2TL Buchweizenkraut, ca. 1min kochen lassen, 10-15min ziehen lassen, 2-3Tassen tgl. ca. 4-8Wochen lang oder länger; erste positive Ergebnisse in der Regel nach 2-3 Wochen
Buchweizen-Grütze aus den Früchten: als kräftigende Diät für ältere Menschen oder nach überstandener Krankheit

Dill - Anethum graveolens

Vorkommen: verwildert in Mitteleuropa & Nordamerika, Kleinasien; bis 600m

Blütezeit: Juni-September

Sammelzeit: Kraut/Blätter im Juni, Juli; Früchte bei Reife im August, September

verwendete Pflanzenteile: Früchte, Kraut/Blätter

Inhaltsstoffe: Mineralstoffe, Bitterstoffe, äth. Öle

Eigenschaften & Anwendungen: als **Gewürz** - verdauungsfördernd, milchtreibend; **Tee** bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, mangelnder Milchbildung; **Sitzbad** bei Unterleibs-Beschwerden, Geschwüren

Nebenwirkungen:

Zubereitungen:
Aufguß: Tee: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL Kraut, 15 min ziehen lassen, abseihen, 3x tgl. 1 Tasse nach den Mahlzeiten
Aufguß für Bad: 30g Samen auf 4T. kochendes Wasser, kurz aufkochen lassen, 15min ziehen lassen, abseihen, dem Bad zugeben

Diptam, Weißer Diptam, Pfefferkraut - Dictamnus albus

Vorkommen: Süddeutschland, sonnige, trockene Orte; lichtes Gebüsch, Lichtungen im Laubwald

Blütezeit: Juni, Juli

Sammelzeit: Wurzeln im zeitigen Frühjahr/späten Herbst; obere Triebteile kurz vor der Blüte

verwendete Pflanzenteile: obere Triebteile/blühende Sproßspitzen; Wurzeln; Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe: äth.Öle, Alkaloide, Bergapten, Saponine, Bitterstoffe, Flavonglykoside, Anthocyane u.a.m.

Eigenschaften & Anwendungen: aromatisch, verdauungsfördernd, anregend, beruhigend; **Tee/Abkochung** innerlich: bei Frauenleiden, zur Verstärkung des Harnflusses, zur Beseitigung von Blähungen; äußerlich: zur Anregung der peripheren Blutzirkulation; **Wurzel-Abkochungen**: bei Frauenleiden, als Kräftigungsmittel (schwacher Magen), als Wurmmittel; **Blüten/Blätter-Tinktur**: zur Einreibung bei Rheuma; Frauenleiden – **siehe: Therapie Mensch**

Nebenwirkungen: Achtung: macht lichtempfindlich !

Zubereitungen:
Aufguß innerlich: 1Tasse kochendes Wasser auf 3g blühende Sproßspitzen, 5min ziehen lassen,

 © KH Heino Hanisch

abseihen, 1Tasse Tee bei Bedarf trinken

Distel: Eselsdistel, Eselsdistelkraut

Onopordium acanthium; Acanos spina

Vorkommen: ganz Europa, Rußland; auf Ödland, Schuttplätzen, an Wegrändern, auf gut gedünkten Ackerböden; bis 2m groß

Blütezeit: Juli, August

Sammelzeit: zu Beginn der Blütezeit (Pflanze); im Frühjahr (Wurzel stechen)

verwendete Pflanzenteile: blühende Pflanze (Blätter & obere Pflanzenteile ohne Hauptstengel); Wurzeln; gelegentlich die Samen; der absolut frische Preßsaft (ernten, pressen, trinken); Wurzeln & junge Sprosse im Frühjahr als Gemüse (zur Blutreinigung)

Inhaltsstoffe: Aesculin, Alkaloide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonylglykoside u.a.m.

Eigenschaften & Anwendungen: bei Herz-Schwäche, Husten, Leber- & Galle-Beschwerden, schlecht heilende Wunden; **frischer Saft** auf die Haut bei Hautkarzinomen bei gleichzeitiger Einnahme vom Saft/Preßsaft; Saft äußerlich & innerlich bei Skrofulose, Geschwülsten, Geschwüren & Hauttuberkulose (Lupus)

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 1 TL getrockn. Droge, 5min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. ohne Zucker

Distel: Mariendistel, Frauendistel, Wilde Artischocke

Silybum marianum, Carduus marianus

Vorkommen: Mittelmeer, Europa; Nordafrika, Australien; bis 1000m Höhe, vereinzelt wild an warmen & trockenen Plätzen, Bahndämmen, Ödland; meist angebaut in Gärten, auf Feldern; bis 700m

Blütezeit: Juli, August

Sammelzeit: Spätsommer, Frühherbst (August, September)

verwendete Pflanzenteile: die Frucht/Samen ohne Haarkrone; blühendes Kraut

Inhaltsstoffe: Silymarin, Silydiamin, Silycristin, äth. Öle, Harze, Bitterstoffe, Histamin, Tyramin; **Distel-Öl/Saflor-Öl**: enthält z.B. viel Betacarotin - wichtig für Augen, Haut, Haare; 9% gesättigte Fettsäuren, 13% einfach ungesättigte Fettsäuren, 78% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; bisher das an Linol-Säure reichste Öl

Eigenschaften & Anwendungen: galletreibend, gefäßerweiternd, harntreibend, leberschützend bei toxischen Schäden (Alkohol, Lösungsmittel), regenerierend; fiebersenkend, beruhigend, bei Kopfschmerz/Migräne, Trigeminusneuralgien; **Tee** bei Migräne, Reisekrankheit; Leber- & Gallen-Beschwerden, Milz-Beschwerden, Tinktur bei mangelnder Gallebildung, Cholezystitis, Gelbsucht, Hepatitis/akute Hepatitis, beginnender Leberzirrhose; **Tee/Umschläge/Pulver** bei offenen

© KH Heino Hanisch

Beinen/Unterschenkelgeschwüren, **Tee innerlich** bei Krampfadern; **bei Pilz-Vergiftungen** mit leberschädigenden Pilzgiften (nachgewiesen z.B. mit dem grünen Knollenblätterpilz)

Nebenwirkungen: Nichts bekannt, aber Dosierung einhalten !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL Samen, 15min ziehen lassen, abseihen,
3 Tassen tgl. heiß & schluckweise, jeweils 1 Tasse vor den Mahlzeiten
Absud: 10g Samen auf 1 Tasse kaltes Wasser, 12 h ziehen lassen, dann erhitzen, kurz aufkochen, abseihen, schluckweise trinken

Distel: Silberdistel, Eberwurz

Carlina acaulis, Carlina caulenscens

Vorkommen: weltweit; meist verwildert auf Äckern, Schuttplätzen, an Wegrändern

Blütezeit: Juli-September

verwendete Pflanzenteile: die Wurzel

Sammelzeit: März, April; Oktober (Herbst)

Inhaltsstoffe: Inulin, äth. Öl, Harz, Gerbstoff, Labenzym; **Distel-Öl, Saflor-Öl:** enthält z.B. viel Betacarotin - wichtig für Augen, Haut, Haare; 9% gesättigte Fettsäuren, 13% einfach ungesättigte Fettsäuren, 78% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; bisher das an Linol-Säure reichste Öl

Eigenschaften & Anwendungen: harntreibend, gedärmreinigend, wassertreibend, wurmtreibend/Darmparasiten; zur Wundreinigung; mit in Essig/Weinessig/starkem Weißwein gesottener Wurzel (zusammen mit Salbei) zur Mundspülung, bei Beinhaut-Entzündungen, bei Zahn-Schmerzen; zur Waschung von Wunden & offenen Geschwüren bei Haustieren; als Magen-Schnaps (Achtung: Magen-Geschwüre, Alkoliker); das Öl kann LDL-Cholesterin senken; kann Arteriosklerose vorbeugen; für Salate, zum Kochen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Absud: 1Tasse Wasser auf 1 TL kleingeschnittene Wurzel, langsam erhitzen, ca. 5-10min köcheln lassen, abseihen; 2-3 Tassen täglich schluckweise trinken, ohne Zucker einnehmen

Dost, Oregano, Majoran, Wilder Majoran

Origanum vulgare

Vorkommen: Arabien, Ägypten, ganz Europa; wildwachsend an sonnigen Waldrändern und in Gebüschen, in lichten Kiefern- & Eichenwäldern, auf Trockenrasen, an Böschungen; auf Kalk- & Kiesböden, auf mageren Wiesen; oft angebaut; bis 2000m

Blütezeit: Juni/Juli-August/September

Sammelzeit: Kraut zur Blütezeit (Juni/Juli-August/September)

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Blüten(im Schatten trocknen), Triebspitzen, Kraut

© KH Heino Hanisch

Inhaltsstoffe: äth.Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: verdauungsfördernd, schleimlösend, menstruationsregulierend; Tee bei Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Appetitlosigkeit, Erkältungen/Husten; Badezusatz bei Frauenleiden, Hautausschlag; Salbe bei Schnupfen; Gurgeln bei Zahnschmerzen, Entzündungen der Mundschleimhaut & des Zahnfleisches; zusammen mit Huflattich als Tabak-Ersatz

Nebenwirkungen: Dosierungen einhalten; nicht in der Schwangerschaft anwenden! Überdosierungen können zu Kopfschmerzen & Benommenheit führen !

Zubereitungen:
Absud: 1-2TL auf 1T. kaltes Wasser, 12h ziehen lassen, erhitzen, kurz aufkochen, abseihen, 3 Tassen täglich
Salbe: 25g Saft auf 100g Vaseline oder Glycerin, mischen, 3x tgl. auftragen
Salbe: 1TL Weingeist auf 1TL gepulverten Majoran, 3-5h stehen lassen, 1EL ungesalzene Butter dazugeben, alles in einem Wasserbad ca. 10min erwärmen, durch ein sauberes Tuch seihen, abkühlen lassen - bei Schupfen innen & außen die Nase einreiben, bei Blähungen von Säuglingen die Nabelgegend einreiben, bei Nerven-Schmerzen, Verrenkungen, Wunden, Geschwüre - nur kleine Mengen jeweils herstellen, da geringe Haltbarkeit
Aufguß als Badezusatz: 4T. koch. Wasser auf 150g Kraut, 5min ziehen lassen abseihen, nach Bedarf verdünnen, jeden 2.Tag ein Bad

Eberesche, Vogelbeere - Sorbus aucuparia

Vorkommen: ganz Europa bis 2500m Höhe, Kleinasien, Westsibirien, Amerika; in Parks & Wäldern, einzelstehend; bis 2400m

Blütezeit: April/Mai-Juli

Sammelzeit: Oktober, November (nach dem ersten Frost)

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Früchte (als ganze Frucht-Stände sammeln)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Sorbit, Parasorbinsäure, organische Säuren, Zucker, Pektin, Vitamine (v.a. Vit. C),

Eigenschaften & Anwendungen: blutstillend, harntreibend; Förderung von Menstruation & Verdauung; **Beeren** bei Prostata-Beschwerden & bei Erkrankungen des Stoffwechsels; Aufguß bei Heiserkeit & schwacher Stimme; **Beeren-Mus** bei Durchfall

Nebenwirkungen: Bei Überdosierung oder Einnahme einer größeren Anzahl frischer Beeren erfolgt eine Reizung der Magenschleimhaut mit Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Nieren-Schädigungen - vor allem Kinder sind gefährdet; erst beim Trocknen/Kochen wird die dafür verantwortliche Parasorbinsäure zum größten Teil eliminiert

1.Hilfe innerlich: 10g med. Kohle in Wasser geben, in Extremfällen: Entgiftung & Alkalisierung durch einen Arzt

Zubereitungen:
Beeren: 20 getrockn. Beeren 3x tgl.essen
Aufguß: 4 Tassen koch. Wasser auf 30g Blätter, 10min ziehen lassen, abseihen, 3Tassen tgl.
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1EL getrocknete/zerkleinerte Beeren, 8-10min ziehen lassen, abseihen, 1Tasse tgl., bei Durchfall 2 Tassen tgl.
Beeren-Mus: gleiche Teile von Beeren & Zucker vermischen, zerquetschen, erhitzen &

© KH Heino Hanisch

dickkochen, evtl. etwas Weißwein zugeben

Efeu, Gemeiner Efeu - Hedera helix

Vorkommen: ganz Europa außer in Hohen Norden(Skandinavien etc.) bis 1800/2000m Höhe, Asien, Nordafrika, Amerika; Parks, lichte Auwälder, Mischwälder, Gärten, Friedhöfe

Blütezeit: August-November

Sammelzeit: Blätter im August, September; im Prinzip jederzeit, am besten jedoch im Herbst vor der Blüte

verwendete Pflanzenteile: die Blätter

Inhaltsstoffe: Glykoside, Epedrin, Saponine(u.a.Hederasaponin C), Säuren, Mineralien, Jod u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: spasmolytisch, schmerzbekämpfend, betäubend; Bäder/Tinkturen bei Arthritis, Rheuma, Gicht, Ischias, Neuralgien, Fußschweiß, unreiner Haut, Frostbeulen, Läusebefall

Nebenwirkungen: Nicht innerlich anwenden, da eine ordentliche Dosierung nicht möglich ist; nur äußerlich anwenden! Die Früchte sind giftig (Achtung: Kinder!); bei äußerer Anwendung können Hautreaktionen auftreten; bei innerlicher Anwendung können folgende Vergiftungserscheinungen (Blätter, Früchte) auftreten: rotes Gesicht, Übelkeit, Bauchkrämpfe, Erbrechen, Kopfschmerzen, schneller hüpfender Puls, scharlachartiger Ausschlag(Beine, Gesicht, Rücken), Benommenheit bis zum Delirium, Atemstillstand, Schock, Temperaturerhöhung, u.U. tödlicher Ausgang bei großen mengen/Überdosierung

1.Hilfe innerlich: mind. 10g (3-4 gehäufte TL) med. Kohle in Wasser trinken, erbrechen lassen, Magenspülung, Elektrolytsubstitution, Kreislaufkontrolle, evtl. Beatmung nötig; Arzt !
1.Hilfe äußerlich: bei Bedarf Augen mit Wasser spülen

Zubereitungen:
Absud für Bäder/Umschläge: je nach Bedarf frische Blätter ca. 2 Stunden lang in 12 Tassen Wasser (12Tassen = 3Liter) kochen lassen, abseihen, dem Badewasser zusetzen oder die **Kompressen/Umschläge** damit tränken

Eibisch, Weiße Malve, Schleimwurzel - Althaea officinalis

Vorkommen: Europa, Asien, Nordamerika; Kaspisches Meer, Schwarzes Meer, östl. Mittelmeer, seltener Ostsee; feuchte Gebiete, Wiesen, Viehweiden, manchmal angebaut in Gärten, seltener wild; bis 300m

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Blätter & Blüten im Juni-August, Wurzeln im Spätherbst (Oktober, November) oder im Frühjahr(März, April) des zweiten Jahres der Anpflanzung

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Wurzeln
Inhaltsstoffe: äth. Öle, Stärke, Schleimstoffe, Pektin, Lezithin, Säuren

Eigenschaften & Anwendungen: Tee bei Schleimhaut-Entzündungen, Heiderkeit, Darmbeschwerden, Blasenleiden, Nierenleiden; Spülungen bei Beschwerden in der Mundhöhle und

 © KH Heino Hanisch

der Scheide (vorsichtig!); Salbe bei Ohren-Schmerzen; Bäder/Umschläge bei Haut-Erkrankungen, Brandwunden, Geschwüren; Sirup als Hustenmittel (vor allem bei Kindern)

Nebenwirkungen: die Wurzeln schimmeln leicht - regelm. Kontrolle !; nicht mit starkem Alkohol, Eisen & Gerbstoffen zusammen verwenden !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2TL Blätter/Blüten, 10min ziehen lassen, abseihen
Absud: 5 Teile Eibischwurzel + 4Teile Huflattichblätter + 3Teile Süßholz + 1Teil Veilchenwurzel - 1El der Mischung auf 1T. Wasser, erhitzen, 15min bei mäßiger Hitze ziehen lassen, abseihen
Absud für Spülungen: 1EL Wurzeln bzw. Blätter auf 1T. Wasser, ca. 12h ziehen lassen, abseihen
Sirup: 10 Teile Wurzeln bzw. Blätter + 5Teile Alkohol + 2Tassen Wasser/Milch - 3h ziehen lassen, kurz aufkochen, abseihen, süßen
Absud für Bäder: 1 kl. Handvoll Wurzeln mit 2Tassen kaltem Wasser übergießen, 5h zugedeckt ziehen lassen, abseihen, leicht erwärmen - für Umschläge oder dem Bad zugeben
Blätter: Blätter mit wenig Wasser zu einem Brei kochen, abkühlen lassen, zur Wundbehandklung verwenden

Eiche: Stieleiche, Sommereiche – Quercus robur

Eiche: Traubeneiche, Wintereiche – Quercus petraea

Vorkommen: fast ganz Europa, Mitteleuropa, Kleinasien, lichte Laubwälder; Stieleiche/Sommereiche bevorzugt feuchte Böden und Mischwälder; Traubeneiche/Wintereiche bevorzugt hügeliges, gebirgiges Gelände; bis 1200m

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: Blätter im Juni, Eicheln im Herbst, Rinde im Frühjahr

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Rinde von Ästen & Zweigen (nicht mehr als 6cm Durchmesser, ohne Borke, von 10-12jähr. Bäumen), Eicheln (auch als Kaffeeersatz)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Quercit, Gallussäure, Stärke, Zitronensäure, Bitterstoffe, Harz

Eigenschaften & Anwendungen: antiseptisch, schleimlösend, zusammenziehend, fiebersenkend, verdauungsfördernd; Umschläge bei unreiner Haut, chronischen Ekzemen, Unterschenkelgeschwüren/offenen Beinen; Bäder bei Fußschweiß, Frostbeulen, Wunden, Hämorrhoiden; Gurgeln mit Eichenblätterwein z.B. bei Angina & Zahnfleischentzündung; Tee aus Eicheln & Eichentinktur bei Durchfall, Darmkatarrh & Magenschleimhautentzündungen

Nebenwirkungen: Achtung - nicht in eisernen Gefäßen zubereiten, nicht zusammen mit Kochsalz, alkaloidhaltigen Pflanzen oder Tang mischen ! Nicht geeignet als Gegengift bei Vergiftungen ! Bei empfindlichen Personen statt der Rinde die Blätter verwenden bzw. stark verdünnen! Eichen-Zubereitungen verfärben die Haut stark braun. Die "Eichelkrankheit" vor allem bei Rindern & Pferden (Fressen von Eicheln); beim Menschen evtl. Magen-/Darmbeschwerden, evtl. Fieber; sonst keine Nebenwirkungen bekannt.

1.Hilfe innerlich: 10g med. Kohle in Wasser nehmen
Zubereitungen:
Absud: 1-2TL geschnittene Rinde auf 1Tasse kaltes Wasser, 5-10min kochen lassen, abseihen, 2Tassen tgl.
Gurgeln mit Tee ca. alle 3h; **Umschläge** mit Tee 2-3x tgl. erneuern

 © KH Heino Hanisch

speziell **bei Durchfall:** 1TL feinegeschnittene Rinde auf 1Glas Rotwein; 6-12h ziehen lassen; abseihen, trinken
Spülung: 2EL feingeschnittene Rinde auf 2Tassen kaltes Wasser, ca. 20min kochen lassen, abseihen; mehrmals tgl. damit gurgeln
Bäder bei Hämorrhoiden, Frostbeulen, Schweißfüßen: 1kg Rinde auf 10T. kaltes Wasser(=2,5 Liter), ca. 20min kochen lassen, abseihen, evtl. verdünnen, 2x20min pro Woche darin baden

Eisenkraut, Venuskraut, Druidenkraut - Verbena officinalis

Vorkommen: ganz Europa außer Nordeuropa; weltweit; an/auf Wegen, Zäunen, Wiesen; mit Vorliebe in der Nähe menschl. Siedlungen; bis 1500m

Blütezeit: Juni/Juli-September

Sammelzeit: Juni-August/zur Blütezeit

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut, Wurzeln, Blätter

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Glykoside, Schleimstoffe, Kieselsäure, Schleim, äth. Öl

Eigenschaften & Anwendungen: schweißtreibend, krampflösend, harntreibend, zusammenziehend, auswurffördernd, nervenstärkend, milchtreibend, leberwirksam; Tee bei Leberleiden, Nierenleiden, Gallenblasenbeschwerden, Magenbeschwerden, Durchfällen, Atemwegserkrankungen, Fieber, Nervosität; Tropfen: bei Ohrenschmerzen; Gurgeln bei Halsentzündungen, Mundgeruch; Auflagen auf müde Augen, auf schlecht heilende Wunden, bei Flechten, Geschwüren, Insektenstichen; Sitzbäder bei Hämorrhoiden; bei Frauen-Beschwerden

Nebenwirkungen: Nicht anwenden während der Schwangerschaft !
Nicht oder nur mit äußerster Vorsicht anwenden zur Förderung der Milchproduktion bei stillenden Frauen !; sonst nichts bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1T. koch. Wasser auf 1g / 2gehäufte TL Wurzel, 5min ziehen lassen, abseihen
Absud: 30g Wurzel auf 2Tassen Wasser & 2T. Wein, erhitzen, kurz aufkochen, 10min ziehen lassen, abseihen
Öl bei Haarausfall: geröstetes & gemahlenes Kraut auf 2Tassen Olivenöl, mehrere Tage ziehen lassen, einmassieren
Auflage/Kompresse: 50g frische Blätter in Essig kochen, bis fast kein Essig mehr vorhanden ist, auflegen, befestigen

Enzian, Gelber Enzian, Bergfieberwurzel - Gentiana lutea

Vorkommen: Gebirge des südl. Mitteleuropa und Südeuropa; Kalkböden der Alpen; Almen, Bergwiesen bis 2500/3000m Höhe

Blütezeit: Juli, August, September

Sammelzeit: Herbst

verwendete Pflanzenteile: Wurzel

Inhaltsstoffe: Vitamine, Farbstoffe, Pektine, Bitterstoffe

© KH Heino Hanisch

Eigenschaften & Anwendungen: verdauungsfördernd/appetitanregend, beruhigend, nervenstärkend, kreislaufbelebend

Nebenwirkungen: Nicht anwenden bei Magen- & Darmgeschwüren ! Bei Überdosierung Übelkeit & Erbrechen

1. Hilfe innerlich: 10g med. Kohle in Wasser trinken

Zubereitungen:
Absud: 1 TL auf 2Tassen kaltes Wasser, erhitzen, kurz - 5min-kochen, 5min ziehen lassen, 1h vor dem Essen 1 Tasse warm trinken
Wein: 1 Wurzel + 2Liter Wein(Rotwein oder Weißwein), 1 Woche ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf
Tinktur: 60g Wurzeln + 50ml Alkohol (60%), 1 Woche ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf mehrere Tropfen
Pulver: 3x tgl. 1 Messerspitze

Erdbeere, Walderdbeere, Besingkraut - Fragaria vesca

Vorkommen: Europa, Asien; Waldlichtungen, Waldwege, Wegböschungen, Holzschläge; bis 2200m

Blütezeit: Mai-Juni

Sammelzeit: Blätter von Mai-Juni, Früchte von Juni-August

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Früchte/Beeren, seltener die Wurzel

Inhaltsstoffe: Blätter: äth. Öl, Gerbstoff, Vit.C Flavonoide; Wurzel: Gerbstoff; Früchte: Vit.C u.a., Fruchtsäuren, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Kobalt, Phosphor

Eigenschaften & Anwendungen: Wurzel- & Blätter-Tee zum Gurgeln bei Schleimhaut-Entzündungen, bei Magen-/Darm-Störungen, Durchfällen, Gelbsucht; Früchte zur Leberentlastung, allgem. Stärkung des Immunsystems, Herzbeschwerden, Leber-/Galle-Beschwerden, Nervenschwäche, Blutarmut, Energiemangel, Rheuma, Gicht, Akne, chronische Verstopfung; Blätter-Tee: blutreinigend, blutvermehrend, nervenberuhigend; bei Hämorrhoiden, Milz-/Leberbeschwerden, Frauenbeschwerden, Wassersucht

Nebenwirkungen: evtl. Allergie auf frische Erdbeeren; Blätter-Tee ist unbedenklich (Tier-Kot ?)

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 gehäufte TL Blätter, 15min ziehen lassen, abseihen, 3 Tassen täglich trinken oder mit dem Tee gurgeln
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Wurzeln, ca. 15min ziehen lassen, abseihen; frische Früchte zur Behandlung von Galle & Leber

Erle: Schwarzerle - Alnus glutinosa

Vorkommen: gemäßigtes Europa, Asien, Afrika; an Gewässer-Ufern; bis 1800m Höhe

Blütezeit: Februar-April

Sammelzeit: Blätter im April, Mai; Rinde im März, Mai

© KH Heino Hanisch

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Rinde von jungen Ästen

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Anthrachinone

Eigenschaften & Anwendungen: Tee bei Erkältungen, Fieber; zum Gurgeln bei Entzündungen der Mandeln & der Mundschleimhaut; frische zerstoßene Blätter bei rissigen Fingern, rissigen Brustwarzen; bei Geschwüren

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2TL Blätter/Rinde, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 2-3Tassen täglich.trinken
Aufguß: äußerlich für Bäder/Umschläge/Kompressen

Esche: Gewöhnliche Esche - Fraxinus exelsior

Vorkommen: fast ganz Europa; Auwälder, Laubwälder mit nährstoffreichem & feuchtem Untergrund; an Ufern & Wegen, in der Nähr von Siedlungen; bis 1400/1600m Höhe

Blütezeit: April

Sammelzeit: Mai-Juli

verwendete Pflanzenteile: Rinde, Blätter (ohne Blattrippe)

Inhaltsstoffe: Flavonoide (wie Rutin, Quercitrin u.a.), Bitterstoffe, Harz, Cumarine, Gummi, Gerbstoffe,äth. Öl

Eigenschaften & Anwendungen: wassertreibend, abführend, bei Ödemen; sanfte Aktivierung der kranken Niere; bei Rheuma & Gicht

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Absud: 2 gehäufte EL auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, zum Sieden bringen, 3min ziehen lassen, abseihen, warm trinken
für **Rheuma-/Gicht-Kur:** 14 Tage lang 2Tassen Tee täglich trinken

Estragon - Artemisia dracunculus

Vorkommen: Osteuropa, Mitteleuropa, Sibirien, Mongolei, China, Nordamerika; angebaut

Blütezeit: Juli-September

Sammelzeit: Juli, August

verwendete Pflanzenteile: das Kraut

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: Tee oder Pulver: appetitanregend, magensaftbildend, verdauungsanregend, stoffwechselanregend, allg. Stärkung des Organismus; frische Blätter gegen Sklerose & Gefäßschäden; als Gewürz; im Mittelalter gegen Pest

Nebenwirkungen: nicht bekannt

© KH Heino Hanisch

Zubereitung: frisch im Salat; frisch oder getrocknet als Essens-Beilage/Gewürz

Faulbaum: Amerikanischer Faulbaum

Rhamnus purshiana/Cascara sagrada

Vorkommen: östl. Nordamerika/pazifische Küste; wildwachsend & angebaut; Flußufer, Nadelwälder

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: April-August

verwendete Pflanzenteile: die Rinde der Zweige, weniger die Rinde des Stammes

Inhaltsstoffe: Hydroxyanthracen-Derivate, Bitterstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: bei Verstopfungen, Analfissuren, Hämorrhoiden, nach operativen Eingriffen im Analbereich

Nebenwirkungen: Nicht anwenden bei Darmverschluß/Illeus, Schwangerschaft, während der Stillzeit ! Dosierungen einhalten ! Die Früchte und die frische Rinde sind giftig: brennende Schmerzen, Brechreiz, kolikartige Durchfälle, Magen-/Darmkrämpfe - daher vor Anwendung mindestens 1 Jahr lagern !

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle in Wasser trinken, auch erbrechen lassen, viel warmen Tee oder Himbeersaft trinken lassen, Magenspülung, med. Kohle, Natriumsulfat, Elektrolytsubstitution, Natriumbikarbonat(Azidoseausgleich).

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf auf 2TL abgelagerte Rinde, 10min ziehen lassen, abseihen, abends 1Tasse, Wirkung setzt nach 6-8h ein

Faulbaum: Gichtholz, Pulverholz

Rhamnus frangula/Frangula alnus

Vorkommen: fast ganz Europa außer Mittelmeer, in Deutschland verbreitet & häufig; lichte Laub- & Mischwälder, Auwälder, Moore, Erlenwälder, Weidengebüsch, Wegränder, Hecken; auf feuchten, nassen Lehm- & Tonböden; bis 1000m

Blütezeit: Mai-Juli

Sammelzeit: April-Juni

verwendete Pflanzenteile: Rinde von Ästen/Zweigen

Inhaltsstoffe: Frangulin, Glukofrangulin u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: mildes & wirksames Abführmittel, bei Galle- & Leberbeschwerden, Fieber, Hämorrhoiden; äußerlich: Zahnfleischerkrankungen, Hämorrhoiden, Parasitenbefall der Kopfhaut

Nebenwirkungen: Nicht anwenden bei Darmverschluß/Illeus, Schwangerschaft & während der Stillzeit !

© KH Heino Hanisch

Die frische Rinde ist brechreiz-erregend, daher vor der Nutzung mind. 1 Jahr lang lagern !

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle (3-4 gehäufte TL) in Wasser trinken, auch erbrechen lassen, viel warmen Tee oder Himbeersaft trinken lassen, Magenspülung, med. Kohle, Natriumsulfat, Elektrolytsubstitution, Natriumbikarbonat (Azidose-Ausgleich).

Zubereitungen:
Absud: 1TL Rinde auf 1Tasse kaltes Wasser, 12 h ziehen lassen (geleg. Umrühren), abseihen, vor dem Schlafen lauwarm trinken
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL Rinde, 5-10min ziehen lassen, abseihen, abends trinken, Wirkung setzt nach 6-8h ein; höchstens 2-3 Tassen tgl.

Fenchel: Echter Fenchel, Brotanis - Foeniculum vulgare

Vorkommen: Mittelmeergebiet, angebaut in fast ganz Europa, angebaut auch in Nordamerika, Asien/China, Afrika/Ägypten u.a.m.

Blütezeit: Juni-August/September

Sammelzeit: September, Oktober

verwendete Pflanzenteile: reife Früchte/reife Dolden, die Wurzel/Knolle

Inhaltsstoffe: Vit. A,B,C,E; Mineralstopffe, äth. Öle, Stärke, Alkaloide, Fette, Eiweiß, Zucker

Eigenschaften & Anwendungen: verdauungsregulierend, schleimlösend, harntreibend, krampflösend, beruhigend; Tee zur Beruhigung, bei Blähungen(mit Anis & Kümmel), Verschleimung der Atemwege, Verdauungsschwäche, Appetitmangel, Husten, Bronchitis; Augenbäder bzw. Augenkompressen bei überanstrengten Augen; bei Menstruationsbeschwerden, mangelhafter Milchbildung, entzündeten Brüsten, Geschwüren; als Gewürz

Nebenwirkungen: Nicht verwenden bei Säuglingen, Kleinkindern & Schwangeren ! Selten allerg. Reaktionen von Haut, Magen & Darm !

Zubereitungen:
Absud: 1TL angequetschter Früchte auf 1Tasse kaltes Wasser, kurz aufkochen, 10min ziehen lassen, abseihen, schluckweise warm trinken; bei Bedarf mit Honig süßen
Bäder/Kompressen/Spülungen: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL Fenchelsamen, auf Körpertemperatur abkühlen lassen, abseihen, mehrmals tgl. anwenden; bei Husten: 2-5 Tassen täglich warm mit Honig; bei Magen-/Darm-Problemen ohne Honig; bei Augenwaschungen ohne Honig, noch mal mit der selben Menge abgekochtem Wasser verdünnt

Fichte: Gemeine Fichte - Picea abies

Vorkommen: gesamte Nordhalbkugel, in Europa in Wäldern, in Gärten & Parks; bis 2300m Höhe

Blütezeit: April-Juni

Sammelzeit: April, Mai

verwendete Pflanzenteile: Nadeln, Zapfen, Holz (als Holzkohle, Terpentin), Harz

Inhaltsstoffe: Vit.C, Harze, äth.Öle

 © KH Heino Hanisch

Eigenschaften & Anwendungen: auswurffördernd, durchblutungsfördernd, schweißtreibend, schmerzlindernd; äth.Öl bei Atemwegserkrankungen, Asthma, Husten, Stoffwechselstörungen, Rheuma, Nervosität, in Erholungsphasen, bei Lungen-Gangrän,; Tee bei Katarrhen, Muskelkater; Holzkohle bei Magen-Darm-Infektionen, bei Vergiftungen (wie mediz. Kohle); Bade-Zusatz bei Rheuma, Nervosität; Pflaster bei Neuralgien/Nerven-Schmerzen

Nebenwirkungen: Terpentin-Öl - Überdosierung vermeiden, da Reizerscheinungen, allergische Reaktionen, Lähmungen möglich ! Bei Bronchialasthma & Keuchhusten nicht anwenden !

Zubereitungen:
Inhalations-Aufguß: je nach Bedarf Fichtennadeln in 1Glas/1Schüssel legen, mit heißem Wasser übergießen, inhallieren
Absud: 10g Nadeln auf 1Taase kaltes Wasser, 12h einweichen, kurz aufkochen, 10min ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf verdünnen und süßen
Absud als Bade-Zusatz: Abkochung von ca. 500g Nadeln (mehrere Hände voll) auf 2-3Liter Wasser, erhitzen, ca. 20min köcheln lassen, abseihen, dem Bad zusetzen
siehe auch: Harze

Flieder, Gemeiner Flieder, Gartenflieder - Syringa vulgaris

Vorkommen: Balkan; weltweit; wild; in Gärten

Blütezeit: April, Mai; Blüten blau-violett/lilafarbig

Sammelzeit: Rinde im Februar/März (in der Sonne trocknen); Blüten im April/Mai; Blätter ohne Stiel im Juni/Juli (im Schatten trocknen)

verwendete Pflanzenteile: Blüten, Blätter, Rinde (von jungen Ästen)

Inhaltstoffe: Bitterstoffe, Tannin, Glykoside (Rinde, Blätter), äth. Öle (Blüten), Vit.C (Blätter)

Eigenschaften & Anwendungen: innerlich – fiebersenkend (Rinde), bitter-tonisch (Blätter), anti-rheumatisch (Blätter, Öl), leicht schmerzstillend, Verdauung anregend, beruhigend; äußerlich – entzündungshemmend (Blätter), adstringierend (Blätter), unreife Blütenkapseln früher gegen Malaria/Wechselfieber

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Blüten-Öl: 20g Blüten auf 100 ml Oliven-Öl/Samen-Öl, 15-20 Tage in Öl legen, dann abseihen/auspressen, betroffene Stellen leicht mit dem Öl einmassieren
Aufguß: Blätter-Tee bei Rheumatismus – 100ml kochendes Wasser auf 03g Blätter (oder 250ml Wasser=1Tasse auf 7,5g), 5-10min ziehen lassen, abseihen, 2-3kl. Tassen täglich bei Bedarf trinken
Absud: 05g Rinde auf 1 Tasse kaltes Wasser, langsam erhitzen, meherere Minuten köcheln lassen, abseihen, 2-3 kl. Tassen tgl. bei Fieber, Malaria/Wechselfieber

© KH Heino Hanisch

Flohkraut, Flohsamenkraut, Sand-Wegerich

Plantago psyllum/Plantago afra; Plantago arenaria/Pl.indica;
Plantago ovata & Pl. albicans

Vorkommen: Plantago psyllum - westliches Mittelmeergebiet; Plantago arenaria - süd-östl. Europa, Südwestasien; Plantago ovata - Indien; Plantago albicans – Ägypten; bis 1000 m

Blütezeit: Mai-Juli/Juni-September

Sammelzeit: Reifezeit der Samen

verwendete Pflanzenteile: die Samen (vor Licht & Feuchtigkeit schützen)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, fettes Öl, Eiweiß, Iridoide

Eigenschaften & Anwendungen: zur Behandlung von Verstopfungen; bei Analfissuren, Hämorrhoiden, nach operativen Eingriffen im Anal-Bereich

Nebenwirkungen: sehr selten leichte allergische Reaktionen

Zubereitungen:
Samen: 1-3TL Samen mit wenig Wasser leicht vorquellen, morgens und abends mit reichlich Flüssigkeit (1-2 Gläser) einnehmen

Frauenmantel, Gemeiner Frauenmantel - Alchemilla vulgaris

Vorkommen: Europa, Asien; Gebirge, feuchte Wiesen, Waldränder, Wiesenränder; kalkreiche & kalkarme Böden; bis 2600m

Blütezeit: Mai-September/Oktober

Sammelzeit: Mai-Juli; Blätter vom Frühjahr bis Juli

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Blüten; Kraut ohne Wurzel

Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Gerbstoffe, Bitterstoffe, äth. Öl, Flavonoide, Säuren, Phytosterine

Eigenschaften & Anwendungen: wundheilend, beruhigend, entzündungshemmend; als Tee: bei Frauenleiden(Wechseljahre, Regelstörungen, Scheidenspülungen, innere Entzündungen)), Muskel-/ Gliederschmerzen, Magen-/Darmstörungen, Durchfall, Halsschmerzen, Husten, Hautunreinheiten, nässenden Ekzemen; als Bad: bei schwachen Kindern; zum Gurgeln: nach einer Zahnentfernung,k bei Zahnfleischblutungen, bei entzündeten Schleimhäuten, bei Halsschmerzen & Husten; äußerlich als Umschlag: bei langsam bzw. schlecht heilenden/eiternden Wunden

Nebenwirkungen: Vorsicht bei der Anwendung bei Durchfällen von kleinen Kindern ! Vorsicht bei Scheiden-Spülungen !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 3TL , 5min ziehen lassen, abseihen, 2Tassen tgl. warm trinken
Absud zum Gurgeln: 100g auf 1Liter Wasser, erhitzen, 2min kochen lassen, 10min ziehen lassen, abseihen
Absud als Umschlag: 50g Blätter & Blüten auf 1Liter Wasser, erhitzen, 10min kochen, abseihen, abkühlen lassen, die Kompressen/Umschläge tgl. frisch tränken
Aufguß als Badezusatz: 1 kl. Handvoll Blätter/Blüten mit 2Tassen koch. Wasser übergießen, nach

© KH Heino Hanisch

dem Abkühlen abseihen, in das Badewasser geben oder zu Waschungen/Spülungen benutzen

Gamander, Edelgamander - Teucrium chamaedrys

Vorkommen: Südeuropa, auf kalkhaltigen Böden, an trockenen, warmen Orten, bis 1800/2000m Höhe

Blütezeit: Mai-September

Sammelzeit: Mai-September

verwendete Pflanzenteile: Blätter, blühende Sproßspitzen

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: schleimlösend, gallebildend, verdauungsfördernd, wundheilend, fiebersenkend, entzündungshemmend, hustenstillend; Tee bei Husten, Verdauungsschwäche, Fieber, Entzündungen, Leberleiden, Galleleiden, Verschleimung von Lunge & Bronchien

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Absud: 02g auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, 10min ziehen lassen, abseihen, warm trinken

Gänseblümchen, Maiblümchen, Tausendschön - Bellis perennis

Vorkommen: Mitteleuropa; Wiesen, Felder, Gärten, Grasflächen, Wege; bevorzugt lehmige Böden; bis 2400m

Blütezeit: März – November

Sammelzeit: März - September; am besten Mitte/Ende Juni

verwendete Pflanzenteile: Blüten, Blätter

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Schleim, Säuren, Saponine, äth. Öl, Anthoxanthin, Flavonoide

Eigenschaften & Anwendungen: schleimlösend, blutreinigend, hautreinigend, entzündungshemmend, wundheilend; **Tee/Saft** bei Verschleimung, Galle- und Leberleiden, zur Blutreinigung, bei Menstruationsbeschwerden; **Umschlag**: unreine Haut, Hautekzeme, bei Verstauchungen & Zerrungen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2EL Blüten/Blätter, 10min ziehen lassen, abseihen, 2Tassen tgl.
Saft: immmer frisch pressen, tgl. 3x 1TL evtl. in Wasser
Umschläge: Kompressen in Tee/Saft tränken

© KH Heino Hanisch

Gänsefingerkraut, Anserine, Silberchrut - Potentilla anserina

Vorkommen: fast ganz Europa, außer im Süd-Osten, weltweit außerhalb der Tropen; Schuttplätze, Wege, Ufer, Triften, Anger, Bahndämme, Ödland; gern auf verdichteten & feuchten Lehm- & Tonböden; bis über 1700/2000m Höhe

Blütezeit: Mai-September

Sammelzeit: Mai-August

verwendete Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: **Tee** bei Durchfällen mit kolikartigen Schmerzen, akuten Durchfällen, leichte krampfartige Magen-/Darmbeschwerden, schmerzlindernd bei Regelbeschwerden/Unterleibskrämpfen; **Tee** zum Gurgeln bei Entzündungen der Mund- & Rachenschleimhaut

Nebenwirkungen: nicht bekannt; bei einem Reizmagen können jedoch bereits bestehende Schmerzen verstärkt werden

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf auf 2 gehäufte TL, 10min ziehen lassen, abseihen, 2-3Tassen tgl. schluckweise, möglichst heiß und ungesüßt

Gelbwurz, Kurkuma - Hydrastis canadensis

Vorkommen: Asien; Amerika; zu kaufen in Europa

Blütezeit: April

Sammelzeit: im Herbst, nach dem Absterben der Blätter

verwendete Pflanzenteile: Rhizom, Wurzeln

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Harz, Alkaloide

Eigenschaften & Anwendungen: **innerlich** – stärkend, beruhigend, blutdrucksenkend, stark antibakteriell & antiviral; Allergien, allergisches Asthma, Erkältung, Grippe, Heuschnupfen, Stärkung der Leber, Anregung des Galleflusses, Juckreiz, durchblutungsfördernd(Krampfadern, Hämorrhoiden), zur Unterstützung der Eiweißverdauung, Neutralisierung von Giften im Körper, Erkältungen, Darmparasiten, entzündungshemmend (z.B. Magen, Mandeln, Rachen, Kehlkopf), Gelenkbeschwerden, Sehnenbeschwerden, stoffwechselanregend, blutreinigend (Akne), bei starken Periodenblutungen & Blutstürzen, uterus-stimulierend (Geburt); **äußerlich** – Pulver + Wasser = Brei: Hautblutungen, anttiseptisch, abschwellend (z.B. bei äußeren Verletzungen), Vaginal-Infektionen (Soor, Trichomaden), Hautpflege, Zahnfleischen-Infektionen, Mundgeschwüre, Halsschmerzen(Mandeln, Rachen, Kehlkopf), Ohrenschmerzen(als Ohrentropfen)

Nebenwirkungen: Nicht anwenden während der Schwangerschaft – nur zur Geburt anwenden ! Nicht anwenden bei akuter Gelbsucht & Hepatitis !

Zubereitungen: **Aufguß, Abkochung, Pulver** (Pulver-Dosierung: 250mg – 1g/Tag)

© KH Heino Hanisch

Ginseng, Ginsengwurzel, Asiatischer Ginseng - Panax ginseng

Vorkommen: Zentralasien, Ostasien, Korea, Japan, Rußland, Nordamerika; teilw. Angebaut (auch in Europa)

Blütezeit: Juli, August

Sammelzeit: Oktober

verwendete Pflanzenteile: Wurzel (mind. 7 Jahre alt)

Inhaltsstoffe: Saponine, äth. Öl

Eigenschaften & Anwendungen: herzstsärkend, herzstimulierend, leistungsfördernd, anabolisch, immunstimulierend/abwehrstärkend, Keimdrüsen anregend; bei Leistungsschwäche, Müdigkeit, schwachen Muskeln, Anämie, schwachen Nerven, Immunschwäche, Verdauungsstörungen, Impotenz, vorzeitiger Arterienverkalkung; als Tee, Wein, Pulver, Kapsel oder auch als frische Wurzel anwendbar (kauen)

Nebenwirkungen: nicht zusammen mit koffeinhaltigen Getränken anwenden; nicht anwenden bei akuter Bronchitis & akuten Entzündungen; Anwendung bei jungen, aktiven Menschen nicht länger als 2-3 Monate!

Zubereitungen:
Wurzel/Wurzel-Pulver: tgl. ca. 03g zu sich nehmen

Aufguß: feingeschnittene Wurzel mit 1Tasse koch. Wasser übergießen, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 1-3Tassen tgl. über einen längeren Zeitraum (3-4Wochen oder länger)

Goldrute: Echte Goldrute – Solidago virgaurea

Goldrute: Kanadische Goldrute – Solidago canadensis

Goldrute: Riesen-Goldrute – Solidago gigantea

Vorkommen: Mitteleuropa/ME, Nordamerika, Nordafrika, Eurasien, Nord-/West-Asien; lichte Wälder, Gebüsche, Weiden, trockene Waldwiesen, Kahlschläge, sonnige Hügel & Waldränder; bis 2800m

Blütezeit: Juli/August – September/Oktober

Sammelzeit: Juli – September

verwendete Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln, bevorzugt die Blühregion

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Farbstoffe, Flavonoide, Saponine, Zitronensäure, Oxalsäure

Eigenschaften & Anwendungen: harntreibend, entzündungshemmend, schmerzmildernd; Tee innerlich zur Blutreinigung, bei Blasen-, Nieren- und Nierenbeckenentzündung, schmerzhafter Harnentleerung, Durchfall, zur Anregung des Stoffwechsels, zur Verbesserung der Funktion von Nieren & Prostata; bei Lebererkrankungen, Rheuma, Gicht, Husten, Keuchhusten; als Gurgelwasser bei Angina; äußerlich/innerlich bei Hautleiden; äußerlich bei eitrigen Wunden und Unterschenkelgeschwüren / offenen Beinen

Nebenwirkungen: nicht über längere Zeit anwenden, Dosierungen einhalten; bedingt geeignet für

 © KH Heino Hanisch

chronisch nierenkranke Patienten ! Bei häufigem Kontakt ist Kontaktallergie möglich.

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 2TL Droge, 5min ziehen lassen, dann kurz aufkochen, abseihen, 3Tassen täglich warm trinken
Absud: 1Tasse kaltes Wasser auf 1-2gehäufte TL, erhitzen, kurz aufkochen, 2min ziehen lassen, abseihen, 2-3Tassen täglich warm
Gurgeln: mit kaltem Tee
Wein: 1 Messerspitze Pulver über Nacht (ca. 8h) in 1Glas Weißwein ziehen lassen, abseihen, schluckweise trinken

Gundelrebe, Gundermann - Glechoma hederacea

Vorkommen: fast ganz Europa, Asien, Nordamerika; eher im Mittelmeergebiet als im Bergland; meist auf feuchtem Boden, Wiesen, Wälder, freie Flächen; zuweilen auf Mauern & Bäumen; bevorzugt nährstoffreicher & schattiger Boden; bis 1600m

Blütezeit: März-Juni

Sammelzeit: Blütezeit - April, Mai
verwendete Pflanzenteile: Blüten; Kraut ohne Wurzeln

Inhaltsstoffe: Vit.C, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kalium u.a. Mineralstoffe, äth. Öl, Saponine

Eigenschaften & Anwendungen: innerlich roh als Frühlingssalat(mit anderen Kräutern), als Tee bei Appetitlosigkeit, Magenverstimmung mit Durchfällen, Husten mit zähem Schleim, Gelbsucht, Leber-, Galle- und Nierenbeschwerden; äußerlich zur Wundheilung, zur Spülung bei Entzündungen in Mund & Rachen

Nebenwirkungen: Dosierung einhalten, sonst nichts bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2TL, 5min ziehen lassen, abseihen, 1-2Tassen tgl. trinken

Hafer, Saathafer - Avena sativa

Vorkommen: Asien, Balkan, Mitteleuropa, Mittelskandinavien, weltweit; auf Feldern bis 1800m, meist angebaut, selten verwildert

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Juli-September

verwendete Pflanzenteile: Korn, Haferstroh, Grüner Hafer(kurz vor der Vollblüte geerntete oberirdische grüne Teile)

Inhaltsstoffe: Eiweiß, Vit.E, K, B-Gruppe, Provitamin A/Carotin, Phosphor, Eisen, Kobalt, Mangan, Zink, Aluminium, Kalium u.a., Kieselsäure, Alkaloid Avenin

Eigenschaften & Anwendungen: bei Schwächezuständen, Ernährungsstörungen, Diätetikum/Schonkost; beruhigend, bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Nervenschwäche; bei Rheuma & Gicht u.a.m.

Nebenwirkungen: u.U. Kopfschmerzen bei starker Überdosierung

© KH Heino Hanisch

Zubereitungen:
Haferbrei aus Früchten/Samen und Wasser/Milch bei Magen-/Darm-Beschwerden, Blasen-/Nieren-Beschwerden, bei Beschwerden von Milz, Leber, Lunge; bei Nervenleiden & Schlaflosigkeit
Haferstroh-Bad/Sitzbad: bei Rheuma, Gicht, Frostbeulen, Grind, Frauenbeschwerden – ca.100g (Vollbad) gehäckseltes Haferstroh auf 3Liter Wasser, 20min kochen, abseihen, dem Bad zusetzen

Hagebutte, Hundsrose, Heckenrose - Rosa canina

Vorkommen: ganz Europa, Nordafrika, West-/Nord-Asien; Waldränder, Gärten, Parks, Hecken, Gebüsche, sonnige Heidehänge

Blütezeit: Juni, Juli

Sammelzeit: Knospen, Blätter & Blüten ab/im Frühjahr; Früchte ab Oktober; die Pflanze ist im Prinzip ganzjährig nutzbar

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Knospen, Früchte/Hagebutten mit und ohne Kerne/Samen/Nüßchen

Inhaltsstoffe: Hagebutte - Vit. A,B,C,D,E,K,P; Fruchtsäuren, Mineralstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Zucker; in den Kernen – Vanillin

Eigenschaften & Anwendungen: verdauungsregulierend, tonisch abführend, entzündungshemmend; Tee bei Erkrankungen des Urogenitaltraktes, bei Vitaminmangel, zur Therapie & Prohylaxe von Erkältungen, bei Keuchhusten, Rheuma, Gicht; Blätter bei Verstopfung & mangelhafter Wundheilung

Nebenwirkungen: sehr selten: bei Dauergebrauch über viele Monate allergische Hautreaktionen möglich; sonst nichts bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 1-2TL getrockn. Hagebutten (mit/ohne Kerne), 5-15min ziehen lassen, abseihen, 3 Tassen tgl.warm/kalt
Absud: 2 gehäufte TL auf 1 Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 10min aufkochen lassen, ca. 5min ziehen lassen, abseihen
Sirup: 200g zerquetschte Hagebutten + 200g Zucker; einige Stunden ziehen lassen, mehrere EL pro Tag einnehmen
Auflage/Kompresse: 50g Blätter für ca. 10min in 4Tassen Wasser ziehen lassen, Kompressen damit tränken (Haut, Wunden)

Hamamelis, Virginische Zaubernuß - Hamamelis virginiana

Vorkommen: östliches Nordamerika/Atlantikküste, kaukasische Schwarzmeerküste, Ostasien; als Zierpflanze in Europa, wild und angepflanzt

Blütezeit: Herbst

Sammelzeit: Blätter im Herbst; Rinde im Frühjahr von Ästen & Zweigen

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Rinde

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, äth. Öl (Rinde), Flavonoide, Saponine, Cholin

© KH Heino Hanisch

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend, antiphlogistisch, sekretionshemmend, gewebeverdichtend, mild oberflächenanästhierend, juckreizstillend, vasokonstriktorisch (gefäßverengend), blutstillend, antiseptisch, antibiotisch, wundheilend; **Tee** aus Blättern & Rinde innerlich & äußerlich: bei akuten & unspezifischen Durchfallerkrankungen, bei Entzündungen von Zahnfleisch & Mundschleimhaut; zur Mundpflege, bei innerlichen & äußerlichen Blutungen; bei Decubitus/Wundliegen, schlecht heilende Wunden, Verbrennungen, Unterschenkel-Geschwür/offenes Bein, Prellungen, Verstauchungen; **Salbe** zur Venenpflege, bei Hämorrhoiden, Krampfadern & Neurodermitis; bei Frauenbeschwerden

Nebenwirkungen: bei Überdosierung Magen-/Darm-Reizungen möglich

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2TL Blätter, 10 min ziehen lassen
Absud: 1-2TL Rinde auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 10-15min kochen lassen, warm abseihen - jeweils 2-3T. tgl. trinken bei Durchfällen, mehrmals am Tag lauwarm gurgeln/spülen bei Entzündungen im Mundraum; bei Wunden, Verbrennungen, Prellungen, Haut-Entzündungen, blutenden Hämorrhoiden die Umschläge/Kompressen mit Tee tränken/evtl. als Bad;
Salbe: pulverisierte Rinde vermischt mit Kokosöl/Kakaobutter

Hanf, Indischer Hanf, Hasch, Marihuana - Cannabis sativa

Vorkommen: westl. Asien, Iran, angebaut weltweit

Blütezeit: ca. drei-vier Monate nach Saat; wild im Juni-August

Sammelzeit: Kraut im August, September; Früchte/Samen im September, Oktober; Drüsenharz/Haschisch im Juli

verwendete Pflanzenteile: die getrockneten Blütenstände weiblicher Pflanzen, Samen, Kraut, Fasern

Inhaltsstoffe: Cannabinoide, THC-Verbindungen, äth. Öl, Harze, Cholin, org. Säuren, ungesättigte Fettsäuren

Eigenschaften & Anwendungen: bei Neuralgien, Migräne, Schlafstörungen, Depressionen, Impotenz; zur Schmerzbekämpfung/-unterdrückung sowie zur Appetitanregung bei Krebspatienten & HIV-Infizierten; bei Glaukom, Asthma, Spastik, Bewegungsstörungen; bei Rheuma, PMS, chronischen Entzündungen, bei Hautproblemen(Ekzeme etc.); örtliche Betäubung bei der Zahnbehandlung; u.v.a.m.

Nebenwirkungen: langer Gebrauch/Dauergebrauch macht zeugungs-unfähig (Samen werden zu langsam) und denkfaul; durch Rauchen entstehen Irritationen & Schädigungen der Atemwege; beim Essen (in Gebäck, als Bestandteil der Nahrung) Überdosierungen vermeiden, ansonsten können Negativerlebnisse (z.B. Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen) auftreten bzw. Rauschzustände mit Halluzinationen; nicht in der Schwangerschaft anwenden !

Zubereitungen:
Samen essen (in Backwaren, Butter)
Harz/Samen rauchen (Marihuana)
Essenz/Tinktur herstellen (70%iger Alkohol), in Getränke geben; die Wirkung tritt nach dem Rauchen in ca. 5-15min ein und hält 1-3h an; beim Essen tritt die Wirkung nach in ca. 20-120min ein und hält 5-10h; bei der Essenz tritt die Wirkung je nach Stärke des Ansatzes ein

Achtung: Betäubungsmittel-Gesetze/BTMG beachten !

© KH Heino Hanisch

Haselnuss, Hasel - Corylus avellana

Vorkommen: Europa, Asien; weltweit kukltiviert; an Waldrändern, Gebüschen

Blütezeit: Februar-April/Mai

verwendete Pflanzenteile: v.a. die Blätter; reife Früchte/Nüsse, Rinde von den jungen Zweigen (2-3 Jahre alte Ästen) in ca. 10cm lange Stücke schneiden
Sammelzeit: März bis Oktober; Rinde: März bzw. Oktober/November; Blätter: Mai-August (bei trockenem Wetter, ohne Stiel); Nüsse: September/Oktober

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend, schweißtreibend, harntreibend, blutbildend, blutstillend, blutreinigend, anregend; alkalische Wirkung; Anregung von Gehirn & Nerven; bei Kreislauf-Störungen; bei Venen-Entzündungen & Krampfadern; zur diabetischen Ernährung; zur Immunstärkung; für Libido & Potenz; bei entzündeten Augen, Eiterungen, Geschwüren; zur Haut-Pflege, bei Hämorrhoiden; bei Stein-Leiden, Fieber, eitrigen Wunden; **Haselnuß-Öl:** hoher Ölsäuregehalt, viele Enzyme, Spurenelemente & B-Vitamine; 8% gesättigte Fettsäuren, 78% einfach ungesättigte Fettsäuren, 14% mehrfach ungesättigte Fettsäuren; **medizin. Anwendung des Öls:** alkalische Wirkung; zur Hautpflege; gut gegen Husten, gut für den Darm, zum Auflösen von Steinen (Blase, Niere, Galle)

Nebenwirkungen: allergische Reaktionen auf Blüten-Pollen und Nüsse möglich, zu bedenken auch bei Birken-Pollen-Allergikern

1.Hilfe: bei allergischen Reaktionen – Entfernung aus dem entsprechenden Bereich, Beruhigung, Atem-Unterstützung (beruhigen, mit-atmen); Arzt aufsuchen; im Notfall: Reanimation (Tubus)

Zubereitungen:
Aufguß: allgemeine Dosierung: 150 ml Wasser koch. auf 1 EL Blätter, 2-4 Tassen täglich warm trinken
Absud äußerlich: 04g Blätter auf 100ml Wasser, langsam erhitzen, ca. 10min köcheln lassen, abseihen; Umschläge mit starker Abkochung bei Venen-Entzündungen, Krampfadern/Varizen, zum Gurgeln; bei Hämorrhoiden, Verletzungen
Absud innerlich: 02g Blätter auf 100ml Wasser, langsam erhitzen, ca. 10min köcheln lassen, abseihen; 2-3 Tassen pro Tag warm trinken; zur Reinigung des Organismus, bei Störungen des Gefäß-Systems, bei Darm-Entzündungen
Rinde äußerlich: Absud: 05g Rinde auf 100ml Wasser, langsam erhitzen, ca. 10min köcheln lassen, abseihen; bei äußeren Krampfadern/Varizen
Rinde innerlich: dünner Absud bei Fieber - vorsichtig austesten !!!
Nüsse: das Essen der Nüsse wirkt anregend auf Gehirn & Nerven; als Heil-Nahrung bei Diabetes geeignet; häufiger Genuss kann Immun-Stärkung („Grippe-Zeit“) und sexuelle Anregung bewirken; bei enzündeten Augen fein zerriebene Nüsse mit Milch zu einem Brei kochen und diesen lauwarm auf die Augen-Lider auflegen; der Brei ist ebenfalls geeignet bei Eiterungen & Geschwüren

Hauhechel, Dornige Hauhechel - Ononis spinosa

Vorkommen: Mitteleuropa bis Südskandinavien, Nordafrika; Wiesen, Waldränder, Wegränder, Ackerränder, Kalkmagerrasen, Halbtrockenrasen, Böschungen, in Dünen; liebt sonnigen, kalkhaltigen, steinigen, mäßig trockenen Lehmboden; bis 1500m

Blütezeit: Juni-Juli/August

© KH Heino Hanisch

Sammelzeit: März/April, September/Oktober

verwendete Pflanzenteile: vor allem Wurzel & blühendes Kraut, Blüten, Blätter, Wurzelstock

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Isoflavone, Onocol, Gerbstoff, Sitosterin

Eigenschaften & Anwendungen: wassertreibend, blutreinigend; zur Erhöhung der Harnmenge bei Nierenbecken-Katarrh, Blasen-Katarrh, Harn-Grieß; zur Vorbeugung von Harn-Grieß & Harn-Steinen; bei Gicht & Gelenk-Rheuma, Haut-Ausschlägen, nässenden Ekzemen

Nebenwirkungen: nicht anwenden bei enigeschränkter Herz- & Nierentä-Tigkeit (Wasser-Ansammlungen/Ödeme); Hauhecheltee nicht länger als 3-4 Tage hintereinander trinken, da sonst seine Wirkung nachläßt, nach einer Pause von mehreren Tagen kann er wieder getrunken werden

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2gehäufte TL geschnittener Wurzeln, an einem warmen Ort ca. 30min ziehen lassen, abseihen, 2 Tassen täglich

Heidekraut, Besenheide, Besenkraut - Calluna vulgaris

Vorkommen: fast ganz Europa, außer im Südosten, Eurasien, Nordafrika, Nordamerika; Heiden, lichte & trockene Wälder, Heiden, Hochmoore; auf kalkarmen, sauren Böden; bis 2500m Höhe

Blütezeit: August, September, Oktober

Sammelzeit: August/September

verwendete Pflanzenteile: Blüten & blühende Krautspitzen

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Saponine; Kalk, Kieselsäure u.a. Mineralstoffe; Arbutin, Enzyme, Flavonglykoside

Eigenschaften & Anwendungen: blutreinigend, harntreibend, Rheuma, Gicht, Ekzemen

Nebenwirkungen: Magenbeschwerden bei Überdosierungen

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2TL Kraut bzw. 1TL Blüten, 10min ziehen lassen, abseihen, 2-3Tassen tgl. lauwarm & schluckweise; mit Honig gesüßt zur Förderung des Einschlafens; ohne Honig auch für **Umschläge & Waschungen**

Heidelbeere, Blaubeere - Vaccinium myrtillus

Vorkommen: fast ganz Europa, außer in großen Höhen; Laub- & Nadelwälder, an Wegrändern, in Gärten; häufig in schattigen Wäldern, Torfmooren, Heiden; bis 2800m Höhe

Blütezeit: Mai-Juli

Sammelzeit: Früchte von Juni-August, Blätter im September

verwendete Pflanzenteile: getrocknete Blätter, reife Früchte/Beeren, Saft/Preßsaft

Inhaltsstoffe: Zitronensäure, Glykoside, Pectin, Vit. A, B_6, C; Gerbstoff, Mineralsalze, Phosphor

Eigenschaften & Anwendungen: blutzuckersenkend, blutstillend, antiseptisch, bei Husten; frische Beeren, getrockn. Beeren, Saft & Tinktur bei Durchfall; Tee bei Harnblasenleiden; Blätter-

© KH Heino Hanisch

Einreibungen bei Haar-Ausfall

Nebenwirkungen: Vergiftungserscheinungen beim Verzehr von Blättern (auch getrocknet) in größeren Mengen möglich; bei Früchten/Beeren nichts bekannt

Zubereitungen:
Absud: 1EL getrocknete Beeren auf 1T. kaltes Wasser, erhitzen, 10min kochen lassen, abseihen
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2TL Blätter, 10min ziehen lassen, abseihen, 2-3Tassen tgl.; unverdünnt & ungesüßt für Spülungen, Waschungen, Umschläge
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2TL getrocknete Früchte, 10min ziehen lassen, abseihen, 2-3Tassen tgl. bei Hämorrhoiden
Tinktur: 150g getrocknete Beeren auf 1Liter Branntwein, 1Monat stehen lassen, abseihen

Helmkraut, Virginisches Helmkraut - Scutellaria laterifolia

Vorkommen: Nordamerika

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: die Spoßteile in der Blüte

verwendete Pflanzenteile: Sproßteile/Kraut ohne Wurzel

Inhaltsstoffe: Flavonglykoside, äth. Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Eisen, Kieselerde, Calzium, Kalium, Magnesium

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend, tonisch, krampflösend, harntreibend, nierenanregend, nervenstärkend, verdauungsfördernd, leberstimulierend; bei nervösen Spannungszuständen, Kopfschmerzen, Erregung, Angst, Schlaflosigkeit, Hysterie, Neurasthenie, Erschöpfung, Depression; beim Muskelzucken, Zittern, Epilepsie; bei Arthritis, Fieber; zur Behandlung von Bissen giftiger Insekten & Schlangen, Tollwut; zur Verminderung übermäßiger sexueller Erregung; zur Linderung von Krämpfen während der Menstruation

Nebenwirkungen: bei Überdosierung - Schwindel, Betäubung, Verwirrung, Zuckungen; nicht während der Schwangerschaft anwenden!

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL zerkleinertes Kraut, 20min ziehen lassen, abseihen, 1-2 Tassen täglich trinken

Herzgespann, Echter Löwenschwanz - Leonurus cardiaca

Vorkommen: fast ganz Europa, Mittelasien, Ostasien; in Deutschland seltener in höheren Lagen; Wegränder, Schuttplätze, Hecken, Zäune, trockene Weiden, Hänge, Aufschüttungen, alte mauern & Ruinen, Burgen, Dörfer; gern auf warmen, stickstoffreichen Böden

Blütezeit: Juli-August

Sammelzeit: Blütezeit/Juni-August

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut ohne Wurzeln (Sproßteile)

Inhaltsstoffe: Vit.A, Bitterstoffe, Gerbstoffe, äth. Öl, Flavonoide, Glykoside, Alkaloide, Harze

© KH Heino Hanisch

Eigenschaften & Anwendungen: stärkend, herzstärkend, belebend, anregend, zur kurzfristigen Blutdrucksenkung, bei Arrhytmien/unregelm. Herschlag, klimakterischen Beschwerden mit Hitzewallungen & Angstzuständen, starkes Herzklopfen (besonders im Liegen), nervöse Unruhe, Atemnot, Blähungen, Magen-/Darmstörungen, zur Herzstärkung, bei Kropf/Schilddrüsenüberfunktion; zur Linderung von Streß & Spannung während Schwangerschaft, Entbindung und Mutterschaft; bei Frauenbeschwerden/Schwangerschaft

Nebenwirkungen: bei hohen Überdosierungen u.U. Erbrechen, Leibschmerzen, blutiger Stuhl, unstillbarer Durst; erst während der letzten Schwangerschaftswochen anwenden!

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2TL Kraut, 10min ziehen lassen, abseihen, bei Bedarf 1 Tasse oder kurmäßig 2-3 Tassen täglich über 2-4 Wochen; kann leicht mit Honig gesüßt werden

Himbeere, Katzenbeere, Mollbeere - Rubus idaeus

Vorkommen: ganze nördliche Erdhalbkugel; wild an/auf sonnigen Lichtungen & Waldrändern, Böschungen, Halden, Kahlschlägen; angebaut in Gärten, wild im Flachland & im Gebirge; bis 2300m

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: Blätter im Frühjahr/Frühsommer, Beeren im Spätsommer/Herbst

verwendete Pflanzenteile: Beeren, junge Blätter; Saft/Preßsaft

Inhaltsstoffe: Flavone, Vit. B,C u.a., Provitamin A, äth. Öl, Säuren, Gerbstoffe, Pectin, Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Magnesium u.a.m.

Eigenschaften & Anwendungen: appetitanregend, zusammenziehend, stopfend, blutreinigend, blutstillend, stärkend; Blätter-Tee zur Blutreinigung, bei Durchfall, Fieber; Gurgelwasser bei Entzündungen, Schleimhautentzündung/Zahnfleischentzündung; Blätter-Tee für eine sichere/schnelle/leichte Geburt, schmerzlindernd

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 04g Blätter, 15min ziehen lassen, abseihen,
2 Tassen täglich warm trinken
Absud für Gurgelwasser: 50g getrockn. Blätter in 4 Tassen kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, 10min ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen, 4 Tassen täglich

Hirtentäschel, Bauernsenf, Herzkraut - Capsella bursa-pastoris

Vorkommen: Wiesen, Brachland, frisch geackerte Felder & Gärten, Schuttplätze, Wege, Böschungen, Ödland, Mauern; bis 2300m

Blütezeit: März-November

Sammelzeit: April-September

verwendete Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Thyamin, Kalium, Cholin, ein Peptid

© KH Heino Hanisch

Eigenschaften & Anwendungen: blutstillend, gefäßzusammenziehend, blutdrucksteigernd; zum Frühjahrssalat, bei Menstruationsbeschwerden (starke Blutungen), zur Blutreinigung, ausgleichend bei Herz-/Kreislaufbeschwerden(hoher & niedriger Blutdruck); bei Husten, Rheuma, Gicht, Leber- & Galle-Beschwerden; Gurgeln & Spülen zur Mund-/Rachen-Desinfektion bei Entzündungen/Erkrankungen; zur Behandlung schlecht heilender Wunden

Nebenwirkungen: Vorsicht bei Darmeinläufen mit Absud sowie bei Leistenbruch; sonst nichts bekannt !

Zubereitungen:
Aufguß: 1T. koch. Wasser auf 2Tl Kraut, 10min ziehen lassen, abseihen, regelmäßig 2Tassen tgl. trinken;
Absud: 4TL Kraut auf 100ml Alkohol; Kompressen/Auflagen - mit Tee getränkt **Saft/Preßsaft:** bis zu 20g tgl. trinken (evtl. in Wasser)

Hohlzahn, Gelber Hohlzahn, Echter Hohlzahn

Galeopsis segetum, Galeopsis dubia

Vorkommen: hautsächlich westliches Mittel- & Westeuropa, in Großbritannien; in Deutschland außer im Süd-Osten; Kieshalden, Geröll, Steinbrüche, Wegränder, Gebüsch, Äcker, sandige Plätze, kalkhaltiger Boden; bis 1600m

Blütezeit: Juni/Juli-August/September

Sammelzeit: Juli, August

verwendete Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Gerbstoffe, Kieselsäure, Iridoide, Saponine

Eigenschaften & Anwendungen: schleimlösend, auswurffördernd, appetitanregend; chron. Lungen-Krankheiten; Keuchhusten

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2 gehäufte TL Kraut, 10min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl., mit Honig

Holunder: Schwarzer Holunder - Sambucus nigra

Vorkommen: Europa, Westasien; Wälder, Gärten, Hecken, Gebüsche, Bachufer; bis 1500m

Blütezeit: Mai, Juni/Juli

Sammelzeit: Beeren von September-Oktober, Blätter von April-Oktober, Blüten im Juli

verwendete Pflanzenteile: Blüten, junge Blätter, Beeren, Rinde von jungen Zweigen

Inhaltsstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Gerbstoffe, Farbstoffe, Bitterstoffe, äth. Öle, Glykoside

Eigenschaften & Anwendungen: erweichend, harntreibend, beruhigend, abführend, Förderung des Schwitzens; Blätter-Tee zur Blutreinigung, Blüten-Tee bei Erkältungen & Blasenerkrankungen,

© KH Heino Hanisch

Blatt-Auflagen bei müden Augen, Auflagen/Kompressen bei Abszessen & Hautkrankheiten

Nebenwirkungen: Dosierungen einhalten! Übelkeit, Erbrechen, Durchfall beim Essen von rohen oder ungenügend erhitzten Beeren bzw. trinken v. rohem Saft; gekochte Beeren(Mus) genießbar ! Evtl. leichte Magen-Darm-Reizungen bei Blätter- & Rinden-Tee.

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle in Wasser, erbrechen lassen, viel warmen Tee oder Himbeersaft trinken lassen, Magenspülung, Natriumsulfat; Holunderpollen sind Auslöser von Heuschnupfen; **Achtung: Auch die Beeren des Roten Holunder/Attich sind frisch giftig!**

Zubereitungen:
Absud: 02g Blätter bzw. 05g Blüten auf 1T. kaltes Wasser, erhitzen, 10min aufkochen lassen, 10-20min ziehen lassen, abseihen
Aufguß für Auflagen/Kompressen: 4 Tassen koch. Wasser auf 50g Blüten, 15min ziehen lassen, abseihen; auch für Bäder & Waschungen
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2 gehäufte TL Blüten, 10min ziehen lassen, abseihen, warm trinken; zum Schwitzen ca. 1/2Liter Tee sehr warm trinken; bei Rheuma 3 Wochen lang 3 Tassen Tee tgl.
Absud: 2TL Blätter/Rinde auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen, 1Tasse Tee tgl. schluckweise gegen Wasser-Stauungen/-Ansammlungen im Körper, Harnverhaltung, Stuhlträgheit, Rheumatismus
Beeren-Mus (gekocht!) bei Husten und Erkältungen

Holunder: Zwergholunder, Attich, Eppich - Sambucus ebulus

Vorkommen: Mitteleuropa, Südeuropa, Südskandinavien, Großbritannien; in Deutschland verstreut, im Norden selten; Waldlichtungen, Hecken, Gräben, Wegränder, Ödland, Kahlschläge, Gebüsche; gern auf feuchten, steinigen Böden; bis 1300m Höhe

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Wurzeln im März & Oktober, Beeren nach der Reife ab September

verwendete Pflanzenteile: Wurzeln

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Saponine, Iridoide, Gerbstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: wassertreibend, schweißtreibend, abführend; Wassersucht, Rheumatismus

Nebenwirkungen: Rohe Beeren giftig - Vergiftungserscheinungen mit Erbrechen & Durchfall ! Dosierungen bei der Wurzel einhalten !

1.Hilfe innerlich: Erbrechen lassen, Magenspülung; bei schweren Vergiftungen - Kreislaufkontrolle, drohender Kreislaufzusammenbruch, Bewußtlosigkeit – Wiederbelebung; Arzt !

Zubereitungen:
Absud: 2TL geschnittene Wurzel auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen, höchstens 2 Tassen täglich trinken

© KH Heino Hanisch

Hopfen, Gemeiner Hopfen, Hopfenzapfen - Humulus lupulus

Vorkommen: weltweit, gemäßigte Zonen Europas & Amerikas; angebaut, wild in feuchten Gebüschen, an Ufern, Waldrändern, Hecken; bis 1500m

Blütezeit: Juli-September(Sommer)

Sammelzeit: September

verwendete Pflanzenteile: weibliche Blüten(Hopfenzapfen), Hopfendrüsen(Drüsenschuppen); nicht länger als 1 Jahr lagern

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Humulon, Lupulon, äth. Öl, Flavonoide, Mineralstoffe, Bittersäuren, Harze

Eigenschaften & Anwendungen: beruhigend, verdauungsfördernd, appetitanregend, krampflösend, schmerzmildernd; innerlich zur Beruhigung bei Schlafstörungen & leichten Depressionen, zur Linderung von Blähungen & Krämpfen; Auflage/Kompresse bei Entzündungen & Schwellungen, anregend auf den Menstruationszyklus, bei klimakterischen Beschwerden (Wechseljahre), Blasen- / Nieren-Beschwerden; Bestandteil vieler Tees

Nebenwirkungen: die Hopfenpflückerkrankheit (Hautirritation, Ekzem) und eine Conjunktivitis (Hopfenauge, Augenbeschwerden) können bei der Hopfenernte auftreten, in schweren Fällen: Erbrechen, Fieber, Dypnose, Brachykardie, Schweißausbrüche

1.Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser, erbrechen lassen, Magenspülung, Kreislauf-Kontrolle !
1.Hilfe äußerlich: Hautspülungen mit Wasser, Salben

Zubereitungen:
Absud: 3 EL Hopfenzapfen auf 1Tasse Wasser, erhitzen, aufkochen lassen, abseihen oder als **Kaltauszug** herstellen & trinken
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2gehäufte TL Hopfenblüten, 15min ziehen lassen, abseihen, 2 Tassen täglich oder 1Tasse ca. 30min vor dem Schlafen
Aufguß: 4 Tassen koch. Wasser auf 9EL Hopfenzapfen, 10min ziehen lassen, abseihen; damit die Haut waschen bzw. damit getränkte Kompressen auflegen
Hopfen-Mehl: mehrmals tgl. 01g Mehl einnehmen

Huflattich, Brandlattich, Märzblume - Tussilago farfara

Vorkommen: Europa, Nordafrika, Nordasien, Westasien, Nordamerika; lehmige, tonige Böden, an Bächen, auf Ödland, bei Ziegeleien, Schuttplätze, Böschungen, Eisenbahndämme, Acker- & Wegränder, Steinbrüche; bis 2600m

Blütezeit: Februar-März/April

Sammelzeit: Blüten im Mai bei voller Entfaltung, junge, handtellergroße Blätter im Mai, Juni, Juli

verwendete Pflanzenteile: die Blätter, seltener die Blütenköpfe; Blätter schimmeln leicht, trocken lagern & schnell verbrauchen

Inhaltsstoffe: Vit.C, Salpetersäure, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Inulin, Gallussäure, Pyrrolizidin-Alkaloide, Flavonoide

Eigenschaften & Anwendungen: schleimlösend, beruhigend, schweißtreibend; Tee & Inhalation bei Erkrankungen der Atemwege (Reizhusten, Kitzelhusten, Verschleimung, chron. Bronchitis,

© KH Heino Hanisch

Staublunge, Lungenemphysem), gereizten Magen-/Darmschleimhäuten; Waschungen bei Schwellungen, Wunden, Hautausschlägen; zur Blutreinigung; zum Gurgeln

Nebenwirkungen: Blätter wegen des Pyrrolizidingehaltes nicht länger als 4-6Wochen pro Jahr anwenden, Dosierungshinweise unbedingt beachten

1.Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser trinken !
Nicht während Schwangerschaft & Stillzeit anwenden!

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2 flache TL Droge, 10min ziehen lassen, abseihen, 1-2Tassen tgl. warm trinken bzw. alle 2 Tage inhallieren
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2gehäufte TL Blätter, 5-10min ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen, 3Tassen tgl. warm
Aufguß für Waschungen/Umschläge/Fußbäder: 2 Tassen koch. Wasser auf
1 Handvoll Blätter, 10min ziehen lassen, abseihen

Isländisch Moos, Rentierflechte, Purgiermoos

Cetraria islandica

Vorkommen: Nordeuropa, Nordamerika, in Mitteleuropa in den Mittelgebirgen(Deutschland: Fichtelgebirge, Thür. Wald, Riesengebirge, Bayer. Wald); Flachland, bis in große Höhen, in/bei Mooren, Heiden, Wälder; in den Bergtälern der Schweiz, Frankreichs, Spaniens, Scandinaviens, Tirols; bis 2500m

Blütezeit: April-Oktober

Sammelzeit: April-September; vor allem im Spätsommer & Herbst

verwendete Pflanzenteile: ganze Pflanze/Flechte

Inhaltsstoffe: Vit. A, B_1, B_{12}, Jod, Enzyme, Schleimstoffe, Bitterstoffe, Säuren, Natrium, flücht. Riechstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: innerlich: gegen Husten, appetitanregend, krampflösend, reizmildernd; Tee bei Hustenreiz/Reizhusten, Keuchusten, Asthma, Lungen-Tbc, Magen-/Darm-Beschwerden, Erschöpfungszustände nach Infektionskrankheiten, Verdauungsschwäche, Schleimhaut-Entzündungen (Mund, Zahnfleisch); äußerlich: Auflage/Kompresse bei Akne, Wunden; Bestandteil anderer Teemischungen

Nebenwirkungen: keine bekannt; seit Tschernobyl 1986 ist unbelastetes Isl. Moos nur schwer zu bekommen; das Moos nicht verwenden bei Patienten mit Geschwüren

Zubereitungen:
Absud + Aufguß: 1 Handvoll Flechten ca. 8 Stunden in normal kaltem Wasser (Zimmertemperatur) einweichen, dann herausnehmen, mit koch. Wasser abbrühen, Brühwasser wegschütten, 3TL der abgebrühten Droge auf 2T. kaltes Wasser geben, erhitzen, kurz aufkochen, 10min ziehen lassen, abseihen, 2T. tgl.;
Absud: 2 gehäufte TL Droge auf 1Tasse kaltes Wasser, langsam erhitzen bis zum Sieden, sofort abseihen, 2-3 Tassen tgl. mit Honig, trinken/gurgeln
Auflagen/Kompressen: abgebrühte Flechte nehmen oder in Tee tränken

© KH Heino Hanisch

Johannisbeere: Rote Johannisbeere - Ribes rubrum

Vorkommen: Nordamerika, Europa; wild selten, sehr oft angebaut in Gärten; bis 2000m

Blütezeit: April, Mai
Sammelzeit: Juli, August

verwendete Pflanzenteile: Früchte/Beeren

Inhaltsstoffe: Vit.C, Zucker, Apfelsäure, Zitronensäure, Pektin, Invertin, Flavonoide, Methylsalizylat

Eigenschaften & Anwendungen: Früchte/Saft: Vit.C-Mangelkrankheiten(Skorbut u.a.), bei verdorbenem Magen, bei Fieber, zur Zahnfleischstärkung, als Mund-/Gurgelwasser, bei Zungen-Geschwulst

Nebenwirkungen: Früchte & Saft nicht in Metallgefäßen sammeln bzw. lagern !

1.Hilfe innerlich: in Extremfällen (starke Überdosierung): med. Kohle in Wasser trinken, Erbrechen lassen

Zubereitungen:
frische **Früchte** essen
Saft/Preßsaft trinken
getrocknete **Früchte** bei verdorbenem Magen essen (nach und nach)

Johannisbeere: Schwarze Johannisbeere - Ribes nigrum

Vorkommen: nördliches & östlicher Europa bis Asien; in Auwäldern, Erlenbrüchen, an Flußläufen; meist auf nahrhaften & torfigen Lehmböden; oft in Gärten, seltener wildin feuchten Wäldern & Erlenbrüchen

Blütezeit: April-Mai/Juni

Sammelzeit: Blätter im Juni-August, Früchte/Beeren im Juli, August

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Früchte

Inhaltsstoffe: Vit.C, B, J, P, Mineralien, Pektin, Flavonoide, Gerbstoffe, äth.Öl

Eigenschaften & Anwendungen: Blätter-Tee: wassertreibend, entzündungshemmend; bei Rheuma, Gicht, Keuchusten, Lungen-Entzündung, Entzündungen im Mund-/Rachenraum; Beeren-Saft: bei Husten, Heiserkeit, akute & chronische Durchfälle, Keuchhusten, Lungen-Entzündung, Angina, Entzündungen der Mundhöhle

Nebenwirkungen: etwas unangenehmer Geruch bei frischen Früchten & Blättern, welcher beim Verarbeiten jedoch verschwindet; sonst nichts bekannt

1.Hilfe innerlich in Extremfällen (starke Überdosierung): med. Kohle in Wasser trinken, Erbrechen lassen
Zubereitungen:
Absud: 1-2 gehäufte TL Blätter auf 1Tasse kaltes Wasser, langsam erhitzen, kurz aufkochen, sofort abseihen, 2-3 Tassen täglich
Aufguß: 1Tasse heißes Wasser auf 1TL Blätter, 5 min ziehen lassen, abseihen,
2-3 Tassen täglich

© KH Heino Hanisch

getrocknete Beeren bei Harn-Beschwerden
Saft: 3-6 EL täglich ungesüßt

Johanniskraut, Tüpfelhartheu, Hartheu - Hypericum perforatum

Vorkommen: Europa, Westasien, Nordafrika, Süd- / Nordamerika, Australien; Äcker, Waldränder, Wegränder, Dämme, Wiesen, lichte Wälder, Gebüsche; bis 2200m Höhe

Blütezeit: Juni – September

Sammelzeit: Juli, August

verwendete Pflanzenteile: Blüten, Blätter

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Flavonoide, Harze, Hypericin, Rhodan, Fett, Mineralstoffe, Gerbstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: entzündungshemmend, juckreizstillend, antibakteriell, wundheilend, beruhigend, antidepressiv (bei leichten & mittelschweren Depressionen; der Tee muß über einen längeren Zeitraum getrunken werden, damit das Johanniskraut wirken kann), antiseptisch(Unschädlichmachung v. Krankheitskeimen auf/in der Wunde, z.B. Brandwunden u.a.), tonisierend; Tee bei nervösen Beschwerden, Nachtwandeln, Bettnässen, unregelm.Monatsblutung, Wechseljahrsbeschwerden, Angstzustände, Stoffwechselstörungen, Kreislaufstörungen; Öl: bei Sonnenbrand, Wunden, Schrunden & Hexenschuß; Umschlag/Kompresse: bei Wunden, Blutergüssen, Zerrungen, Prellungen

Nebenwirkungen: photosensibilisierend - Hautreizung, Geschwüre, Nekrosen; sonst keine bekannt; evtl. kontraindiziert bei bevorstehender OP mit Medikamenteneinsatz - Arzt informieren/befragen

Zubereitungen:
Absud: 4 TL Blüten oder Blätter auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, abseihen, 2-3 Tassen tgl.warm trinken
Aufguß: 1 Handvoll Blätter/Blüten mit 2 Tassen kochendes Wasser, abkühlen lassen, abseihen, die Umschläge/Kompressen damit tränken
Rot-Öl 1: 25g frische Blüten zerstoßen/zerquetschen, 14 Tage in ca. 2 Tassen/500g Olivenöl oder Leinöl ansetzen, in die Sonne stellen, nach den 14 Tagen Blüten auspressen und neue Blüten in die Flasche/in das Glas geben - die Prozedur solange wiederholen, bis das Öl eine blutrote Farbe annimmt
Rot-Öl 2: blühendes Kraut mit Stiel + dreifache Menge Olivenöl, mischen, 2-7 Wochen an der Sonne stehen lassen, alle 2-3 Tage schütteln, abseihen, in kl. dunkle Flaschen füllen, an einem dunklen Ort aufbewahren; hält bis zu 2 Jahren

Kalmus, Ackerwurz, Deutscher Ingwer - Acorus calamus

Vorkommen: Asien, Europa; Tümpel, Sümpfe, Ufer, feuchte Wiesen

Blütezeit: Mai-August; bis 1000m

Sammelzeit:Juni/Juli, Oktober/Frühherbst

verwendete Pflanzenteile: Wurzel (die Pflanze Kalmus wurde bei den Tartaren zur Sauberhaltung des Trinkwassers genutzt); innerlich den geschälten Wurzelstock, für Bäder den ungeschälten

© KH Heino Hanisch

Wurzelstock

Inhaltsstoffe: äth.Öle, Bitterstoffe, Glykoside, Vitamine, Mineralstoffe, Cholin, Harz, Stärke

Eigenschaften & Anwendungen: appetitanregend, schweißtreibend, blutstillend, desinfizierend; Saft bei Augenleiden (nicht anwenden !); Wurzel-Tee bei Verdauungs-Schwäche/Verdauungs-Beschwerden, Blähungen (vorsichtig !); Bäder bei Erfrierungen, Nervosität, Schlaflosigkeit; Kalmusöl/Kalmustinktur als Einreibung bei Rheuma/Gicht (vorsichtig !)

Nebenwirkungen: Sehr vorsichtig anwenden - Dosierungsangaben und Verträglichkeit beachten ! Übelkeit, Erbrechen, Herz-Beschwerden, Halluzinationen möglich! Nicht bei Magen-/Darm-Geschwüren anwenden ! Nicht in der Schwangerschaft anwenden ! Nicht mehr als 1 Tasse täglich ! Nicht länger als 1-2 Wochen hintereinander trinken !

1.Hilfe äußerlich: bei Haut-Reizungen sofort mit Wasser & Seife spülen
1.Hilfe innerlich: medizinische Kohle in Wasser eingerührt geben (10-20 g Pulver = 20-60 Tabletten zerrieben, zerstampft); erbrechen lassen, aber nicht erzwingen ! Arzt !

Zubereitungen:
Absud: 2 flache TL auf 1Tasse kaltes Wasser geben, erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen, 1Tasse tgl – nicht mehr !
Aufguß: 1T. koch. Wasser auf 2TL, 15min ziehen lassen, abseihen, lauwarm trinken; 1Tasse tgl – nicht mehr !
Bäder bei allgemeinen Errschöpfungs-Zuständen, bei verschiedenen Stoffwechsel-Erkrankungen: 25g Wurzelpulver auf ein Vollbad (ca. 200 Liter) bzw. 4EL auf 2T. kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, 15min ziehen lassen, abseihen, in das Bad geben oder: 100g auf 4Tassen Wasser, erhitzen, ca. 10min kochen lassen, abseihen, in das Badewasser geben

Kamille: Echte Kamille

Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita

Vorkommen: Europa, Asien, Nordamerika, Australien; an Äckern & Wegrändern, Schuttplätze, Ödland, Böschungen, Feldraine, in Getreidefeldern; bis 1600m

Blütezeit: Mai, Juni, Juli

Sammelzeit: Juni, Juli (dritter bis fünfter Tag nach dem Aufblühen)

verwendete Pflanzenteile: innerlich: Blütenköpfchen ohne Stiele; für Bäder: Blüten+Blütenstiel+ wenige Blätter

Inhaltsstoffe: äth.Öle, Bitterstoffe, Glykoside, Pro-Azulen C, Cholin, Säuren, Terpene, Kalium, Flavonoide, Cumarine

Eigenschaften & Anwendungen: schmerzlindernd, krampfstillend, antiseptisch (Keime an/in der Wunde bekämpfend), menstruationsregulierend; Gurgeln bei Zahnschmerzen; Tee: bei Koliken, Magengeschwüren, Rheuma, Menstruationsbeschwerden, Nierenschmerzen, Blasenschmerzen; ungesüßt bei Magen-/Darmbeschwerden; gesüßt (Honig) bei Erkältungen und vor dem Schlafen; Inhalation: bei Erkältungen, chron. Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen etc.; Sitzbäder bei Hämorrhoiden, Vaginal-Entzündungen; Umschlag/Kompresse bei Entzündungen, Wunden

Nebenwirkungen: Überdosierungen vermeiden, keinen Dauergebrauch über Monat oder Jahre; nicht zu den Mahlzeiten einnehmen; äußerste Vorsicht auch bei Spülungen des Auges, evtl. seltene

© KH Heino Hanisch

allergische Reaktionen, auch bei der Haut möglich - sehr sauber & intensiv filtern !

1.Hilfe innerlich bei Extremfällen: med. Kohle in Wasser trinken, erbrechen lassen
1.Hilfe äußerlich: mit Wasser spülen

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2TL Blüten, 5-10min ziehen lassen, abseihen, bis zu 4 Tassen täglich warm & schluckweise trinken
Aufguß: 2 Tassen koch. Wasser auf 1EL Blüten
Aufguß: 4 Tassen koch. Wasser auf 100g Blüten, 5min ziehen lassen, abseihen, als Gurgelwasser, Badezusatz, für Waschungen/Auflagen/Kompressen nehmen
Aufguß: 1 kl. handvoll Blüten mit 4Tassen koch. Wasser übergießen, 5-10min lang inhallieren; Dampf-Sitzbad bei entzündeten Hämorrhoiden bzw. entzündeter Vaginal-Schleimhaut: Dosierung wie Inhalation, jedoch saubere, stabile Schüssel oder Eimer dafür benutzen

Kamille: Römische Kamille - Chamaemelum nobile

Vorkommen: Nordafrika, Südeuropa, Westeuropa; meist angebaut; wild auf Schutt & Feldern; bis 1000m Höhe

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: zur Blütezeit im Juni-August

verwendete Pflanzenteile: die Blüten

Inhaltsstoffe: äth.Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Polyacetylene u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: Völlegefühl, Blähungen, leichte krampfartige Magen-/Darmbeschwerden, Entzündungen des Mund- & Rachenraumes; zum Bleichen/Färben der Haare; im allgemeinen die gleiche Verwendung wie die Echte Kamille

Nebenwirkungen: bei Dosierungsbeachtung keine bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1EL Blüten, 10min ziehen lassen, abseihen, innerlich 2-3Tassen täglich warm trinken
bei Wunden, unreiner Haut etc.: Umschläge/Kompressen mit Tee tränken

Kapuzinerkresse: Große Kapuzinerkresse - Tropaeolum majus

Vorkommen: Südamerika, Europa; meist angebaut(Gärten, Balkons), selten verwildert

Blütezeit: Mai-September/Oktober(Herbst)

Sammelzeit: Juni-Oktober

verwendete Pflanzenteile: frische Pflanze, Blätter, Samen(leicht giftig)

Inhaltsstoffe: äth. Öl u.a.m.

Eigenschaften & Anwendungen: Blätter/Saft: desinfizierend bei akuten Entzündungen der Bronchien & der Harnwege; frische Blätter als Auflagen zur Wundbehandlung, blutreinigender Frühlingssalat; ansonsten in Tropfen, Salben, Zäpfchen, Einreibungen & Säften verwendet; die

 © KH Heino Hanisch

Samen sind ein pflanzliches Antibiotika(gegen: Staphylococcus, Proteus, Streptococcus, Salmonella)

Nebenwirkungen: nicht zuviel Blätter im Salat essen -Reizerscheinungen auf Haut und Schleimhaut & im Magen-/Darmbereich möglich; wenn möglich, nicht zusammen mit Alkohol einnehmen; nicht anwenden bei Säuglingen & Kleinkindern (Magen-/Darm-Geschwüre & Nieren-Erkrankungen möglich)

1.Hilfe äußerlich: Haut mit Wasser spülen, evtl. Salben
1.Hilfe innerlich: med. Kohle, erbrechen lassen, Magenspülung, Nierenfunktions-Kontrolle

Zubereitungen:
als **galenische Präparate**: Tropfen, Salben, Zäpfchen, Einreibungen, Saft
Saft/Preßsaft: 1-3TL tgl.; Blüten & Blätter als Salat bei Vitaminmangel

Kartoffel, Knolle, Erdapfel - Solanum tuberosum

Vorkommen: weltweit angebaut; selten wild

Blütezeit: Juni, Juli

Sammelzeit: Herbst, bei Reife

verwendete Pflanzenteile: nur die Kartoffel, die daraus gewonnene Stärke, der Saft/Preßsaft

Inhaltsstoffe: Vit. C, Stärke (Polysacharid)

Eigenschaften & Anwendungen: zur Reizlinderung; Wunden, Brandwunden, Ekzeme, Vit.C-Mangelerkrankungen(z.B. Skorbut); bei Übersäuerung des Körpers; gekocht als Nahrungsmittel

Nebenwirkungen: Die Blätter, das Kraut, die Beeren und die grünen Kartoffeln sind giftig ! Vergiftungs-Symptome: Übelkeit, Sehstörungen, Kopfschmerzen, Brechreiz, heftiges Erbrechen, starker Durchfall, weite Pupillen, Benommenheit, Schock, Schwindel, Krämpfe, Fieber, Schock, Atemlähmung, Kreislauf-Zusammenbruch

1.Hilfe innerlich: erbrechen lassen, mind. 10g med. Kohle in Wasser geben, Magenspülung, Glaubersalz, Natriumbikarbonat (Azidoseausgleich), evt. Beatmung & Herz-Stimulation !

Zubereitungen:
die **Kartoffel-Stärke** in Puder oder Salben
die **zerriebene rohe Kartoffel**/der Kartoffelbrei als Auflage
die **zerriebene rohe Kartoffel** als Brei bzw. der Saft/Preßsaft (siehe da) bei Vit.C-Mangel innerlich

Kastanien: Eßkastanie, Edelkastanie - Castanea sativa

Vorkommen: Südeuropa/Mittelmeer, Nordafrika, Kleinasien, Kaukasus; im Südwesten Deutschlands als Waldbaum; Laubwälder, Bergwälder, an warmen Stellen, auf sauren & kalkhaltigen Böden; nur in tieferen Lagen

Blütezeit: Juni, Juli

Sammelzeit: Blätter im April, Mai, Juni; Rinde im Frühjahr oder Herbst

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Rinde

© KH Heino Hanisch

Inhaltsstoffe: Tannine, Phytosterine

Eigenschaften & Anwendungen: hustenstillend, stark zusammenziehend, krampflösend, desinfizierend; Rinde innerlich: bei Magen-/Darmbeschwerden, Hautproblemen; äußerlich: bei empfindlicher, geröteter & spröder Haut; Blätter innerlich: bei Atemwegsbeschwerden; äußerlich: bei Haut- und Schleimhaut-Beschwerden

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Absud: 06g Rinde auf 100 ml Wasser, erhitzen, 15min kochen lassen, abseihen, damit gurgeln, waschen oder Kompressen tränken(15min auflegen)
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 05g (Blätter), 5-10min ziehen lassen, abseihen,
2-3 Tassen tgl. warm trinken

Kastanien: Roßkastanie, Saukastanie - Aesculus hippocastanum

Vorkommen: Balkan, in ganz Europa, weltweit; bis 1500m Höhe

Blütezeit: April-Juni

Sammelzeit: Blüten im April/Mai, Rinde im Frühjahr & Herbst, Kastanien im Herbst-September/Oktober

verwendete Pflanzenteile: Samen, gelegentlich Blüte, Blätter, Rinde

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Saponine, äth. Öle, Stärke, Bitterstoffe, Zucker, Gerbstoffe, Schleim, Enzyme, Aescin

Eigenschaften & Anwendungen: entzündungshemmend, gefäßzusammenziehend / vasokonstriktiv, ödemausschwemmend, antiphlogistisch; innerlich: geröstete Kastanie zur Blutreinigung; Tee aus Rinde, Blätter, Blüten u.a. bei Husten, Durchfall;
äußerlich: Samen-Extrakt bei Entzündungen, Prellungen, Hämatomen, Erfrierungen; Bäder bei Frauenleiden, Hämorrhoiden, Venenleiden/Krampfadern; Pflaster bei Stoffwechselkrankheiten wie Gicht & Rheuma; früher gegen Malaria; in Salben, Tropfen, Tabletten, Kapseln, Zäpfchen

Nebenwirkungen: Dosierungen einhalten - wegen der Bitterstoffe in der Kastanie kann es bei innerlicher Anwendung zu Reizungen der Magenschleimhaut kommen - dann absetzen bzw. Dosierung herabsetzen; eine inhalative Allergie durch die Pollen ist ebenfalls möglich.
Die grünen Früchte/die grünen Schalen sind giftig - Erbrechen, Durchfall, starker Durst, Unruhe, Angst, Gesichtsrötung, Pupillenerweiterung, Sehstörungen, Bewußtseinsstörungen, Schläfrigkeit, Gastroenteritis

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle, erbrechen lassen, Magenspülung, med. Kohle, Elektrosubstitution, Natriumbikarbonat(Azidoseausgleich), Nierenfunktions-Überwachung, Kreislauf-/Atemkontrolle, evtl. Beatmung/Wiederbelebung
1.Hilfe äußerlich: Augenspülung mit Wasser

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 1TL Rinde bzw. zerkleinerte Kastanien,
10 min ziehen lassen, abseihen
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 2TL Blätter, 10 min ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen

© KH Heino Hanisch

Katzenpfötchen, Gemeines Katzenpf., Immortelle

Antennaria dioica

Vorkommen: fast ganz Europa, im Süden nur im Gebirge, Nordeuropa bis Sibirien; Heiden, Kiefernwälder, Halbtrockenrasen, Magermatten, trockene Gebüsche, magere Triften, sandig trockene Plätze, gern auf sandigen, kalkarmen Böden; bis in 2400/2800m Höhe

Blütezeit: Juni-August/September

Sammelzeit: Mai, Juni

verwendete Pflanzenteile: die gelben Blüten/Blütenköpfe, das blühende Kraut

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Gerbstoff, äth. Öl, Harz, Bitterstoffe, Phytosterin

Eigenschaften & Anwendungen: stopfend, entschleimend, wundheilend; in Teemischungen bei Gallen-/Leberbeschwerden, Durchfällen, bei Hustenreiz, Husten/Bronchitis, Magen-/Darm-Erkrankungen; Stoffwechsel-Störungen, wassertreibend; äußerlich: bei Hautproblemen, bei Wunden; in Tee-Mischungen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: innerlich & äußerlich: 4 Tassen koch. Wasser auf 30g Blüten, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 3Tassen tgl. warm trinken bzw. Kompressen/Umschläge damit tränken

Kiefern - Pinus sylvestris u.a.

Vorkommen: weltweit

Blütezeit: Mai

Sammelzeit: Knospen im März, April; Nadeln vor allem im Frühjahr

verwendete Pflanzenteile: Knospen, Blätter/Nadeln, Harz

Inhaltsstoffe: Vit.C. äth. Öl, Fettsäuren, Harze

Eigenschaften & Anwendungen: Knospen, Blätter/Nadeln äußerlich (als Einreibungen, Bäder, Inhalationen, Umschläge) bei Rheuma, Gicht, Hautausschlägen, Geschwüren; Harz in Salben & Pflastern bei Gelenkrheuma, Muskelzerrungen, Erfrierungen; Kiefernpollen bei wundgeriebener Haut; Tee bei Vit.C-Mangel

Nebenwirkungen: Nicht oder nur wenig innerlich anwenden, da die Nieren gereizt & geschädigt werden können !

Zubereitungen:
wie Fichten, Tannen: Nadeln als Gurgelaufguß, zur Inhalation; zur Raum-Beduftung Zweige an der Wand & auf dem Boden; das Harz als Pflaster, als Wundauflage; Knospen-Aufguß für Bäder & Einreibungen
siehe auch: Harze

© KH Heino Hanisch

Kirschen: Sauerkirsche, Weichselkirsche - Prunus cerasus

Vorkommen: Kleinasien, Europa, gemäßigte Zonen; angebaut in Gärten & auf Plantagen

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: Stiele & Früchte im Juni-August(Fruchtreife); Blätter im Mai, Juni

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Stengel der reifen Früchte; reife Kirschen, der Kirschsaft; das Harz

Inhaltsstoffe: Stengel: Gerbstoffe; Kirsche: Vitamine, Eisen, Kalzium

Eigenschaften & Anwendungen: Stengel & Blätter in Teemischungen bei Bronchitis, Durchfällen, Harn-Ausscheidungsunterstützung, in Abmagerungstees; Blätter außerdem gegen Blähungen & zum Einmachen von Gurken; Kirschen/Kirschsaft bei Verdauungsstörungen, Leberstörungen, Anämie/Blutarmut u.a.m.

Nebenwirkungen: Nahrungsmittelallergie möglich; Kerne nicht essen: Vergiftung durch die im Kern enthaltenen Samen/Inhaltsstoffe - wie bei allen Steinfrüchten - möglich: durch Blausäure, Amygdalin, Glykoside

1.Hilfe innerlich: viel zu trinken geben und sofort erbrechen lassen, Magenspülung, Herz-Kreislauf-Kontrolle

Zubereitungen:
Aufguß: Stiele & Blätter in Tee-Mischungen
Früchte: roh essen oder als Saft, Konserven, Sirup & Marmelade - Kirschen entkernen, auspressen oder einkochen

Kirschen: Süßkirsche, Vogelkirsche - Prunus avium

Vorkommen: fast ganz Europa außer Hoher Norden; in Hecken, Wäldern, Mischgehölzen; angebaut in Gärten & auf Plantagen; bis 1700m

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: zur Fruchtreife im Juni/Juli

verwendete Pflanzenteile: reife Früchte/Kirschen, der Saft daraus; Stengel der reifen Früchte; das Harz des Stammes

Inhaltsstoffe: Vit.C, Zink, Folsäure,m Kalzium, Kalium u.a.m.

Eigenschaften & Anwendungen: Früchte/Saft: herzstärkend, magenstärkend; bei Herz-/Gefäßerkrankungen, bei Nierenleiden, Gicht & Rheuma; Diätmittel bei Entfettungskuren (auch für Zuckerkranke); Stiele: schleimlösend; bei Husten, Bleichsucht/Anämie; Harz, innerlich mit Wein:bei altem chron. Husten, äußerlich mit Essig: bei Haut-Erkrankungen, Kopfschuppen

Nebenwirkungen: Nahrungsmittelallergie möglich; Bauchschmerzen bei zuviel Früchten bzw. unreifen Früchten; Kerne nicht essen Vergiftung durch die im Kern enthaltenen Samen/Inhaltsstoffe - wie bei allen Steinfrüchten - möglich: durch Blausäure, Amygdalin, Glykoside

1.Hilfe innerlich: viel zu trinken geben und sofort erbrechen lassen, Magenspülung, Herz-Kreislauf-Kontrolle

© KH Heino Hanisch

Zubereitungen:
Früchte roh essen; Saft trinken; Früchte & Saft einwecken/konservieren; mit Schnaps angesetzt als "Kirschgeist"
Harz in Wein (innerlich) bzw. in Essig auflösen (äußerlich)
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-3TL Stengel/Stiele, 5min ziehen lassen, abseihen, 3-4 Tassen tgl. warm trinken

Klette, Große Klette - Arctium lappa, Arctium vulgare

Vorkommen: in ganz Europa bis Südskandinavien; weit verschleppt; an Wegrändern, auf Schuttflächen; bis 1800m

Blütezeit: Juni, Juli

Sammelzeit: August-Oktober (Herbst)

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Wurzeln; Samen, Blätter

Inhaltsstoffe: Wurzeln: Schleim, Inulin, Polyacetylene, äth. Öl, Bitterstoff, Gerbstoff, Sitosterin; Samen: fettes Öl, Bitterglykosid, Chlorogensäure; Blätter: Arctiol, Fulcinon, Taraxasterol

Eigenschaften & Anwendungen: harntreibend, Bittertonikum, umstimmend, verdauungsfördernd, leicht abführend, antibiotisch, schweißtreibend, fiebersenkend, blutzuckersenkend, blutreinigend, wassertreibend; Ölauszug bei schuppiger Kopfhaut; Wurzel-Tee bei Leber-/Gallebeschwerden, allgemeine Hauterkrankungen; zur Aktivierung der Bauchspeicheldrüse, zur Linderung von Blähungen, Schwellungen & Verstopfung; zur Wiederherstellung der normalen Bakterienkulturen im Darm(wirkt gegen Infektionen durch Bakterien & Pilze); bei Ödemen, Zystitis, Blasensteinen/Blasengrieß, Masern, Windpocken; bei Arthtritis, Rheuma, Gicht; Samen bei Halsschmerzen, Mandelentzündung, Husten, Erkältung; bei Gebärmuttervorfall und anderen Frauen-Beschwerden

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Öl: getrockneteWurzelstücken mehrere Tage bis Wochen in Olivenöl/Sesamöl ausziehen lassen, dann abseihen/auspressen

Absud: 2-3 TL geschnittene Wurzel auf 2 Tassen kaltes Wasser, 5h ziehen lassen, dann erhitzen, 1min aufkochen lassen, abseihen, 3 Tassen täglich trinken

Knoblauch - Allium sativum

Vorkommen: Mittelmeer, Indien, Asien, weltweit; wild & angebaut in Gärten

Blütezeit: Juli, August, September

Sammelzeit: Oktober

verwendete Pflanzenteile: die Knoblauch-Zwiebel

Inhaltsstoffe: Vitamine A, B, C, Nicotinamid, äth.Öle, Rhodan, Sexualhormone, Cholin, Jod

Eigenschaften & Anwendungen: antibakteriell, galletreibend, gefäßerweiternd, entspannend, verdauungsfördernd, bei Erkältungen, zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut, gegen

© KH Heino Hanisch

übermäßige Verhornung von Auge & anderen Organen/Hautflächen, zur Vorbeugung & Behandlung von Alterungsprozessen; Saft/Preßsaft oder roh bei Entzündungen, Erkältungen, Verdauungs-Schwäche, erhöhtem Cholesterinspiegel, Nieren-Erkrankungen (vorsichtig !); Knoblauch-Öl/-Saft bei Ohren-Schmerzen (verdünnt !)

Nebenwirkungen: Geruch, Augenreizung; bei Überdosierung & Essen auf nüchternen Magen: Magen-/Darmreizungen, Sodbrennen, Übelkeit, Schweißausbruch, Schwindelgefühl, länger andauernde Schmerzen; keine Knoblauch-Einläufe machen; allergisches Asthma durch Knoblauch-Pulver möglich

1.Hilfe innerlich: nur bei starker Überdosierung ca.10g med. Kohle in Wasser geben, Darm-Krämpfe behandeln (Med., Tees); evtl. Schocktherapie
1.Hilfe äußerlich: bei Haut-Reizungen – mit viel Wasser abspülen, abtupfen, mit neutralem Öl verdünnen; evtl. zum Haut-Arzt

Zubereitungen:
als **Nahrung**: 2-4 Zehen pro Tag essen (Achtung: Geruch !)
Schnaps: 40g zerkleinerte Zehen auf 100g Alkohol, 10 Tage stehen lassen, mehrmals umrühren, abgießen, 3TL tgl. einnehmen(Achtung-Alkohol!)
Wein: 3 zerstoßene Zehen in 100ml Wein zum Kochen bringen, abseihen, nach Bedarf einnehmen; als Gewürz zur Nahrung
Saft: 5 Zehen zerquetschen/fein zerhacken, 5 TL Zucker zugeben, Wasser dazu, erhitzen, kurz aufkochen, 5 min ziehen lassen, abseihen, über den Tag verteilt löffelweise einnehmen (bei Husten & Bronchitis)

Königskerze: Großblütige Königskerze, Wollblume

Verbascum densiflorum

Vorkommen: Mitteleuropa, Südeuropa, Asien; Schuttplätze, Wegränder, Kiesgruben, Bahndämme, Waldränder, Kahlschläge; gern an sonnigen, warmen Stellen; auf steinigen, stickstoffhaltigen Böden; bis 1000m Höhe

Blütezeit: Juni-August/September

Sammelzeit: Blüten, Blätter, Wurzeln von Juni-August

verwendete Pflanzenteile: Blüten(ohne Kelch), Blätter, Wurzeln

Inhaltsstoffe: Saponine, Schleim, Gerbstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: innerlich: schleimlösend, harntreibend, krampflösend; in Brust- und Hustentees; äußerlich: Umschläge/Bäder bei Unterschenkel-Geschwüren/offenen Beinen, Hämorrhoiden

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß/Absud/Auszug: 1TL auf 1Tasse Wasser; 1Tasse pro Tag

© KH Heino Hanisch

Königskerze: Kleinblütige Königskerze - Verbascum thapsus

Vorkommen: Mitteleuropa, Südeuropa, Asien, Naher Osten; auch angebaut; steinige Böden, Schuttplätze, Wegränder, sonnige Waldplätze, Schläge, Lichtungen; bis 1800m

Blütezeit: Juli-September

Sammelzeit: Blüten zu Blütezzeit, Blätter vor der Blüte, Wurzeln im Frühjahr

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Blüten; auch Blätter, Wurzeln

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Schleim, Zucker, Bitterstoffe, Saponine

Eigenschaften & Anwendungen: schmerzlindernd, entzündungswidrig, schmerzlindernd; Blüten-Tee innerlich bei fieberhaften/fieberfreien Erkrankungen der Luftwege wie Heiserkeit, Husten, Bronchitis, Keuchhusten sowie Magen-/Darm-Erkrankungen; äußerlich, auch als Badezusatz: entzündete/eitrige Wunden, Abszesse, Beulen, Furunkel, nässende Flechten u.a. Haut-Erkrankungen (reinigend, auflösend, schmerzlindernd); frische Blätter zum Verbinden von Wunden, fein zerschnittene bzw. zerstoßene Blüten & Blätter mit Honig vermischt als Auflage bei Brandwunden; Tee-Kompresse als Augenauflage bei entzündeten Augen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse heißes Wasser auf 1-2 TL, 5 min ziehen lassen, abseihen, süßen bei Husten, nicht süßen bei Magen-/Darm-Beschwerden
Öl: frische Blüten in ein Glas geben, gut verschließen, in die Sonne stellen, es bildet sich ein Öl, welches als schmerzlindernde Einreibung bei Rheuma & Gicht dient ; auch verwendbar zur Wund-Behandlung: äußerlich in die Wunde träufeln & eintrocknen lassen, bei inneren Blutungen teelöffelweise einnehmen (nur frisches Öl nehmen)

siehe auch: Königskerze - Verbascum densiflorum; Königskerze - Verbascum phlomoides

Königskerze: Windblumen-Königsk., Filzige Königskerze

Verbascum phlomoides

Vorkommen: wie Verbascum densiflorum

Blütezeit: Juni-September

Sammelzeit: Blüten & Blätter von Juni-September; Wurzeln von Juli-August

verwendete Pflanzenteile: Blüten, Blätter, Wurzeln

Inhaltsstoffe: Saponine, Schleim, Gerbstoffe

Anwendungen: frische zerstoßene Blätter auf schwer heilende Wunden; zerstoßene Wurzeln bei Hämorrhoiden; essigsaurer Wurzel-Extrakt zur Linderung von Zahnschmerzen; Blüten zur Aromatisierung von Likören

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß/Absud/Auszug: 1TL Droge auf 1Tasse Wasser, 1-2 Tassen täglich

© KH Heino Hanisch

Koriander, Gartenkoriander - Coriandrum sativum

Vorkommen: Westasien, Nordafrika, Südeuropa, Mitteleuropa; angebaut auf Feldern; verwildert auf Schuttplätzen & Unkrautflächen

Blütezeit: Juni, Juli

Sammelzeit: Juli, August, September

verwendete Pflanzenteile: Früchte bei völliger Reife

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Vit.C, Gerbstoff, Sitosterin, fettes Öl, Pektin, Zucker, Eiweiß

Eigenschaften & Anwendungen: bei Völlegefühl, Blähungen; als Gewürz; vor allem in Tee-Gemischen mit Anis, Fenchel, Kümmel

Nebenwirkungen: nicht länger als 1-2Wochen trinken; nicht überdosieren

Zubereitungen:
Aufguß: 20g zerstoßener Kümmel + 10g zerstoß. Anis + 10g zerstoß. Fenchel + 10g zerstoß.Koriander-Früchte; 1Tasse koch. Wasser auf 2TL Mischung, zugedeckt 10min ziehen lassen, abseihen, bei Bedarf 1Tasse warm trinken, nicht süßen - bei krampfartigen Schmerzen im Magen-/Darm-Bereich
Salbe bei Rheuma (Gelenke, Muskeln)

Kreuzblume: Bittere Kreuzblume - Polygala amara

Vorkommen: Gebirge Mittel- & Südeuropas; Halbtrockenrasen, trockene & feuchte Wiesen, feuchtere Plätze in lichten Wäldern, an Wegrändern & Rainen, Matten, Böschungen, Gebüsch; nur auf Kalk; bis 2600m Höhe

Blütezeit: Mai-August

Sammelzeit: April-Juli

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Bitterstoffe, Saponine, Gerbstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: blutreinigend, harntreibend; Tee bei Husten, Asthma, Lungenleiden, Magen-Beschwerden, Appetitlosigkeit, Wassersucht, Nieren-Beschwerden, Rheuma, Gicht; Umschläge/Auflagen mit Tee bei Geschwüren, Haut-Ausschlägen & Wunden

Nebenwirkungen: Vorsichtig anwenden/dosieren - bei Überdosierung - Reizung von Magen, Darm, Nieren möglich !

Zubereitungen:
Absud: innerlich - 2-3TL auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz sieden, 1min ziehen lassen, abseihen, höchstens 2-3 Tassen tgl. bei Bedarf langsam & schluckweise trinken (bei Husten mit Honig süßen)
Umschläge: mit Tee/Absud tränken und auflegen

© KH Heino Hanisch

Kreuzdorn: Purgierkreuzdorn, Amselbeere -

Rhamnus cathartica

Vorkommen: Europa, Nordafrika, Westasien; sonnige trockene Plätze, feuchte Böden in Auwäldern; an Hecken, Zäunen, in Gebüschen, an Gräben, Waldrändern, in Mooren

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: nur reife/schwarze Beeren im August/September

verwendete Pflanzenteile: nur reife/schwarze Beeren – vorsichtig dosieren !

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Pektine, abführende Anthrachinoderivate

Eigenschaften & Anwendungen: abführend; Tee/Sirup bei Verstopfung, Gicht, Rheuma, Steinleiden, Verdauungsbeschwerden, Wassersucht, chron. Hautausschläge/Akne

Nebenwirkungen: Unreife Beeren & Rinde giftig ! Kreuzdorn nicht anwenden bei Darm-Verschluß/Illeus, während Schwangerschaft & Stillzeit; evtl. Verstärkung der Wirkung von Herz-Glykosiden wegen erhöhter Kaliumverluste; nicht zu lange einnehmen - höchstens 7 Tage hintereinander! Bei Überdosierung und/oder längerer Anwendung erhöhter Verlust von Wasser & Minaralsalzen sowie Pigmenteinlagerungen in der Darmschleimhaut möglich ! Vergiftungs-Erscheinungen bei Essen unreifer Beeren: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Nieren-Reizung

1.Hilfe innerlich: ca. 10g med. Kohle in Wasser nehmen, erbrechen lassen, viel warmen Tee oder Himbeersaft trinken, Magenspülung, med. Kohle, Natriumsulfat, Elektrolytsubstitution, Natriumbikarbonat (Azidoseausgleich)

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 3 TL getrocknete Beeren, 10min ziehen lassen, abseihen, 1Tasse am Abend; höchstens 1 Tasse pro Tag
Sirup (vor allem für kleine Kinder gedacht): 70g Saft aus frischen Beeren auspressen, mit 130g Zucker versetzen, erhitzen bis zum Sieden; hat sich der Zucker aufgelöst, in kleine saubere Flaschen abfüllen, 1-3 TL tgl. bei Verstopfung

Kümmel, Feldkümmel, Wiesenkümmel, Gewürz-Kümmel

Carum carvi

Vorkommen: Asien, Afrika, Mittelmeergebiete, Europa; auf Wiesen, an Wegrändern, angebaut in Gärten; bis 2200m

Blütezeit: Mai-Juli

Sammelzeit: Mai-September/Juli-September(wenn sie braun werden)

verwendete Pflanzenteile: Früchte/Samen, Wurzeln

Inhaltsstoffe: äth. Öle, fettes Öl, Eiweiß, Kohlenhydrate, Gerbstoffe, Flavonoide, Kieselsäuren, Harze

Eigenschaften & Anwendungen: krampflösend, blähungsbeseitigend, appetitanregend, verdauungsfördernd; Kümmelmilch bei Husten, Kümmelsuppe bei Bauchschmerzen, Kümmelbrot bei Blähungen & schlechter Wundheilung, Kümmeltee bei Blähungen, Völlegefühl,

© KH Heino Hanisch

Menstruationsbeschwerden junger Mädchen, Krämpfen(vor allem bei Kleinkindern), Appetitlosigkeit, Gallenleiden, Leberleiden, Prostatavergrößerung, bei nervösen Herz-Magen-Beschwerden, zur Kräftigung; Umschläge & Bäder bei Rheuma, Nerven-Schmerzen

Nebenwirkungen: Kümmel-Öl vorsichtig anwenden, in hoher Dosierung verursacht es schwere Gesundheitsschäden, vor allem an der Leber! Nicht verwechseln mit giftigen, ähnlich aussehenden Doldenblütlern! Überdosierungen vermeiden! Allergische Hautreaktionen durch das Öl sind möglich

1.Hilfe: weitere Kontakte mit Kümmel meiden

Zubereitungen:
Kümmelmilch: 1TL Samen auf 1Glas Milch/Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen, warm trinken
Kümmelöl aus frischen zerquetschten Samen (durch Wasserdampf-Destillation): jeweils 3 Tropfen nehmen (mit Wasser oder Alkohol)
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 3TL Samen (bei Kleinkindern höchstens 1-2TL), 10min ziehen lassen, abseihen, warm trinken
Aufguß für Umschläge: 2Tassen koch. Wasser auf 1 Handvoll Kümmel, 10min ziehen lassen, abseihen - für Spülungen, Waschungen, Umschläge oder Bäder

Kürbis, Gartenkürbis - Curcubita pepo

Vorkommen: Mexiko, Texas, auf der ganzen Nordhalbkugel; meist angebaut in Gärten/auf Feldern; humusreicher Boden (z.B. Komposthaufen), an Wegen, auf Schuttplätzen

Blütezeit: Juni-September

Sammelzeit: Oktober

verwendete Pflanzenteile: Kürbissamen, Kürbisöl(aus Samen kaltgepreßt), die ganze Frucht/das Kürbisfleisch

Inhaltsstoffe: Vitamine B_1, B_2, B_6, C, E, Phytosterine, Mineralien, Spurenelemente, Öle, Panthothensäure; **Kürbiskern-Öl:** viel Zink, viel Vit. E, hoher Chloropgyll-Gehalt; 19% gesättigte Fettsäuren, 28% einfach ungesättigte Fettsäuren, 53% mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Eigenschaften & Anwendungen: abführend, harntreibend, beruhigend; Samen bei Prostatabeschwerden, Reizblase; Fruchtfleisch bei Reise-/Seekrankheit; Fruchtfleisch im Salat zur Blutreinigung, Nierenbecken-Entzündung, Diabetes; zerquetschtes Fruchtfleisch als Heilsalbe/Wundsalbe, bei Durchblutungsstörungen, übermäßiger Fußschweiß-Bildung

Nebenwirkungen: keine bekannt, Prostatabeschwerden jedoch sorgfältig abklären !

Zubereitungen:
Fruchtfleisch frisch oder eingeweckt
Samen getrocknet kauen - verholzte Samenhülle nicht mitessen, vorher abmachen - oder als **Pulver** benutzen (luftdicht verschließen)
Samen: 2-3 EL Kürbiskerne tgl., einige Monate lang
Kürbis-Kompott/-Marmelade (roh, verarbeitet) bei schwachen Nieren und Schwangerschafts-Erbrechen
Wurm-Kur: 14Tage lang tgl. 1Handvoll Kerne mit Quark/Milch, danach als Abführmittel 1EL Rizinusöl o.ä.

© KH Heino Hanisch

Labkraut, Kletten-Labkraut, Gänsekraut - Galium aparine

Vorkommen: fast ganz Europa; in feuchten Wäldern & Gebüschen, in Äckern, an Zäunen; bis ca. 2300m Höhe

Blütezeit: Mai-Oktober

Sammelzeit: Mai-September

verwendete Pflanzenteile: Sproßteile/oberes Kraut; Saft/Preßsaft

Inhaltsstoffe: Saponine, Gerbsäure, Zitronensäure, Asperulosid, Cumarin

Eigenschaften & Anwendungen: entzündungshemmend, fiebersenkend, harntreibend, umstimmend, adstringierend, stärkend, kühlend, leberstimulierend, geschwulstbildungshemmend, blutstillend, wundheilend; Tee innerlich & äußerlich: zur Stärkung des Lymphsystems; bei Ödemen, Ekzemen, Psoriasis, Akne, Furunkeln, Abszessen, Harnwegsinfekten, Blasensteinen, Blasengrieß, Arthritis, Gicht, Gelbsucht/Ikterus; bei Masern & Windpocken; frische Blätter auf Wunden, Geschwüre, bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Hautkrankheiten; Tee/Saft als Badezusatz bei Krampfadern, Ekzemen etc.

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Absud: 50g frische Pflanze auf 4Tassen kaltes Wasser, erhitzen, 10min kochen lassen, abseihen, 2T. tgl./jeweils 1T. zwischen den Mahlzeiten - bei Kreislauf-Beschwerden
Absud: 30g auf 4Tassen kaltes Wasser, erhitzen, 2min sieden, 10min ziehen lassen, abseihen, 3Tassen tgl. warm bei Gelbsucht/Ikterus
Pulver aus getrocknetem Kraut - bei Haut-Geschwüren

Lärche: Europ. Lärche, Lortanne - Larix decidua/Pinus larix

Vorkommen: Europa; in Gebirgen im Flachland; oft waldbildend, auch inmitten anderer Nadelbäume

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: Mai-August

verwendete Pflanzenteile: v.a. das Harz/Terpentin; die Rinde, die jungen Sprossen, die Nadeln

Inhaltsstoffe: Terpentin/Venetianischer Terpentin: äth. Öl, Harzsäuren, Bitterstoffe, Bernsteinsäure - Stamm anbohren, Saft auffangen

Eigenschaften & Anwendungen: Lärchen-**Terpentin**: erweichend, erwärmend, säubernd, zerteilend, harnntreibend; **innerlich:** bei Blasen- und Steinleiden, Blutungen, Magen-/Darm-Katarrhen, Bandwürmer/Würmer, blutiger Durchfall, Gallensteinkolik, Nierenkolik, menstruationsfördernd, bei inneren Blutungen(!); **Einreibungen** bei Nervenschmerzen; **Terpentin-Umschläge** äußerlich bei blutenden Wunden, eiternden Geschwüren, nässenden Flechten, bei Grind und anderen Hauterkrankungen; **Rinden-Pulver** zur Heilung eiternder & schwer heilender Wunden bzw. Geschwüre; zerstoßene **Nadeln** zur Linderung auf entzündete Wunden; **Bäder** mit Nadelzusatz (wie bei Fichte & Kiefer)

Nebenwirkungen: Überdosierungen & Dauergebrauch (innerlich) vermeiden, besonders bei Nieren-Leiden bzw. empfindlicher Niere ! Überdosierungen & Dauergebrauch (äußerlich)

© KH Heino Hanisch

vermeiden, sonst schmerzhafte Haut-Anschwellungen & Blasen-Bildungen möglich !

Zubereitungen:
Terpentin innerlich: 1/2-1g Terpentin mit Honig gut vermengen, einnehmen; 5-8 Tropfen Terpentin bei Bedarf einnehmen – vorsichtig - Verträglichkeits-Reaktionen beobachten !
Terpentin äußerlich: Einreibungen – vorsichtig !
Rinde: trocknen & zerkleinern/pulverisieren; Bäder und Inhalationen wie bei Fichten & Kiefern
siehe auch: Harze

Lavendel: Echter Lavendel

Lavandula officinalis, Lavandula angustifolia

Vorkommen: Mittelmeerraum, sonnige Gegenden, kalkreiche Böden; Mitteleuropa gelegentlich angebaut oder in Gärten;1800m

Blütezeit: Juli, August
Sammelzeit: Juli-September; Blüten vor dem Aufblühen pflücken

verwendete Pflanzenteile: Blüten, seltener die Blätter

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Harze, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Cumarine

Eigenschaften & Anwendungen: beruhigend, krampflösend, harntreibend, galletreibend; Tee bei Kopfschmerzen, Nervenleiden, Augenbeschwerden, Ohrenbeschwerden, Schlaflosigkeit, Schnupfen, Anämie, Stoffwechselstörungen; Öl bei Schlafstörungen, Nervosität; Öl-Einreibungen bei Blutergüssen/Hämatomen, Gelenkzerrungen, Stauchungen; Bäder bei schwachen Nerven, bei Schwitz-/Schweißneigung; Lavendel in Essig gekocht gegen Zahnschmerzen, Zahnfleisch-Entzündungen; Inhaltsstoff von Seifen, Shampoos, Kölnisch Wasser, Salben/Cremes

Nebenwirkungen: Lavendel verträgt sich nicht mit Jod & Eisen; Somnolenz durch größere Dosen (über 1g) des Öls möglich; evtl. allergische Hautreaktionen durch das Öl möglich

1.Hilfe innerlich: in Extremfällen med. Kohle bzw. Erbrechen auslösen

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2-3 TL, 5min ziehen lassen, abseihen, 2T tgl. warm, am besten vor dem Schlafengehen, evtl. mit Honig süßen
Aufguß: 4 Tassen koch. Wasser auf 100g Blüten, 5-10min ziehen lassen, abseihen, in das Bad gießen
Lavendel-Öl: 2 x 5 Tropfen tgl.

Lein, Flachs, Echter Lein - Linum ussitatissimum

Vorkommen: weltweit, vor allem in USA, Kanada & Asien angebaut; in niedrigen Lagen Südeuropas, Mittelmeer, Mitteleuropa, nicht über 1000m

Blütezeit: Juni-August (Blüte vormittags geöffnet)

Sammelzeit: August, September

verwendete Pflanzenteile: Samen, das kaltgepreßte Samen-Öl

© KH Heino Hanisch

Inhaltsstoffe: Vitamine (bes. Vit.F), Öle, Schleimstoffe, Glykoside, ungesättigte Fettsäuren, Lecithin

Eigenschaften & Anwendungen: diuretisch, verdauungsregulierend, antiarteriosklerotisch; gequollener & geschroteter Leinsamen bei Entzündungen & Verstopfungen im Magen-/Darm-Kanal; Leinöl zur Arteriosklerosen-Prophylaxe, zur Stärkung der Immunabwehr; Leinsamenbrei/Leinöl äußerlich bei Furunkeln, Abszessen, Entzündungen, Schuppenflechte, Gürtelrose; Leinsamensäckchen bei Zahnschmerzen, Rheuma, Ischias, Gesichts-Neuralgien, Bauchschmerzen, Gallenkoliken, Blasen-/Nieren-Schmerzen; Leber-Schwellungen

Nebenwirkungen: Leinsamen immer mit reichlich Wasser einnehmen; nicht bei Darmverschlingung/Illeus und Darmentzündungen verwenden ! evtl. allergische Reaktionen möglich - Nesselfieber/Urtikaria, Schnupfen, Atemnot, Lippen-Schwellungen, Magen-Beschwerden

1.Hilfe innerlich: in Extremfällen erbrechen lassen bzw. med. Kohle in Wasser geben

Anwendungen:
Öl: 3EL tgl.
Absud: 1EL Samen auf 1Liter Wasser, 30min kochen lassen, abseihen, süßen, 2Tassen tgl.
Absud: 1Tasse kaltes Wasser auf 2-3TL ganze Leinsamen, 20min stehen lassen, gelegentlich umrühren, Flüssigkeit nur abgießen(nicht pressen) und zum Trinken leicht erwärmen
Absud für Auflage/Kompresse: 1 EL zerriebener Samen mit wenig Wasser mischen, auflegen
Samen als Abführmittel: Samen zerquetscht/grob geschrotet mit mind. 1Tasse Wasser einnehmen, nicht vorher einweichen, jeweils 2 EL Samen morgens & abends, bis zum Erfolg (schnell oder in 2-3 Tagen)
Schmerzen: zerquetschten Leinsamen in ein Säckchen geben, ca. 10min in heißes Wasser tauchen/legen, heiß auf die schmerzende Stelle legen (evtl. Taschentuch dazwische legen)

Leinkraut, Flachskraut, Frauenflachs - Linaria vulgaris

Vorkommen: Schutt, steinige Äcker, Brachland, Wegränder, Böschungen, Feldwege

Blütezeit: Juli-September

Sammelzeit: Blütezeit

verwendete Pflanzenteile: das blühende Kraut

Inhaltsstoffe: Flavonglykoside, Cholin, Peganin, Mineralien, organ. Säuren

Eigenschaften & Anwendungen: Harnverhaltung, Verstopfung, Wassersucht, Gelbsucht, Venen-Entzündung, Hämorrhoiden, Haut-Erkrankungen, Haut-Unreinheiten

Nebenwirkungen: nichts bekannt, Dosierungen einhalten

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2TL Kraut, 10 min ziehen lassen, abseihen,
1Tasse schluckweise über den Tag verteilt trinken
Salbe: 20g frisches Leinkraut auf 30g Alkohol, 5Tage ziehen lassen, auspressen, jeweils 05g des Extraktes mit jeweils 50g ungesalzenem Schweineschmalz (auch anderes Schmalz bzw. Vaseline/Wollfett möglich) vermischen

© KH Heino Hanisch

Liebstöckel, Gewöhnlicher Liebstöckel, Maggikraut

Levisticum officinale

Vorkommen: Westasien, Orient, Amerika, in fast ganz Europa/vor allem Südeuropa; kultiviert, selten verwildert; angebaut in Gärten; wildwachsend auf Gebirgswiesen bis 2000m Höhe

Blütezeit: Juli, August

Sammelzeit: Wurzeln und Kraut(ab dem 2.Jahr)März-Mai / September, Blätter das ganze Jahr über

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Wurzel, Kraut (Droge wasserdicht verschließen)

Inhaltsstoffe: äth. Öl

Eigenschaften & Anwendungen: oft in Tee-Mischungen; wassertreibend, bei Magenbeschwerden, zur Blutreinigung, bei Aufstoßen, Sodbrennen, Völlegefühl, bei Blasen-/Nierenbeschwerden; Rheuma, Gicht, Menstruationsbeschwerden, Migräne; als Magenschnaps

Nebenwirkungen: nicht anwenden bei Entzündungen der ableitenden Harnwege, der Nieren, bei eingeschränkter Herz-/Nieren-Funktion; nicht in der Schwangerschaft verwenden; bedingt phototoxisch

1.Hilfe innerlich: in Extremfällen erbrechen lassen bzw. med. Kohle in Wasser geben

Zubereitungen:
Absud: 2TL zerkleinerte Wurzel auf 1T. kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, sofort abseihen, 2Tassen tgl.

Linde: Sommerlinde – Tilia platyphyllus

Linde: Winterlinde – Tilia cordata

Vorkommen: Südeuropa, Mitteleuropa, Osteuropa, seltener Westeuropa, selten Nordeuropa; in Deutschland verbreitet; wildwachsend vor allem in Laubmischwäldern, Parks, an Straßen; häufig als Alleebaum; bis 1800m

Blütezeit: Juni, Juli - die Blüte der Winterlinde setzt ca. 3Wochen später ein als die der Sommerlinde

Sammelzeit: Sommerlinde im Juni, Winterlinde im Juli; 1-4Tage nach dem Aufblühen sammeln

verwendete Pflanzenteile: die Blüten mit Hochblatt(luftdichte & dunkle Aufbewahrung); Rinde, Lindenholzkohle als mediz. Kohle

Inhaltsstoffe: äth.Öle, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Farbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften & Anwendungen: schweißtreibend, schleimlösend, beruhigend, verdauungsfördernd; Tee zur Blutreinigung, bei Erkältungen, Verdauungsschwäche, Harnleiden, Blasenleiden; die Holzkohle bei Vergiftungen; Absud zur schnellen Heilung von Wunden, Verbrennungen, Entzündungen; Bäder bei Nervosität, Schlafstörungen

Nebenwirkungen: Linden-Zubereitungen nicht auf vollem Magen trinken

Zubereitungen:
Absud: 1EL Blüten auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, ziehen lassen, abseihen, mit

 © KH Heino Hanisch

Honig süßen, mind. 3T. tgl. warm trinken
Aufguß bei akuter & chron. Bronchitis: 1Tasse koch. Wasser auf 2-3TL Linden-Blüten, 10min ziehen lassen, abseihen, sehr heiß trinken, evtl. mit Honig süßen
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL Blüten, 10min ziehen lassen, abseihen, warm trinken, 1-2T. Tgl., evtl. mit Honig süßen
Holzkohle: selbst herstellen bzw. in der Apotheke kaufen, bei Bedarf (Vergiftungen, Magen-Darm-Infektionen): 2EL Holzkohle in Wasser verrührt (siehe auch: **1.Hilfe** etc.)
Absud: 500g Lindenblüten auf 8 Tassen kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, 30min leicht köcheln, abseihen, in das Bad geben; 1-2x pro Woche vor dem Schlafen baden
Umschläge/Kompressen mit Tee/Absud befeuchten

Löwenblatt, Frauenwurzel - Caulophyllum thalictroides

Vorkommen: fruchtbare, feuchte Waldgebiete im Osten von Nordamerika

Blütezeit: Frühjahr

Sammelzeit: im Herbst

verwendete Pflanzenteile: Wurzel/Rhizom

Inhaltsstoffe: Gerbsäure, Harze, Gummi, Laburnin, Methycytisin, Baptifolin, Anagyrin, Magnoflorin, Saponine

Eigenschaften & Anwendungen: Tee innerlich: krampflösend, abführend, antirheumatisch, menstruationsfördernd, uterustonisierend, entbindungserleichternd; bei Arthritis, Rheuma, Gicht, Nierenbeckenentzündung; zur Stimulation regelmäßiger & wirkungsvoller Kontraktionen zur Geburtsvorbereitung(Tee einige Wochen vor der Geburt regelmäßig trinken); bei Magen- bzw. Menstruations-Krämpfen

Nebenwirkungen: Zu Beginn der Schwangerschaft meiden! Nicht anwenden bei Patienten mit Bluthochdruck oder Herzleiden ! allergische Hautreaktionen möglich; Vergiftungserscheinungen nach starker Überdosierung
Bei Schwangerschaft nur unter Aufsicht erfahrener Hebammen/Ärzte einnehmen !

1.Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser trinken lassen, Natriumsulfat, viel warmen Tee oder Himbeersaft trinken, Magenspülung, Natriumkarbonat(Azidoseausgleich); Kreislauf-Atem-Kontrolle, evtl. Wiederbelebung

Zubereitungen:
Ca. 4 Wochen vor der Entbindung 3 Tassen **Wurzel.-Tee** tgl. trinken; auch anwendbar als Pulver, Tinkturen, Extrakte; **bei Schwangerschaft nur unter Aufsicht erfahrener Hebammen/Ärzte einnehmen !**

Löwenzahn, Gemeiner Löwenzahn - Taraxacum officinale

Vorkommen: nördliche Erdhalbkugel, weltweit; auch in Höhenlagen; an Rainen, auf Wiesen, in Gärten, auf Feldern, in Anlagen; bis über 2000m

Blütezeit: März/April-Oktober

Sammelzeit: Blätter im April, Stiel & Blüte im Mai, Wurzel im Frühjahr & Herbst

© KH Heino Hanisch

verwendete Pflanzenteile: vor allem Wurzel & Blätter; Blüte, Stiel, Saft

Inhaltsstoffe: Blätter: Vit. A,B,C, D; Mineralien, Inulin, Xanthophylle, Cholin, Bitterstoffe; Wurzeln: Inulin, Sterine, Bitterstoff, Zucker, Pektin, Glykoside, Cholin, Phenolsäuren, Asparagin, Kalium

Eigenschaften & Anwendungen: harntreibend, blutreinigend, abführend, appetitanregend, galletreibend, antirheumatisch, stärkend, entgiftend; Stiele bei Hautausschlägen, Diabetes, Drüsenschwellung; **Tee innerlich**: bei Dickdarmentzündung/Cholitis, Stoffwechselstörungen (z.B. Rheuma, Gicht), Hautkrankheiten, Cellulitis, bei Leberträgheit (mit Müdigkeit, Gereiztheit, Hauprobleme, Kopfschmerzen), Gelbsucht, Hepatitis, Gallenentzündung, Gallensteinen; zur Vorbeugung gegen Gallensteine, zur Behandlung kl. Gallensteine & Nierensteine; Salat (Blätter, Blüten) bei Leber-Erkrankungen; **äußerlich**: Auflagen/Kompressen bei Entzündungen; Wurzel geröstet als Kaffee-Ersatz

Nebenwirkungen: nicht anwenden bei Ileus und bei Erkrankungen der Gallenwege, bei Geschwüren und/oder Verengungen im Magen-Darm-Bereich - Löwenzahn-Zubereitungen hier nicht oder äußerst behutsam/vorsichtig anwenden; frische Löwenzahn-Stengel: der Saft können bei Kindern "Vergiftungen" mit Übelkeit, Erbrechen & Durchfall hervorrufen; starke allergische Hautreaktionen durch Kontakt mit dem "Milchsaft" möglich

1.Hilfe äußerlich: Haut & Augen mit viel Wasser spülen, evtl. Salben auftragen
1.Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser geben, erbrechen lassen, Magenspülung

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2 flache TL Blätter oder Wurzeln, 2 Tassen tgl., gut als Frühjahrskuhr
Salate: nach Belieben; evtl. mit Öl
Absud: 1-2 TL Wurzel auf 1Tassen kaltes Wasser, erhitzen, ca. 1min kochen, 10min ziehen lassen, abseihen, 2 Tassen tgl.
Saft/Preßsaft (aus Blätter, Blüte, Stiel): 4-5 Wochen lang 2EL tgl.;
Auflagen/Kompressen: getränkt mit Tee/Absud/Preßsaft

Lungenkraut, Echtes Lungenkraut - Pulmonaria officinalis

Vorkommen: Südschweden, Mittel-/Ost-Europa; feuchte, lichte Laub-, seltener Nadelwälder; Gebüsche, Hecken, schattige Ufer; auf kalkarmen & kalkreichen Böden; bis 1800m

Blütezeit: März, April

Sammelzeit: März-Juni

verwendete Pflanzenteile: die jungen Rosettenblätter, das Kraut

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Flavonoide, Allantoin, Kiselsäure u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: Husten, Heiserkeit, Halsweh, Verschleimung, Ruhr, Durchfall, Blasen-Beschwerden, Schleimhaut-Entzündungen in Magen/ Darm/Mund/Rachen; in Tee-Mischungen

Nebenwirkungen: Dosierung einhalten - Anwendung sehr vorsichtig/behutsam, da bei einem Dauergebrauch Nebenwirkungen nicht auszuschließen sind

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2TL Lungenkraut, 10min ziehen lassen, abseihen, 3Tassen tgl.

© KH Heino Hanisch

mit Honig bei Husten etc; ohne Honig bei Durchfällen & zum Gurgeln

Mädesüß, Spierstaude - Filipendula ulmaria

Vorkommen: ganz Europa, in Deutschland sehr verbreitet, Ostasien; feuchte Wiesen, Flachmoore, Röhricht, Bachufer, Flußufer, andere feuchte Gebiete; bis 1800m

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Blüten von Juni-August; Blätter im Mai, Juni; Wurzelstöcke im Oktober, November & im April

verwendete Pflanzenteile: Blüten, Blätter, Kraut, Wurzelstöcke

Inhaltsstoffe: Glykoside, Heliotropin, Flavonoide, Vanillin, freie Salyzilsäure, Gerbstoffe, Schleim, Zucker, äth. Öl, Zitronensäure

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend, säurehemmend, entspannend, entzündungshemmend, antiseptisch, harntreibend, antirheumatisch, schweißtreibend, fiebersenkend, schmerzstillend; Blüten-Tee bei Grippe, zur Fiebersenkung, bei Rheuma, Arthritis, Gicht; Blüten/Blätter-Tee bei Nieren- und Blasenschmerzen, Harnröhrenentzündung/Zystitis, Harnblasenentzündung/Urethritis, Sodbrennen, Gastritis, Magengeschwüre, Magen-/Darmbeschwerden, Arteriosklerose, Dünndarmentzündung/Enteritis, Durchfall, Kopfschmerzen, Neuralgien, Masern, Windpocken etc.

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf auf 1TL, 2-3Tassen tgl.ungesüßt
Absud: 1TL auf 1T. kaltes Wasser, 6-10h auslaugen lassen, kurz aufkochen, 1-2min ziehen lassen, abseihen, 2-3T. tgl. ungesüßt

Mahonie, Fieder-Berberitze

Mahonia aquifolium, Berberis aquifolium

Vorkommen: Nord-/Mittel-Amerika, Ostasien

Blütezeit: Frühling / April, Mai

Sammelzeit: die Wurzeln im zeitiges Frühjahr(März, April) oder Spätherbst(Oktober, November); die Früchte bei Reife(September-November, frisch verwenden)

verwendete Pflanzenteile: Wurzel, Wurzelrinde, Früchte/Beeren(Saft)

Inhaltsstoffe: z.B. Berberin

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend, antiseptisch, entzündungshemmend, leberstärkend, galleanregend, blutreinigend; innerlich: bei Hautkrankheiten, Gallenblasenbeschwerden, Leberbeschwerden, chron. Hepatitis B, Gastritis, Durchfall

Nebenwirkungen: nicht bei Harnwegs-Entzündungen anwenden, behutsam anwenden; manchmal beim Essen der Beeren - Übelkeit, Magen-/Darmbeschwerden, Fieber möglich

© KH Heino Hanisch

1.Hilfe innerlich: Erbrechen lassen, med. Kohle in Wasser trinken lassen, evtl. Magenspülung

Zubereitungen:
Früchte & Frucht-Saft frisch oder als Marmelade bzw. Saft/Preßsaft
Wurzel/Wurzelrinde getrocknet für Tee oder als Pulver
Absud: 1TL Rinde auf 1T. kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, 5 min ziehen lassen, abseihen, höchstens 1-2 Tassen tgl., ungesüßt

Mais, Kukuruz, Welschkorn - Zea mays

Vorkommen: Mittelamerika, Amerika allgemein, Europa; weltweit in allen wärmeren-gemäßigten Zonen angebaut

Blütezeit: Juli, August

Sammelzeit: Narben im Juli, August; die Kolben im September, Oktober

verwendete Pflanzenteile: die Maisgriffel/Narben; das Maiskeimöl; die Körner
Inhaltsstoffe: Saponine, Flavonoide, Alkaloide(in den Narben), fettes Öl, Kalium, Bitterstoffe, Harze, äth. Öl, Gerbstoffe; **Maiskeim-Öl:** viel Vit.E, viel Lezithin; 14% gesättigte Fettsäuren, 33% einfach ungesättigte Fettsäuren, 53% mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Eigenschaften & Anwendungen: wassertreibend, harntreibend, beruhigend, steinlösend, umstimmend, entzündungshemnnd, blutdrucksenkend, herzanregend, galletreibend; bei: Herzwassersucht, Ödemen, Blasenkatarrh, gegen Steingries in der Blase, bei Arthritis, Gicht & Rheuma, zu Schlankheitskuren, gegen Diabetes, bei Nierenkoliken, zur Mitbehandlung von Tripper; bei akuten Entzündungen & Reizungen der Harn- & Geschlechtsorgane, bei Prostata-Entzündung; Keim-Öl zur Herstellung von Mitteln gegen Parodontose; bei Haut-Reizungen/-Entzündungen, heilend bei Wunden & Geschwüren

Nebenwirkungen: das Rauchen von Masigriffeln/Narben (giftig !) der weiblichen Blüten kann Erregungszustände, Delirien, Erbrechen, Koliken und Durchfall auslösen

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 1TL, 5min ziehen lassen, abseihen, 1EL alle 2-3h ungesüßt warm einnehmen

Malve, Wilde Malve, Wegmalve - Malva sylvestris

Vorkommen: weltweit; Wegränder, Schutthalden, in der Nähe v. Siedlungen, Feldränder, Wiesenränder, sonnige Hänge & Mauern;1200m

Blütezeit: Juni-August/September

Sammelzeit: Juni-September

verwendete Pflanzenteile: Blüten, Blätter, blühendes Kraut

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Schleimstoffe, Tannin, Vitamine, Farbstoff Malvin, äth. Öl

Eigenschaften & Anwendungen: entzündungshemmend, schleimlösend, reizlindernd, einhüllend; Gurgeln bei Kehlkopfentzündungen; Tee bei Katarrhen (Husten, Heiserkeit, Halsweh), Magen-Beschwerden, Durchfälle; Umschläge bei Venen-Entzündungen, Wunden

© KH Heino Hanisch

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Absud: 2-3TL auf 1T. heißes Wasser, 1min kochen lassen, abseihen, 2T. tgl. warm trinken
Aufguß für Umschläge: 1Tasse koch. Wasser auf 4EL, 10min ziehen lassen, abseihen, zum Trinken (gesüßt), für Umschläge, Kompressen, Waschungen, zum Gurgeln (ungesüßt)
Absud: 1Tasse lauwarmes Wasser auf 3TL, 5-10min ziehen lassen (gelegentlich umrühren), abseihen, zum Trinken (gesüßt), für Umschläge, Kompressen, Waschungen, zum Gurgeln (alle ungesüßt); 3 Tassen tgl. warm trinken

Margerite, Große Margerite, Gänseblume

Chrysanthemum leucanthemum /Leucanthemum vulgare

Vorkommen: fast in ganz Europa, nach Nordamerika verschleppt; sehr gesellig auf Wiesen, an Bahndämmen und ähnlichen Standorten; bis in bergiges Gelände (alpine Vorstufe)

Blütezeit: Mai-Juli

Sammelzeit: Mai-Oktober

verwendete Pflanzenteile: die Blütenköpfchen

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Harze, Tannin

Eigenschaften & Anwendungen: Tee: bei Menstruationsbeschwerden, Krämpfen, zum Gurgeln bei entzündeten Schleimhäuten; äußerlich als Bad/Umschlag/Kompresse bei kl. Wunden & Abschürfungen

Nebenwirkungen: macht photosensibel, somit Hautallergien/Hautreaktionen möglich - beachten !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 3-6TL, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 2 Tassen täglich warm trinken
Aufguß für Umschläge/Waschungen äußerlich: Tee-Aufguß doppelt so stark herstellen

Meerrettich, Kren - Armoracia rusticana, Armoracia lapathifolia

Vorkommen: Asien, Nordamerika, Europa; größtenteils angebaut

Blütezeit: Mai, Juni, Juli

Sammelzeit: September-Februar

verwendete Pflanzenteile: Wurzel

Inhaltsstoffe: äth. Öle(z.B.Senföl), Vitamine(vor allem Vit.C), Kalium, Glykoside

Eigenschaften & Anwendungen: keimbekämpfend/antiseptisch, hustenbekämpfend, durchblutungsanregend, harntreibend, antibakteriell, antiviruell; zerriebene Wurzel (mit Honig) zur Drüsenanregung & bei Stoffwechselschwäche; Saft innerlich bei Entzündungen (v.a. ableitende Harnwege, Nieren), Atemwegsinfektionen, Verdauungsschwäche, Angina, drohende Grippe; Meerrettich-Essig zur Einreibung bei Rheuma, Nervenschmerzen; Wurzelauflage bei Ischias, Thrombose, schlecht heilenden Wunden, Zahnschmerzen; als Gewürz

© KH Heino Hanisch

Nebenwirkungen: gelegentliche Magen-Darm-Beschwerden bei Überdosierung - abklären, evtl. Dosis ändern oder absetzen; Achtung: nicht anwenden bei Kindern unter 4 Jahren, während der Schwangerschaft sowie bei akuten Magen-Darm-Geschwüren und akuten Nierenentzündungen - stark reizend !

1. Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser trinken, erbrechen lassen

Zubereitungen:
Wurzel innerlich - bis 20g (Tagesdosis)
Absud: 30g Wurzel auf 4Tassen kaltes Wasser, erhitzen, 10min kochen lassen, abseihen, 2Wochen lang tgl. morgens 1 Tasse
Essig: 1EL auf 1Glas Wasser
Mus bei Husten/Erkältungen, Blasen-/Nierenleiden, Rheuma: fein zerriebenen Meerrettich mit der gleichen Menge Honig oder Zucker mischen, bei Bedarf 2-3TL tgl.
Auflage: frischer zerriebener Meerrettich als Auflage (5-10min) äußerlich bei Kopfschmerz, Zahnschmerz, Asthma - kann stark hautreizend wirken !)

Meisterwurz, Anstrenze, Magisterwurzel - Imperatoria ostruthium

Vorkommen: Mittelgebirge & Gebirge Mitteleuropas; Skandinavien, Großbritannien; in Deutschland verbreitet in den Alpen, zerstreut in den Mittelgebirgen; Wiesen, Hochstaudenfluren, Wälder, Erlengebüsch, Felsen, Bachufer; gern auf feuchten Böden; in Höhen zw. 1400 und 2800m wachsend

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: frühes Frühjahr (April, Mai), später Herbst (September, Oktober)

verwendete Pflanzenteile: Wurzelstock, Wurzeln, Ausläufer

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Cumarine, Harze, Gummi, Stärke, Zucker, Pektin

Eigenschaften & Anwendungen: Magen-/Darm-Beschwerden, Leber-/Galle-Beschwerden, Bronchitis & Asthma (Inhalation)

Nebenwirkungen: Dosierung einhalten, sonst nichts bekannt

Zubereitungen:
Pulver: 0,5-2g Pulver 2-3 x täglich einnehmen (mit Wasser)
Aufguß/Absud: 1-2 TL getrocknete Wurzel für ca. 8h in 0,5-1 Liter kaltem Wasser ansetzen; abseihen; tagsüber trinken – Dosierungen vorsichtig austesten !
Aufguß für Dampfbad: 2Tassen koch. Wasser auf 2EL fein zerschnittener Droge, 10min lang inhallieren

Melisse, Zitronenmelisse, Bienenkraut - Melissa officinalis

Vorkommen: Orient, Südeuropa, Mitteleuropa; vor allem angebaut; bis 1000m Höhe

Blütezeit: Juni/Juli-August/September

Sammelzeit: Mai-Juni, September-Oktober; vor der Blütezeit

verwendete Pflanzenteile: Blätter, das äth. Öl aus den Blättern

© KH Heino Hanisch

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Harze, Gerbstoffe, Cumarine

Eigenschaften & Anwendungen: beruhigend, anregend, verdauungsfördernd, gegen Blähungen & Krämpfe; Tee bei Verdauungsschwäche, Blähungen, Verstopfung, Brechreiz, Sodbrennen, Schlafstörungen, psychosom. Störungen; Salbe als Einreibung bei Fieberbläschen(Herpes simplex), Umschlag/Kompresse mit starkem Tee bei Migräne, Quetschungen, Prellungen, zur Vernarbung von Wunden; Bäder bei Nervosität & Schlaflosigkeit

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL Blätter, 1-2 Tassen tgl., davon 1Tasse vor dem Schlafen
Absud: 2 EL auf 1 Tasse kaltes Wasser, 12h ziehen lassen
Aufguß: 4 Tassen koch. Wasser auf 3 Handvoll Melisse, 15 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen, in das Bad gießen, nach dem Baden gleich ins Bett gehen
Umschläge/Kompressen mit starkem Tee

Minze: Acker-Minze – Mentha arvensis

Minze: Pfefferminze, Garten-Minze – Mentha x piperita

Vorkommen: alle gemäßigten Klimazonen; feuchte Orte, Pfefferminze meist kultiviert; bis 1800m

Blütezeit: Juni-August

verwendete Pflanzenteile: Blätter, äth. Öl aus den Blättern

Sammelzeit: Juni/Juli, vor der Blüte

Eigenschaften & Anwendungen: alle Minz-Arten (außer Poleiminze): galletreibend, krampflösend, schmerzlindernd, schweißtreibend, nervenberuhigend, antiseptisch, adstringierend, tonisch, entstauend, durchblutungsfördernd, nierenanregend; **Tee** bei Erkältungen & Verdauungs-Beschwerden (Durchfall, Verstopfung, Magenkrämpfe), Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankheit; **Öl** bei Husten, Bronchitis, Verdauungsbeschwerden; **äth. Öl**: gegen Bakterien, Viren, Pilze(Öl-Lampe); **Öl-Einreibungen** bzw. Pflaster (verdünnt) bei Verstauchungen, Nerven-Schmerzen, Kopf-Schmerzen/Migräne, Rheuma; **Bäder** gegen Unreinheiten der Haut & als Muntermacher; frische Blätter gegen Fußschweiß (in die Schuhe legen); bei Kopf-Schmerzen/Migräne frische Blätter in den Nacken legen bzw. die Stirn mit den zerdrückten Blättern einreiben; bei Frauen-Beschwerden; als Gewürz; **Duft/Aroma (Minze-Arten):** bei Beschwerden der Atem-Organe, Magen, Darm, Leber, Galle; bei Grippe, Schnupfen, nervösen Störungen, Konzentrations-Schwäche, Neuralgien, allg. Körper-Schwäche

Nebenwirkungen: Poleiminze/Mentha pulegium nicht verwenden - kann gefährlich sein (narkoseartige Lähmungen, Schwangerschafts-Aborte u.a.m.); Pfefferminz-Öl nicht anwenden bei schweren Leber- & Galle-Störungen bzw. Magen-Geschwüren; keinen Dauergebrauch! Pfefferminzöl **nicht bei Babys** anwenden!

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2 flache TL, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 3-4 Tassen täglich
Geist: 15g Blätter auf 2 Tassen Branntwein, 8 Tage ziehen lassen, 2 Schnapsgläser täglich
Umschläge/Waschungen: mit Tee tränken
Aufguß für Bad: 4 Tassen koch. Wasser auf 3 Handvoll Pfefferminze, 5 min ziehen lassen, abseihen, in das Bad geben

© KH Heino Hanisch

Pfefferminz-Tropfen: äth. Öl verdünnt mit Alkohol, ca. 15 Tropfen mit Wasser einnehmen - Anwendung/Wirkung wie bei Tee

Mistel - Viscum album

Vorkommen: Nordamerika, Nordasien, Nordafrika, Europa in den gemäßigten Breiten; auf Laub- und Nadel-Bäumen schmarotzend; bis 1400m

Blütezeit: Februar-April

Sammelzeit: Blätter im März, April

verwendete Pflanzenteile: Blätter, beblätterte Zweigspitzen (vor der Fruchtbildung pflücken); nicht die Früchte verwenden!

Inhaltsstoffe: Xantophyll, Inosit, Lectine, Alkaloide, Cholin, Schleimstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: schmerzlindernd, krebshemmend, bei Bluthochdruck, Herzinsuffiziens, Arthrosen; **Tee** bei neurologischen Erkrankungen, hohem Blutdruck, nervösen Herzstörungen; **Injektionen** (nur mediz. Fachpersonal!) zur Schmerzbekämpfung bei Rheuma, Bandscheiben- & Ischias-Schmerz, bei Geschwülsten in der begleitenden Tumortherapie; vielfach in **Tee-Mischungen**; **Salbe** bei Geschwüren & eitrigen Wunden

Nebenwirkungen: Früchte ungenießbar – nicht verwenden; nur abgebrühte bzw. gekochte Blätter sind geeignet zum Verzehr/zur Behandlung; Blätter nicht anwenden bei Eiweiß-Überempfindlichkeit & bei chronisch-progredienten Infektionen (z.B. Tuberkulose); Nebenwirkungs-Symptome: Kopf-Schmerzen, Schüttelfrost, hohes Fieber, pektangiöse Beschwerden, Kreislauf-Störungen, allergische Reaktionen

1.Hilfe innerlich: erbrechen lassen, med. Kohle in Wasser nehmen, Magenspülung, Kreislauf-Kontrolle, evtl. Wiederbelebung; Arzt

Zubereitungen:
Absud: 2 TL Blätter auf 1 Tasse kaltes Wasser, 12 h ziehen lassen, dann erhitzen, kurz aufkochen, höchstens 2 Tassen täglich trinken
Saft/Preß-Saft: 3-4 EL in Wasser pro Tag (in einem Glas sauberem Wasser)

Mohn, Klatschmohn, Feldmohn - Papaver rhoeas

Vorkommen: fast ganz Europa, Nordasien, Nordafrika, weltweit; Getreideäcker, Wegränder, Abhänge, Böschungen, Schuttplätze, Straßenränder

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: Blütezeit - Mai, Juni

verwendete Pflanzenteile: die Blütenblätter (sie werden bei der Trocknung grau & farblos)

Inhaltsstoffe: Flavonoid, Gerbstoffe, org. Säuren, Saponine, Bitterstoffe, Alkaloide, Harz, Schleim, Gummi, Stärke

Eigenschaften & Anwendungen: Sirup bei Husten & Unruhe-Zuständen kleiner Kinder; Tee bei Schmerz-Zuständen verschiedenster Art, als Einschlaf-Tee; als Bestandteil versch. Tee-Mischungen

© KH Heino Hanisch

Nebenwirkungen: bei Verzehr der Frischpflanze (vor allem der Saft) Vergiftungs-Erscheinungen möglich - Bauchschmerzen, Wackligkeit, Müdigkeit, Erbrechen

1.Hilfe innerlich: Erbrechen auslösen, med. Kohle in Wasser geben, Natriumsulfat, Magenspülung, Kontrolle der Nieren-Funktion, Natriumbikarbonat zur Alkalisierung, Kreislauf-Kontrolle, evtl. Wiederbelebung

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 1-2 EL, 05-10min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. warm & ungesüßt (bei Husten mit Honig süßen)
Sirup: Tee mit **viel** Honig

Mönchspfeffer, Keuschlamm, Abrahamstrauch - Vitex agnus-castus

Vorkommen: Tropen, Subtropen, Mittelmeer, Zentralasien

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Früchte/Samen im Herbst, Blätter im Frühsommer, Stämme & Wurzeln im Spätsommer/Herbst

verwendete Pflanzenteile: vor allem Früchte/Samen, Blätter, Stämme, Wurzeln, Öl

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Bitterstoffe, Alkaloide, Iridoidglykoside, Flavonoide

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend**,** beruhigend, krampflösend, schmerzstillend, hormonregulierend/hormonnormalisierend(z.B. Wechseljahre); zur Stimulierung des Milchflusses; bei versch. Frauenleiden (PMS, Wechseljahre u.a.)

Nebenwirkungen: bei Überdosierung kann es zu Hautkribbeln bzw. Hautjucken kommen - Verträglichkeit langsam austesten! Außerdem bei Überdosierung - Benommenheit, Schwindel, Schläfrigkeit !
Nicht gleichzeitig zusammen mit Medikamenten einnehmen, welche Progesteron und andere Hormone enthalten! Nicht anwenden in der Schwangerschaft!

1.Hilfe innerlich: bei Extremfällen - med. Kohle in Wasser geben oder erbrechen lassen
Zubereitungen:
Blätter frisch für Saft, Absude, Aufgüsse, Umschläge
Stämme & Wurzeln getrocknet für Absude & Pulver
Früchte/Samen frisch oder getrocknet für Absude & Pulver;
Absud: 30g getrocknete oder 45g frische Teile auf 2Tassen kaltes Wasser, langsam erhitzen, ca. 10min köcheln lassen, abseihen, 1Tasse tgl. am Morgen bei **PMS**

Mutterkraut, Knopfkamille, Mutterkamille

Chrysanthemum parthenium, Tanacetum parthenium

Vorkommen: Balkan, Kleinasien, Mitteleuropa, meist wild; an Zäunen, Wegen, auf Schuttplätzen

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Juni-August

© KH Heino Hanisch

verwendete Pflanzenteile: blühende Sproßteile

Inhaltsstoffe: äth. Ökl, Gerbsäure, Fette, Bitterharz, Pyrethrin, Sesquiterpeneactone, Kohlenhydrate, Mineralien

Eigenschaften & Anwendungen: antiseptisch, schweißtreibend, entspannend, uterusstimulierend, entzündungshemmend, fiebersenkend, verdauungsfördernd, Antihistaminikum, insektenvertreibend/-vernichtend; innerlich: Asthma, Heuschnupfen, Schwindel, Ohrensausen, Nerven-Schmerzen (Trigeminusneuralgie, Ischias), bei verzögerter Menstruation, schmerzhafter Menstruation, PMS (Kopfschmerz, Reizbarkeit, Spannung), zur Entbindung etc.; zur Bekämpfung/ Vernichtung von Läusen, Insekten etc.

Nebenwirkungen: Nicht anwenden während der Schwangerschaft! Dosierungsvorschriften einhalten ! Allergische Hautreaktionen möglich !

Zubereitungen:
innerlich: 4 Tassen koch. Wasser auf 20g getrockn. Blätter, 10 min ziehen lassen, abseihen, 1-2 Tassen tgl. bei Fieber
äußerlich: der gleiche Aufguß als Bade-Zusatz - stärkendes anti-rachitisches Bad

Nachtkerze, Gewöhnl. Nachtkerze, Rapontika - Oenothera biennis

Vorkommen: Bahndämme, Ödland, Weg- & Straßenböschungen; bis über 100m

Blütezeit: Juni-Oktober

Sammelzeit: zur Blütezeit/Juni, Oktober

verwendete Pflanzenteile: die blühenden Sproßspitzen; Blätter, Wurzeln, Öl

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Stärke, Eiweiß, Mineralien

Eigenschaften & Anwendungen: antiphlogistisch, immunmodulierend, beruhigend, entzündungshemmend; **Tee** bei Verdauungs-Störungen, Darm-Entzündung, Leber-Beschwerden, Durchfall, Husten, Keuchhusten; Wurzel als kräftigendes Gemüse; äußerlich: **Tee & Öl** bei Haut-Erkrankungen, Neurodermitis (innerlich & äußerlich), PMS (prämenstruelles Syndrom)

Nebenwirkungen: selten bei innerer Anwendung: Übelkeit, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Hautausschläge; innerlich **nicht** für Kinder unter 1Jahr !

Zubereitungen:
Aufguß für innerlich: 1Tasse koch. Wasser auf 5g Sproßspitzen/Blätter, 5-10min ziehenn lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. löffelweise warm einnehmen(4Wochen und länger)
Aufgu/Absud für äußerlich: wie innerlich mit Sproßspitzen oder: 15g zerkleinerte Wurzel auf 1Tasse kaltes Wasser, langsam erhitzen, ca. 20-30 min leicht köcheln lassen, abseihen, für Kompressen/Umschläge/Bäder (über längere Zeit möglich)
Öl: das kaltgepreßte Öl äußerlich bei Haut-Erkrankungen anwenden

Nelkenwurz, Echte Nelkenwurz - Geum urbanum

Vorkommen: fast ganz Europa bis auf den äußersten Norden, Asien; an feuchten Standorten, Wäldern, Hecken, auch an Mauern, auf Schuttplätzen, bis in die Alpentäler; bis 1900m

© KH Heino Hanisch

Blütezeit: Mai-Oktober

Sammelzeit: Kraut & Wurzel im April/Mai, zu Beginn der Blüte

verwendete Pflanzenteile: Wurzeln, Wurzeln mit Kraut, Blüten, junge Blätter

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: kräftigend/tonisierend, adstringierend/zusammenziehend; Tee bei Durchfall, Schleimhautentzündung (Mund/Rachen); Tee & Umschläge bei Frostbeulen, Hämorrhoiden, offenen Beinen

Nebenwirkungen: nicht bekannt, wegen des Gerbstoff-Gehaltes jedoch nicht überdosieren

Zubereitung:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2TL, 15min ziehen lassen, abseihen, 2-3Tassen tgl., auch gesüßt
Tee-Umschläge ohne Honig/Zucker

Odermennig, Großer Odermennig - Agrimonia procera
Odermennig, Gewöhnlicher Odermennig - Agrimonia eupatoria

Vorkommen: gemäßigte Zonen; Nord- & Mitteleuropa, Balkan, Rußland, nördl. Asien, Nordamerika; in den nördlichen Zonen; an Wald- und Wegrändern, Hecken, Wegränder, trockene Bereiche; bis 1600m

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Kraut, Blätter im Mai-August; am besten im Juni, Juli

verwendete Pflanzenteile: das ganze blühende Kraut ohne Wurzeln

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Vitamine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Kieselsäure, Schleimstoffe, Flavonoide

Eigenschaften & Anwendungen: entzündungshemmend, wundheilend, harntreibend; Tee bei Durchfall, Verdauungsbeschwerden, Gallestauung, akute Gallenkoliken, Leberleiden, Milzleiden, Erkrankungen des Urogenitaltraktes; Gurgeln bei Entzündungen/Heiserkeit im Mund-Rachenraum; äußerlich bei leichten Haut-Entzündungen; Bestandteil von Tee-Mischungen

Nebenwirkungen: nicht bekannt; Achtung- Durchfall bei Kindern abklären !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2-3TL, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. trinken
Absud zum Gurgeln: 100g Blätter auf 4 Tassen kaltes Wasser, erhitzen, 10min kochen, abseihen, 4x tgl. damit gurgeln

Olive, Ölbaum - Olea europaea

Vorkommen: Südeuropa/Mittelmeer, Europa, Amerika, Australien, Nordafrika, Orient; heiße Standorte

Blütezeit: April-Juni

Sammelzeit: bei Fruchtreife

© KH Heino Hanisch

verwendete Pflanzenteile: Oliven, Olivenöl, Blätter

Inhaltsstoffe: Vitamine A, B_1, B_2, Kalzium, Fette, Fettsäuren, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavone, Glykoside

Eigenschaften & Anwendungen: entzündungshemmend, beruhigend, galletreibend, blutdrucksenkend; Öl bei Leber-/Gallebeschwerden(z.B. Koliken), Verdauungsschwäche, Verstopfung, Darmentzündung, bei Kreislaufschwäche, Bronchitis, Schnupfen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Öl: bei Koliken ca. 200g Olivenöl über 5h verteilt zu sich nehmen; den übelkeits-erregenden Geschmack des Oliven-Öls kann man mit etwas Menthol (0,2g) dämpfen
Absud: 1EL zerriebene Blätter auf 1gr. Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen, schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Orange, Bitterorange, Pomeranze

Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara

Vorkommen: Indien, Tropen, Subtropen, Mittelmeer-Gebiet, Florida; angebaut

Blütezeit: Spätfrühling-Spätsommer

Sammelzeit: während der Reife, bei Reife

verwendete Pflanzenteile: Blüten, unreife Pomeranzen, die Schale von reifen Pomeranzen & das daraus hergestellte äth. Öl; die Früchte dürfen nicht mit Pestiziden etc. verseucht sein !

Inhaltsstoffe: Vitamine, äth. Öl , Bitterstoffe, Gerbstoff, Hesperidin, Fruchtzucker, Aminosäuren, Pektine, Mineralien

Eigenschaften & Anwendungen: unreife Pomeranzen & Pomeranzenschalen - appetitanregend, magensaftbildend, aromatisch, beruhigend, krampflösend; in Teemischungen; das äth. Öl - als alkohol.Tinktur zur Appetitanregung & Magensaftbildung, in der Kosmetik

Nebenwirkungen: bei normaler Dosierung nicht bekannt, evtl. allerg. Reaktionen möglich

Zubereitungen:
Schalen in Tee-Mischungen bei Nervosität & Schlafstörungen
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 05g getrocknete Blätter/Schalen, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 1T. bei Bedarf - zur Beruhigung, Krampflösung, vor dem Einschlafen; auch als Tinktur & Wein anwendbar

Pappeln: Silberpappel – Populus alba

Pappeln: Schwarzpappel – Populus nigra

Vorkommen: Europa, Nordasien, Nordafrika, Nordamerika; lockere & humusreiche feuchtere Standorte; bis 1800m

Blütezeit: März, April

 © KH Heino Hanisch

Sammelzeit: Knospen & Rinde im März, April

verwendete Pflanzenteile: Knospen, Rinde

Inhaltsstoffe: äth. Öle, gerbstoffe, Salizin, Populin, Harz u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: Tee: stark harntreibend, desinfizierend, Harnsäure senkend, schmerzlindernd bei rheumat. Gelenkschmerzen; bei Katarrhen der oberen Luftwege; Salbe aus Knospen/Rinde(frisch oder getrocknet) gegen Hautausschläge, Hämorrhoiden, Gicht- und Rheuma-Schmerzen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 1-2 TL Knospen/Rinde, ziehen lassen, abseihen, 2x je 1/2 Tasse

Pappeln: Zitterpappel – Populus tremula

Vorkommen: fast ganz Europa; in Deutschland häufig, lichte Laubmischwälder, Waldränder; gern auf humusreichen, feuchten Böden

Blütezeit: März, April

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Knospen; frische Rinde, Blätter

Sammelzeit: Knospen im Februar, März; Rinde im März, April; Blätter im Mai, Juni

Inhaltsstoffe: äth.Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harze, Mannit, Gallussäure, Salizylglykoside

Eigenschaften & Anwendungen: zusammenziehend/adstringierend, harntreibend, desinfizierend; innerlich: bei Entzündungen der Blase & der Harnwege, bei Vergrößerung der Prostata/Vorsteherdrüse, bei Gicht & Rheuma; äußerlich: Absud für Umschläge/Bäder/Kompressen bei Hämorrhoiden, Verbrennungs-Wunden

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitung:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2TL Knospen/Blätter/Rinde), ziehen lassen, abseihen, 2 Tassen täglich
die **Pappel-Salbe**: aus den Knospen herstellen (z.B. in Verbindung mit Vaseline)

Pestwurz, Rote Pestwurz, Gemeine Pestwurz

Petasites hybridus/P. officinalis

Vorkommen: in ganz Europa; Nord-/Westasien, Amerika; an feuchten Ufern v. Bächen & Flüssen, auf zeitweise feuchten Flächen; bis 1400m

Blütezeit: März, April

Sammelzeit: Wurzelstöcke im Februar, März; Blätter im April, Mai

verwendete Pflanzenteile: Wurzelstöcke, Blätter; junge Blätter als Gemüse

© KH Heino Hanisch

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Inulin u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: schweißtreibend, harntreibend, krampflösend; Tee bei Husten, Heiserkeit, Asthma, Magen-/Darm-Krämpfen (abklären!) gegen Darmparasiten/Würmer; Auflage von frischen Blättern bei Schwellungen, Ausschlägen, geschwollene Adern & Drüsen, auf Stellen mit rheumat. Schmerzen; im Mittelalter zur Heilung & Vertreibung der Pest benutzt

Nebenwirkungen: Dosierung einhalten; bei Überdosierung Vergiftungs-Erscheinungen möglich, z.B. Übelkeit, Benommenheit, Bewußtlosigkeit, Brechreiz, Magen-Darm-Beschwerden etc.

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle und 20g Natriumsulfat einnehmen; Kontrolle von Atmung/Kreislauf – Arzt !

Zubereitungen:
Aufguß: Äußerst vorsichtig dosieren ! 1Tasse koch. Wasser auf 1TL, höchstens 3Tassen tgl. trinken; ca. 4-6Wochen, nicht länger!

Petersilie - Petroselinum hortense, Petroselinum crispum

Vorkommen: Mittelmeerraum, fast ganz Europa, Nordafrika, Rußland, Indien, Nordamerika; angebaut in Gärten, auf Feldern (verschiedene Sorten)

Blütezeit: Juli, August

Sammelzeit: Kraut im Mai, Samen im Oktober, Wurzeln im Herbst

verwendete Pflanzenteile: Kraut, Samen, Wurzeln

Inhaltsstoffe: Vitamine, äth. Öle, Apiol, Spurenelemente

Eigenschaften & Anwendungen: harntreibend, entzündungshemmend, steinlösend, herzstärkend, stimulierend, menstruationsregulierend; Tee bei Leberleiden, Urogenital-Erkrankungen, Harnverhaltung, Steimleiden, Gelbsucht/Ikterus; Wein bei Herz-Schwäche, Milz-Erkrankungen; roh bei Vitamin-Mangel (10g Petersilie decken den Tagesbedarf an wichtigen Vitaminen); äußerlich bei Insekten-Stichen

Nebenwirkungen: Nicht oder sehr vorsichtig anwenden während der Schwangerschaft - starke Uterus-Kontraktionen möglich, **Abort-Gefahr!**
Nicht anwenden bei Personen mit Nieren-Entzündungen bzw. Herz-Nieren-Ödemen !
Petersilien-Öl aus den Samen kann bei Überdosierung zu **schweren Schädigungen** führen, z.B. zu Herz-Irritationen, Leber-Verfettung, Abmagerung, blutiger Stuhl, starke Blutungen der Schleimhäute, Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, Hämolyse, Anurie, Methämoglobinurie etc.; **starke Überdosierungen** von Petersilienkraut **sind giftig !**

1.Hilfe innerlich: 10g med. Kohle in Wasser geben, in Extremfällen Erbrechen auslösen !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1EL Kraut, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 3Tassen tgl.
Wein: 25g auf 2T.assen Weißwein/Rotwein; roh zur Nahrung, als Gewürz

© KH Heino Hanisch

Pfirsich - Prunus persica

Vorkommen: weltweit kultiviert, auch wild; warme Sommer-Standorte

Blütezeit: ja nach Standort und Klima

Sammelzeit: bei Fruchtreife

verwendete Pflanzenteile: Frucht (Pfirsich)

Eigenschaften & Anwendungen: **Frucht/Saft** bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterien-Verkalkung, Basedow, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut, Blut-Hochdruck, Durchblutungs-Störungen, Erschöpfungs-Zustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Haut-Krankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Magen-Geschwür, Nervosität, Nieren-Entzündung, Rheuma, Venen-Entzündung

Nebenwirkungen: keine bekannt

Zubereitung: reife Früchte essen oder Fruchtsaft/Preß-Saft/ trinken

Pflaume, Zwetschke - Prunus domestica

Vorkommen: weltweit angebaut; auch wild

Blütezeit: je nach Standort und Klima

Sammelzeit: Früchte/Pflaumen bei Fruchtreife (September-Oktober); Blätter von Mai-August, Harz von Mai-Juli

verwendete Pflanzenteile: Früchte/Pflaume; Blätter, Harz

Eigenschaften & Anwendungen: appetitanregend, abführend, verdauungsanregend; abführend mit gedörrten und eingeweichten Pflaumen; gekochte oder rohe Pflaumen als Diät-Ernährung bei Gicht, Rheuma, Leber-Beschwerden, Nieren-Beschwerden; **Frucht/Saft** bei/gegen: Arterien-Verkalkung, Blut-Hochdruck, Durchblutungs-Störungen, Fettsucht, Gicht, Haut-Krankheiten, Ischias, Rheuma, Verstopfung, Zuckerkrankheit/Diabetes

Nebenwirkungen: zuviel Pflaumen können im Darm gären und Magen-Darm-Beschwerden auslösen (Blähungen, starker Durchfall); keine unreifen Früchte essen !

1.Hilfe: 10g mediz. Kohle (=20-30 Kohletabletten) in 1Glas warmen Wasser einnehmen

Zubereitungen:
frische Blätter: in Wein kurz kochen, **innerlich** zum Gurgeln bei Hals-Schmerzen, Angina, zur Stärkung des Zahnfleisches; **äußerlich:** zur Behandlung von alten/schwer heilenden Wunden

Preiselbeere, Kransbeere - Vaccinium vitis-idaea

Vorkommen: West-/Mitteleuropa, weit verbreitet, nördliche Gegenden; trockene Böden, Gebirge, Heiden; bis 3000m

Blütezeit: Mai-Juli

Sammelzeit: Beeren von Juli-August, Blätter nach der Fruchtreife

© KH Heino Hanisch

verwendete Pflanzenteile: Beeren, Blätter

Inhaltsstoffe: Vit.C, Pectin, Säuren, Gerbstoffe, Arbutin, Benzoesäure

Eigenschaften & Anwendungen: schweißtreibend, appetitanregend; Tee bei Steinleiden, Blasenbeschwerden, Grippe, Bronchitis; zerquetschte Beeren und Umschläge bei Fieber

Nebenwirkungen: Die Blätter sind in großeren Mengen genossen unbekömmlich/leicht giftig, Dosierung einhalten!

Zubereitungen:
Absud: 1EL Blätter auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 3 min kochen, 10 min ziehen lassen, abseihen, 3 Tassen täglich trinken
Absud für Umschläge: 30g Blätter auf 4 Tassen Wasser, erhitzen, 5min kochen, 10min ziehen lassen, abseihen, die Umschläge damit tränken, 5x tgl. Umschläge machen/erneuern

Primel: Echte Schlüsselblume – Primula veris, Pr. officinalis

Primel: Hohe Schlüsselblume, Waldschlüsselblume - Primula elatior

Vorkommen: Europa; wild & angebaut; sonnige feuchte Standorte, auf Wiesen

Blütezeit: März, April, Mai

Sammelzeit: Blüten von März-Mai/im Frühjahr, Wurzeln & Wurzelstöcke Oktober-März (im Winter)

verwendete Pflanzenteile: Blüten, Wurzeln

Inhaltsstoffe: Vit.C, äth.Öle, Mineralsalze, Glykoside, Flavinoide

Eigenschaften & Anwendungen: schleimlösend, harntreibend, fiebersenkend, reizlindernd, entkrampfend, beruhigend; innerlich: bei Bronchitis, Husten, Erkältung, Wassersucht, Gicht, Kopfschmerzen; äußerlich: bei Stoffwechselstörungen, unreiner Haut, als Bad bei Rheuma; als Hustentee zusammen mit Anis & Fenchel

Nebenwirkungen: selten "Primelallergie", sonst nichts bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 2 Tassen koch. Wasser auf 3EL Blüte/Wurzel, 5min ziehen lassen, abseihen, 2Tassen täglich warm
Absud: 2 TL getr.Blüten auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 10min köcheln, abseihen, 2 Tassen tgl. warm
Absud für Auflage/Kompresse: 100g Wurzeln auf 4 Tassen Wasser, Kompresse damit tränken
Aufguß für Badezusatz: 4 Tassen koch. Wasser auf 2 Handvoll Blüten, bis zum Abkühlen ziehen lassen, abseihen und in das Badewasser geben
Sirup: 1Tasse kaltes Wasser auf 2-4TL zerkleinerte Wurzel, langsam erhitzen, 5 min kochen lassen, abseihen, mit soviel Honig versetzen, daß ein Sirup entsteht; bei Bedarf teelöffelweise einnehmen

© KH Heino Hanisch

Quecke, Gemeine Quecke, Schnürgras, Schließgras

Agropyron repens

Vorkommen: gesamte nördl. Halbkugel; Europa, Asien, Nordafrika, Nordamerika; auf Äckern, im Garten, an Wegrändern, auf Schuttplätzen, auf Brachland bis 2000m Höhe

Blütezeit: Juni-August/September

Sammelzeit: Wurzel/Wurzelstock im zeitigen Frühjahr(März, April) & Herbst(September, Oktober)

verwendete Pflanzenteile: vor allem Wurzel/Wurzelstock, Saft, Blüten

Inhaltsstoffe: Vit. A, B; Kalium, Kieselsäure, Kohlenhydrate, Eisen, äther.Öle, Mineralsalze, Schleimstoffe, Saponin, Kohlehydrate

Eigenschaften & Anwendungen: harntreibend, blutreinigend, reizlindernd, schweißtreibend, entzündungshemmend; bei Prostatabeschwerden, Beschwerden der Atemwege (Bleichsucht, Rachitis, Lungenleiden); Saft bei Rheuma & Gicht, zur Blutreinigung, bei Ödemen (Wassersucht), Stoffwechselstörungen, Verdauungsstörungen (Magen-/Darmkatarrhe), unreine Haut (Akne, Ekzeme); Leber-/Galle-Beschwerden

Nebenwirkungen: Quecke nicht verwenden bei Ödemen auf Grund von Herz-Schäden oder Nieren-Schäden !

Zubereitungen:
Absud: 1 TL Wurzeln auf 1 Tasse Wasser, erhitzen, 15 min kochen, abseihen, abkühlen, 2 Tassen tgl. schluckweise trinken
Aufguß: 1 Tasse koch.Wasser auf 2-3 TL, 5min ziehen lassen, abseihen, 2 Tassen tgl. trinken
Saft/Preß-Saft: 3x tgl. 1 EL auf 1 Glas Wasser einnehmen

Quitte - Cydonia oblonga

Vorkommen: weltweit wild & angebaut

Blütezeit: ja nach Standort und Klima (Mai-Juni)

Sammelzeit: September, Oktober

verwendete Pflanzenteile: Früchte, Samen

Eigenschaften & Anwendungen: zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend;
Saft/Preß-Saft bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterien-Verkalkung, Blutarmut, Blut-Hochdruck, Bronchial-Asthma, Durchblutungs-Störungen, Durchfall, Erschöpfungs-Zustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Haut-Krankheiten, Herz-Schwäche, Husten, Ischias, Lungen-Krankheiten, Rheuma, Diabetes

Nebenwirkungen: Frucht/Saft/Preßsaft nur gekocht genießbar, da erst beim Kochen der bittere Gerbstoff „Tannin“ zerstört wird

Zubereitungen:
innerlich: 1 TL ganzer Kerne mit 1 Tasse lauwarmen Wasser übergießen, stehen lassen; nach ca. 1 h ist das Wasser schleimig geworden; abseihen, trinken; 2-3 Tassen täglich trinken bei Bronchitis, Magen-Darm-Entzündungen, akuter Hals-Entzündung
äußerlich: wie oben zubereiten, heilend & desinfizierend bei Wunden/Brandwunden,

© KH Heino Hanisch

aufgesprungenen Lippen, Lidrand-Entzündung
Nahrung: Mus & Marmelade aus den Früchten; auch: Quitten-Likör

Raute, Weinraute, Gartenraute - Ruta graveolens

Vorkommen: Balkan, Mittelmeerländer, Mitteleuropa; trockene, sonnige Hänge, kalkige Böden

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Juni/Juli

verwendete Pflanzenteile: Kraut, Blätter (nur getrocknet verwenden !)

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Gerbstoff, Rutin, Cumarine, Alkaloide

Eigenschaften & Anwendungen: beruhigend, schlaffördernd, krampflösend, wassertreibend, appetitanregend; Tee äußerlich: Verrenkungen, Verstauchungen, Schwellungen, stumpfe Verletzungen, Hautausschlag; Tee innerlich: Appetitlosigkeit, Schwindel, Herzklopfen, Menstruations-Beschwerden, Blutandrang im Kopf, Nervenleiden, Magen-/Darmbeschwerden, Harndrang, Wassersucht, Gicht, Rheuma, Hautausschläge; in Teemischungen enthalten

Nebenwirkungen: Dosierungen strikt einhalten, ansonsten kann es (besonders bei ungetrockneten/frischen Pflanzenteilen bzw. Pflanzensaft!) zu Magen-Darm-Störungen, Anschwellen der Zunge, starkem Speichelfluß, Schlafstörungen, Müdigkeit, narkotischen Zuständen, Krämpfen etc. kommen ! Keine ungetrockneten Pflanzenteile verwenden ! Nicht in der Schwangerschaft anwenden - menstruationsfördernd, somit Abort auslösend! Steigerung der Lichtempfindlichkeit bei(phototoxische Reaktionen) größeren Mengen Tee möglich - Haut-Reaktionen/Blasen etc.!

1.Hilfe innerlich: viel trinken lassen, Erbrechen auslösen, Gabe von med. Kohle in Wasser, Magenspülung, Natriumsulfat, Elektrolytsubstitution, Natriumbikarbonat (für den Azidoseausgleich); Kontrolle von Nieren, Herz-Kreislauf & Atmung - evtl Wiederbelebung !
1.Hilfe äußerlich: Haut mit viel Wasser spülen, verbinden, später Salben auftragen

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2TL , 5min ziehen lassen, abseihen, höchstens 2Tassen tgl., mehr nicht !
Tee auch für **Umschläge/Kompressen** bei stumpfen Verletzungen, Hautausschlag

Rebhuhnbeere, Squawbeere – Mitchella repens

Vorkommen: Japan, Nordamerika (mittl. & östl. USA)

Blütezeit: Spätfrühling, Frühsommer

Sammelzeit: Juni-August/Sommer

verwendete Pflanzenteile: die ganze Pflanze mit Wurzel

Inhaltsstoffe: Saponine, Gerbsäure, Bitterstoffe, Harz, Wachs, Schleim, Dextrin

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend, harntreibend, stärkend, verdauungsfördernd/appetitanregend, menstruationsfördernd, nervenberuhigend, entspannend; bei Blasen- & Nieren-Leiden; krampflindernd während der Schwangerschaft; Linderung von

 © KH Heino Hanisch

Kreuzschmerzen, Verhinderung von Scheinwehen

Nebenwirkungen: Nicht innerhalb der ersten 6 Monaten der Schwangerschaft verwenden !
In der Schwangerschaft nur unter Anleitung erfahrener Hebammen & Ärzte benutzen/anwenden !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL, ca.10min ziehen lassen, abseihen, 3-4 Tassen tgl. bei Blasen-/Nieren-Leiden; bis zu 2Tassen tgl. bei Prostata-Beschwerden; innerhalb der letzten 6 Schwangerschaftswochen 2-3 Tassen tgl. zur Geburts-Erleichterung & Geburts-Beschleunigung

In der Schwangerschaft nur unter Anleitung erfahrener Hebammen/Ärzte benutzen/anwenden !

Rettich, Gartenrettich, Schwarzer Rettich - Raphanus sativus

Vorkommen: Mittelmeer, Mitteleuropa; wild als Unkraut, angebaut als Gemüse

Blütezeit: Mai-Juli

Sammelzeit: Juli-September

verwendete Pflanzenteile: Wurzel/Frucht, roh oder als Saft

Inhaltsstoffe: Vit.C, Senföle, Zucker u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: appetitanregend, verdauungsfördernd; als **Gemüse oder Saft** bei Vitamin-Mangel, Husten, Bronchitis, Migräne, Akne, Elektrolyt-Verschiebungen;
vorbeugend gegen Stein- & Grieß-Bildung bei Blasen-/Nieren-/Gallen-Beschwerden, Gallenblasen-Entzündungen; Faustregel: 2 Rettiche täglich essen (mit Fett/Butter)

Nebenwirkungen: Nicht verwenden bei Gastritis, Magen-/Darmgeschwüren und Gallensteinen !

Zubereitungen:
Gemüse: tgl. 500g zerriebene Wurzel mit Zucker/Honig gesüßt
Saft/Preßsaft: Wurzeln zerkleinern, auspressen, 1Tasse tgl. schluckweise trinken
Sirup: Wurzel waschen, aushöhlen, das ausgeschabte Fleisch in Zucker zerquetschen, dann alles in die Höhlung zurückgeben, 8-10h ziehen lassen, 3x tgl. 1TL vom Inhalt essen

Rhabarber, Gartenrhabarber - Rheum palmatum, Rheum officinale

Vorkommen: Tibet, China, westliches Asien; Europa; angebaut weltweit

Blütezeit: Juni, Juli

Sammelzeit: Stengel im Mai/Juni, Wurzel im Oktober(von mind. vierjährigen Pflanzen)

verwendete Pflanzenteile: Stengel, Wurzel

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Oxalsäure, Pektin, Anthrachinonglykoside

Eigenschaften & Anwendungen: abführend, appetitanregend, anregend, wurmtreibend; Stengel bei Verstopfung; getrocknete Wurzel bei Verdauungs-Störungen, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Magenschleimhaut-Entzündung; Sirup bei Verstopfung; Tinktur bei Appetitlosigkeit (TeeLöffel-weise),Verstopfung (EssLöffel-weise)

© KH Heino Hanisch

Nebenwirkungen: Immer die Dosierungen einhalten ! Da eine Abhängigkeit entstehen kann, den Rhabarber nur kurzfristig als Abführmittel nutzen; Rhabarberblätter nicht zum Essen benutzen - zuviel Oxalsäure. Nicht verwenden während der Schwangerschaft und der Stillzeit sowie bei Ileus/ Darmverschlingung ! Nicht anwenden bei Stoffwechselerkrankungen & Nieren-/Gallensteinen (Oxalsäure). Bei chronischem Gebrauch möglich: Elektrolytverluste (vor allem Kalium), Pigmenteinlagerungen im Darm

1.Hilfe innerlich: in Extremfällen erbrechen lassen, Gabe von med. Kohle in Wasser

Zubereitungen:
Abführmittel: 1TL grob gepulverte **Wurzel** auf 1 Tasse Wasser einnehmen, bis zu 2 Tassen tgl. trinken
Wein: 50 g Wurzeln auf 1Liter Wein, 2 Wochen ziehen lassen, abseihen, 1Glas tgl. bei Verstopfung

Ringelblume, Gartenringelblume, Ringelrose

Calendula officinalis

Vorkommen: Mitteleuropa, Südeuropa, Nordafrika; Wegränder, Brachland, Schutthalden, in Gärten angebaut

Blütezeit: Juni-September/Oktober

Sammelzeit: Juni-Oktober

verwendete Pflanzenteile: Blüten, seltener das Kraut

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Harze, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Farbstoffe, Saponine, Flavone, Glykoside, Fermente, org. Säuren

Eigenschaften & Anwendungen: antiseptisch, wundheilend, narbenbildend, entzündungshemmend, stoffwechselanregend, schweißtreibend, krampflösend, galletreibend, menstruationsregulierend; Tee innerlich bei Leberbeschwerden, Gallebeschwerden, Gelbsucht/Hepatitis, Abgespanntheit, Kopfschmerz, Durchblutungsstörungen, schwacher/unregelm. Menstruation, Schwindel, Fieber, Erbrechen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, bei Becken- & Darminfektionen, Enteritis, Ruhr, Würmer, Amöben; Tee-Umschläge/Bäder/Salbe bei schlecht heilenden Wunden, Verbrennungen, Pilzinfektionen (Soor), Durchblutungsstörungen; Tinktur bei Weißfluß, übermäßiger Hornhautbildung; Gurgelwasser bei Entzündungen(Mund-/Rachenraum)

Nebenwirkungen: Dosierungen beachten, vorsichtig anwenden bei schwachem Magen bzw. bösartigen Magen-Erkrankungen; selten Allergien möglich

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL, 5-10min ziehen lassen, abseihen, stündlich 1 EL einnehmen bzw. Spülen/Gurgeln
äußerlich: Umschläge in Tee tränken

© KH Heino Hanisch

Robinie, Falsche Akazie - Robinia pseudoacacia

Vorkommen: Nordamerika, ganz Europa & Asien; auf kargen, sandigen, steinigen Böden, Raine, Hänge, Dämme; bis 1300m

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: Rinde im März, April; Blüten im Mai, Juni

verwendete Pflanzenteile: Nur die **Blüten** verwenden ! Das Holz, die Rinde, die Wurzeln sind giftig ! Die Blüten auch nur nehmen, wenn keine andere Heil-Pflanze vorhanden ist !

Inhaltsstoffe: Blüten:Flavonoide, äth. Öl; Rinde: Robin, Phasin

Eigenschaften & Anwendungen: Blüten-Tee bei Muskelkrämpfen, nervösen Krämpfen

Nebenwirkungen: Die Pollen können Heuschnupfen hervorrufen !
Überdosierungen vor allem bei der Rinde (giftig) vermeiden, behutsam anwenden !
Bei Überdosierung **möglich:** Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Temperaturanstieg, Sehstörungen, Schlafsucht, Mydriasis, krampfhafte Zuckungen.
Bei Einatmen des Holzstaubes (z.B. beim Drechseln), beim ungeschützten Anfassen des rohen Holzes (Wanderstab, Bogen, Pfeile) und beim Kauen von Samen & Wurzeln sind starke Vergiftungen (auch mit tödl. Ausgang) möglich !

1.Hilfe innerlich: sofort mind. 10g med. Kohle in Wasser geben, erbrechen lassen; beim Arzt: Natriumsulfat, Magenspülung, Elektzrolytsubstitution, Natriumbikarbonat (für Azidose-Ausgleich), Flüssigkeitszufuhr, Plasmaexpander

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Blüte/Rinde, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen täglich

! Achtung – Robinie ist nur durch erfahrene Anwender/Heiler zu benutzen !

Rose, Essigrose - Rosa gallica

Vorkommen: Mittelmeer, weltweit

Blütezeit: Mai-August

Sammelzeit: Juni, Juli

verwendete Pflanzenteile: Kronenblätter der Blüte

Inhaltsstoffe: äth.Öle, Tannin, Quercitin, organ.Säuren

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend, verdauungsfördernd, aromatisch, entzündungshemmend, schmerzstillend; bei Magen-/Darmbeschwerden, als Stärkungsmittel bei Tbc-Patienten; äußerlich bei Verletzungen/Wunden

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß innerlich: 1 Tasse koch. Wasser auf 05 g Blütenblätter, 5 min ziehen lassen, abseihen, 2 Tassen täglich;
Aufguß äußerlich zum Gurgeln, für Mundspülungen, Waschungen, Kompressen für Haut & Augen

© KH Heino Hanisch

Wein: auch als **Wein** ansetzbar

Rose, Hundertblättrige Rose – Rosa centifolia

Vorkommen: Iran, Kaukasus, Europa; wild, meist jedoch angebaut

Blütezeit: Juni, Juli/August

Sammelzeit: Juni, Juli/August; ungefähr von 9-11 Uhr

verwendete Pflanzenteile: Blüten

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Gerbstoffe, Glykoside, Flavonoide, org. Säuren

Eigenschaften & Anwendungen: zusammenziehend, entzündungshemmend; Tee vor allem bei Kindern gegen Durchfälle & Darmparasiten/Würmer, äußerlich zur Waschung von Wunden und als Badezusatz, bei starker Monatsblutung, Ohnmacht & Schwindelgefühl; als Geschmacks- und Geruchsverbesserer; in Salben, Cremes, Hautwässern; als Rosenöl in Parfüms etc.; Wein-Abkochungen bei Abgespanntheit, Afterschmerzen, Gebärmutter-Schmerzen, als Mund-Spülung bei Zahn-Schmerzen, als Umschlag bei Kopf-Schmerzen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 1 gehäuften TL, 5-10min ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf trinken, evt. süßen; der selbe Aufguß bei Umschlägen & Bädern ungesüßt

Rosmarin, Anthoskraut, Weihrauchkraut - Rosmarinus officinalis

Vorkommen: Mittelmeerraum, in Gärten in ganz Europa möglich; bis 1500m

Blütezeit: März-Mai

Sammelzeit: Blüten in der Blütezeit; Blätter das ganze Jahr über, am besten jedoch vor der Blütezeit

verwendete Pflanzenteile: Blüten, Blätter

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Glykoside, Saponin, Cholin, Harze, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Pflanzensäuren, Flavonide

Eigenschaften & Anwendungen: verdauungsfördernd, stimulierend, immunstärkend, wundheilend, entzündungsbekämpfend, schleimlösend, gallefördernd, schweißtreibend, fiebersenkend, Förderung der Harn-Ausscheidung/diuretisch, verjüngend, antioxidativ, konzentrationsfördernd, entkrampfend/spasmolytisch; **Tee** bei niedrigem Blutdruck, Müdigkeit, Nervosität, zur Anregung, bei Appetitlosigkeit, Blutarmut/Anämie, Durchblutungsstörungen, Asthma, Husten, Keuchusten, BronchitisRheuma, Gicht; mit **Wein** gurgeln bei Angina; als **Bad** bei Kreislaufschwäche, Erschöpfung; Salbe bei unreiner Haut, Stoffwechsel-Erkrankungen; **Öl** bei Gliederschmerzen; **Tee & Spiritus**-Umschläge bei Quetschungen, Verrenkungen, Verstauchungen

Nebenwirkungen:
Dosierungen einhalten, keine länger andauernde Behandlung; kein Bad am späten Abend (anregend-schlechter Schlaf); äth. Öl nicht innerlich anwenden!
Nicht in der Schwangerschaft anwenden - Abortgefahr ! Große Mengen Rosmarin können zu

 © KH Heino Hanisch

Vergiftungs-Erscheinungen führen - tiefes Koma, klonisch-toxische Krämpfe, Abschwächung & Steigerung bder Patellarreflexe, schwache Pupillenreaktion, Erbrechen, Magen-Darm-Beschwerden/Krämpfe, Gebärmutterblutungen, Leukozytose, Nierenreizung, in schweren Fällen Lungenödem mit Todesfolge

1.Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser geben, in Extremfällen erbrechen lassen !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL/Blüten/Blätter, 5min ziehen lassen, abseihen, 2Tassen tgl. schluckweise trinken
Wein: 2EL Rosmarin-Blätter auf 4Tassen Weißwein, 24h stehen lassen, abseihen, 2 Gläser tgl.
Bad: 4Tassen koch. Wasser auf 50g Blätter, 30min ziehen lassen, abseihen, dem Bad zusetzen; für Umschläge & zum Gurgeln ungesüßten Tee benutzen
Spiritus zum Einreiben: 250g Alkohol(70%) auf 50g Blätter, 10Tage lang ziehen lassen, auspressen/filtern

Ruprechtskraut, Robertsgeranium, Stinkender Storchschnabel, Gottesgnadenkraut

Geranium robertianum

Vorkommen: fast ganz Europa, in Deutschland sehr häufig; Laubwälder, Mischwälder, Nadelwälder, Bergwälder, Schuttplätze, Steinbrüche, Mauern, Felsen, Geröllhalden; gern auf stickstoffhaltigen, feuchten Böden an schattigen Plätzen; bis 1800m

Blütezeit: Mai-September

Sammelzeit: April-August

verwendete Pflanzenteile: Kraut, Wurzel

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, äth. Öl.,organ. Säuren

Eigenschaften & Anwendungen: frischer Saft/Abkochung aus der getrockn. Pflanze bei Menstruationsblzutungen, Nasenbluten, Hämorrhoidenblutungen, blutende Wunden; bei halsschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Entzündungen im Mund, Augenentzündungen, Gelbsucht, Wassersucht, Durchfälle, Steinleiden

Nebenwirkungen: Dosierungen einhalten, sonst sind Magen-Reizungen bzw. Magen-Darm-Beschwerden nicht auszuschließen

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Waser auf 2TL getrockn. Kraut bzw. 1TL getrockn. Wurzel, 5min (Kraut) - 15min(Wurzel) ziehen lassen, abseihen, 2Tassen tgl. trinken
zum Gurgeln und für Wund-Auflagen mit der gleichen Menge Kamillen-Tee mischen

Safran – Crocus sativus

Vorkommen: wild in Süd-Europa und Westasien; angebaut in vielen Ländern (Iran, Spanien etc.)

Blütezeit: September-November

Sammelzeit: im Herbst, kurz vor der Blüte

 © KH Heino Hanisch

verwendete Pflanzenteile: die getrockneten Narbenschenkel

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, gelbe Farbstoffe, Bitterstoffe u.a.m.
Eigenschaften & Anwendungen: beruhigend, Magensaft-Bildung anregend; Geruchskorrigens, Geschmacks-Korrigens, Färbemittel für Backwaren, Arzneimittel, Liköre, Kosmetik; Bestandteil der „Schweden-Kräuter“

Nebenwirkungen: pro Anwendung nur ca. 3 Fäden bzw. 0,1g nehmen – **Vergiftungs-Gefahr ! Abortiv wirkend** (ca. 10g oder weniger) !
In höherer Dosierung (mehr als 1,5g/Tag) giftig bis tödlich giftig; tödliche Dosis ca. 20g, abortive Dosis ca. 10g; mögliche Symptome: Übelkeit, Erbrechen, Gebärmutter-Blutungen, Früh-Geburten, blutige Durchfälle, Krämpfe, Nasenbluten, Benommenheit, Kreislauf-Versagen/Kollaps

1.Hilfe innerlich: 3-4 gehäufte TL (=10g) mediz. Kohle in Wasser geben, erbrechen lassen

Zubereitungen: als Geschmacks-Zutat zum Essen oder zum Färben benutzen

Sabal, Sägepalme - Serenoa repens, Serenoa serrulata

Vorkommen: Nord-Amerika (Süd-Staaten), tropisches Mittel-Amerika, Süd-Amerika

Blütezeit: Januar-Februar; im Frühjahr

Sammelzeit: im Herbst; zur Reifezeit der Beeren

verwendete Pflanzenteile: die unvollständig an der Luft getrockneten reifen Früchte/Beeren; bei den Indianern auch die Blätter

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Steroidsaponine, Alkaloidharze, Gerbsäuren, fettes Öl

Eigenschaften & Anwendungen: beruhigend, harntreibend, schleimlösend, stärkend, entstauend, antiseptisch, entzündungshemmend, antiandrogen, schwach antiöstrogen, nährstoffreich, gewichtserhöhend; zur Verbesserung der Verdauung, Kraft, Vitalität; Hodenatrophie, Impotenz, Libidomangel, Prostatavergrößerung, Entzündungen des Verdauungstraktes; zur Steigerung der sex. Energie & Förderung der Fruchtbarkeit bei Frauen, zur Förderung des Milchflusses bei stillenden Müttern; zur Regulation des Menstruationszyklus, bei Eierstockentzündungen/-beschwerden; bei Harnwegsinfekten, Ödemen, Inkontinenz, Bettnässen; zur Entspannung & Beruhigung; bei Erkältungen, Katarrhen der Atemwege, Nasennebenhöhlen-Entzündungen; schleimlösend bei Bronchitis & Asthma

Nebenwirkungen: (selten) Magen-Beschwerden; sonst nichts bekannt

Zubereitungen: als Nahrung; als Extrakt

Salbei: Gartensalbei, Dalmatinischer Salbei - Salvia officinalis

Vorkommen: Südeuropa, Mitteleuropa; meist angebaut, in Gärten; bis 800m

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Mai-Juli, vor der Blütezeit

verwendete Pflanzenteile: Blätter, das daraus gewonnene äth. Öl

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harze, Spurenelemente, Saponin, Flavonoide

 © KH Heino Hanisch

Eigenschaften & Anwendungen: blutzuckersenkend, entzündungsbekämpfend, desinfizierend, menstruationsregulierend, stimulierend, verdauungsfördernd, gallebildend, entkrampfend, schweißhemmend; Tee bei Husten, Bronchitis, Tuberkulose, Nervosität, Unruhe, Erregtheit, Verdauungs-Beschwerden, Leberleiden, Migräne, übermäßigem Schwitzen (Wechseljahre); Gurgeln bei Angina, Zahnfleisch-Entzündung, Rachenkatarrh, Heiserkeit; Bäder bei Hämorrhoiden, Menstruations-Beschwerden; **siehe**: Gewürzpflanzen, Küchenkräuter

Nebenwirkungen: Dosierung einhalten - bei Überdosierung **Vergiftungs-Erscheinungen** (Thujon); Tagesdosis ca. 4-6g Salbeiblätter ! Alkoholische Extrakte und ätherisches Öl nicht während der Schwangerschaft anwenden ! Bei längerer Einnahme von alkoholischen Extrakten und bei Einnahme des äth. Öls sind **epileptische Krämpfe möglich !**

1.Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser einnehmen und/oder Erbrechen lassen

Zubereitungen:
Absud: 1 TL auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, 2 Tassen tgl.
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL , 10min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. innerlich
äußerlich: Tee zu gleichen Teilen mit Kamillen-Tee gemischt zum Gurgeln, Spülen, für Wunden, feuchte Umschläge
Wein: 100g Blätter ca. 10 Tage in 4 Tassen Wein einlegen; für Umschläge den Tee nehmen

Salbei: Wiesensalbei - Salvia pratensis

Vorkommen: Mittelmeer, ganz Europa, nördlich bis GB, Nord- & Mitteldeutschland, Mittelrußland; wild wachsend; trocken-sonnige Böden, auf Kalkböden, Trockenwiesen, Wegränder, Gebüsche, Bahndämme, Flußdämme, Straßenränder; bis über 1500m Höhe

Blütezeit: Mai-August, teilweise bis Oktober

Sammelzeit: April-Juni

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harze, Spurenelemente, Saponin, Flavonoide

Eigenschaften & Anwendungen: blutzuckersenkend, entzündungsbekämpfend, desinfizierend, menstruationsregulierend, stimulierend, verdauungsfördernd, gallebildend, entkrampfend, schweißhemmend; Tee bei Husten, Bronchitis, Tuberkulose, Nervosität, Unruhe, Erregtheit, Verdauungsbeschwerden, Leberleiden, Migräne, übermäßigem Schwitzen(Wechseljahre); Gurgeln bei Angina, Zahnfleischentzündung, Rachenkatarrh, Heiserkeit; Bäder bei Hämorrhoiden, Menstruations-Beschwerden; **Duft/Aroma:** bei Asthma, Atemwegs-Erkrankungen, niedrigem Blutdruck, Schwäche-Zuständen; **Saft/Preß-Saft:** bei/gegen: Arterien-Verkalkung, Blasen-Entzündung, Bluthochdruck, Darmträgheit, Haut-Krankheiten, Husten, Leber-Galle-Störungen, Nieren-Entzündung, übermäßige Schweißbildung, Verschleimung

Nebenwirkungen: siehe: Salbei, Gartensalbei/Salvia officinali

Zubereitungen:
Absud: 1 TL auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, 2 Tassen tgl.
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL , 10min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. innerlich & äußerlich; Tee zu gleichen Teilen mit Kamillen-Tee gemischt zum Gurgeln, Spülen, für Wunden, feuchte Umschläge
Wein: 100g Blätter ca. 10 Tage in 4 Tassen Wein einlegen; für Umschläge den Tee nehmen

© KH Heino Hanisch

Salbeigamander, Bergsalbei, Gamander - Teucrium scorodonia

Vorkommen: Mitteleuropa, Westeuropa, in Deutschland häufig in Laub- & Nadelwäldern; Waldränder, Lichtungen, Dickichte, Heiden; bis 1400m Höhe

Blütezeit: Juli-September

Sammelzeit: Juni – September

verwendete Pflanzenteile: Kraut

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flvonoide, Saponine, Glykoside

Eigenschaften & Anwendungen: apßpetitanregend, entzündungshemmend; bei Husten, zur Blutreinigung; bei allen Erkrankungen der Lunge, auch bei Lungen-Tbc

Nebenwirkungen: nicht bekannt; siehe trotzdem: Salbei, Gartensalbei -Salvia officinalis

Zubereitungen:
Absud: 1 TL auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, 2 Tassen tgl.
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL , 10min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. innerlich & äußerlich; Tee zu gleichen Teilen mit Kamillen-Tee gemischt zum Gurgeln, Spülen, für Wunden, feuchte Umschläge
Wein: 100g Blätter ca. 10 Tage in 4 Tassen Wein einlegen; für Umschläge den Tee nehmen

Sanddorn, Stechdorn, Rote Schlehe - Hippophae rhamnoides

Vorkommen: am Meer - Küsten Mitteleuropas, teilw. in den Alpen/Alpenvorland; Sandböden, Kiesböden, Flußschotterauen, Küstendünen, Felsschutt; bis 1900m

Blütezeit: März-Mai

Sammelzeit: September/Oktober

verwendete Pflanzenteile: Beeren/Scheinbeeren

Inhaltsstoffe: Vit. B,C,E, F, P, Provitamin A, Säuren, Glykoside, Flavonoide, Mineralien, Zucker, fettes Öl

Eigenschaften & Anwendungen: entzündungsbekämpfend, anregend, verdauungsfördernd, zusammenziehend; Saft/Mus/Konfitüre: bei allgemeiner Müdigkeit, Leistungsschwäche, bei Zahnfleischentzündungen, Appetitmangel, Vitaminmangel, Erkältungen & Erkrankungen mit Fieber, Grippe, Skorbut, schnelle Ermüdbarkeit & Schwäche; das aus Samen gewonnene fette Öl gegem chron. Hautkrankheiten, Akne, zur Wundbehandlung, bei Durchliegen/Decubitus, Verbrennungen, Strahlenschäden (hier: vorbeugend)

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Saft: reife Früchte zerdrücken, abseihen, die gleiche Menge Zucker dazugeben, 20min kochen, in Behälter geben, luftdicht aufbewahren, 3 EL tgl.
Mus/Saft/Konfitüre 3-8 TL tgl.

© KH Heino Hanisch

Sandsegge, Riedgras, Rote Queckenwurzel - Carex arenaria

Vorkommen: an den Küsten Europas, hauptsächlich Westeuropa, Nordeuropa, Nordsee/Ostsee, Sibireien, Nordamerika; dünne, trockene Kiefernwälder, Heiden, Sandtrockenrasen und andere sandige Plätze

Blütezeit: Wurzel, Wurzelstock

Sammelzeit: vor allem im März/April(Frühjahr), September/Oktober (Herbst)

verwendete Pflanzenteile: Wurzelstock

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Schleim, Stärke, Saponine, Glykoside, Kieselsäure, äth. Öl.

Eigenschaften & Anwendungen: Blutreinigung, Gicht, Rheuma, chron. Erkältungen, Lungenleiden, Blasenbeschwerden, Haut-Unreinheiten, mangelnde Verdauung, Darm-Beschwerden (mit Koliken & Durchfällen)

Nebenwirkungen: nicht bei akuter Nieren-Entzündung anwenden, sonst nichts bekannt
Zubereitungen:
Absud: 1Tasse kaltes Wasser auf 2-3 TL, erhitze, kurz aufkochen lassen, 10min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen täglich trinken

Sanikel, Wundsanikel, Waldsanikel - Sanicula europaea

Vorkommen: fast ganz Europa, Asien, Afrika; in Deutschland zerstreut, häufig in Kalkgebieten; schattige Laubmischwälder(vor allem Buchen & Eichen), seltener Nadelmischwälder; gern auf Kalk & feuchten Lehmböden; bis 1700m Höhe

Blütezeit: Mai-Juli

Sammelzeit: Kraut zur Blütezeit im April-Juni; Wurzel im Herbst

verwendete Pflanzenteile: Kraut, Wurzel

Inhaltsstoffe: Vit.C, Allantoin, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine

Eigenschaften & Anwendungen: Tee zur Blutreinigung, bei Husten, bei Magen-/Darmbeschwerden(zusammen mit anderen Pflanzen), Menstruationsbeschwerden, Nierenblutungen, Ruhr, Spülung&Gurgeln bei Entzündungen im Mund-/Rachenraum; Umschläge/ Kompressen bei Hautausschlägen, Geschwüren, Quetschungen, Zerrungen

Nebenwirkungen: Dosierung einhalten, sonst nichts bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 2-3TL, 10min ziehen lassen, abseihen, innerlich (2 Tassen tgl.) & äußerlich anwenden

Sauerampfer, Großer Sauerampfer - Rumex acetosa

Vorkommen: Eurasien, Mitteleuropa, Nordamerika; feuchte Wiesen, Gärten, Gebüsche, Grabenränder, feuchte Wälder; bis 2000m

Blütezeit: April-Mai/Juni

© KH Heino Hanisch

Sammelzeit: Frühjahr, kurz vor/am Anfang der Blütezeit

verwendete Pflanzenteile: das Kraut

Inhaltsstoffe: Vit.C, Kaliumoxalat, Oxalsäure, Flavonglykosid

Eigenschaften & Anwendungen: frisches Kraut bei Appetitmangel, Harnverhaltung, zur Blutreinigung, bei Leber-Beschwerden; Tee (getrockn. Kraut) innerlich & äußerlich bei Haut-Erkrankungen

Nebenwirkungen: nicht zusammen mit Mineralwasser und Kupfergefäßen verwenden; nicht geeignet bei Arthritis, Rheuma, Gicht, Steinerkrankungen; allergische Reaktion möglich - Heuschnupfen; bei starken Überdosierungen/großen Mengen ist eine Oxalatvergiftung möglich: kleiner unregelmäßiger Puls, sinkender Blutdruck, Kreislaufschwäche, Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, Schluckbeschwerden, Harnbeschwerden, zentrale Lähmungen, Tod im Koma

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle in Wasser trinken lassen, Erbrechen auslösen, Magenspülung, Natriumbikarbonat (zur Alkalisierung), Kreislauf-Behandlung, evtl. Beatmung; nicht verwechseln mit Oxalis acetosella / Hai-Sauerklee und Oxalis pes-caprae / Gelber Sauerklee

Zubereitungen:
Absud innerlich/äußerlich: 05g auf 1T. kaltes Wasser, erhitzen, 10min köcheln & 5min ziehen lassen, abseihen, morgens & abends jeweils 1Tasse auf nüchternen Magen/vor den Mahlzeiten trinken (evtl. verdünnen) bzw. 3-4x tgl. Mundspülungen und zum Gurgeln

Schafgarbe, Wiesenschafgarbe, Wundkraut - Achillea millefolium

Vorkommen: ganz Europa, Asien; gemäßigte Zonen, sonnige Berghänge, Wiesen, Weg-/Feldränder, lichte Wälder; nicht auf sehr feuchten/nassen Böden; bis 2500m

Blütezeit: Juni-Oktober/November

Sammelzeit: Juni-August/September

verwendete Pflanzenteile: vor allem das Kraut; die Blüte

Inhaltsstoffe: äth.Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harze, Kieselsäure, Azulen, Flavonoide, Kalium

Eigenschaften & Anwendungen: zu Frühjahrs- & Herbstkuren; adstringierend, antiseptisch, blähungswidrig, entzündungswidrig; Tee bei Frauenleiden(vegetative Dystonie/Unterleibs- & Kreuzschmerzen, zu starke Regelblutung), Schwindel, Sodbrennen, Übelkeit, Nasenbluten, Schlaflosigkeit, Anämie/Blutarmut, Appetitlosigkeit, Leberschwäche, Gallenschwäche; Gurgeln bei Zahnweh; Salbe bei Hämorrhoiden; Bäder bei Rheuma, Gicht, Nervenschmerzen; Auflage/Kompresse bei Geschwüren, Blutergüssen, eiternden Wunden; als Gewürz; früher statt Hopfen zum Bier brauen benutzt

Nebenwirkungen: Vorsicht bei längerer Anwendung ! Achtung - der frische Saft ist photosensibilisierend/lichtempfindlich machend; auch eine mögliche Allergie gegen Korbblütler beachten !

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL, 10 min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. trinken;
Gurgeln: mit kaltem Tee
Auflage/Kompresse: in Tee tränken
Bad: 4 Tassen kochendes Wasser auf 2 Handvoll Schafgarbe, zugedeckt bis zur Abkühlung

 © KH Heino Hanisch

(Körpertemperatur) stehen lassen, abseihen, in das Badewasser geben
Saft/Preß-Saft: 3x tgl. 1 EL in 1 Glas Wasser

Scharbockskraut, Butterblume, Gichtblatt

Ficaria verna / F. Ranunculoides / Ranunculus vicaria

Vorkommen: Europa, Nord- & Mittelasien; häufig an feuchten, schattigen Stellen; auf Wiesen, an Quell- & Bachufern, in Obstgärten, Gebüschen; bis in die Voralpen; bis 1800m

Blütezeit: März, April

Sammelzeit: Februar bis zur Blüte; Saft & Blätter vor der Blüte

verwendete Pflanzenteile: vor allem das frische Kraut, der Saft daraus; Blütenknospen, Blätter, Stengelspitzen

Inhaltsstoffe: Vit.C, Saponine, Scharfstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: frische Pflanze: Frühjahrssalat; frische Pflanze, Tee, Saft: blutreinigend, bei Hautleiden; Tee: Sitzbad bei Hämorrhoiden

Nebenwirkungen: Dosierung bei der frischen Pflanze einhalten, sonst: Magen-, Darm- & Nieren-Reizungen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall möglich; getrockn. Kraut(Tee) nicht reizend

1.Hilfe innerlich: erbrechen lassen, Gabe von 10g med. Kohle, Magenspülung, Kreislaufkontrolle; evtl. zum Arzt

Zubereitungen:
Absud: 2-3TL auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, abseihen, 1Tasse tgl. bei Haut-Problemen trinken; vermischt mit der gleichen Menge Kamillentee für Umschlägen & Waschungen

Schlangenknöterich, Wiesenknöterich - Polygonum bistorta

Vorkommen: Europa außer Mittelmeer; fette Wiesen, Bachufer, lichte Waldplätze; bis 2500m

Blütezeit: Mai-Juli

Sammelzeit: das ganze Jahr über, am besten jedoch im Mai bzw. August/September

verwendete Pflanzenteile: der Wurzelstock

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Eiweiß, Fette

Eigenschaften & Anwendungen: innerlich: Tee zum Gurgeln im Mund-/Rachenraum, bei Durchfall; äußerlich: Umschläge/Kompressen/Bäder zur Wundbehandlung, bei Hämorrhoiden

Nebenwirkungen: innerlich nicht besonders geeignet für magenempfindliche Patienten wegen der Gerbstoffe - anderes Mittel nehmen

Zubereitungen:
Absud: 1Tasse lauwarmes Wasser auf 2-3TL zerschnittene Wurzel, 5h stehen lassen, gelegentlich umrühren, abseihen, 1Tasse tgl.
Pulver: auch als Pulver messerspitzenweise anwendbar (mit Flüssigkeit zusammen)

© KH Heino Hanisch

Schlehe, Schwarzdorn, Schlehdorn, Hagedorn - Prunus spinosa

Vorkommen: ganz Europa, Assien, Nordamerika; in Wäldern & Gebüschen; kalkhaltige, steinige Böden, Wegränder, sonnige Berghänge, Heiden, Triften; bevorzugt Kalkboden

Blütezeit: März, April

Sammelzeit: Blüten zur Blütezeit, Blätter gleich nach dem Abblühen der Sträucher, Früchte im späten Herbst nach dem ersten Frost

verwendete Pflanzenteile: Blüten, Blätter, Früchte

Inhaltsstoffe: Vit. C, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavone, Glykoside, Blausäure

Eigenschaften & Anwendungen: abführend, harntreibend, schweißtreibend, verdauungsregulierend, krampflösend, entzündungshemmend; Tee & Saft bei Verstopfung, unreinem Blut; Essenz bei Krämpfen, verzögerter Menstruation, Wassersucht, Husten, Haut-Ausschläge der Kinder; Sirup/Marmelade bei Stoffwechselstörungen mit Steinbildung & Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis; Spülung mit Tee bei leichten Entzündungen der Mund- & Rachen-Schleimhaut

Nebenwirkungen: Überdosierung vermeiden - siehe Inhaltsstoffe!
Nahrungsmittelallergie möglich; Kerne nicht essen: Vergiftung durch die im Kern enthaltenen Samen/Inhaltsstoffe (wie bei allen Steinfrüchten) möglich: durch Blausäure, Amygdalin, Glykoside

1.Hilfe innerlich: viel zu trinken geben und sofort erbrechen lassen – Magenspülung; Herz-Kreislauf-Kontrolle !

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 3 TL Früchte, morgens & abends jeweils 1 Tasse
Absud: 1 Tasse kaltes Wasser auf 2-3 TL (Blüten oder Blättern oder gemischt), langsam erhitzen, kurz aufkochen, abseihen, 2Tassen tgl. ungesüßt
Essenz: 1x15 Tropfen pro Tag in einem Glas Wasser nehmen
Sirup: die gewaschenen Früchte bis zur Deckung mit Wasser übergießen, 2 Tage stehen lassen, den tiefroten Saft in ein Gefäß abgießen, auf 1Liter Saft 500g Zucker zugeben, erhitzen, Schaum öfter abnehmen, ständig umrühren, mehrmals aufkochen lassen, dann in saubere Flaschen abfüllen; die übriggebliebenen Früchte als Kompott oder Marmelade verwenden (evtl. süßen)

Schneeball: Amerikanischer Schneeball

Viburnum prunifolium, V. opulus var. americanum

Vorkommen: wild & angepflanzt in Nordamerika, nördl. Mexiko, China, Formosa/Taiwan, Japan, Korea, Himalaya-Regionen; in Europa/Deutschland in Gärten/Parks angepflanzt

Blütezeit: April-August

Sammelzeit: Rinde im Frühjahr(vor dem Öffnen der Blattknospen) oder im Herbst(vor dem Farbwechsel der Blätter); Früchte zur Fruchtreife im Mai-August

verwendete Pflanzenteile: Wurzel-Rinde, Ast-Rinde; Früchte/Beeren

Inhaltsstoffe: Rinden: Fruchtsäuren, Gerbsäure, Scopoletin, Bitterharzem Arbutin, Saponine, Flavone, Cumarine; Beeren: Vit.C u.a.m.

© KH Heino Hanisch

Eigenschaften & Anwendungen: **Rinden**: harntreibend, adstringierend, krampflösend, muskelentspannend, beruhigend, stärkend, geburtsvorbereitend, tonisch; zur Stärkung der Fortpflanzungsorgane, übermäßig entspannter Muskeln, zur allgemeinen Stärkung der Fortpflanzungsorgane nach Fehlgeburten; für die bessere Durchblutung von Uterus & Eierstöcken; zur Entspannung des Uterus bei Uteruskoliken, drohender Fehlgeburt, bei ziehenden Schmerzen im Kreuz & im Beckenbereich, bei Scheinwehen & Nachwehen; bei schmerzhafter Regelblutung, bei geringer Regelblutung; zur Senkung des arteriellen Blutdrucks, gegen die morgendliche Übelkeit während der Schwangerschaft; in den späteren Schwangerschaftswochen zur Verhinderung unnormaler Uterus-Kontraktionen & zur Förderung normaler Uterus-Kontraktionen, zur Linderung von Nachwehen und Blutungen nach der Geburt; **Früchte & Honig** (sogen. Medizin-Marmelade, nur leicht erhitzen!) bei allen Erkältungs-Krankheiten, gegen Skorbut & Skrophulose, Diabetes mellitus, Frauen-Beschwerden & bei der Geburts-Vorbereitung; **pulverisierte Rinde** (nicht älter als 3 Monate) bei offenen Bein-Wunden

Nebenwirkungen: Dosierungen einhalten bzw. ganz vorsichtig austesten; vor allem unreife Früchte/Beeren können u.U. zu folgenden Vergiftungserscheinungen führen: Übelkeit, Bewußtseinstrübungen, Erbrechen, Durchfall, Erregung, Herzrhythmus-Störungen, Krämpfe, Atemnot, Nieren-Schädigung, Blut im Urin, Magen-Darm-Entzündungen

1.Hilfe innerlich: Erbrechen auslösen, med. Kohle in Wasser geben, in Extremfällen - Entgiftung und Alkalisierung(Natriumbikarbonat), Reanimation !

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL pulverisierte Stamm-Rinde bzw. 2 Tassen koch. Wasser auf 4 EL zerkleinerte Rinde, 15min ziehen lassen, abseihen, 2Tassen täglich

Schöllkraut, Wasserkraut, Warzenkraut, Gilbkraut

Chelidonium majus

Vorkommen: Europa, gemäßigtes Asien, Nordamerika; in der Nähe menschlicher Behausungen; in Hainen, an Mauern, Schutthalden, Wegrändern, Hecken; bis 1500m

Blütezeit: März/April-Oktober/November

Sammelzeit: Kraut von März-Mai, Wurzeln im Herbst

verwendete Pflanzenteile: Kraut, Wurzel, Blätter, Milchsaft; wenn möglich, frisches Material verwenden !

Inhaltsstoffe: Alkaloide, Säuren, äth.,Öle, Farbstoffe, Saponine, Histamin

Eigenschaften & Anwendungen: krampflösend, verdauungsregulierend, blutdrucksenkend, schmerzstillend, galletreibend, herzleistungssteigernd, blutzuckersenkend; innerlich als Tee (Wurzel, Kraut): Leber-Erkrankungen, Gallen Erkrankungen (z.B. Steine), starke Schmerzen, Rheuma, Menstruations-Beschwerden, Magen-/Darmbeschwerden, Dünndarmentzündung; Umschläge/Bäder: Hämorrhoiden, Hautleiden, Warzen(Saft)

Nebenwirkungen: äußerst vorsichtig anwenden: bei falscher innerlicher Anwendung/falscher Dosierung sind schwere, auch tödliche Vergiftungen möglich – Alkaloide!

Zubereitungen
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1flachen Teelöffel, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 1-3 Tassen tgl., innerlich & äußerlich;

© KH Heino Hanisch

Tinktur: 3x tgl. 10 Tropfen
frischer Milch-Saft: bei Warzen

Seifenkraut, Gemeines Seifenkraut, Echtes S., Rotes S.

Saponaria officinalis

Vorkommen: Asien, fast ganz Europa, fehlt in den Alpen; sonst in Deutschland verbreitet; Straßenränder, Schuttplätze, Hecken, Geröllhalden, Gebüsche, sandige Ufer oder Kiesbänke in Flußtälern; Auwälder, Zäune, Mauern; bis 1600m

Blütezeit: Mai/Juni-September

Sammelzeit: Kraut im Mai-August zur Blütezeit; Wurzel im zeitigen Frühjahr oder im späten Herbst

verwendete Pflanzenteile: Wurzel, Kraut

Inhaltsstoffe: Saponine, Flavonglykoside

Eigenschaften & Anwendungen: Husten, Bronchialleiden, leicht wassertreibend, schwach abführend, zur Blutreinigung, bei Hautleiden (fungizid wirkend)

Nebenwirkungen: Dosierungen einhalten, ansonsten Reizerscheinungen bei Magen, Darm & Niere sowie Zittern, Trockenheit im Mund, Räuspern, Kratzen, Übelkeit, Erbrechen, Leibschmerzen, Durchfall; lokale Hautreizungen sowie Schleimhautreizungen bzw. -Entzündungen möglich; bei höheren Dosierungen oder Langzeitanwendung können die roten Blutkörperchen zersetzt werden

1.Hilfe innerlich: Erbrechen lassen, med. Kohle in Wasser geben, in Extremfällen Magenspülung, Kreislaufkontrolle, Reanimation
1.Hilfe äußerlich: Haut mit Wasser spülen, später Salben-Anwendung

Zubereitungen:
Absud: 1-2 TL zerkleinerte Wurzel auf 1 Tasse kaltes Wasser, ca. 5h ziehen lassen, erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen/auspressen, 2 Tassen tgl. bei Husten
Absud, vermischt mit der gleichen Menge Kamille für Haut-Waschungen & Umschläge

Sellerie, Eppich, Suppenkraut - Apium graveolens

Vorkommen: Europa, Westasien, Vorderindien, Nord-/Südafrika, weltweit; wild & angebaut; feuchte, salzhaltige Böden; wild an Nordsee/Ostsee & im Binnenland; angebaut auf Feldern & in Gärten

Blütezeit: Juli-September/Oktober

Sammelzeit: Blätter von Mai-Oktober, Wurzeln im Oktober

verwendete Pflanzenteile: Blätter/Kraut, Wurzelknollen; der frische Saft/Preßsaft aus Wurzeln & Blätter/Kraut; äth. Öl aus den Früchten

Inhaltsstoffe: Vit. B,C,E; äth. Öle, Harz, Zucker, Aminosäuren, Stickstoff, Cumarin, Zucker, Flavonoide, Mineralien

© KH Heino Hanisch

Eigenschaften & Anwendungen: harntreibend, schmerzlindernd, schleimlösend; Wurzelknollen & Saft bei Gicht (mäßig), Rheuma, Blasenerkrankungen, Nierenerkrankungen, Blasen-/Nierensteine, zur Blutreinigung, bei Wassersucht, bei Erkrankungen der Atemwege, bei Husten, chronischen Lungenleiden, Schwächezuständen, Impotenz

Nebenwirkungen: Nicht anwenden bei akuten Nieren-Entzündungen, da das äth. Öl eine vorhandene Entzündung verstärken kann! Der Genuß von Sellerie kann Gicht-Allergien auslösen; ebenfalls nicht in der Schwangerschaft anwenden! Allergische Raktionen bis zum anaphylaktischen Schock möglich (Sellerie-Karotten-Beifuß-Syndrom); in größeren Mengen angewendet kann Sellerie phototoxische Reaktionen (Haut-Dermatitis, vor allem beim Erntepersonal)auslösen;

1.Hilfe innerlich: Erbrechen lassen, med. Kohle, Nieren-Kontrolle, u.U. Nieren-Behandlung
1.Hilfe äußerlich: Hautkontakt und Einatmung von Pflanzenstaub (bei getrockn. Pflanzen) vermeiden; bei Haut-Problemen Sonnenlicht meiden, auch mit Wasser spülen, später Salben-Anwendung

Zubereitungen:
frischer Saft/Preßsaft: 3EL tgl.
Blätter & Wurzelknolle im Salat oder zur Verfeinerung von Gerichten - nach Belieben;
Absud: 1Tasse kaltes Wasser auf 2-3TL Kraut, schnell erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen, 2Tassen täglich

Senf: Schwarzer Senf, Gartensenf, Mostrich

Sinapis nigra, Brassica nigra

Vorkommen: Europa; Nordamerika; meist angebaut; selten verwildert

Blütezeit: Juni/Juli

Sammelzeit: Samen zur Erntezeit/bei Reifung

verwendete Pflanzenteile: die Samen/Körner & das daraus gewonnene äth. Öl

Inhaltsstoffe: Sinigrin(Glukosid), fettes Öl, Eiweiß, Schleim

Eigenschaften & Anwendungen: Samen/Körner(mit Wasser vermischt) als Senfumschlag/Senfpflaster/Senfwickel bei Brustfellentzündungen, Rheuma, Gicht, Ischias, fiebrigen Bronchialkatarrhen, Lungenentzündung; Samen/Körner innerlich: Magen-/Darm-Beschwerden, appetitanregend, darmanregend/stuhlgangfördernd, auch bei Magengeschwüren (behutsam anwenden); Senf-Spiritus: als Einreibung bei Rheuma, Muskelschmerzen, Verstauchungen, Verrenkungen; als Gewürz

Nebenwirkungen: das reine äth. Senföl **nie innerlich** verabreichen **!** Senf-Dosierungen einhalten und nicht zu lange auf dem Körper belassen (allergische Hautreaktionen); nach der Behandlung gut & gründlich mit Wasser abwaschen

Zubereitungen:
Senf-Umschlag/Senf-Wickel: 100g gepulverten Senfsamen mit lauwarmem Wasser zu einem dicken Brei verrühren, in eine Stoffhülle(Leinen) verpacken, 5-10min(bei Kindern 2-3min) auf die zu behandelnde Stelle legen(bei Lungen-Entzündung/fiebriger Bronchitis auf die Brust), danach die Körperregion gut/gründlich mit Wasser abwaschen
Senf-Spiritus: das reine äth. Senföl stark mit Alkohol verdünnen, als Einreibemittel benutzen (Haut-Reaktionen beobachten!)

© KH Heino Hanisch

Senf: Weißer Senf - Sinapis alba

Vorkommen: Mittelmeergebiet, Europa; angebaut

Blütezeit: Juni, Juli

Sammelzeit: Juli,August

verwendete Pflanzenteile: Samen/Senfkörner

Inhaltsstoffe: fettes Öl, Schleim, Sinalbin (zu Senföl)

Eigenschaften & Anwendungen: Umschläge & Pflaster bei Rheuma, Gicht; zur Konservierung von Gemüse; zur Herstellung von Senf/Mostrich

Nebenwirkungen: Haut-Verwundungen bei zu intensiver Anwendung

Zubereitungen:
Senf-Umschlag/Senf-Wickel: 100g gepulverten Senfsamen mit lauwarmem Wasser zu einem dicken Brei verrühren, in eine Stoffhülle(Leinen) verpacken, 5-10min(bei Kindern 2-3min) auf die zu behandelnde Stelle legen(bei Lungen-Entzündung/fiebriger Bronchitis auf die Brust), danach die Körperregion gut/gründlich mit Wasser abwaschen
Senf-Spiritus: das reine äth. Senföl stark mit Alkohol verdünnen, als Einreibe-Mittel benutzen **(Haut-Reaktionen beobachten!)**

Silberkerze, Wanzenkraut, Nordam. Schlangenwurzel

Cimicifuga racemosa

Vorkommen: östliches Nordamerika, Kanada

Blütezeit: Mai-August

Sammelzeit: im Herbst

verwendete Pflanzenteile: der Wurzelstock; Saft/Preßsaft aus den Wurzeln

Inhaltsstoffe: Cimicifugin, Glykoside, Phytosterin, Gerbstoff, äth. Öl, Harze u.a.m.

Eigenschaften & Anwendungen: Wurzeln: schmerzlindernd, krampflösend, entzündungshemmend, blutzuckersenkend, blutdrucksenkend, beruhigend(Herz), geburtserleichternd; bei Neuralgien, Wechseljahrsbeschwerden, Beschwerden in der Schwangerschaft, bei Menstruationsstörungen, als Uterustonikum, bei Beschwerden an Uterus & Eierstöcken, bei Milchdrüsenentzündung/Mastitis, bei der Entbindung zur Regulierung schwacher/unregelm. Wehen und zur Auslösung regelm. natürlicher Wehen; bei Asthma, Rheuma, Schlaflosigkeit, Migräne; Saft/Preßsaft: mit Honig vermischt gegen Husten, Keuchhusten, Nieren- und Leber-Beschwerden

Nebenwirkungen: Dosierung beachten - starke Überdosierungen führen innerlich zu Kopfschmerz, Steifheit & Zittern der Glieder, starkem Priapismus(Gliedsteife), Magen-Darm-Beschwerden, Dyspnoe, Delirien; äußerlich: Hautreizung & -rötung; Kraut zu Beginn der Schwangerschaft meiden !

1. Hilfe innerlich: Erbrechen auslösen, med. Kohle geben, in Extremfällen Magenspülung, Kreislauf-Kontrolle, Reanimation

© KH Heino Hanisch

1.Hilfe äußerlich: Hautspülung mit Wasser, später Salben-Anwendung

Zubereitungen:
Aufguß: 2Tassen koch. Wasser auf 2TL Wurzel-Pulver, 10min ziehen lassen, abseihen, 6x tgl. 2-3TL kalt; Fertigpräparate, Homöopathika

Sonnenblume, Goldblume, Sonnenkrone - Helianthus annuus

Vorkommen: selten wild, meist angebaut auf Feldern & in Gärten

Blütezeit: Juli-September

Sammelzeit: Blütenblätter zur Blüte, Kerne/Samen bei Reife

verwendete Pflanzenteile: Blütenblätter, Kerne/Samen, das Öl aus den Kernen

Inhaltsstoffe: Blätter: Flavonglykoside, Anthrocyanglykoside, Xanthophyll, Cholin, Betain, Sapogenin, Solanthussäure; Kerne/Samen: Fette/Öle, Eiweiße; **Öl:** 40-50% fettes Öl; Vit.A, Vit.E, Lecithin, Betain, Cholin, Gerbstoff, Saccharose, ca. 24% histidinreiches Eiweiß, Linol-Säure, Linolen-Säure, Glycerol, Carotinoide; 12% gesättigte Fettsäuren, 24% einfach ungesättigte Fettsäuren, 64% mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Eigenschaften & Anwendungen: frische Blütenblätter als Tinktur: bei Fieber (Malaria!), fiebernden Lungenkranken; Öl zur Massage bei schmerzenden Gliedern, als Kompresse/Auflage bei schlecht heilenden Wunden; Tee bei Grippe (zusammen mit Lindenblüten 1:1)

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf auf 1-2 EL Blüten, 10min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl., auch gesüßt, bei fiebrigen Erkrankungen, zur Immunstärkung
Tinktur: Blütenblätter mit Alkohol (35-70%) übergießen, 10-20 Tage ziehen lassen, abseihen/auspressen

Sonnenhut, Roter Sonnenhut, Purpur-Sonnenhut

Echinacea purpurea; E. angustifolia, E.pallida

Vorkommen: westl. Nordamerika, Mitteleuropa; selten Wiesen, lichte Wälder; meist angebaut in Gärten & auf Feldern

Blütezeit: der ganze Sommer

Sammelzeit: Wurzeln im Frühjahr oder Herbst; die ganze Pflanze zur frühen Blüte

verwendete Pflanzenteile: Wurzeln, Wurzelstock, die ganze Pflanze

Inhaltsstoffe: Vit.C, Echinacin, äth. Öl, Harze, Bitterstoffe, Phytosterine, Stärke, Zucker, Echinacosid u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: immunstärkend, umstimmend, antimiktobiell, schweißtreibend, antiallergisch(siehe: Nebenwirkungen), kreislaufanregend, fiebersenkend; Wurzel & Blätter zur Wundheilung; Tee: bei Erkältungen(Hals-,Nasen-, Rachenbereich); leichte Allgemeininfektionen, bei viruellen & bakteriellen Infekten, zur Grippevorbeugung/bei Grippe, bei Anfälligkeiten

© KH Heino Hanisch

gegenüber Erkältungskrankheiten, zur Unterstützung bei verschiedenen Hautkrankheiten (z.B.Schuppenflechte, Karbunkel, Furunkel, Wundrose, Geschwüre, schlecht heilende Wunden), bei Arthritis, Gicht, bei Entzündungen im Beckenbereich; in verschiedenen Teemischungen, als Salben & Tropfen; als Homöopathika bei Komplikationen nach Pockenimpfung & Wochenbettfieber; Tinktur zur Schmerzstillung bei Schmerzen, Wunden

Nebenwirkungen: nicht bekannt; evtl. allergische Reaktionen möglich, Empfindlichkeiten vorsichtig austesten!

Zubereitungen:
innerlich & äußerlich: **Wurzel-Abkochungen, Wurzel-Aufgüsse**: 1 Tasse Wasser (kochend oder kalt) auf 1 TL zerkleinerte Wurzel, 10 min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen täglich trinken
als Fertig-Arzneien vorhanden: Absude, Aufgüsse, Flüssigextrakte, Homöopatika, Pulver, Salben, Tabletten, Tinkturen

Sonnentau: Rundblättriger Sonnentau, Gideonswurzel

Drosera rotundifolia

Vorkommen: ganz Europa, weniger in Südeuropa, kühle Zonen Asiens & Nordamerikas; feuchte, kalkfreie Böden, Hochmoore; bis 2000m

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Mai/Juni-August/September

verwendete Pflanzenteile: das blühende Kraut

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Säuren, Farbstoffe, Flavone, Naphthochinone, Quercetin, eiweiß-spaltende Enzyme, Droseron

Eigenschaften & Anwendungen: auswurffördernd, krampflösend, antibiotisch, hustenbekämpfend; **Extrakte:** in Tees mit anderen Pflanzen bei Atemwegserkrankungen, Reizhusten, Keuchhusten (speziell bei Kindern), Asthma, Bronchitis, Tbc; Tinktur bei rheumat. Schmerzen, Nerven-Schmerzen; **Saft/Preßsaft** innerlich vorbeugend bei Ateriosklerose, äußerlich bei Warzen

Nebenwirkungen: Anwendung nicht empfehlenswert bei Personen mit niedrigem Blutdruck ! Bei normaler Dosierung evtl. Dunkelfärbung des Urins (harmlos); bei Überdosierung verstärkte Hustenanfälle - Dosierung einhalten; bei Überdosierung sowie beim kauen und essen frischer Blätter kann es zu verstärkten Hustenanfällen, Entzündungen in Mund & Rachen, Erbrechen, Magen-Darm-Geschwüren & blutigen Durchfällen kommen! Äußerlich kann es bei Kontakten mit den Drüsenhaaren zu Hautreaktionen wie Rötung & Entzündung von Haut & Schleimhaut kommen

1.Hilfe innerlich: nur in Extremfällen 10g med. Kohle (3-4 gehäufte TL) in Wasser geben
1.Hilfe äußerlich: betroffene Hautstellen mit viel Wasser spülen

Zubereitungen:
Tinktur: 2-3x tgl. 15 Tropfen
Aufguß: 1Tasse heißes Wasser auf 1TL, 10min ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen, 1-2 Tassen täglich schluckweise trinken - **nicht mehr!**

Langblättriger Sonnentau - Drosera longifolia – Wirkung ähnlich !
Marokkanischer Sonnentau - Drosera ramentacea– Wirkung ähnlich !
Mittlerer Sonnentau - Drosera intermedia– Wirkung ähnlich !

© KH Heino Hanisch

Spargel, Gemüse-Spargel, Feld-Spargel - Asparagus officinalis

Vorkommen: weltweit angebaut; sandige Böden, Schuttplätze, Flußdämme

Blütezeit: April-Juni

Sammelzeit: Spargel(-triebe) im April/Mai; die Wurzeln im Herbst; Samen (roh giftig !) im September/November

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Spargeltriebe/der Spargel; die Wurzeln; die schwarzen Samen (roh giftig !) als Kaffee-Ersatz

Inhaltsstoffe: Asparagin, Arginin, Asparagose, Saponine, Flavonoide, Vitamine, Mineralien

Eigenschaften & Anwendungen: Kur bei Nieren-Erkrankungen & Übergewicht, Harnzwang, Harnverhalten, Wassersucht, Nieren-/Blasenleiden, Leber-/Milzleiden, Gelbsucht, Rheuma, Gicht, Herzklopfen, Haut-Erkrankungen; in Tee-Mischungen enthalten; als Gemüse-Spargel

Nebenwirkungen: nicht anwenden bei entzündlichen Nieren-Erkrankungen; keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz-/Nieren-Funktion; Dosierungen einhalten, Spargel-Diät nicht länger als 10Tage durchführen; evtl. Haut-Ausschläge bei Überempfindlichkeit (Spargelkrätze); beim Essen der rohen Beeren/Samen harmlose Magen-/Darm-Beschwerden möglich; bei sehr hohem Verzehr von rohrn Beeren/Samen Gastroenteritis mit Brechreiz & Erbrechen möglich

1.Hilfe innerlich: 10g med. Kohle in Wasser trinken

Zubereitungen:
Absud: 1Tasse kaltes Wasser auf 2-3TL Wurzel/Spargel, erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. trinken; der gleiche Tee äußerlich bei Hautausschlägenv für Umschläge, /Kompressen, Waschungen
Nahrung: als Gemüse (kochen)

Spitzwegerich, Wegtritt, Spitzfederich - Plantago lanceolata

Vorkommen: weltweit; Wege, Brachland, Wiesen; sauerstoffarme Böden, trockene & grasige Standorte; bis über 2000m

Blütezeit: April/Mai-September/Oktober

Sammelzeit: Mai-August

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Saft

Inhaltsstoffe: Kohlehydrate, Schwefel, Mineralsalze, Schleim, Bitterstoffe, Flavonoide, Aucubin-Glykosid

Eigenschaften & Anwendungen: zusammenziehend, wundheilend, sekretolytisch, antibiotisch; **Tee/Saft** innerlich: Erkältungen, Husten, fiebrige Lungen- & Bronchialleiden; Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen; **Tee/Saft** äußerlich: Hautentzündungen, Wunden, Trombosen; Augenwasser bei müden Augen; Wundbehandlung durch das Auflegen von **Blättern**, **Kompressen mit Saft/Preßsaft**; Gurgeln bei Entzündungen der Mund- & Rachenschleimhaut, in Tee-Mischungen

Nebenwirkungen: zurückhaltende Behandlung bei möglicher/bekannter Pollenallergie !

 © KH Heino Hanisch

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-3 TL, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. bei Erkältung, Husten, Keuchhusten, Asthma
Saft/Preß-Saft aus frischen Blättern: 1-2 TL auf nüchternen Magen (evtl. mit Wasser verdünnt)
Augenbad-Aufguß: 4 Tassen koch. Wasser auf 80g Blatt-Droge, 20 min ziehen lassen, sehr sorgfältig abseihen, Augen spülen/baden - stets frische Zubereitungen für die Augen verwenden !
frische zerdrückte Blätter bei Insektenstichen auf die Stichstelle legen
Sirup aus Saft/Preßsaft + Honig
Wunden: Saft/Preß-Saft innerlich und auf Wund-Kompressen; einige Tropfen Saft in/auf die Wund-Kompresse träufeln (evtl mit Kamillentee 1:1); saubere, leicht angekaute/gequetschte Blätter auf die Wunden legen, verbinden

Hoher Steinklee – Melilotus altissimus

Echter Steinklee, Honigklee – Melilotus officinalis

Vorkommen: ganz Europa, in Deutschland häufig; kiesige Schuttplätze, Wegränder, Ackerraine, Steinbrüche, Dünen, Ödland, Bahndämme; bis 2000m Höhe

Blütezeit: Juni-August/September

Sammelzeit: Mai-August

verwendete Pflanzenteile: das Kraut; die Blüten; auch Blätter

Inhaltsstoffe: Melilotin/Cumarin, Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Schleim, äth. Öl

Eigenschaften & Anwendungen: Tee & Salben bei: Venenschwäche, Krampfadern, Hämorrhoiden, entzündete Gelenke, Geschwülste, Furunkel, Karbunkel, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, nächtliche Wadenkrämpfe & Schwellungen, Schmerzen & Schweregefühl in den Beinen; Kräuterkissen auf entzündete Gelenke & Geschwülste, Furunkel, Karbunkel; in Tee-Mischungen

Nebenwirkungen: bei Überdosierung bzw. Einnahme von Extrakten evtl. Übelkeit, Kopfschmerz, Erbrechen, Schwäche sonst nichts bekannt

1.Hilfe innerlich: in Extremfällen med. Kohle in Wasser geben und/oder Erbrechen auslösen

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2TL zerkleinerte Droge, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 2-3Tassen täglich

Stiefmütterchen, Wildes Stiefmütterchen - Viola tricolor

Vorkommen: Europa, Asien, Süd-/Nordamerika; Äcker, Wiesen, Gärten; meist zusammen mit Roggen auftretend; bis 1800m

Blütezeit: Mai-August

Sammelzeit: Mai-August

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut

© KH Heino Hanisch

Inhaltsstoffe: Vit.C, Salicylsäureverbindungen, Saponine, Flavonoide, Schleim, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: Hauterkrankungen(Grind, Ekzeme), Hautunreinheiten(Akne), Rheuma, Gicht, Blutreinigung, fiebrige Katarrhe der Luftwege(mit trockenenm Husten); als Salat bei Haut-Erkrankungen von Säuglingen & Kleinkindern

Nebenwirkungen: selten allergische Haut-Erscheinungen

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2 TL Kraut, 10 min ziehen lassen, abseihen,
3 Tassen tgl. trinken
Tee-Kur bei Akne: morgens & abends je 1Tasse, ca. 8 Wochen lang, auch als Umschläge & Waschungen
Tee-Mischung 1:1 mit Lindenblüten zur Vorbeugung in Erkältungs-Zeiten

Stockrose, Malve, Rosenpappel, Roseneibisch

Alcea rosea /Althea rosea

Vorkommen: Balkan, Europa allgemein; in Gärten

Blütezeit: Juli-September

Sammelzeit: Blüten im Juli,August

verwendete Pflanzenteile: Blüten

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: schleimlösend, entzündungshemmend; Tee bei Entzündungen der Schleimhäute, bei Asthma, Husten, chron. Mahen- und Darmentzündungen, bei Verstopfung; Tee als Umschlag/Bad bei Hautkrankheiten; etwas schwächer in den Heilwirkungen als Eibisch/Althaea officinalis

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2 TL Blätter/Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen
Absud für Spülungen**:** 1 EL Wurzeln bzw. Blätter auf 1 Tasse kaltes Wasser, ca. 12 h ziehen lassen, abseihen
Brei-Umschläge: Blätter mit wenig Wasser zu einem Brei kochen, abkühlen lassen, zur Wund-Behandlung verwenden

Süßholz, Lakritzenwurzel - Glycyrrhiza glabra

Vorkommen: Südeuropa, Mittelmeerraum, Rußland, Irak, China; vereinzelt kultiviert in ganz Europa; bis 1200m

Blütezeit: Juni/Juli

Sammelzeit: März; September/Oktober

verwendete Pflanzenteile: Wurzel, Wurzelsaft

© KH Heino Hanisch

Inhaltsstoffe: Glycyrrhizin(50mal süßer als Zucker), Sterole, Flavonoide

Eigenschaften & Anwendungen: schleimlösend, diuretisch, antitussiv, spasmolytisch, entzündungshemmend, beruhigend, antiallergisch; Tee/Saft: bei Erkältung, Husten, Heiserkeit, Schnupfen, Magen-Geschwüren/chron. Gastritis, Zwölffingerdarm-Geschwür; Tee: bei Bronchitis, Rippenfell-Entzündung, Leber-Beschwerden, in den Wechseljahren, Fieber, Kopf-Schmerzen; bei Heuschnupfen, Bindehaut-Entzündung, Bronchialasthma

Nebenwirkungen: die Glycyrrhizin-Säure kann eine Blutdruckerhöhung und bei langfristiger Einnahme auch Ödeme/Wassereinlagerungen in Gesicht & Gelenken bewirken; es kommt zu vermehrter Kaliumausscheidung; Dauereinnahme von Lakritze kann zu Impotenz beim Mann abführen; nicht anwenden bei Leber-Erkrankungen , Bluthochdruck, schwerer Nieren-Insuffizienz, Hypokaliämie; während der Schwangerschaft meiden !

1.Hilfe innerlich: nur in Extremfällen med. Kohle in Wasser geben

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL, 5min ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen, 2Tassen tgl. warm trinken
Absud: 25 TL auf 4Tassen Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, 12h ziehen lassen, abseihen, über den Tag verteilt trinken (z.B. bei Magengeschwüren);
Saft/Preßsaft: pro Tag 2-3TL, größere Mengen und längere Anwendung vermeiden; 1g Saft in 100ml heißem Wasser auflösen, 2-3 Portionen tgl. warm bei Gastritis & Magengeschwüren
Pulver: 1/2 TL Pulver mit 1TL Honig vermischen, 3 TL tgl. mit Honig vermischt einnehmen bei Husten/Erkältungen

Taigawurzel, Eleutherokoccus - Eleutherococcus senticosus

Vorkommen: Rußland, Südostasien, Nordostasien; im Süden des Fernen Ostens, am Fluß Amur, auf der Insel Sachalin, im Gebiet Chabarowsk ; Wälder, Waldränder; auch angebaut

Blütezeit: Frühjahr/Frühsommer(Juni)

Sammelzeit: gegen Ende der Vegetationsperiode

verwendete Pflanzenteile: die Wurzel älterer Pflanzen/Bäume

Inhaltsstoffe: Triterpensaponine, Eleutheroiside, Lignane

Eigenschaften & Anwendungen: alkohol. Auszug zur allgemeinen Tonisierung, Anregung, Erholung; Steigerung der Abwehrleistung, bei Arthritis, Gelenkschmerzen, zur Aktivierung der Körperabwehr, zur Normalisierung des Blutdruckes, gegen Jetlag bei Flugreisen

Nebenwirkungen: nicht zusammen mit Koffein verwenden; nicht geeignet für Kinder und Patienten mit sehr hohem Blutdruck, Fieberkranke und Infarktpatienten nicht damit behandeln, nicht länger als 3 Wochen hintereinander einnehmen, dann 2 Monate Pause

Zubereitungen:
alkoholischer Auszug, Absude, Aufguß, Pulver - langsam & vorsichtig selbst austesten, beginnend mit **Aufguß**: 1Tasse koch. Wasser auf 1 flachen TL zerkleinerte Wurzel, 5min ziehen lassen, abseihen, 1-2 Tassen täglich warm trinken

© KH Heino Hanisch

Tannen, Taxen - Abies alba und andere

Vorkommen: weltweit, nördliche Halbkugel, Europa

Blütezeit: Mai

Sammelzeit: Knospen im Frühjahr; Nadeln & Harz von Juni-August; das Splintholz junger Zweige (für Terpentin) im Mai, Juni

verwendete Pflanzenteile: Nadeln, Harz, Rinde/Terpentin

Inhaltsstoffe: junge Knospen & frische Nadeln: Vit.C, äth. Öl; Terpentin: äth. Öl, Harz

Eigenschaften & Anwendungen: keimtötend, keimhemmend, anregend; **frischer Tee aus Nadel-/ Knospen** (Vit.C): bei Husten, Katarrhe, Grippe, grippeähnliche Erkrankungen, Blasenkatarrh, zur Blutreinigung, Frühjahrsmüdigkeit, Skorbut, Zahnfleischblutungen; **Terpentin:** zur Hautreizung/Hautdurchblutung: bei Gicht, Rheuma, Gelenk-Schmerzen, zur Beseitigung von Stauungs-Ödemen der Haut, bei schlecht heilenden Wunden, zur **Inhalation** bei allen chron. & eitrigen Erkrankungen der Atmungsorgane, Bronchialkatarrh, Bronchitis, Lungenentzündung, Lungengangrän, Lungen-Tbc (bis zum mittleren Stadium); **Nadeln & Terpentin** als Bäder-Zusatz bei: Rheuma, Gicht, schlecht gheilenden Wunden, Muskelverhärtungen

Nebenwirkungen: zu viel Terpentin reizt die Haut sehr stark-vorsichtig anwenden; zuviel/zu starker Tee innerlich reizt Magen, Darm & Nieren! Der Vit.C-Gehalt sinkt bei Nadel-Tee-Zubereitungen um ca. 50% und verliert außerdem auch während der Lagerung sehr viel an Vit.C - am besten nur frisch verwenden

Zubereitungen:
Aufguß: frischer **Nadel-/Knospen-Tee -** 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2TL, kurz ziehen lassen, abseihen, innerlich mit Honig, zum Inhallieren ohne Honig
Absud: 1 Tasse kaltes Wasser auf 1-2 TL Nadeln, erhitzen, aufkochen lassen, abseihen, mit & ohne Honig einnehmen
Terpentin-Inhalation: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Terpentinöl, inhallieren
Nadeln-Inhalation: 1 Handvoll Fichtennadeln aufkochen lassen, inhallieren
siehe auch: **Fichten, Kiefern, Lärchen**

Taubnessel: Weiße Taubnessel - Lamium album

Vorkommen: Europa, Nordamerika, weit verbreitet; Hecken, Ödland, Gebüsch, Zäune, feuchte Weiden; bis 2200m

Blütezeit: April-Oktober

Sammelzeit: Mai-August

verwendete Pflanzenteile: die vollentwickelten Blüten ohne Kelch

Inhaltsstoffe: Saponine, Schleim, Gerbstoffe, äther. Öl, Flavonglykoside

Eigenschaften & Anwendungen: **innerlich & äußerlich** (Mischung1:1 mit Schafgarbe) bei außergewöhnlichem Weißfluß junger Mädchen & Frauen, bei unregelm. & schmerzhafter Menstruation, Katarrhe der oberen Luftwege, Magen-/Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit, Nagelbetteiterungen; Tee bei Anämie, Appetitlosigkeit, Hautunreinheiten, Lungenerkrankungen, allgem. bei Menstruations-Beschwerden; **äußerlich:** Bäder/Umschläge (allein oder in Mischung 1:1

 © KH Heino Hanisch

mit Arnika, Kamille und/oder anderen Pflanzen) bei schlecht heilenden Wunden, Ausschlägen, Ekzemen, Verbrennungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, zum Gurgeln bei Entzündungen in der Mundhöhle; Schlaf- & Nervenmittel für ältere Leute mit Honig gesüßt; als Gemüse im Frühjahr (wie Spinat zubereitet)

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 2-3 TL Blüten,
5 min ziehen lassen, abseihen; Tee trinken; auch äußerlich anwendbar (Haut, Wunden)
Umschläge & Spülungen mit lauwarmen/kalten Tee; auch für Wunden

Tausendgüldenkraut, Magenkraut, Fieberkraut

Centaurium umbellatum, C. minus, C. erythraea

Vorkommen: Europa, Mittelasien, Nordafrika, Nordamerika; an Wegrändern, auf Schutthalden, lichte Waldungen, feuchte Wiesen; standorttreu; kalkreiche, lehmige Böden; bis 1400m

Blütezeit: Juni/Juli-September/Oktober

Sammelzeit: Juni-Oktober

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Bitterstoffe, Säuren, Mineralsalze, Glykoside, Flavonoide, Sterole, Alkaloidspuren

Eigenschaften & Anwendungen: appetitanregend, verdauungsregulierend, kreislaufanregend; **Tee** bei Anämie, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Magenschleimhaut-Entzündungen, Blähungen, Krämpfen, nervöse Erschöpfung, Galle beruhigend/Gallenkoliken vorbeugend, Leber-Beschwerden, Fettsucht, bei Migräne; **Umschläge** bei Entzündungen, Haut-Krankheiten

Nebenwirkungen: Überdosierung vermeiden, höchstens 6TL Kraut täglich verwenden ! Nicht anwenden bei Magen-/Darm-Geschwüren !

Zubereitungen:
Absud: 1TL auf 1Tasse kaltes Wasser, 6-10h ziehen lassen, abseihen, vor den Mahlzeiten jeweils 1EL einnehmen
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL, 5-10 min ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen, 1-2T. Tgl. trinken
Umschlag: mit **Kaltauszug** tränken; äußerlich: rohe, zerstoßene Blätter auf die Wunde/Hautstelle legen; die Tees nur mit Honig oder Wein süßen/einnehmen, nie mit Zucker !

Tee-Strauch, Tee-Baum, Grüner Tee, Schwarzer Tee, Weißer Tee

Thea assamica, Th. sinensis, Camellia sinensis, Camelia theifera

Vorkommen: Afrika, Asien, Australien, Bangladesch, Brasilien, Ceylon/Sri Lanka, China, Indien, Iran, Japan, Java, Kenia, Mauritius, Neuguinea, Rußland/Kaukasus, Seychellen, Südafrika, Taiwan, Türkei, Vietnam u.a.; wild, meist jedoch angebaut; Strauch bis 4m hoch, Baum bis 20 m

 © KH Heino Hanisch

hoch; vielfache Kreuzungen; viele verschiedene Sorten

Blütezeit: März-April

Sammelzeit: 3x jährlich – Frühjahr, Sommer, Herbst; immer, wenn die neuen Triebe kommen

verwendete Pflanzenteile: geerntet werden die neuen Triebe, die zwei jüngsten Blätter mit einer Knospe in der Mitte

Inhaltsstoffe: Coffein/Thein, Theophyllin, TheobrominGerbstoffe, Flavonoide, Saponine, Adenin, Xanthin, Zucker, Fluoride; durch Fermentation entstehen äth. Öle

Eigenschaften & Anwendungen: als Grüner Tee – gedämpfte, gerollte, aber nicht fermentierte Blätter; als Schwarzer Tee – fermentierte Blätter: die frischen Blätter werden angewelkt, gerollt, eine Zeitlang sich selbst überlassen, getrocknet, teilweise aromatisiert; Oolong-Tee: halbfermentierter Tee/geün-schwarzer Tee; Weißer Tee - nicht gedämpfte, nicht fermentierte, aber gerollte & getrocknete Teeblätter; anregend oder stopfend

Nebenwirkungen: nicht bekannt; starke Überdosierungen können evtl. negativ auf den gesamten Körper wirken

Zubereitungen:
anregend: **Aufguß**, bis 3min ziehen lassen
stopfend: **Aufguß oder Abkochung**, bis 10min ziehen lassen

Thymian, Echter Thymian, Gartenthymian, Bienenkraut

Thymus vulgaris

Vorkommen: Mitteleuropa (spez. Mittelmeerraum), Nordamerika, Afrika; sonnige Gegenden; Felsenheiden, immergrüne Buschwälder; meist angebaut; bis 1500m

Blütezeit: Mai/Juni-August/September

Sammelzeit: April-Oktober

verwendete Pflanzenteile: oberer Teil des blühenden Krautes, Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Harze, Bitterstoffe, Gerbstoff, Flavonoide, Alkohol, Saponine u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend, antiseptisch, bakterientötend, desinfizierend, harntreibend, infektionsbekämpfend, durchblutungsfördernd, krampflösend, entspannend, entblähend, menstruationsregulierend, appetitanregend, verdauungsfördernd, beruhigend, immunstimulierend; **Tee:** bei Angina, Keuchusten, chron.& akute Bronchitis, Astma, Schnupfen (zus. mit Kamille), Verschleimung der Atemwege, schlechter Verdauung, Gastritis, Blutarmut/Anämie, bei Infektionen mit Pilzen, Viren, Bakterien, bei Harnwegs-Infektionen, Rheuma, Gicht ; **Auflagen/Kompressen** bei Erfrierungen, kalten Fingern/Händen & Zehen/Füßen; **Bad** bei Schnupfen; in Tee-Mschungen; als **Gewürz**; bei Frauen-/Menstruations-Beschwerden

Nebenwirkungen: Überdosierungen vermeiden - die Schilddrüsenfunktion kann beeinflußt werden, Patienten beobachten! Nicht während der Schwangerschaft anwenden! Bei Überdosierung - Magen-/Darm-Beschwerden, evtl. Erbrechen. Das äth. Öl nicht innerlich anwenden !

1.Hilfe innerlich: bei innerer Anwendung von äth.Öl - mind. 10g med. Kohle in Wasser geben, Atmungs-Kontrolle, evtl. Reanimation

© KH Heino Hanisch

Zubereitungen:
Absud: 1Tasse kaltes Wasser auf 1-2TL, erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen, 2-3Tassen tgl. bei Erkältung/Husten, mit Honig süßen
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2TL, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 2-3Tassen tgl., mit Honig süßen - bei Husten, Keuchhusten, Asthma, ungesüßt bei Magen-/Darm-Beschwerden
Absud für Bad: 50g auf 2T. Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, lassen 5min ziehen lassen, abseihen, in das Bad geben
Aufguß für Bad: 4Tassen koch. Wasser auf 100g, 15-20min ziehen lassen, abseihen, in das Bad geben - bei Husten, Rheuma, Nervenschwäche, Darmbeschwerden;
Auflage/Kompresse: in Abkochung tränken, mehrmals tgl. wechseln

- **Thymian, Spanischer Thymian/Thymus zygis - Wirkung ähnlich !**

Thymian: Quendel, Feldthymian, Bergthymian - Thymus serpyllum

Vorkommen: Europa; Asien; Abhänge, Wegränder, trockene & steinige Orte, trockene & sonnige Waldwiesen/Waldränder, Felsen, Mauern; wild und angebaut

Blütezeit: Mai-August

Sammelzeit: Mai-August

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut ohne Wurzeln

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide

Eigenschaften & Anwendungen: krampflösend, desinfizierend; **Tee** bei Husten, Reizhusten, Lungenleiden, Magen-/Darm-Beschwerden, schmerzhafter Menstruation; **Einreibung** mit Quendel-Spiritus bei Gicht & Rheuma; als Gewürz

Nebenwirkungen: nicht bekannt, jedoch Dosierungen einhalten

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2-3TL, 10min ziehen lassen, abseihen, 3 Tassen tgl.
Spiritus: 20g Quendelkraut auf 250g Alkohol (70%), 10Tage ziehen lassen, abseihen

Tormentill, Blutwurz, Aufr. Fingerkraut, Ruhrwurz

Potentilla erecta, Potentilla tormentilla

Vorkommen: ganz Europa, Nordafrika, Asien; bis 3500m Höhe; magere Wiesen, sandiger Untergrund, sonnig/warme Stellen, an Abhängen, auf Heiden, Waldlichtungen, Böschungen

Blütezeit: März-Mai/Juni

Sammelzeit: im Frühjahr oder im Herbst

verwendete Pflanzenteile: Wurzelstock

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Saponine, Farbstoffe, Stärke, Gerbstoffe, Tormentillrot, Spurenelemente, Säuren

© KH Heino Hanisch

Eigenschaften & Anwendungen: Durchfall bekämpfend, entzündungshemmend, spasmolytisch, bakterientötend, narbenbildend; Pulver oder Tee bei Durchfall, Dünndarmentzündung; Gurgeln bei Angina, Rachenentzündung, Zahnfleischentzündung, Heiserkeit; Auflagen/Kompressen/Bäder bei Hämatomen/Blutergüssen, unreiner Haut, Pilzbefall, schlecht heilende Wunden, Hämorrhoiden, Verbrennungen, Erfrierungen/Frostbeulen

Nebenwirkungen: bei Überdosierung - Magenbeschwerden, Erbrechen

Zubereitungen:
Absud/Aufguß: 1TL Pulver auf 1Tasse koch. Wasser, kurz aufkochen, 5min ziehen lassen, 2-3T. zwischen den Mahlzeiten schluckw. warm trinken
Aufguß: 1TL auf 1kl. Tasse koch. Wasser, 10min am Sieden halten, warm abseihen, 2.3 Tassen tgl. bei Durchfall
Tinktur: 1Teil Wurzel auf 12 Teile Weingeist, mehrere Wochen stehen lassen, 20Tropfen tgl. einnehmen; Auflage/Kompresse: mit Tinktur tränken

Ulme: Feldulme, Rüster – Ulmus minor var. vulgaris

Vorkommen: Europa; Auwälder, sonnige Hänge & Waldränder, an Flußufern & Parkanlagen

Blütezeit: März, April

Sammelzeit: zeitiges Frühjahr (Ende März-April)

verwendete Pflanzenteile: die glatte Rinde jüngerer Äste & Zweige

Inhaltsstoffe: Schleim, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phlobaphene u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: entzündungswidrig; **Tee** innerlich bei Magen-/Darmschleimhaut-Entzündungen, Durchfällen; **Tee** zum Gurgeln bei Mund-/Rachenentzündungen; **Tee** für Umschläge zur Wund-Behandlung

Nebenwirkungen: nicht bekannt; nur gesunde Bäume benutzen !

Zubereitungen:
Absud: 2-3 TL Rinde auf 1Tasse kaltes Wasser, langsam zum Kochen bringen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. innerlich & zum Gurgeln
Pulver: 2 x tgl. 1/2 TL mit etwas Wasser bei Durchfall

Ulme: Rotulme, Rotrüster – Ulmus fulva/U.rubra

Vorkommen: Süd-Kanada bis Mittel-Amerika, Europa

Blütezeit: April-Juni

Sammelzeit: Frühjahr

verwendete Pflanzenteile: die innere Rinde vom Stamm und dickeren Zweigen; seltener die äußere Rinde

Inhaltsstoffe: Schleim, Gerbsäure, Stärke

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend, beruhigend, erweichend, nährstoffreich;
innerlich: zur Linderung von Reizungen in Magen, Darm, Niere, Harnwege, in den

 © KH Heino Hanisch

Atmungsorganen, bei Gastritis, Magen-Übersäuerung, Magengeschwüren, Dickdarmentzündung (Kolitis), Dünndarm-Entzündungen (Enteritis), Durchfall, Zystitis, Blasenreizung, Husten, Schnupfen; **äußerlich:** bei Verletzungen, Verbrennungen, Verbrühungen, Entzündungen, Geschwüre, Abszesse, Furunkel

Nebenwirkungen: Die äußere Rinde wirkt abortiv/abtreibend - nicht in der Schwangerschaft verwenden! Nur gesunde Bäume benutzen!

Zubereitungen:
Rinden-Pulver: innerlich feinkörniges Pulver, äußerlich groberes Pulver verwenden
die **Rinde** trockenen, pulverisieren, mit Wasser/Milch zu einem **Brei** anrühren(wird rosa), essen (evtl. Honig, Zimt, Ingwer zusetzen);
Paste: das Pulver mit Wasser/Glycerin angerührt, auf Umschläge/Kompressen bei Schnittwunden, Verletzungen, Verbrennungen, Verbrühungen, Haut-Entzündungen, Geschwüren; **Paste** auch als Zugmittel bei Abszessen & Furunkeln

Veilchen, Märzveilchen, Wohlriechendes Veilchen - Viola odorata

Vorkommen: fast ganz Europa; lichte Wälder & Waldränder, Gebüsche, Zäune, Hecken, Bachufer, Wegränder; gern auf nährstoffreichen Böden

Blütezeit: März, April

Sammelzeit: März, April (Frühjahr)

verwendete Pflanzenteile: Kraut, Blüten, Blätter, Wurzelstock, Samen

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Farbstoffe, Saponine, Schleimstoffe, Salicylsäure

Eigenschaften & Anwendungen: beruhigend, schweißtreibend, auswurffördernd; Tee aus Blüten & Blättern bei Entzündungen der Atemwege(Halsentzündung, Bronchitis mit festsitzendem Schleim, Keuchusten), Entzündungen des Urogenitaltraktes, bei Schlaflosigkeit, Nervosität; Gurgeln bei Angina, Zahnschmerzen; Auflagen bei Blutergüssen, Verstauchungen, Gicht

Nebenwirkungen: der Tee aus der Wurzel kann bei starker Dosierung Brechreiz erzeugen; sonst nichts bekannt

Zubereitungen:
Absud: am besten zu gleichen Teilen aus Blättern, Blüten, Wurzeln - 1 TL Blätter + 1 TL Blüten bzw. 2TL Kraut auf 1 Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, abseihen; vorher 1 TL Wurzeln auf 1Tasse kaltes Wasser, 12h ziehen lassen, dann kurz erhitzen; jetzt mit dem Tee aus Blüten+Blätter mischen - Erwachsene 2-3 Tassen tgl., bei Husten mit Honig süßen; Tee zum Gurgeln ohne Honig
äußerlich: frisch zerstoßene bzw. abgebrühte Blätter auf die zu behandelnden Stellen legen
Veilchen-Sirup: 1 Tasse frische Blüten in eine Flasche geben, 1 Tasse koch. Wasser dazugeben (Achtung – Flasche kann platzen!), 24 h stehen lassen, abseihen, die abgegossene Flüssigkeit erneut erhitzen, über eine zweite Tasse frischer Blüten gießen, 24 h ziehen lassen, abseihen/auspressen, mit viel Honig verühren, teelöffelweise bei Husten für Kinder & Erwachsene
Duft/Aroma: anregend, belebend, nervenstärkend; zur Öffnung von Herz & Gemüt

© KH Heino Hanisch

Vogelknöterich, Wegtritt, Zehrgras - Polygonum aviculare

Vorkommen: weltweit, außer in tropischen Klimazonen; auf allen Böden: Brachland, Kiesgruben, Böschungen, Straßenränder, Ackerränder, an Bahngleisen; bis 2300m

Blütezeit: Mai/Juni-August/September

Sammelzeit: August, September

verwendete Pflanzenteile: das blühende Kraut, die Blätter

Inhaltsstoffe: äth.Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Harze, Kieselsäure

Eigenschaften & Anwendungen: blutstillend, blutreinigend, beruhigend, wundheilend, die Abwehrkraft steigernd; **Tee** bei entzündlichen Magen-/Darmerkrankungen, bei Durchfall, Bronchitis, Entzündungen des Mund-/Rachenraumes; in Tee-Mischungen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Absud: 2-3 TL auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. über mehrere Wochen (kurmäßig bei Haut-Beschwerden/Frühjahrs- & Herbstkur), 3T. tgl. bei Durchfall, Husten, Heiserkeit, Rheuma, Gicht, Blasen-/Nieren-Beschwerden, Harnverhaltung, Periodenschmerzen, Hämorrhoiden
Umschläge/Kompressen mit Tee (Aufguß, Absud)bei schlecht heilenden Wunden, offenen Beinen

Wacholder, Gewöhnlicher W., Reckholder - Juniperus communis

Vorkommen: ganz Europa, Nordasien, Nordafrika, Nordamerika; trockene Böden, Berghänge, Moore, Unterholz, Heidelandschaften; b is 2500m

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: September-November

verwendete Pflanzenteile: besonders die Früchte, das aus den Früchten gewonnene äth. Öl, Zweige/Holz

Inhaltsstoffe: äth.Öl, Harze, Säuren, Spurenelemente, Kohlehydrate

Eigenschaften & Anwendungen: verdauungsfördernd, harntreibend, schleimhautreizend;
Tee & Beeren bei Appetitlosigkeit, Husten/Bronchitis, Blasenleiden, Gicht, Rheuma, Verdauungs-Störungen; **Mus** aus Beeren bei Stoffwechsel-Erkrankungen; **Auflagen/Kompressen** bei Gicht, Rheuma, Geschwüren, Kopf-Schmerzen; in Tee-Mischungen; als Gewürz

Nebenwirkungen: Überdosierungen vermeiden Magen-Darmbeschwerden möglich; nicht anwenden bei akuten Nierenerkrankungen und in der Schwangerschaft! Bei längerer Anwendung können Nieren-Schäden auftreten; Wacholderbeeren können antifertil wirken; bei äußerlicher Anwendung sind Haut-Reizungen möglich

1.Hilfe äußerlich: mit Wasser spülen, später Salben-Behandlung

Zubereitungen:
Beeren-Kur: 1.Tag 5 Beeren, 2.Tag 6 Beeren, 3.Tag 7 Beeren u.s.w. bis zum 11.Tag 15 Beeren, dann täglich 1 Beere weniger bis zum 22.Tag, nach 1-2 Monaten Pause evtl. wiederholen
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1 TL zerdrückter Beeren, 10 min ziehen lassen, abseihen

 © KH Heino Hanisch

Mus: 1EL tgl. einnehmen
Sirup: 1TL tgl. einnehmen
Auflagen äußerlich: mit Tee trinken

Wachsmyrte, Bayberry

Myrica cerifera; Myrica pusilla; Myrica inodora

Vorkommen: v.a. in Nord-Amerika; steifer Strauch bis 10m hoch

Blütezeit: März-April

Sammelzeit: September

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Beeren, Wurzelrinde

Inhaltstoffe: Beeren – Wachs; Blätter – Vit.C, Gerbsäure, Gallussäure, Myriticin(Glukosid), Palmitin, ätzende Harzstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: Wachs: innerlich bei schweren Fällen von Ruhr & Dysenterie(Blutruhr); die Dämpfe des heißen Wachses als Narkotikum bei Zahnextraktionen und beim Einrichten von Knochenbrüchen; der bei der Wachsgewinnung zurückbleibende Früchtesirup: als Mittel gegen Erkältungen, Bronchitis & Katarrhen der Atemwege; Absud aus Blättern und/oder Stengeln: als stark fiebersenkender Tee; die getrocknete & pulverisierte Wurzelrinde: bei Skrofulose, Ödemen, Blutungen von Blase, Darm und Niere; bei Hepatitis, Durchfall; innerliche & äußerliche Anwendung bei Uterusblutungen; zur Mundspülung bei Mundfäule, Mandel-Entzündungen, Parodontose, Karies; als Pflasterauflage/feuchtes Pflaster bei Entzündungen & Blutungen; bei Typhus, Scharlach, Cholera, Gastritis, Weißfluß, Infektionen der Bronchien; zur Verhinderung von Amputationen (bei rechtzeitiger Anwendung); als Tee: blutbildend, blutreinigend; innerlich & äußerlich als Spülung bei Menstruations-Bewschwerden

Nebenwirkungen: Vorsicht bei Schwangerschaft – die Pflanze kann **abortiv** wirken !

Zubereitungen:
Wachszubereitung: Früchte solange in Wasser kochen, bis sich an der Wasseroberfläche eine Wachsschicht bildet, welche abgeschöpft wird; das Wachs ist zu vier Fünfteln in Alkohol löslich, wenn dieser langsam und ständig erhitzt wird 3x tgl. 3EL heiß einnehmen
Frucht-Tee: der nach der Wachsbereitung verbleibende Sud wird abgesiebt und bei akuten Krankheitssymptomen verabreicht, 3 Tassen tgl. in kl. Schlucken **Wurzelrinden-Salbe:** das trockene Pulver mit Honig zu einem dicken Brei vermischen und als Auflage/Verband verwenden
Wurzelrinden-Aufguß: 1 EL getrockn. Rinde auf ½ Liter koch. Wasser, mit Honig gesüßt, als Tagesdosis, warm trinken

Waldmeister, Maikraut, Gliedkraut - Galium odoratum

Vorkommen: Nord-/Mitteleuropa, Nordafrika, Kleinasein bis Sibirien, schattige Buchen- & Mischwälder, Gebüsche; in dichten Beständen, bis in die Gebirgsregionen; bis 1800m

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: Mai, Juni

© KH Heino Hanisch

verwendete Pflanzenteile: das noch nicht blühende Kraut, die Blätter

Inhaltsstoffe: Vit.C, Farbstoffe, Cumaringlykosid

Eigenschaften & Anwendungen: galletreibend, harntreibend, schweißtreibend, krampflösend, beruhigend; Tee bei Wassersucht, Bauchschmerzen, bei Leberschwäche, Darmstörungen, Krämpfe, zur Beruhigung, bei Menstruationsbeschwerden; äußerlich: Blattauflage bei Kopfschmerzen und Migräne

Nebenwirkungen: Dosierungen und Anwendungsvorgaben einhalten, ansonsten können Kopfschmerzen auftreten ! photosensibilisierend - Hautreaktionen möglich

1.Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser geben

Zubereitungen:
Absud: 2TL auf 1T. kaltes Wasser, 8h ziehen lassen, dann erhitzen(nicht kochen!), 1T. tgl. am Morgen;
Aufguß: 1Tasse kochendes Wasser auf 2TL Kraut, 5min ziehen lassen, abseihen, 2-3Tassen tgl. ungesüßt; zum Einschlafen 1Tasse kurz vor demSchlafengehen, dann mit Honig gesüßt
Wein: 40g Droge + 20g Zucker + einige ungespritzte Orangenscheiben für ca. 12h in 4Tassen Weißwein ziehen lassen, abseihen, wieder c. 12h ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf 1-2 kl. Gläser am Tag
äußerlich: Auflage mit frisch zerdrückten Blättern
Waldmeister-Bowle: durch Übergießen (nicht einweichen!) des angewelkten Waldmeisters in einem Sieb - nicht mehr als 03g Kraut auf 1 Liter Bowlenwein !

Waldweidenröschen: Schmalblättriges W., Feuerkraut

Epilobium angustifolium/Chamaenerion angustifolium

Vorkommen: weltweit(außer Afrika & Mittelmeer), auf Lichtungen, Dämmen, Aufschüttungen, Schutthalden; bis 2400m

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Blüten & Blätter im Juni-August, zu Beginn der Blüte; Wurzeln im Frühjahr oder Herbst

verwendete Pflanzenteile: Blätter; Blüten, Wurzelstock

Inhaltsstoffe: Vit.C, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Pektin, , Tannin, Zucker

Eigenschaften & Anwendungen: adstringierend, erweichend, wundreinigend, nervenberuhigend, erfrischend, schlaffördernd; **Tee** bei Skrofulose, Husten, Magen-/Darm-Beschwerden, bei Frühjahrsmüdigkeit; **Tee/Pulver** äußerlich zur Wundbehandlung, bei Hautentzündungen, Hämorrhoiden, Verbrennungen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Absud: 05g Wurzeln auf 1Tasse Wasser, erhitzen, 10-20min köcheln lassen, abseihen, 2-3T. tgl.
Aufguß: 1T. koch. Wasser auf 2-4TL Blüten/Blätter, 5min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. - beides innerlich bei Magen-/Darm-Beschwerden, beruhigend bei Husten, entzündungshemmend bei Atemwegs-Erkrankungen

© KH Heino Hanisch

Absud: 15g Wurzeln auf 1Tasse Wasser, erhitzen, 10-20 min köcheln lassen, abseihen - zum Gurgeln/Spülen, für Kompressen/Umschläge, als Badezusatz bei Entzündungen in Mund/Rachen/Hals, bei Hämorrhoiden, leichten Verbrennungen

Waldweidenröschen: Kleinblütiges W., Feuerkraut

Epilobium roseum, Epilobium montanum

Vorkommen: Europa, außer in der Mittelmeerregion

Blütezeit: Juni-Oktober

Sammelzeit: August-Oktober

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Wurzelstock

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Pektin

Eigenschaften & Anwendungen: Anregung des Harnflusses, entzündungshemmend, bei Prostatabeschwerden; **Tee** bei Prostatahypertrophie; Umschläge bei Entzündungen; Gurgeln nach dem Ziehen von Zähnen

Nebenwirkungen: Prostata-Beschwerden abklären!

Zubereitungen:
Aufguß: 4Tassen koch. Wasser auf 30g getrockn. Blätter, 5min ziehen lassen, abseihen
Umschläge: Kompressen in Aufguß tränken
Absud fürWunden mit Absud 5x tgl. waschen (Absud: 30g Wurzeln ca. 10min in 4Tassen Wasser kochen)

Walnuß, Welsche Nuss, Nußbaum - Juglans regia

Vorkommen: weltweit, vorderer Orient, Süd-/Mitteleuropa, Süd-/Südostasien, Kalifornien; in Gärten, Plantagen, Parks

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: Blätter im Mai, grüne Schalen von Juni-August, Früchte/Nüsse bei Reife

verwendete Pflanzenteile: Blätter, grüne Schalen/Nüsse, reife Früchte/Nüsse; Öl

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Vit.C, Kalzium, Inosit, Gerbstoffe, ungesättigte Fettsäuren, Flavonoide;
Öl: enthält viel Betacarotin & viel Vit.E

Eigenschaften & Anwendungen: antiseptisch, blutreinigend, verdauungshemmend, magenstärkend; **Tee** aus Blättern innerlich bei Durchfällen, bei Entzündungen im Mund(Zahnfleisch, Rachen), Entzündungen der Magenschleimhaut; **Blatt-Auflagen & Tee-Waschungen** bei Ekzemen, Hautflechten, Akne, Frost-Schäden; Öl bei Sonnenbrand; Magenschnaps aus grünen Früchten (nicht bei Magen-Darm-Entzündungen)

Nebenwirkungen: evtl. Übelkeit & Erbrechen bei magenempfindlichen Patienten, sonst nichts bekannt

© KH Heino Hanisch

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL Blätter, 2 Tassen täglich
Absud: 1 Tasse kaltes Wasser auf 2 TL fein zerschnittene Blätter, erhitzen, 3-5min kochen lassen, abseihen, innerlich 2-3 Tassen tgl., zum Gurgeln, Spülen, für Augenwaschungen, Bäder (1:1 mit Kamillen-Tee verdünnen)
Auflagen/Kompressen: Blätter mit wenig Wasser kochen, rohe zerstoßene Blätter sind ebenfalls geeignet

Wasserhanf, Wasserdost

Eupatorium cannabium, Eupatorium perfoliatum,
E. purpureum, E. fortunei/E. japonicum

Vorkommen: fast ganz Europa, Aisen, Nordafrika; feuchte Gebiete, Wälder, Flußläufe, Waldlichtungen, Sümpfe; bis 1700m

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: Wurzeln im Frühjahr/Herbst, Blätter im Juni/Juli vor der Blüte, blühende Sproßspitzen im Juli/August

verwendete Pflanzenteile: blühende Sproßspitzen, Blätter, Wurzeln; alle Teile relativ frisch verwenden(keine allzu lange Lagerung)

Inhaltsstoffe: Terpen, Flavonoide, Bitterstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: schmerzstillend, galletreibend, reinigend, bitter, harntreibend; bei Ödemen, bei Schmerzen(vor allem die Wurzeln); anregend auf Leber & Verdauung; harn-/schweißtreibend; äußerlich bei Ekzemen, Furunkeln, Schuppenflechte

Nebenwirkungen: hautreizend & kontaktallergieauslösend; bei Überdosierung Brechreiz möglich; bei ständiger & starker Überdosierung karzinogene Wirkung möglich

1.Hilfe innerlich bei starker Überdosierung: 10g med. Kohle und 20g Natriumsulfat in Wasser

Zubereitungen:
Absud: 12-15g Wurzeln auf 1T. Wasser, erhitzen, 10-20min köcheln lassen, abseihen, 1Tasse morgens auf nüchternen Magen (schmerzstillend)
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 03g Blätter/Sproßspitze, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 1Tasse vor den Mahlzeiten (verdauungsfördernd)
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 6-8g Blätter/Sproßspitzen, 2-3T. tgl. (harntreibend, leberstimulierend; stärkere Dosierung wirkt schmerzstillend)
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 15g Blätter/blüh. Sproßspitzen, 5-10min ziehen lassen, abseihen; für Waschungen/Umschläge/Kompressen bei Furunkel, Ekzemen, Schuppenflechte

Wegwarte, Gemeine W., Zichorie - Cichorium intybus

Vorkommen: in ganz Europa, Asien, Nordafrika, Amerika, Australien; Wegränder, Straßenränder, steinige Plätze, verunkrautete Flächen & Äcker , Brachland, Ödland; schwerer lehmiger Boden; bis 1500m

Blütezeit: Juli-September

 © KH Heino Hanisch

Sammelzeit: Blätter im Mai/Juni, Wurzel im September/Oktober

verwendete Pflanzenteile: junge Grundblätter als Gemüse, das Kraut, die Wurzel

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: tonisch bei Appetitlosigkeit, Galle-/Leberbeschwerden, Blähungen, Völlegefühl; bei Haut-Problemen; in Tee-Mischungen

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Absud: 1TL Wurzel (oder Kraut oder beides gemischt) auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 2-3min kochen lassen, abseihen, 2-3Tassen täglich trinken

Weiden

Salix alba, Salix cinera, Salix pentandra, Salix fragilis, Salix purpurea, Saliux nigra

Vorkommen: ganz Europa, Nordafrika, gemäßigte Zonen Asiens, Amerika; als Strauch oder Baum; an Ufern, in Wäldern, feuchte Gegenden, Seeufer, Flußufer, Wiesen, am ehesten im Flachland

Blütezeit: März, April, Mai

verwendete Pflanzenteile: Rinde von mitteldicken (5-8cm) Zweigen, Blätter, Kätzchen

Inhaltstoffe: u.a. Aspirin (Rinde)

Sammelzeit: April-August

Eigenschaften & Anwendungen: sedierend, spasmolytisch, fiebersenkend, antirheumatisch, entwässernd; innerlich bei Entzündungen, Fieber, Kopfschmerzen, Schmerzen aller Art, Krämpfen, Rheuma, Gicht; Bäder bei übermäßiger Schweißbildung; bei Erkältungen; in Tee-Mischungen

Nebenwirkungen: Nicht bei Magen-Darm-Beschwerden bzw. Magen-Darm-Geschwüren anwenden! Kleinste Dosis für Kinder, vorsichtig anwenden !
Nicht während der Schwangerschaft verwenden !

Zubereitungen:
Absud: 10 g Rinde auf 1 Tasse kaltes Wasser, 6 h ziehen lassen, dann erhitzen, kurz aufkochen lassen, morgens & abends 1T. warm trinken
Absud: 1-2TL fein geschnittene Rinde auf 1 Tasse kaltes Wasser, ganz langsam erhitzen, ganz kurz aufkochen lassen, 5min ziehen lassen, abseihen, 2Tassen täglich **Bäder**: wie Tee, 50 g auf 4 Tassen Wasser, 3 x pro Woche, evtl. verdünnen

Wein, Weinrebe, Weintraube - Vitis vinifera

Vorkommen: weltweit

Blütezeit: Juni-Juli (nur 4-5 Tage)

Sammelzeit: Trauben im August-Oktober(Eiswein: nach dem ersten Frost)

verwendete Pflanzenteile: Trauben; Blüten, Blätter, Ranken; Traubenkern-Öl

© KH Heino Hanisch

Inhaltsstoffe: Blätter & Ranken: Gerbstoffe, Weinsäure, Apfelsäure, Bernsteinsäure, Wachs, Zucker, Minaralien u.a.; Trauben: Vit. A, B, C, Gerbstoffe, Weinsäure, Apfelsäure, Bernsteinsäure, Mineralien u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: **Weinblätter-Tee** innerlich: bei Rheuma, Gicht, Erbrechen, Blutspucken(Lunge, Magen); äußerlich: bei Frostbeulen & aufgesprungenen Händen; **Saft** aus frisch gepflückten Ranken innerlich & äußerlich: adstringierend, blutstillend, reinigend, bei Ruhr & Blutspeien; **Trauben/Traubensaft**: blutbildend, bluterhaltend, blutreinigend, stärkend, aufbauend, Darm & Nieren stärkend, appetitanregend; Trauben-/Traubensaftkuren vorbeugend oder bei beginnender Arteriosklerose, beginn. Krebs, beginn. Lungen-Tbc, bei Anämie & Leukämie, zur allgem. Stärkung des Körpers; **Wein/Alkohol**: innerlich mäßig für Erwachsene - belebend, anregend, kräftigend; warmer Weißwein als Kompresse schmerzlindernd bei Rheuma & Gicht; Wein als Waschung & Kompresse zur Reinigung von Wunden & Unschädlichmachung von Keimen; Umschläge mit **Wein-Essig** (evtl. verdünnen) bei fressenden Geschwüren, Grind, Flechten, Gesichtsrose, zur Blutstillung; **getrocknete Trauben** (Rosinen, Korinthen, Sultaninen) für besseren Stuhlgang, zur allg. Kräftigung; **Traubenkern-Öl:** hat viel Vit. B und Vit.E, beugt speziell Herz-Erkrankungen vor

Nebenwirkungen: Keinen Alkohomißbrauch betreiben!

Zubereitungen:
Aufguß: Blätter-Tee (meist frische, seltener getrocknete Blätter): 1Tasse kochendes Wasser auf 1 gehäuften TL Blätter (zusammen mit etwas Ranken), 10min ziehen lassen, abseihen
Ranken-Saft: frische Ranken zerschneiden, zerstoßen, auspressen 3-5 EL tgl. innerlich, als Umschläge/Waschungen äußerlich bei Haut-Ausschlägen, Geschwüren, Wunden, eiternden Wunden, Knochenfraß – evtl. verdünnen (sauberes Wasser)
Rosinen (getrocknete Früchte): 1 gehäufter TL Rosinen zwischen den Mahlzeiten bei Verstopfung und als Energie-Lieferant

Weißdorn: Eingriffeliger Weißdorn - Crataegus monogyna

Vorkommen: ganz Europa; an sonnigen Hängen, Hecken, Waldränder, Gebüsche; als Zierpflanze angepflanzt; bis 1600m

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: Blüten, Blätter, Kraut im Mai, Juni; Früchte/Beeren im September-November

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Blüten; Blätter, Beeren

Inhaltsstoffe: Vit.C, Vit.B-Komplex, Gerbstoffe, äth. Öle, org. Säuren, Pektine

Eigenschaften & Anwendungen: wie Zweigriffeliger Weißdorn-Crataegus oxyacantha; außerdem bei Migräne, klimakterischen Beschwerden

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL Blüten, 5-20 min ziehen lassen, abseihen,
3 Tassen tgl. mit Honig oder Sanddorn-Saft
Tinktur: 3x tgl. 10 Tropfen über 3 Wochen einnehmen
Bad: 4 Tassen koch. Wasser auf 2 Handvoll Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen, dem Bad zugeben

 © KH Heino Hanisch

Weißdorn: Zweigriffeliger Weißdorn

Crataegus oxyacantha / Crataegus laevigata

Vorkommen: Waldränder, Gärten, lichte Gebüsche, Hecken, sonnige Hänge, in Laub- & Föhrenwäldern; bis 1600m

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: Blüten, Blätter, Kraut im Knospenzustand/Blütezeit/Mai, Juni; , Früchte/Beeren im September-November

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Blüten; Blätter, Beeren

Inhaltsstoffe: äth.Öle, Säuren, Flavonoide, Histamin, Gerbstoffe, Procyanidine, Amine u.a.

Eigenschaften & Anwendungen: blutdrucksenkend, harntreibend, fiebersenkend, spasmolytisch, beruhigend, herzstärkend; Tee bei Gefäßerkrankungen, hohem Blutdruck, Arterioskelerose, Altersherz/schwaches Herz, Herzinsuffizienz/schwaches Herz, Herzrhythmusstörungen/langsames Herz, zur Nachbehandlung des Herzinfarktes, bei Druck- & Beklemmungsgefühl in der Herzgegend, Atemnot, Schlafstörungen, Gereiztheit; Bad zur Straffung der Haut

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL Blüten, 5-20 min ziehen lassen, abseihen,
3 Tassen tgl. mit Honig oder Sanddornsaft
Tinktur: 3 x tgl. 10 Tropfen über 3 Wochen einnehmen
Bad: 4 Tassen koch. Wasser auf 2 Handvoll Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen, dem Bad zugeben

Weißkohl, Kohl, Weißkraut, Kraut - Brassica oleracea

Vorkommen: weltweit; angebaut in Gärten, auf Feldern

Blütezeit: entfällt

Sammelzeit: Herbst, bei Reife

verwendete Pflanzenteile: Kohlkopf/Kohlblätter, roher Kohlblätter-Saft

Inhaltsstoffe: Vit. U u.a., Mineralien, Spurenelemente, Zucker, Stärke, Zellulose, Bitterstoff, organ. Säuren; in Sauerkraut Vit.B_{12}

Eigenschaften & Anwendungen: Kohl/Kohlsaft: innerlich bei Magen- & Zwölffingerdarm-Geschwüren, Entzündungen in Dünndarm & Dickdarm; äußerlich als Auflagen/Umschläge bei Wunden & Geschwüren, Gürtelrose, Röteln, andere Hautausschläge, Verbrennungen, Nagelbettentzündung, u.U. auch bei Asthma, Bronchitis, Lungentuberkulose (nicht voll bestätigt)

Nebenwirkungen: selten Blähungen, selten Kropf-Beeinflussung

Zubereitungen:
äußerlich: roh als gequetschtes Blatt bei Prellungen, Wunden, Entzündungen
innerlich: als Saft/Preßsaft; als Sauerkraut (Vit.C, B_{12})
zubereitet als **Nahrung**

© KH Heino Hanisch

Weizen, Amelkorn, Korn - Triticum aestivum

Vorkommen: angebaut in Amerika, Euriopa, Asien; selten wild; Sommerweizen-Triticum aestivum, Winterweizen-Triticum hibernum

Blütezeit: Juni, Juli

Sammelzeit: Früchte/Körner im August; Weizengrasernte für Saftpressung am 12.-14. Tag nach der Aussaat (jede Saat nur einmal verwenden/abernten)

verwendete Pflanzenteile: Ähren/Samen, Weizenstärke, Weizenkeimlinge (als Salat bzw. als Preßsaft), Weizenkeimöl

Inhaltsstoffe: Vit. A, B_1, B_2, B_3, B_4, B_6, B_{12}, C, D, E, K u.a.; Stärke, Kleber, Wasser, Mineralien, Spurenelemente, Hormone, Fermente, Zucker, Kohlenhydrate, Enzyme

Eigenschaften & Anwendungen: **Weizen-Keimlinge, Weizengras-Saft, Weizenkeim-Öl** innerlich & äußerlich: bei Herz-/Kreislau-Erkrankungen, Schwäche-/Ermüdungs-Erscheinungen, sexuelle Schwäche, Nervenschwäche, Ekzeme, Flechten; **Sauerteig von ungebleichtem Weizenmehl** erweicht Geschwüre & Hühneraugen, **warmer Kleister aus ungebleichtem Weizenmehl + Wasser** (löffelweise) gegen Bluthusten (Ursache ?); **Weizenkleie** in Wasser zusammen mit Blüten der Königskerze (Verbascum thapsus, V. densiflorum, V. phlomoides) vermischt als Auflage bei schmerzenden Hämorrhoiden; medizinisch verarbeitet zu **Pudern & Streupudern,** als Bindemittel für Pillen & Tabletten; **Weizengras-Saft** vorbeugend und zur Stärkung während und nach Erkrankungen/Verletzungen

Nebenwirkungen: nur einwandfreie Pflanzen/Körner verwenden - vor allem auf Pestizide & Getreide-Pilz achten !

Zubereitung: **siehe**: Anwendungen

Wermut, Wurmkraut, Absinth - Artemisia absinthium

Vorkommen: weltweit, gemäßigte Zonen Europas, Nordafrikas, Asiens; steinige, kalk & nährstoffreiche Böden, Sonnehänge, Wegränder; oft auch kultiviert, bis 2000m Höhe

Blütezeit: Juni/Juli-September/Oktober

Sammelzeit: Mai-Juli

verwendete Pflanzenteile: die oberen, zarteren Teile des Krautes

Inhaltsstoffe: Vitamine, äth.Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Spurenelemente, Thujon (giftig)

Eigenschaften & Anwendungen: antiseptisch, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, appetitanregend; innerlich: bei Verdauungsstörungen, Leber-/Gallenbeschwerden, nach Gallensteinen; zur Stimulierung der körpereigenen Abwehr bei Erkältungen & Grippe, bei Würmern, Erkältung, Verstopfung, chron. Fieber; äußerlich: bei Schmerzen & Entzündungen, bei unreiner Haut; innerlich: bei Frauenbeschwerden, zur Entbindung etc.

Nebenwirkungen: Nicht in der Schwangerschaft oder während des Stillens verwenden! Nicht bei Magen-/Darm-Geschwüren anwenden ! Überdosierungen strikt vermeiden ! Symptome bei Überdosierung (speziell beim Trinken von Absinth) - Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, starke Durchfälle, Harnverhaltung, Benommenheit, Krämpfe, Bewußtlosigkeit, Tod

© KH Heino Hanisch

1.Hilfe innerlich: nur bei Bewußtsein - mind. 10g med. Kohle in Wasser geben, erbrechen lassen! Magenspülung, Kreislaufkontrolle, unter Umständen Reanimation/Wiederbelebung !

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1TL, 5-10min ziehen lassen, abseihen, 1-3Tassen tgl. oder nur bei Bedarf trinken
Pulver: 1Messerspitze voll vor den Mahlzeiten einnehmen
Absud: 10g Blätter & blüh. Sproßspitzen in 4 Tassen kaltes Wasser ca. 10min ziehen lassen, abseihen, Kompressen tränken

Wolfstrapp: Gemeiner W., Uferwolfstrapp - Lycopus europaeus

Vorkommen: fast ganz Europa; in Deutschland häufig, östliches Nordamerika; in höheren Lagen fehlend; Ufer, Gräben, Bäche, Teiche, Erlenbruchwälder, Riedgrasbestände, Röhricht, andere sumpfige & schlammige Stellen, gern auf zeitweise überschwemmten Böden; bis 1100m Höhe

Blütezeit: Juli-September

Sammelzeit: Juli-September

verwendete Pflanzenteile: v.a. das oberirdische Kraut (frisch & getrocknet); Blätter, Wurzel

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Glykoside, Harz, äth. Öl, Lithospermsäure

Eigenschaften & Anwendungen: leichtere Formen der Schilddrüsen-Überfunktion, nervöse Herz-Störungen, Herz-Klopfen; in der Homöopathie wird hauptsächlich der Virginische Wolfstrapp/Lycopus virginicus benutzt

Nebenwirkungen: bei Einhaltung der Dosierung nichts bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2TL Kraut, 5-10min ziehen lassen, abseihen, bis zu 2T. tgl. schluckweise warm & ungesüßt trinken

Wolfstrapp: Virginischer Wolfstrapp - Lycopus virginicus

Vorkommen: im Südosten von Nordamerika

Blütezeit: Spätsommer

Sammelzeit: zu Beginn der Blütezeit/Spätsommer

verwendete Pflanzenteile: das Kraut

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Glykoside, Harz, äth. Öl, Lithospermsäure

Eigenschaften & Anwendungen: leichtere Formen der Schilddrüsen-Überfunktion, nervöse Herz-Störungen, Herz-Klopfen; in der Homöopathie wird hauptsächlich der Virginische Wolfstrapp/Lycopus virginicus benutzt

Nebenwirkungen: bei Einhaltung der Dosierung nichts bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 2TL Kraut, 5-10min ziehen lassen, abseihen, bis zu 2T. tgl. schluckweise warm & ungesüßt trinken

 © KH Heino Hanisch

Wundklee, Gemeiner Wundklee - Anthyllis vulneraria

Vorkommen: fast ganz Europa, in Deutschland verbreitet & in Kalkgebieten häufig; im Nord-Westen seltener; Trockenwiesen, sonnige Hänge, Kalkmagerrasen, Steinbrüche, Wegränder, Brachland, Kleefelder; bis in 3000m Höhe

Blütezeit: April-Juni

Sammelzeit: Juni-August

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Blüten, Saft/Preßsaft, Äste

Inhaltsstoffe: Saponine, Gerbstoffe, Xanthophyll, Farbstoffe

Eigenschaften & Anwendungen: antibiotisch; Tee innerlich bei Husten; Umschläge mit Tee äußerlich bei schlecht heilenden Wunden & Geschwüren, bei Frostschäden/Erfrierungen; bei Entzündungen von Zahnfleisch, Mundhöhle, Mandeln

Nebenwirkungen: nicht bekannt

Zubereitungen:
Aufguß: 1Tasse koch. Wasser auf 1-2EL Blüten, 15min ziehen lassen, abseihen, innerlich & äußerlich bei Bedarf; bei äußerer Anwendung doppelt starken Tee (2-4EL Blüten)
Aufguß: Teemischung (30g Wundkleeblüten + 20g Spitzwegerichblätter): 1Tasse koch. Wasser auf 1EL Mischung, 10-15min ziehen lassen, abseihen, bei Husten mit Honig, bei Wundbehandlung/ Umschlägen ungesüßt

Yams, Wilde Yamswurzel, Brotwurzel - Dioscorea villosa

Vorkommen: atlantisches Nordamerika, vielfach kultiviert; andere Arten auch in Tropen & Subtropen; Asien; in Läden zu kaufen

Blütezeit: März-April

Sammelzeit: September-Oktober

verwendete Pflanzenteile: Rhizom, Wurzel; eingeweicht & gekocht als Nahrungsmittel

Inhaltsstoffe: Steroidsaponine, Alkaloide, Gerbsäuren, ca. 80% Stärke

Eigenschaften & Anwendungen: krampflösend, harntreibend, entzündungshemmend, galletreibend, entspannend, peripher gefäßerweiternd; zur Linderung von Menstruations-Beschwerden, bei Magen-/Darm-Koliken, Blähungen, Eierstock-Beschwerden, Uterus-Beschwerden, rheumatische Arthritis, Darm-Entzündungen, Harnwegs-Beschwerden, bei Reizungen in allen Körper-Regionen, bei allen Streß-/Spannungs-Krämpfen während der Schwangerschaft, bei drohender Fehlgeburt, Schwangerschafts-Übelkeit

Nebenwirkungen: Nicht roh essen – Vergiftungs-Erscheinungen ! Überdosierungen vermeiden, vorsichtige Dosierung !

Zubereitungen:
Nahrung: einweichen + kochen – nicht roh essen !
Aufguß: getrockn. Wurzel: 1Tasse koch. Wasser auf 1 TL Wurzel, 5min ziehen lassen, abseihen, 2-3 T. tgl., evtl. mit Ingwer versetzt

 © KH Heino Hanisch

Bad oder Kompresse: Wurzel in reichlich Wasser auskochen, zur Behandlung v. Geschwüren & rheumat. Beschwerden

Ysop, Isop, Bienenkraut - Hyssopus officinalis

Vorkommen: Südeuropa, Mitteleuropa; wild & angebaut; Kalkböden, warme, trockene, felsige Hänge & Mauern; bis ca. 2000m Höhe

Blütezeit: Juli-August

Sammelzeit: Juli-August

verwendete Pflanzenteile: das blühende Kraut (die oberen, zarten Teile); als Heilpflanze & Gewürz

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Gerbstoffe, Flavonoidglykoside, Ursolsäure, Sitosterin, Hyssopin, Cholin

Eigenschaften & Anwendungen: blutreinigend, blutstillend, krampflösend; bei Magen-/Darm-Störungen, Blähungen; zur Appetitsteigerung; leicht harntreibend, schleimlösend bei trockenem Husten; Asthma & Bronchitis; Durchfall; Quetschungen

Nebenwirkungen: nicht bekannt; nicht überdosieren !

Zubereitungen:
Absud: 2 TL zerschnittene Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, erhitzen bis zum Sieden, 5min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen tgl. trinken

Zitrone, Sauer-Zitrone, Limone - Citrus limon

Vorkommen: subtropische Gebiete Europas; in Südrußland, Indien, Türkei, Israel, Indien, Kalifornien, Florida, Mexiko, Argentinien, Ecuador

Blütezeit: Frühjahr/Sommer

Sammelzeit: bei Fruchtreife (gelbe Frucht)

verwendete Pflanzenteile: die Fruchtschale (unbehandelt !); der Saft/Preßsaft

Inhaltsstoffe: Vit.C, B, P; äth. Öl, Hesperidin, flavonähnliche Glykoside

Eigenschaften & Anwendungen: desinfizierend, aromatisch, vitaminreich, verdauungsfördernd, reinigend, antiseptisch, ableitend; die **Schale**: aromatisches Bittermittel zur Appetitanregung, zur Verdauungsförderung; **Saft/Preßsaft** innerlich: bei Angina, Arthritis, Gicht, Rheuma, Vit.C-Mangel/ Skorbut; **Saft/Preßsaft** äußerlich: zum Spülen & Gurgeln von Haut, Mund-Schleimhaut, Hals-Schleimhaut, bei Angina

Nebenwirkungen: Saft/Preßsaft evtl. verdünnen, falls zu sauer; keine mit Pestiziden o.ä. Mitteln behandelte Zitronen verwenden! Evt. allergische Hautreaktionen möglich - mit Wasser spülen, später Salben-Anwendung

Zubereitungen: Frucht, Saft/Preßsaft; Schale der reifen Frucht

© KH Heino Hanisch

Zwiebel, Gartenzwiebel, Küchenzwiebel - Allium cepa

Vorkommen: weltweit, angebaut auf Feldern und in Gärten

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: September

verwendete Pflanzenteile: Zwiebel, Stengel/Lauch, Saft/Preßsaft

Inhaltsstoffe: Kohlehydrate, Vit. A, B_1, B_2, B_5, C, E, Fette, Mineralsalze, Flavonoide

Eigenschaften & Anwendungen: bakterienvernichtend, verdauungsfördernd, appetitanregend, blutzuckersenkend, auswurffördernd; **Saft/Preßsaft** bei Verdauungsschwäche, Appetitmangel, Verschleimung der Luftwege, hohem Blutdruck, Arteriosklerose; **Auflagen** bei Insekten-Stichen; **Sirup** vorbeugend bei Erkältungen; Verbrennungen

Nebenwirkungen: Augenreizung / Tränenfluß (äth. Öl); allergische Hautreaktionen möglich - juckende trockene Ekzeme (vor allem bei Händlern, Küchenpersonal, Hausfrauen)

1.Hilfe äußerlich: mit viel Wasser spülen, dann: **siehe Therapie Mensch;** Zwiebeln meiden; nicht mit den Fingern die tränenden Augen reiben
Zubereitungen:
Abkochung: 1 zerriebene Zwiebel auf 1 Tasse Wasser, auf die Hälfte einkochen,
3-4 EL tgl.
Umschläge: frische Zwiebel-Scheiben auflegen, jede Stunde erneuern
Saft/Preß-Saft: 3-4 TL täglich in Wasser einnehmen; bei Husten mit Honig mischen
Zwiebelsocken: bei Erkältungen: Zwiebel ganz klein schneiden, in Socken füllen, anziehen (lassen)

© KH Heino Hanisch

Sammeln + Zubereitung von Heil-Pflanzen

Das **Sammeln von Heil-Pflanzen** hat eine lange Geschichte hinter sich und war von vielen, teilweise tödlichen Irrtümern begleitet. Es dauerte auch eine sehr lange Zeit, bis sich allgemein die Erkenntnis durchsetzte, daß Pflanzen zu bestimmten Zeiten einen besonders hohen Anteil an therapeutisch wirksamen Stoffen beinhalten.
Nicht nur das Wetter und der Standort, sondern auch die Jahreszeit, die Uhrzeit, der Stand der Sonne sowie der Stand des Mondes beeinflussen sehr stark den Wirkstoffgehalt der Pflanzen.
Um eine effektive Heil-Behandlung gewährleisten zu können, sollte man die Pflanzen zu den empfohlenen Zeiten sammeln/ernten.

Sammeln allgemein

Wurzeln: am besten im Frühjahr oder im Herbst; bei Vollmond, Neumond, abnehmendem Mond; vor Sonnenaufgang, nach Sonnenuntergang; nachts
Blüten: der Tau muß getrocknet sein; am besten zwischen 9 und 11 Uhr; um die frühe Mittagszeit; an Sonnentagen; bei zunehmendem Mond, bei Vollmond
Blätter & Kraut (ohne Wurzeln): die Blätter müssen taufrei sein; junge Blätter; die Blätter junger Pflanzen; bei zunehmendem Mond
Früchte & Samen: bei Reife; nicht in der Mittagszeit; bei zunehmendem Mond die Früchte & Samen, welche man gleich verwenden will; bei abnehmendem Mond die Früchte & Samen, welche man aufbewahren will

Sammeln von Pflanzen bei den Kelten

Blätter von Bäumen vor der Sommersonnenwende pflücken
Blätter & Blüten an einem trockenen Tag kurz vor dem ersten Öffnen der Blüten sammeln
Wurzeln zu Beginn des Frühjahres oder spät im Herbst graben, wenn die Pflanzen abzusterben beginnen
Baumrinden; die Inhaltstoffe sind vor allem in der weichen Innenschicht (dem Kambrium) vorhanden, welches unter der aufgerissenen Borke oder der toten Außenrinde zu finden ist

Zubereitungen allgemein

Um einer Heil-Pflanze die aktiven Substanzen zu entziehen und sich diese nutzbar machen zu können, bedarf es meist einer Flüssigkeit (Wasser, Alkohol, Pflanzenöle etc.), die diese Substanzen aufzulösen vermag; pflanzliche Lösungen entstehen durch das Zusetzen mit Wasser.
Die drei häufigsten Zubereitungsarten sind **Aufguß, Absud** und **Kaltauszug**.

Aufguß, Infusion, Infus

In eine Tasse/ein Glas wird eine bestimmte Menge an Pflanzen-Bestandteilen (Wurzel, Blätter, Blüten, Kraut) gegeben und diese dann mit kochendem/siedendem Wasser (100°C) übergossen, oftmals reicht auch auf ca. 80°C abgekühltes heißes Wasser.
Den Tee je nach Anwendung zugedeckt 3-10min ziehen lassen, anschließend filtern/abseihen, evtl. süßen; der Aufguß wird meist warm angewendet bzw. getrunken.
Der Teebehälter sollte aus Steingut, Porzellan, Ton oder Email sein, jedoch **niemals** aus Eisen oder Aluminium !

© KH Heino Hanisch

Absud, Abkochung, Heißauszug, Decoctum, Dekokt

Pflanzen-Teile werden in einen Topf mit kaltem Wasser gegeben, langsam erhitzt, mehrere Minuten lang auf kleiner Flamme gekocht (köcheln lassen), dann läßt man je nach Vorschrift den Absud noch etwas ziehen; anschließend wird abgeseiht und warm oder kalt angwendet.

kalter Absud, Kaltauszug, Mazeration, Mazerat

Die Pflanzen-Teile werden längere Zeit in kalter Flüssigkeit eingeweicht und ruhen über den vorgeschriebenen Zeitraum an einem relativ kühlen Ort (aber nicht im Kühlschrank).
Manchmal genügt eine Zeitdauer von einer Nacht (8h), in anderen Fällen dauert der Kaltauszug mehrere Tage, Wochen oder Monate.
Als Flüssigkeiten kommen in Frage: Wasser, Wein, Alkohol/Schnaps, Öl.
Nach Beendigung der Zubereitungsdauer wird der Kaltauszug gut gefiltert/abgeseiht und die Flüssigkeit mit den darin gelösten Wirkstoffen in saubere, dunkle Flaschen abgefüllt.
Die Zubereitungen werden je nach Aufgabe, Konsistenz oder zu behandelndes Organ getrunken, aufgetragen oder in die Augen geträufelt.

Augentropfen

Sind eine Lösung zur Behandlung von Lid- & Augenerkrankungen; sie werden auf die Augenbindehaut geträufelt, zusammen mit einer Kompresse benutzt oder als Augenbad angewendet.

Bad

Vollständiges oder teilweises Eintauchen des Körpers, von Körper-Teilen oder Körper-Partien (Lokal-Bäder) in eine mittels Aufguß oder Absud bereitete Flüssigkeit, welche zuerst in die Badewanne gegossen wird.

Bouillon

Absud, dessen Kochzeit nicht genau festgelegt ist; die Bouillon wird mit ganzen Pflanzen zubereitet und warm getrunken; der Begriff Bouillon wird auch in der Gastronomie verwendet

Brei-Umschläge, Kataplasmen

Weiche Massen, welche einige Minuten oder länger auf die entsprechenden Stellen gelegt werden; einige Breiumschläge fördern die Vernarbung, einige weichen die Haut auf, andere reizen die Haut

Creme

Fettige, halbflüssige Mischung; wird von einigen Pflanzen auf natürliche Weise als Milchsaft produziert, häufiger aber durch Anrühren & Mischen mit anderen Substanzen hergestellt

Dampf

Einsatz von Dampf, um bestimmte Pflanzen-Inhaltsstoffe (z.B. äth. Öle) im Raum oder in der Lunge zu verteilen(Inhalation, Desinfektion, Raumbeduftung); einige Pflanzen & Harze können auch verbrannt werden (räuchern)

© KH Heino Hanisch

Essenzen, Duftwässer

Verwendung von Pflanzen-Inhaltsstoffen für kosmetische (Duft-Wässer) und therap. (äth. Öle, Blüten-Essenzen) Zwecke

Wasserdestillat

Durch das Ziehenlassen von frischen und/oder getrockneten Pflanzen in Wasser und durch anschließendes Destillieren/Verdampfen gewonnene Flüssigkeit; Beispiel: das Rosen-Wasser

Wickel

Wickel: Kopfwickel, Halswickel, Brustwickel, Bauchwickel, Wadenwickel, Ganzkörperwickel; kalte Wickel, warme/heiße Wickel, Kohlwickel; angwandt je nach Indikation - zum Senken von Fieber, zur freieren Atmung, zur Wund-Behandlung etc.; Wickel können nur mit Wasser oder mit Kräuter-Zubereitungen verwendet werden

keltische Medizin

Blätter + Blüten: 1Tasse koch. Wasser auf 2TL pflanzl. Droge, ca. 20min ziehen lassen, abseihen; Lagerung in einem gekühlten, luftdichten Behälter; norm. Dosierung: 4xtgl. 1/4 Tasse außerhalb der Mahlzeiten, Kinder 1/8 Tasse, Babys/Kleinkinder über die Muttermilch

Wurzeln, Rinden-Stücke, Samen, Zweige: 1 Tasse kaltes Wasser auf 2 TL pflanzl. Droge, langsam erhitzen, ca. 20min auf kleiner Flamme köcheln lassen, abseihen, Lagerung wie bei Blätter und Blüten; norm. Dosierung: 4x tgl. 1/4 Tasse außerhalb der Mahlzeiten

Kräuter-Tees bleiben bei der Aufbewahrung in einem luftdichten Behälter an einem kühlen Ort (im Keller, Kühlschrank) ca. 1 Woche verwendungsfähig (riechen, kosten, anwenden)

Salben

Herstellung: idealerweise im Sommer, wenn die Pflanzen frisch und voller wirksamer Inhaltstoffe sind; es können aber auch getrocknete Kräuter verwendet werden.

In einen Topf kommen die Kräuter und soviel hochwertiges Olivenöl (kaltgepreßt) dazu, daß es die Kräuter gerade so bedeckt; pro Tasse Olivenöl 3-4 EL (frisches) Bienenwachs schmelzen und im Wasserbad zum Kochen bringen; die Kräuter mit dem Öl ca. 20min köcheln lassen; wenn das Öl und das Wachs ungefähr die gleiche Temperatur haben, wird das Wachs in den Topf mit dem Öl geschüttet und verrührt, alles abgeseiht (Sieb) und in saubere/ausgekochte Gläser gefüllt.

Zur **Konservierung** kann man der Salbe noch etwas Benzoe-Tinktur hinzufügen; ca. 30g Tinktur pro Liter Salbe, dies ist jedoch in gemäßigten Gebieten nicht zwingend notwendig; wichtiger sind dagegen wirklich saubere/ausgekochte und trockene Gläser sowie deren Verschlüsse (Deckel etc.); in feuchten & heißen Gebieten (Tropen) ist Benzoe-Tinktur jedoch von Vorteil.

Tinkturen, Essenzen, Extrakte, Auszüge

Tinkturen: Die entsprechenden Pflanzenteile in einem Mörser zerstoßen, in ein Glasgefäß geben und mit hochprozentigem Schnaps (Wodka, Whisky, Korn) bedecken; nach ca. 21 Tagen etwas Glycerin dazugeben (ca. 2EL auf 1/2 Liter Ansatz) sowie ca. 10% (vom Volumen des Ansatzes berechnet) Quellwasser ; alles vermischen, abseihen und in sauberen, luft- und lichtdichten

© KH Heino Hanisch

Behältern lagern; an einem kühlen trockenen Ort (Keller, Kühlschrank) ist diese Mischung ca. 5 Jahre haltbar;
allg. Dosierung: 4x tgl. ca. 20 Tropfen pro Tasse Kräutertee oder warmes Wasser; in akuten Fällen häufiger (bei Wehen z.B. alle 5min)

Brei-Packungen

Verwendet werden können frische oder getrocknete Kräuter; die frischen grünen Kräuter zu einem Brei zerquetschen, die getrockneten in heißem kochendem Wasser aufweichen; dann soviel pulverisierte Ulmenrinde oder Buchweizenmehl hinzufügen, bis der Brei die richtige Konsistenz hat; auf die betroffenen Stellen legen (nicht zu heiß!) und mit einem sauberen Tuch umwickeln

warme Umschläge

Ein Tuch (mit oder ohne Kräutern) in starken, warmen Kräutertee tunken und auf die entsprechende Stelle legen.

Sirup

Rezept 1: 1,5 kg getrockneten Zuckerrohrsaft auf 1/2 Liter Wasser geben, alles aufkochen, bis eine sirupähnliche Masse entstanden ist; die entsprechenden Kräuter in die heiße Masse geben und ca. 20min ziehen lassen; abseihen und in saubere/ausgekochte Gläser/Flaschen abfüllen

Rezept 2: die Kräuter direkt in den Honig/Ahornsirup geben (ca. 2TL Kräuter pro Tasse) und alles ca. 10min sieden lassen; aufpassen, daß der Honig nicht anbrennt, evtl. Wasserbad benutzen; danach abseihen und in saubere/ausgekochte Gläser/Flaschen füllen

chinesische Medizin

Zum **Zubereiten** von Kräutern Gefäße aus Glas, Porzellan, Email oder Edelstahl benutzen, aber kein Gefäße aus Aluminium oder Gußeisen.

Dem Tee werden weder Honig, Zucker oder andere Süßungsmittel beigefügt !

Ist der Geschmack des Tees etwas unangenehm, dann kann man nach dem Trinken einige Tropfen Zitronensaft auf die Zunge geben oder Rosinen kauen.

Während des Kochens den Deckel so gut es geht geschlossen halten, damit nicht zuviel Dampf entweicht

allg. Zubereitung

Zubereitung: 1 Tasse Wasser auf 30g Kräuter, zweifach aufgekocht; 1 Tasse Wasser entspricht ca. 250ml Wasser

Bsp.: 240g Kräuter mit 8 Tassen kaltes Wasser langsam erhitzen, aufkochen lassen, einige Minuten kochen lassen, abseihen; jetzt 7 Tassen (immer 1 Tasse Wasser weniger) kaltes Wasser auf die bereits auskochten Kräuter gießen, wieder aufkochen lassen, einige Minuten kochen lassen, abseihen; mit dem ersten Absud vermischen; es verdampft insgesamt ca. 1 Tasse Wasser während der Kochzeit

Einnahme: nach Vorschrift; ansonsten ca. 1 Tasse täglich schluckweise trinken

© KH Heino Hanisch

europäische Kloster-Heilkunde

Kaltwasser-Auszug: Pflanzen-Teile mit kaltem Wasser übergießen, ca. 8 Stunden ziehen lassen, ab und zu umrühren, abseihen (Sieb, Tuch); Dosierungen nach Rezeptur

Abkochung: Pflanzen-Teile (v.a. Wurzeln) mit kaltem Wasser ansetzen, langsam erhitzen, ca. 15min köcheln lassen, abseihen; Dosierungen nach Rezeptur

Heißwasser-Auszug, Überbrühung: Pflanzen-Teile mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, abseihen; Dosierungen nach Rezeptur

Tinktur: Pflanzen-Teile sorgfältig zerkleinern, abwiegen, in ein sauberes Glasgefäß geben, mit Alkohol (40-70%) übergießen, vollständig bedecken, je nach Rezeptur ziehen lassen; danach abseihen, in saubere Glasgefäße umfüllen, gut verschließen, an einem kühlen & dunklen Ort aufbewahren; jedes Gefäß gut lesbar beschriften

Öl-Auszug: hochwertige, kaltgepreßte Pflanzen-Öle (Oliven, Sonnenblumen etc.) benutzen; je nach Rezeptur eine entsprechende Menge an Pflanzen-Teilen in ein Glas geben, das Öl dazugießen und mehrere Wochen ziehen lassen; danach abgießen, die Pflanzen-Teile zusätzlich auspressen und dann die Gefäße an einen kühlen, dunklen Ort aufbewahren; jedes Gefäß gut lesbar beschriften

Salben: Pflanzen-Teile zusammen mit Öl/Fett erhitzen, um die Pflanzen-Inhaltstoffe zu extrahieren; als Fette/Öle kann man benutzen: Bienenwachs, Eucerin (Fett & Wachs der Schafwolle + Vaseline), Kokosnußöl, Schweineschmalz, Vaseline - nur sorgfältig geprüfte und reine Fette verwenden !

Je nach **Rezeptur** eine entsprechende Menge an Pflanzen-Teilen zusammen mit dem Öl/Fett in einem Wasserbad (Schüssel in Schüssel) erwärmen, vorsichtig umrühren/vermischen, vom Feuer nehmen und zugedeckt mehrere Tage ziehen lassen; danach die Mischung nochmals in einem Wasserbad erwärmen, und verrühren, bis alles wieder flüssig geworden ist, aus dem Wasserbad nehmen und durch einen Filter (Trichter mit Mull o.ä.) in kleine saubere Vorratsgläser gießen; die zurückbleibenden Pflanzen-Reste sind auch mit Fett durchtränkt und können genutzt werden - ebenfalls in saubere kl. Gläser abfüllen

Hinweis: Sowohl bei **Öl-Auszügen** als auch bei der **Salben-Herstellung** ist es wichtig, dass die Wasser-Reste, welche in den (frischen/nicht getrockneten) Pflanzen-Teilen noch enthalten sein können, durch vorsichtiges Erhitzen und durch ständiges Umrühren verdampfen.
Wird dies nicht berücksichtigt, kann die Mixtur gären/faulen und ist dann unbrauchbar.

Sirup aus Holunderblüten

Rezeptur: ca. 50 Holunderblütendolden + 3 Liter Wasser + 1,5kg Zucker - die frisch geernteten Holunderblüten werden in einen großen Topf mit dem Wasser gelegt und ca. 24 h stehen gelassen; danach die Blüten absieben und das Holunderwasser durch ein Tuch filtern; danach mit Zucker oder Zuckergranulat einkochen; Zucker in den Topf schütten und kurz aufkochen lassen - sofort sehr heiß in saubere und evtl. erwärmte Gläser oder Flaschen füllen.
Werden Flaschen/Gläser nach Anbruch im Kühlschrank aufbewahrt, ist der Sirup **ca. 1 Jahr haltbar.**

© KH Heino Hanisch

Haltbarkeit von **Heil-Pflanzen**

Zum richtigen Zeitpunkt gesammelte, ordnungsgemäß getrocknete und aufbewahrte Heil-Pflanzen sind unterschiedlich lange lagerbar + benutzbar.
Hierbei ist es u.a. sehr wichtig, wann und zu welcher Tageszeit gesammelt wurde sowie wo und wie die Pflanzen bzw. Pflanzen-Teile gelagert/weiterverarbeitet werden.

einige **Beispiele** der (ungefähren) Mindest-Haltbarkeit bei richtiger Sammlung, Trocknung, Lagerung:

Baldrian-Wurzel	36 Monate
Bärentrauben-Blätter	60 Monate
Birken-Blätter	60 Monate
Bohnen-Schalen	60 Monate
Brennessel-Kraut	60 Monate
Eichen-Rinde	18 Monate
Faulbaum-Rinde	36 Monate
Feldstiefmütterchen	36 Monate
Fenchel-Früchte	18 Monate
Hagebutten	18 Monate
Heidelbeer-Blätter	60 Monate
Holunder-Blüten	36 Monate
Hopfen-Früchte	18 Monate
Huflattich-Blätter	36 Monate
Huflattich-Blüten	36 Monate
Johanniskraut	36 Monate
Kamillen-Blüten	18 Monate
Königskerzen-Blüten	18 Monate
Leinsamen	36 Monate
Linden-Blüten	36 Monate
Löwenzahn-Blüten	36 Monate
Malven-Blüten	36 Monate
Melissen-Blätter	18 Monate
Mistel-Kraut	60 Monate
Pfefferminz-Blätter	18 Monate
Salbei-Blätter	18 Monate
Schachtelhalm-Kraut	60 Monate
Schafgarben-Kraut	18 Monate
Sennes-Blätter	36 Monate
Wacholder-Beeren	18 Monate
Weißdorn-Blätter	36 Monate
Wermut-Kraut	18 Monate

© KH Heino Hanisch

Heil-Steine

Achtung: Im akuten Notfall dürfen Heil-Steine erst nach erfolgter 1.Hilfe und allen anderen lebens-erhaltenden Maßnahmen angewendet werden !

Heil-Steine/Heil-Metalle funktionieren nach dem bio-physikalischen Prinzip: Aufgrund ihrer Molekül-Struktur (atomaren Struktur) haben sie ein signifikantes elektrisches/elektromagnetisches (Schwingungs-)Feld, welches auf andere Materie bzw. Felder (Körper-Zellen) einwirkt bzw. mit ihnen in Wechselwirkung steht.

Je nach Zusammensetzung kann dies helfend oder schädigend (z.B. Pechblende, Uran etc.!) sein.

Eine wichtige Voraussetzung für einen Heil-Erfolg ist eine den Umständen entsprechende exakte Diagnose !

Heil-Steine können zusätzlich zu einer anderen Heil-Behandlung verwendet werden; dies muss jedoch gut abgeklärt sein, um nicht mehrere Heilmittel/Heilmethoden gleichzeitig anzuwenden, welche sich gegenseitig behindern oder ausschließen – dies gilt für alle Therapien !

Wichtig: Vor einer Behandlung muss man sich intensiv und kritisch mit den entsprechenden Therapie-Zuweisungen beschäftigen – eine Anwendung ohne nachzudenken kann schaden !

alphabetisch nach Symptomen + Krankheiten gegliedert:

Abgehobenheit - Moldavit
Abgeschlagenheit - Tektit
Abgeschobenheit - Tansanit
Abgespanntheit - Heliotrop, Prehnit, Schlangenjaspis
Abhängigkeiten - Sugilith, versteinertes Holz
Ablagerungen lösend - Bergkristall
Ablagerungen Gelenke - Hiddenit
Ablagerungen Herzgewebe - Petalit
Ablagerungen in den Blutgefäßen - Regenbogenfluorit
Ablagerungen in der Lunge - Heliotrop
Abmagerung - Gelber Jaspis
Abnabelungsprozeß - Charoit, Chiastolith
Abnehmen - Bergkristall, Gold, Goldfluß, Grüner Turmalin, Howlith, Magnesit, Marienglas, Phantomquarz, Rauchquarz, Roter Jaspis, Rubin, Schwingquarz, Silber, Smaragd, Tigereisen
Abnutzungserscheinung der Knochen & Gelenke - Gagat, Orangencalcit
Abnutzungserscheinungen, altersbedingt - Glimmer
Abszesse - Baryt, Schwarze Koralle, Steinsalz
Abwehrkräfte - Tigereisen
Abwehrkräfte aktivierend - Wassermelonenturmalin
Abwehrkräfte bildend - Pyritsonne
Abwehrkräfte stärkend - Buntachat, Rubin, Sugilith
Abwehrsystem kräftigend - Carneol, Charoit, Schneeflockenobsidian, Thulit
Abwehrsystem aktivierend - Goldtopas, Zinnober
Achselnässe - Speckstein
Achtung - Blutachat, Rosenquarz
Adern-Elastizität - Aragonit

© KH Heino Hanisch

Adern-Reinigung - Bergkristall, Schwingquarz
Adernverkalkung/Arteriosklerose - Regenbogenfluorit, Rubin
Aggressivität - Boji, Friedensachat, Heliotrop, Opalit, Moqui, Tektit
Aids - australischer Amulettstein, Regenbogenobsidian, Sugilith
Akne - Blutachat, Amethyst, Aventurin, Baryl, Grünquarz, Peridot, Rhodochrosit, Zinkblende
Aktivierung - Citrinocalcit
Alkoholabhängigkeit - Kunzit, Rauchquarz
Alkoholschäden der Babys - Chrysokoll
Alleinsein - Tansanit
Allergiebereitschaft senkend - Blutachat, Feueropal, rosa Andenopal
Allergien - Aquamarin, Aventurin, Bernstein, Blutachat, Bronzit, Dolomit, grünlich-blauer Andenopal, grünlicher Fluorit, Hyazinth, Landschaftsjaspis, Larimar, Mahagoniobsidian, Meteorit
allergische Blasenbildung - Apachengold, Markasit
allergische Hautreizungen des Kindes - Aprikosenachat
allergische Überreaktion - Australischer Amulettstein
Alpträume - Amethyst, Aragonit, Chalcedon, Dendritenquarz, Flintstein, grüne Jade, Heliotrop, Howlith, Nephrit, Orangencalcit, Rheinkiesel, Rhodochrosit, Saphir, schwarzer Opal
Alters-Erscheinungen, frühzeitige/vorzeitige – Gold, Speckstein, Meteorit
Alters-Erscheinungen der Haut - Bronzit, Carneol
Alters-Psychosen - Rheinkiesel
Alters-Rheuma - Streifenachat
Alters-Schrunden - Vanadinit, Wulfenit
Alters-Schwachsinn - Apophyllit
Alters-Senilität - Fluorit mit Pyrit, Gold
Alters-Sichtigkeit - Chrysoberyll-Katzenauge
Alzheimer - Blauer Turmalin, Pansanit
Anal-Fissuren - Dendritenquarz
Anämie - Edelopal, Fuchsit-Glimmer, Milchopal, Rosenquarz, Rubin, Smaragd
Anämie, aplastische - Rote Koralle
Angina - Blauer Topas, Cyanit, Goldfluß, Malachit
Angina Pectoris - Boulderopal, Chrysopras, Lapislazuli, Rubin-Zoisit
Angst, streßbedingt - grünl.-blauer Andenopal
Angst, nächtliche - Flinststein, Rheinkiesel
Angst, psychosomatische - Awenturin, Coelestin
Angst vor dem Alleinsein - Friedensachat, Schwarzer Opal
Angst vor dem Altern - Orthoklas
Angst vor der Dunkelheit - Schwarzer Opal
Ängste - Aquamarin, Charoit, Glimmer, Goldobsidian, Grossular, Grüne Jade, Hessonit, Kunzit, Lapislazuli, Pyritsonne, Rauchquarz, Rhodochrosit, Schwarzer Opal, Sodalith, Spinell, Sugilith, Vanadinit, Wulfenit, Grüner Calcit
Angstzustände - Rhodochrosit, Feuerachat, Kupfer
Ansehen - Nephrit
Ansteckungen - Sardonyx
antiseptisch - Hyazinth, Roter Achat
Apathie - Onyx
Aphasie - Cyanit
Appetitlosigkeit - Apachengold, Aventurin-Sonnenstein, Gold, Markasit, Silizium
Arm-Muskulatur – Amazonit
Arteriosklerose - Boulderopal, Chrysopras, Grüner Turmalin, Opalit, Phantomquarz, Schneeflockenobsidian, Sonnenstein

 © KH Heino Hanisch

Arterien kräftigend - Grüner Turmalin
Arterien-Entzündungen - Blauer Topas, Boulderopal
Arterienverkalkung/Arteriosklerose - Aquamarin, Baumquarz, Biotit, Boulderopal, Chalcedon, Chrysoberylt, Chrysopras, Dolomit, roter Turmalin, Vanadinit, versteinertes Holz, Wulfenit
Arthtritis - Bernstein, Doppelspat, Gold, Granat, Grüner Turmalin, Kunzit, Regenbogenfluorit, Roter Turmalin, Schwarzer Turmalin, versteinertes Holz
arthtritische Entzündungen - Chiastolith
arthtritische Erkrankungen - Chiastolith, Hiddenit
Arthtrose - Bernstein, Gagat, Gold, Regenbogenfluorit, versteinertes Holz
Asthma - Aquamarin, Katzenauge, Malachit, Sonnenstein
asthmatische Erkrankungen - Blauer Turmalin, Falkenauge, Grünlicher Fluorit, Rhodonit, Rutilquarz
asthmatische Zuckungen - Tigerauge
Atembeschwerden - Blutachat, Chrysoberyll, Epidot, Falkenauge
Atemleiden - Bronzit
Atemnot - Bronzit, Goldtopas, Heliotrop, Hyazinth, Rutilquarz, Tigerauge
Atemorgane - Hyazinth
Atemwege - Apachengold, Aquamarin, Blauer Turmalin, Doptas, Gagat, Malachit, Markasit, Pyrit, Pyritsonne, Sardonyx
Atemwege kräftigend - Katzenauge, Rhodonit
Atemwegsentzündungen - Pyrit
Atemwegserkrankungen - Katzenauge
Atemwegsinfektionen - Türkis
Atemzentrum aktivierend - Milchquarz
Atmung - Blauer Turmalin, Morganit
Atmung kräftigend - Epidot
Atmungsorgane - Grünlich-Blauer Andenopal, Malachit, Rutilquarz
Atmungssystem stärkend - Rutilquarz, Tigereisen
Abwehrsystem aktivierend - Serpentin
Aufgeschlossenheit - Howlith
Aufmerksamkeit - Tigerauge
Aufnahmefähigkeit - Fluorit, Moqui, Tigerauge
aufrechter Gang - Orangencalcit
Aufstoßen - Edeltopas, Howlith, Landschaftsjaspis, Silber, Turitellachat, Vanadit, Wulfenit
Augen - Chrysoberyll-Katzenauge, Cyanit, Sugilith
Augen stärkend - Carneol, Augenüberanstrengung - Aventum, Falkenauge, Silberauge
Augenentzündungen - Chrysoberyll, Malachit, Saphir
Augenkrankheiten - Chrysoberyll, Prasem, Roter Achat, Tansanit
Augenlähmungen - Chiastolin, Flintstein
Augenleiden - Ametrin, Bergkristall, Dioptas, Onyx, Rosa Koralle, Schwingquarz, Streifenachat
Augenmuskulaturlähmungen - Apophyllit
Augenstar - Bergkristall, Prasem, Schwingquarz, Tansanit
Augentränen - Bergkristall, Blutachat
Augenverletzungen - Falkenauge
Ausdauer - Phantomquarz
Ausfluß - Buntkupfer
ausgeglichenes Aussehen – Heliotrop
Ausgeglichenheit - Alexandrit, Apachengold, Apatit, Aventurin-Sonnenstein, Citrinocalcit, Coelestin, Diopsid, Dumortierit, Edeltopas, Fuereachat, Friedensachat, Glimmer, Grüne Jade, Heliodor, Hiddent, Labradorit, Magnesit, Malachit, Manganocalcit, Markasit, Milchquarz,

 © KH Heino Hanisch

Mondstein, Moqui, Opalit, Orthoklas, Petalit, Prasen, Silber, Tigerauge, versteinertes Holz
Ausgewogenheit - Dendritenquarz
Ausschlag - Aragonit, Australischer Amulettstein, Bergkristall, Blutachat, Botswana-Achat, Bronzit, Buntachat, Edelopal, Grünlich-Blauer Andenopal, Hyazinth, Landschatsjaspis, Milchopal, Onyx, Saphir, Schwingquarz, Speckstein, Turmalinquarz
Aussprache, klare - Apalit, Cyanit
Ausstrahlung - Azunit-Malachit, Bernstein, Friedensachat, Glücksgeoden, Wasserachate
Austrocknen der Haut - Australischer Amulettstein, Bronzit, Orthoklas, Turmalinquarz
Autismus - Aprikosenachat
Automanie, Autosyndrom - Sugilith

Backenknochen - Chrysokoll
Bakterienschutz - Apachentränen
Bänderrisse - Spinell, Türkis
Bandscheiben stärkend - Orangencalcit
Bandscheibenabnutzung - Poppy-Jaspis
Bandscheibenentzündung - Malachit
Bandscheibenprobleme - Bergkristall, Diamant, Doppelspat, Schwingquarz
Bandscheibenschaden - Blauer Calcit
Bandwurm - Mahagoniobsidian
Bang`sche Krankheit - Goldfluß
Barmherzigkeit - Grüne Jade
Bartflechte - Aragonit
Bauchfellentzündungen - Nephrit
Bauchhöhle - Regenbogenobsidian
Bauchöhlen-Schwangerschaft - Buntkupfer
Bauchschmerzen - Aventurin-Sonnenstein, Bernstein, Heliotrop, Kupfer, Nephrit, Turitellachat
Bauchspeicheldrüse - Alexandrit, Citrin, Dolomit, Gelber Jaspis, Grüner Turmalin, Mondstein, Muskovit-Glimmer, Rauchquarz, regenbogenobsidian, Roter Jaspis, Turitellachat
Bauchspeicheldrüse aktivierend - Apachengold, Hyazinth, Markasit, Mondstein, Rhodochrosit, Sodalith
Bauchspeicheldrüse harmonisierend - Rhodochrosit
Bauchspeicheldrüse kräftigend - Girasol, Granat
Bauchspeicheldrüse regulierend - Apachengold, Markasit
Bauchspeicheldrüse steuernd - Magnetit
Bauchspeicheldrüsen-Geschwür - Amethyst
Beckenbereich entkrampfend - Orangencalcit
Behinderungen, geistige - Roter Jaspis
Behinderungen des Kindes - Aprikosenachat, Zinkblende
Belebend - Rheinkiesel
Benommenheit - Katzenauge, Rheinkiesel, Staurolith-Kreuzstein
Beruhigung - Amethyst, Aragonit, Beryll, Charoit, Chrysokoll, Chytha, Gelbe Jade, Grüner Turmalin, Grünlich-Blauer Andenopal, Labradorit, Lapislazuli, Silizium
Bettnässen - Fossilien, Morganit, Phantomquarz, Sarder
Bewegungslähmungen - Chiastolith
Bewegungsnerven kräftigend - Blauquarz
Bewegungsnerven-Lähmungen - Apohyllit
Bewegungsstörungen - Sternsaphir
Bewegungszentrum kräftigend - Tigerauge
Bewegungszentrum im Gehirn - Chiastolith

© KH Heino Hanisch

Bewußtlosigkeit - Bronzit
Bewußtseinstörungen - Staurolith-Kreuzstein
Bewußtseinsverlust - Smaragd, Tigerauge
Beziehungsangst - Leopardenjaspis, Padparadscha
Bierbauch - Apachentränen
Bildungsunfähigkeit - Staurolith-Kreuzstein
Bindegewebe - Lepidolith-Glimmer
Bindegewebe stärkend - Dendritenquarz
Bindegewebe der Nerven - Chiastolith
Bindegewebsentzündung - Aragonit
Bindegewebserkrankung - Rauchquarz
Bindegewebsschwäche - Blauer Topas, Gelbe Jade, versteinertes Holz
Bindehautentzündung - Chrysoberyll-Katzenauge, Dioplas
Bindehautgewebe - Australischer Amulettstein
Bisse - Sardonyx
Blähungen - Landschaftsjaspis, Vanadinit, Wulfenit
Bläschenausschlag - Amethyst
Bläschenbildung auf der Haut - Peridot
Blase - Baumachat, Chrysolkoll, Diamant, Leopardenjaspis, Magnesit, Prehnit
Blase anregend - Moosachat
Blase reinigend - Vesuvian
Blasenbeschwerden - Roter Jaspis
Blasenbildung, allergische - Apachengold, Markasit
Blasenentzündung - Blauer Moosopal, Diopsid, Magnetit, Morganit, Nephrit
Blasenerkrankungen - Blauer Moosopal, Nephrit
Blasengeschwulste - Gelber Fluorit, Morganit
Blasenkatarrhe & -koliken - Blauer Moosopal
Blasenkrämpfe - Blauer Moosopal, Nephrit
Blasenschmerzen, krampfartige - Gelber Fluorit
Blasenschwäche - Morganit
Blasensteine - Blauer Moosopal, Leopardenjaspis, Morganit, Poppy-Jaspis, Tigereisen
Blasenversagen - Blauer Moosopal
Blässe - Silberauge
blaue Finger - Sonnenstein
blaue Flecken - Amethyst, Schwarzer Diopsid, Sterndiopsid
Blinddarmentzündung - Citrin, Schneeflockenobsidian
Blindheit - Sternsaphir
Blockaden - Boji, Diamant, Lapislazuli, Lavendelquarz, Magnetit, Pyrit, Pyritsonne, Roter Jaspis, Schwarzer Turmalin
Blockaden, psyvhosomatische - Silberauge
Blockaden, streßbedingte - Biotit
Blockaden, innere - Azurit
Blut - Baumachat, Beiger Moosopal, Carneol, Dolomit, Fuchsit-Glimmer, Heliotrop, Kunzit, Kupfer, Moldavit, Pyritsonne, Rosenquarz, Rubin, Schwarzer Diopsid, Sterndiopsid, Sternrubin, Zinnober
Blut engiftend - Flintstein
Blut regulierend - Manganocalcit
Blut-Übersäuerung - Alexandrit, Apachentränen
Blutadergeflechte - Gelbe Jade
Blutarmut - Amethyst, Edelopal, Granat, Grüner Turmalin, Hämatit, Milchopal, Rote Koralle,

 © KH Heino Hanisch

Rubin, Smaragd
Blutbildung - Fuchsit-Glimmer, Lepidolith-Glimmer, Smaragd
Blutbildung steuernd - Bergkristall, Schwingquarz
Blutdruck - Prasem
Blutdruck, hoher - Amethyst, Carneol, Chrysopras, Gelber Fluorit, Grüne Jade, Hyazinth, Iolith, Kunzit, Lapislazuli, Malachit, Rote Koralle, Rubin, Saphir, Sarder, Sodalith, Sonnenstein, Thulit
Blutdruck, niedriger - Amethyst, Carneol, Goldtopas, Grüner Calcit, Labradorit, Sarder, Schneeflockenobsidian
Blutdruck regulierend - Carneol, Flintstein, Granat, Petalit, Prasem, Rubin, Smaragd, Steinsalz
Blutdruck stabilisierend - Amethyst, Bergkristall, Hämatit, Schwingquarz
Blutdruckprobleme - Prasem
blutende Wunden - Carneol, Hämatit
Blutenstehung - Rubin
Bluter - Edelopal, Milchopal, Prasem
Bluterguß - Amethyst, Hämatit, Prasem
Bluterkrankungen - Amethyst, Aquamarin, Carneol, Edelopal, Fluchsit-Glimmer, Grüner Turmalin, Kupfer, Lapislazuli, Magnetit, Meteorit, Milchopal, Rosenquarz, Rote Koralle, Roter Turmalin, Smaragd
Bluterneuerung - Regenbogenobsidian, Smaragd
Blutfluß harmonisierend - Malachit
Blutgefäße - Rubin, Sodalith, Vanadinit, Wulfenit
Blutgefäße reinigend - Bergkristall, Schwingquarz
Blutgefäße schützend - Feueropal
Blutgerinsel - Sonnenstein
Blutgerinnung - Blauer Topas, Rdelopal, Fuchsit-Glimmer, Milchopal, Prasem, Schwarzer Diopsid, Sterndiopsid, versteinertes Holz
Bluthochdruck - Bergkristall, Carneol, Chrysopras, Gelber Fluorit, Grüne Jade, Hyazinth, Kunzit, Lapislazuli, Malachit, Rote Koralle, Rubin, Saphir, Sarder, Schwingquarz, Sodalith, Sonnenstein, Thulit
Blutkörperchen ausgleichend - Bergkristall, Schwarzer Diopsid, Schwingquarz, Sterndiopsid
Blutkörperchen, rote - Chalcedon
Blutkörperchen, rote, aktivierend - Serpentin
Blutkörperchen anregend - Heliodor
Blutkörperchen harmonisierend - Rosenquarz, Roter Turmalin
Blutkörperchen kräftigend - Moldavit
Blutkörperchen regenerierend - Carneol
Blutkörperchen regulierend - Edelopal, Milchopal, Rubin, Wassermelonenturmalin
Blutkörperchen, weiße - Buntachat, Thulit, Zinnober
Blutkörperchen, weiße, aktivierend - Rutilquarz, Tigereisen
Blutkrebs - Edelopal, Grüner & Roter Turmalin, Milchopal
Blutkreislauf - Granat, Heliotrop, Kupfer, Onyx, Rubin-Zoisit
Blutkreislauf anregend - Schneeflockenobsidian
Blutkreislauf kräftigend - Granat, Heliotrop, Phantomquarz, Rote Koralle, Türkis
Blutkrusten - Glücksgeoden, Wasserachate
Blutreinigung - Australischer Amulettstein, Blauer Moosopal, Carneol, Gelber Fluorit, Heliotrop, Iolith, Lepidolith-Glimmer, Magnesit, Magnetit, Malachit, Prehnit, Regenbogenobsidian, Rhodochrosit, Rosenquarz, Serpentin, Tigereisen, Zinnober
Blutstauungen - Blauer Topas, Carneol, Hämatit, Heliotrop, Onyx, versteinertes Holz
blutstillend - Breckzienjaspis, Roter Jaspis
Blutungen - Roter Jaspis

© KH Heino Hanisch

Blutungen im Gehirn - Fossilien
Blutvergiftungen - Blauer Achat, Carneol, Dioptas, Grüner Turmalin, Kunzit, Sonnenstein
Blutversorgung - Carneol
Blutzirkulation aktivierend - Heliodor
Blutzucker - Amethyst
Blutzucker regulierend - Magnetit, Mondstein, Rhodochrosit, Rubin
Blutzuckerspiegel senkend - Carneol
Blutzuckerspiegel ausgleichend - Moosachat, Pyritsonne
Bogengänge - Zinnober
Brandwunden - Blauer Achat, Chrysokoll
Brechanfälle - Violetter Fluorit
Brechreiz - Edeltopas, Grüne Jade, Orangencalcit, Roter Jaspis
brennende Hände & Füße - Hiddenit
brennende Haut - Amethyst
Brennessel-Verbrennungen - Speckstein
Bronchialasthma - Gagat, Hyazinth, Katzenauge, Tigereisen
Bronchialbeschwerden - Bronzit
Bronchialerkrankungen - Chalcedon, Hyazinth, Sonnenstein
Bronchialkatarrh - Bronzit, Chalcedon, Gagat, Goldtopas, Hyazint, Katzenauge, Sonnenstein
Bronchien - Blauer Turmalin, Bronzit, Epidot, Grünlich-Blauer Andenopal, Hyazinth, Katzenauge, Malachit, Pyrit, Pyritsonne, Rhodonit, Rutilquarz, Türkis
Bronchien kräftigend - Tigereisen
Bronchien schützend - Rutilquarz
Bronchitis - Apachengold, Aquamarin, Goldtopas, Markasit
Brust - Roter Turmalin
Brust schützend - Bergkrsitall, Schwingquarz
Brusterkrankungen - Grüner Calcit
Brustkrebs - Edelopal, Grüner Calcit, Milchopal, Mondstein
Buckel - Doppelspat, Rheinkiesel, Tigerauge
Bulimie - Goldfluß, Mohrenkopfturmalin, Roter Jaspis

Charakter - Goldfluß
Charakterschwäche - Azurit-Malachit
Charme - Goldfluß, Howlith
Cholera - Moldavit
Cholesterin regulierend - Milchquarz
Cholesterin senkend - Magnesit, Schlangenjaspis
Cholestrinvergiftung – Dolomit
Chorea (Veitstanz) – Staurolith-Kreuzstein, Sternsaphir
chronische Erschöpfung - Goldtopas
chronische Krankheiten - Saphir
Computerstrahlen - Aprikosenachat, Azurit, Baryt, Bergkrsitall, Falkenauge, Lapislazuli, Meteorit, Pyritsonne, Rosenquarz, Schwarzer Turmalin, Schwingquarz
Corona Sklerose - Hiddenit

Damenbart - Amethyst
Darm - Chrysokoll, Citrin, Dendritenquarz, Diamant, Magnesit, Mahagoniobsidian, Regenbogenobsidian, Saphir, Sugilith
Darm aktivierend - Milchquarz, Moosachat
Darm-Übersäuerung - Apachentränen
Darmausgang kräftigend - Girasol

© KH Heino Hanisch

Darmblutung - Dendritenquarz
Darm-Entzündungen - Beryll, Perle, Schneeflockenobsidian, Vanadinit, Wulfenit
Darmerkrankung - Carneol, Chrysoberyll, Gelber Jaspis, Grüner Achat, Roter Jaspis
Darmflora kräftigend - Saphir
Darmfunktion aktivierend - Grüner Achat
Darmgeschwür - Gelber Jaspis, Muskovit-Glimmer
Darmgrippe - Lepidolith-Glimmer
Darmkatarrh - Hyazinth, Iolith, Muskovit-Glimmer, Turitellaachat, Vanadinit, Wulfenit
Darmkrebs - Iolith, Rhodochrosit
Darmmuskulatur - Aprikosenachat
Darmmuskulatur-Entzündung - Aventurin-Sonnenstein
Darmschleimhaut-Entzündungen - Hyazinth
Darmstörungen - Apachentränen, Bergkristall, Hyazinth, Schwingquarz
Darmträgheit - Apachentränen, Grüner Achat
Darmtrakt - Gr+üne Jade, Iolith, Sarder, Vanadinit, Wulfenit
Darmübersäuerung - Silber
Darmverengungen - Dendritenquarz, Iolith, Vanadinit, Wulfenit
Darmverschlingung - Dendritenquarz
Darmverschluß - Dendritenquarz, Grüner Achat, Iolith, Vanadinit, Wulfenit
Darmwand-Entzündung - Aventurin-Sonnenstein
Darmzotten - Apatit, Turitellaachat
Dauemlutschen - Beryll
Depressionen - Apachentränen, Aquamarin, Australischer Amulettstein, Beiger Moosopal, Bernstein, Biolit, Blauquarz, Botswana-Achat, Bronzit, Edelopal, Edeltopas, Gagat, Glimmer, Goldobsidian, Goldtopas, Grossular, Grüner Turmalin, Hessonit, Hiddenit, Iolith, Kunzit, Magnesit, Milchopal, Onyx, Opalit, Peridot, Prehnit, Pyrit, Rauchquarz, Rhodochrosit, Rosa Andenopal, Rosa Koralle, Rosenquarz, Sardonyx, Schwarzer Opal, Sonnenstein, Tansanit, Tektit, Vanadinit, Wulfenit, Zinnober
depressive Lebensphase - Apophyllit
Diabetes - Amethyst, Citrin, Magnetit, Moosachat, Muskovit-Glimmer, Rhodochrosit, Smaragd
Dickdarm kräftigend - Girasol
Dickdarmentzündung - Aventurin-Sonnenstein
Distanz gegenüber Mitmenschen - Blutachat
Drogenabhängigkeit - Kunzit
Drüsen - Bergkristall, Botswana-Achat, diamant, Dolomit, Dumortierit, Goldtopas, Marienglas, Petalit, Regenbogenfluorit, Schwingquarz
Drüsen, innere - Azurit-Malachit
Drüsen aktivierend - Citrinocalcit, Goldtopas
Drüsen harmonisierend - citrinocalcit, Perle, Ryolith
Drüsen inspirierend - Sardonyx
Drüsen kräftigend - Türkis
Drüsen regulierend - Rubin, Ryolith, Sardonyx
Drüsen-Entzündung - Malachit, Onyx, Perle
Drüsenerkrankungen - Citrin, Flintstein, Gelber Jaspis, Malachit, Meteorit
Drüsenfunktion steuernd - Baumquarz
Dünndarm - Apatit, Bernstein
Durchblutung - Onyx, Pyrit, Vanadinit, Wulfenit
Durchblutung fördernd - Bergkristall, Feueropal, Schwingquarz
Durchblutung der Darmzotten - Apatit
Durchblutung der Organe - Carneol

© KH Heino Hanisch

Durchblutung des Dünndarms - Apatit
Durchblutungsstörungen - Chrysopras, Hiddenit, Rote Koralle, Smaragd, Sonnenstein
Durchfall - Apachentränen, Aventurin-Sonnenstein, Beryll, Gelber Jaspis, Goldfluß, Lepidolith-Glimmer, Sarder, Vanadinit, Wulfenit
Durchfallerkrankungen des Kindes - Fossilien
Durchhaltevermögen - Blauquarz, Schlangenjaspis
Durchsetzungsvermögen - Calcedon

Egoismus - Labradorit, Peridot, Sarder
Egozentrik - Sarder
Ehrgeiz - Blauquarz, Speckstein
Eierstöcke - Chrysopras, Dolomit, Feuerachat, Grüner Turmalin, Regenbogenobsidian, Rubin-Zoisit, Sandrosen, Selent
Eierstöcke harmonisierend - Mondstein
Eierstöcke schützend - Rosenquarz
Eifersucht - Landschaftsjaspis, Leopardenjaspis, Schwarzer Turmalin
Eileiter - Chrysopras, Rubin-Zoisit
Eileiter-Entzündungen - Buntkupfer, Zinkblende
Eileiter-Verklebungen - Zinkblende
Einigkeit in der Ehe - Falkenauge
Einschlafschwierigkeiten - Heliotrop, Tektit
Einsicht - Alexandrit, Diamant, Vanadinit, Wulfenit
Einsicht gegenüber Kindern - Turitellachat
Eisenmangel - Heliotrop
Eisprung harmonisierend - Mondstein
Eiterbläschen - Glücksgeoden, Wasserachate
Eiterflechte - Aragonit, Baryl
eitrige Entzündungen - Grünquarz
eitrige Geschwüre - Aragonit
eitrige Wunden - Blauer Achat, Chalcedon, Mookait, Onyx, Sardonyx, Zinkblende
Ekzeme - Aragonit, Australischer Amulettstein, Bernstein, Botswana-Achat, Buntachat, Grünlicher Fluorit, Mookait, Peridot, Saphir, Speckstein, Türkis, Zinkblende
Ekzeme, nässende - Amethyst
Elektro-Smog - Milchquarz
Ellenbogenlähmungen - Apophyllit, Blauquarz, Hessonit
Embolien - Sonnenstein
emotionale Schwankungen - Grüner Turmalin
empfindliche Zahnhälse - versteinertes Holz
Empfindlichkeit - Dioptas
Empfindsamkeit gegenüber der Natur - Aragonit
Empfindungsstörungen - Blauquarz, Brasilianit
Enddarm-Entzündungen - Grüner Achat
endogene Psychosen - Apophyllit
endokrines System - Aquamarin, Grüner Turmalin
Energieblockaden lösend - Bergkrsitall, Schwingquarz
Energiebringer - Boji, Schwingquarz
Englische Krankheit/Rachitis - Grossular
Entgiftung - Carneol, Citrin, Dolomit, Gelber Jaspis, Hämatit, Malachit, Rauchquarz, Rosenquarz, Schwarzer Turmalin
Entgiftung des Organismus - Saphir

© KH Heino Hanisch

entkrampfend - Flintstein, Lapislazuli, Perle, Rheinkiesel, Unakit
Entscheidungsfähigkeit - Bernstein, Kupfer
Entschlackung - Grüne Jade, Hämatit, Howlith, Malachit, Rauchquarz, Rhodochrosit, Tigereisen
Entschlackung der Haut - Landschaftsjaspis
Entschlackung des Körpers - Beiger Moosopal, Biotit, Onyx, Regenbogenfluorit, Roter Jaspis
Entschlackung des Organismus - Bergkristall, Brauenr & Weißer Andenopal, Rheinkiesel, Saphir, Schwingquarz, Vesuvian
Entspannung - Diamant, Dumortierit, Grüner Turmalin, Katzenauge, Opalit, Schwingquarz, Silberauge, Silizium, Unakit, Vanadinit, Violette Jade, Wulfenit
Entstrahlung - Schwarzer Turmalin
Entwässerung - Howlith, Magnesit
Entwässerung des Körpers - Roter Jaspis
Entzündungen - Herkimer Diamant, Lapislazuli, Mahagoniobsidian, Mookait, Sardonyx, Sodalith, Tansanit, Türkis, Ulexit, Vanadinit, Wulfenit, Pyritsonne, Zinnober
Entzündungen, innere - Granat
Entzündungen aller Art - Apachentränen, Baryt, Feueropal
Entzündungen der Arterien - Blauer Topas, Boulderopal
Entzündungen der Atemwege - Pyrit
Entzündungen der Augen - Chrysoberyll, Malachit, Saphir
Entzündungen der Bandscheibe - Malachit
Entzündungen der Bauchspeicheldrüse - Turitellaachat
Entzündungen der Blase - Blauer Moosopal, Magnetit, Morganit, Nephrit
Entzündungen der Bronchien - Pyrit
Entzündungen der Darmmuskulatur - Aventurin-Sonnenstein
Entzündungen der Darmschleimhaut - Hyazinth
Entzündungen der Darmwände - Aventurin-Sonnenstein
Entzündungen der Drüsen - Malchit, Onyx, Perle
Entzündungen der Füße - Aragonit
Entzündungen der Galle - Magnetit
Entzündungen der Gallenblase - Poppy-Jaspis
Entzündungen der Gebärmutter - Buntkupfer
Entzündungen der Gehörgänge - Malachit
Entzündungen der Gelenke - Aragonit, Bernstein, Chiastolith, Gagat, Hiddenit, Larimar, Malachit, Orthoklas, Schwarzer Turmalin
Entzündungen der Hände - Aragonit
Entzündungen der Haut - Onyx, Rhodochrosit
Entzündungen der Hirnhaut - Blauer Turmalin
Entzündungen der Kehlkopfschleimhaut - Mohrenkopfturmalin
Entzündungen der Knochen - Larimar, Schwarzer Turmalin
Entzündungen der Knorpel - Larimar
Entzündungen der Leber - Goldtopas, Magnetit, Sardonyx, Schwarzer Opal, Tigereisen
Entzündungen der Lunge - Pyrit, Rhodochrosit, Tigereisen
Entzündungen der Magenschleimhaut - Spinell
Entzündungen der Mandeln - Apachengold, Blauer Topas, Markasit
Entzündungen der Milz - Onyx
Entzündungen der Mundschleimhaut - Apachengold, Markasit
Entzündungen der Muskeln - Perlmutt, Spinell
Entzündungen der Nase - Blauer Topas
Entzündungen der Nebenhöhlen - Saphir
Entzündungen der Nerven - Bernstein, Perlmutt, Muskovit-Glimmer, Onyx, Perle, Ryolith,

 © KH Heino Hanisch

Entzündungen der Nieren - Blauer Moosopal, Diopsid, Flintstein, Gelber Fluorit, Magnetit, Nephrit, Onyx
Entzündungen der Ohren - Saphir
Entzündungen der Sehnen - Bernstein
Entzündungen der Stirn - Saphir
Entzündungen der Venen - Blauer Topas, Boulderopal
Entzündungen der Verdauungsorgane - Roter Achat
Entzündungen der Wirbelsäule - Smaragd
Entzündungen der Zahnwurzeln - Silberauge
Entzündungen des Bauhfellüberzuges - Orthoklas
Entzündungen des Blinddarms - Schneeflockenobsidian
Entzündungen des Darms - Beryll, Perle, Schneeflockenobsidian, Vanadinit, Wulfenit
Entzündungen des Darmtraktes - Vanadenit, Wulfenit
Entzündungen des Dickdarms - Aventurin.Sonnenstein
Entzündungen des Eileiters - Buntkupfer, Zinkblende
Entzündungen des Gehirns - Brasilianit, Malachit, Smaragd
Entzündungen des Halses - Apachengold, Blauer Topas, Markasit
Entzündungen des Herzens - Goldtopas, Onyx, Rhodochrosit
Entzündungen des Kiefergelenkes - Perlmutt, Tigerauge
Entzündungen des Magens - Beryll, Perle, Schneeflockenobsidian
Entzündungen des Mundraumes - Bernstein
Entzündungen des Nervengewebes - Pyrit
Entzündungen des Nervensystems - Smaragd
Entzündungen des Nierengewebes - Diopsid
Entzündungen des Rachenraumes - Bernstein, Chrysoberyll
Entzündungen des Rachens - Blauer Topas, Perlmutt
Entzündungen des Rückenmarks - Brasilianit, Chiastolith, Smaragd, Sternsaphir
Entzündungen des Zahnfleisches - Apachengold, Markasit, Perlmutt
Entzündungen des Zellgewebes - Steinsalz
Entzündungen des Zwölffingerdarms - Bernstein
Entzündungen des Enddarms - Grüner Achat
Enzyme aktivierend - Rhodochrosit, Zinkblende
Enzyme steuernd - Aquamarin, Buntachat
Enzymgehalt regulierend - Manganocalcit
Epilepsien - Amethyst, Apophyllit, Diamant, Glücksgeoden, Grüner Turmalin, Hiddenit, Kupfer, Rutilquarz, Schwarzer Turmalin, Smaragd, Staurolith-Kreuzstein
Erbkrankheiten - Regenbogenobsidian, Rosa Koralle, Rubin-Zoisit
Erblinden - Chrysoberyll-Katzenauge, Dioptas, Streifenachat
Erbrechen - Fossilien, Iolith, Roter Jaspis, Sandrosen, Sarder, Selenit
Erbrechen des Babys - Aprikosenachat
Erbrechen, morgendliches – Chrysokoli
Erdstrahlen - Amethyst, Apatit, Baryt, Bergkristall, Blauquarz, Breckzienjaspis, Charot, Hämatit, Kupfer, Landschaftsjaspis, Meteorit, Onyx, Pyritsonne, Rosenquarz, Schwarzer Turmalin, Schwingquarz
Erfolg - Malachit, Nephrit
Erholung - Silizium
Erinnerungsvermögen - Tigereisen, Verdit
Erinnerungsvermögen stärkend - Gelber Jaspis, Moldavit

 © KH Heino Hanisch

Erkältungen - Apatit, Aquamarin, Thulit, Zinnober
Erkältungskrankheiten - Blauer Fluorit, Blauquarz, Goldtopas, Mookait
Erneuerung - Carneol, Chrysopras
erotisierend - Zinkblende
Erröten - Ametrin, Baryt, Türkis
Erröten, zwanghaftes – Baryt
Erschlaffung, Erschöpfung - Goldtopas
Erschöpfungszustände - Pyrit, Sarder, Wassermelonenturmalin
Erstickungsangst - Mohrenkopfturmalin
Existenzangst - Blauer Turmalin, Rhodochrosit

Falten - Australischer Amulettstein, Carneol, Rhodochrosit
Familienglück - Buntkupfer
Familienzusammengehörigkeit - Amethyst
Fanatismus - Sarder
Faserrisse - Seeopal
Fäulnis-Dyspepsien - Vanadinit, Wulfenit
Fehlbildung der Wirbelsäule - Regenbogenfluorit
Fehlentwicklungen am Knochenbau & an Waden - Azurit
Fehlentwicklungen der Gliedmaßen & Organe - Chrysokoll
Fehlentwicklungen der Wirbelsäule - Fossilien
Fehlentwicklungen, nervöse - Apatit
Fehlgeburt - Buntkupfer, Chrysokoll, Goldfluß, Grüne Jade
Fettwuchs des Kindes - Aprikosenachat
Fettwuchs - Amethyst
Fettablagerungen - Rauchquarz
Fettgewebe stärkend - Debdritenquarz
Fettgewebe regulierend - Milchquarz
Fettgewebe stabilisierend - Rauchquarz
Fettpolster - Apatit, Muskovit-Glimmer, Phantomquarz, Pyritsonne, Rubin
Fettsucht - Flintstein, Goldfluß, Marienglas, Perle, Phantomquarz
Fettverdauung - Apatit
Fettverdauung, mangelnde - Marienglas
feuchte Hände - Speckstein
Feuchtigkeitsregulierung - Rheinkiesel
Fieber - Chalcedon, Dumortierit, Goldfluß, Grüner Turmalin, Kupfer, Malachit, Muskovit-Glimmer, Perle, Rubin, Sarder, Silizeum
Fieber, rheumatisches - Gagat, Smaragd, Sternsaphir, Wassermelonenturmalin
fiebrige Erkrankungen - Smaragd
fieberhafte Erkrankungen in der Schwangerschaft - Aprikosenachat
fieberhafte Infektionserkrankungen - Blauer Fluorit
Fieberkrämpfe - Blauer Fluorit, Dumortierit, Phantomquarz
Fieber senkend - Hyazinth
fiebrig grippale Infekte - Aquamarin
fiebrige Hautausschläge - Hyazinth
fiebrige Infekte - Dumortierit, Kupfer
Fingernägel - Baryt, Beryll, Breckzienjaspis, Howlith, Onyx, Orangencalcit, Peridot, Saphir, Smaragd, Steinsalz
Fisteln - Grüner Achat
Flechten - Baryt, Bronzit, Doppelspat, Peridot

© KH Heino Hanisch

Flecken, blaue - Amethyst
Fleiß - Gold
Fortpflanzung - Blauer Turmalin, Mondstein
Fortpflanzungsorgane - Schwarzer Opal
Fortpflanzungsorgane schützend - Aprikosenachat
Fortpflanzungsorgane aktivierend - Roter Jaspis
Freßsucht - Gold, Türkis
Freude - Alexandrit, Australischer Amulettstein, Buntkupfer, Coelestin, Dolomit, Goldtopas, Grüne Jade, Koralle, Manganocalcit, Moldavit, Rhodochrosit, Rhodonit, Smaragd
Freude am Leben – Goldfluß
Freunde, falsche Freunde - Amethyst, Botswana-Achat, Doppelspat, Gagat, Glücksgeoden, Granat, Hämatit, Larimar, Nephrit, Padparadscha, Perle, Pyritsonne, Rote Koralle, Sarder, Schneeflockenobsidian, Sternsaphir, Wasserachate
Freundschaft - Hiddenit, Lapislazuli, Roter Turmalin, Saphir
Freundschaft kräftigend - Amethyst
Frieden - Dioptas
Frigidität - Feuerachat
Frische - Hämatit
Frohsinn - Alexandrit, Grüner Calcit
Frösteln - Mookait, Schneeflockenobsidian
Fruchtbarkeit - Chrysopras, Malachit, Moqui, Rauchquarz, Rosenquarz, Rubin-Zoisit
Fruchtbarkeit harmonisierend - Mondstein
Fruchtblase stabilisierend - Rauchquarz
Fruchtverlust/Abort - Aprikosenachat, Buntkupfer
Frühgeburt - Aprikosenachat
Frühreife - Verdit
Frustrationen - Pyrit
Fühlen - Sugilith
Furcht - Aquamarin
Furunkel - Granat, Grüner Achat
Fußentzündungen - Aragonit
Fußpilz - Baryt, Dolomit, Onyx

Gefäß-Erkrankungen - Schwefel
Galle - Azurit-Malachit, Bernstein, Chrysokoll, Gelber Jaspis, Grossular, Landschaftsjaspis, Leopardenjaspis, Muskovit-Glimmer, Saphir, Sarder
Galle kräftigend - Sarder, Sugilith
Galle reinigend - Sugilith
Gallenblase - Chytha, Poppy-Jaspis, Regenbogenobsidian
Gallenblase kräftigend - Girasol
Gallenblase regenerierend - Saphir
Gallenblasenentzündung - Muskovit-Glimmer, Poppy-Jaspis
Gallenentzündung - Magnetit
Gallenerkrankungen - Carneol, Poppy-Jaspis, Sarder
Gallenflüssigkeit aktivierend - Apachengold, Markasit
Gallenflüssigkeit harmonisierend - Muskovit-Glimmer
Gallensaft harmonisierend - Gelber Jaspis
Gallensteine - Azurit-Malachit, Blauer Moosopal, Chytha, Diamant, Leopardenjaspis, Magnesit, Nephrit, Poppy-Jaspis, Tigereisen, Violette Jade
Gallensteinkolik - Muskovit-Glimmer, Poppy-Jaspis

 © KH Heino Hanisch

Gallenwege kräftigend - Smaragd
Gärungs-Dyspepsien - Vanadinit, Wulfenit
Gasaustausch harmonisierend - Malachit
Gasaustausch unterstützend - Citrinocalcit, Rubin-Zoisit
Gebärmutter - Feuerachat
Gebärmutter kräftigend - Magnesit
Gebärmutter schützend - Rosenquarz
Gebärmutterentzündung - Buntkupfer
Gebiß - Schwarzer Diopsid, Sterndiopsid, Türkis
Gebiß kräftigend - Zahntürkis
Geborgenheit - Amethyst, Grünquarz, Katzenauge, Tigerauge
Geburt erleichternd - Heliotrop, Magnesit, Moosachat
Geburtskrämpfe - Sandrosen, Selenit
Geburtsschmerzen lindernd - Aprikosenachat, Buntkupfer
Gedächtnis - Ulexit
Gedächtnisschwäche - Granat
Gedächtnisschwund - Tansanit
Gedanken-Konzentration - Cyanit, Saphir
Geduld - Chrysokoll
Gefäßkrämpfe - Vanadinit, Wulfenit
Gefäßverengung - Baumquarz, Feuerachat, Hämatit, Kunzit
Gefäßverkalkung - Regenbogenfluorit
Gefühlskälte - Peridot, Tektit
Gefühlsreichtum - Pyrit
Gefühlsreinheit - Alexandrit
Gefühlsschwankungen - Howlith
Gehirn - Blauer Turmalin, Brasilianit, Diamant, Gips, Lapislazuli, Malachit, Pyritsonne, Regenbogenobsidian, Rhodonit, Sarder, Staurolith-Kreuzstein, Tansanit
Gehirn-Bewegungszentrum - Chiastolith
Gehirn aktivierend - Sodalith
Gehirn harmonisierend - Smaragd
Gehirnblutung - Buntkupfer, Diamant, Fossilien
Gehirnentzündungen - Brasilianit, Smaragd, Malachit
Gehirnerkrankungen - Granat, Sugilith
Gehirnerschütterung - Sugilith
Gehirnlähmungen - Hessonit
Gehirnschädigung - Cyanit
Gehirnschwund - Blauer Turmalin, Tansanit
Gehirnströme harmonisierend - Ametrin
Gehirntätigkeit anregend - Ametrin
Gehirnvergiftungen - Staurolith-Kreuzstein
Gehirnverkalkung - Apophyllit
Gehirnzysten - Bronzit
Gehör - Apachengold, Cyanit, Markasit
Gehörerkrankungen - Zinnober
Gehörgänge/Knochen - Rhodonit
Gehörgangsentzündung - Heliotrop, Malachit
Gehörgangsfurunkel - Blauer Achat
Gehörgangsverletzungen - Blauer Achat
Gehörleiden - Zinnober

© KH Heino Hanisch

Gehörlosigkeit - Onyx, Tansanit
Gehörschwäche - Sarder
Gehörsturz - Heliotrop, Sarder
Geiernägel - Howlith
Gesichtslähmungen - Schwarzer Turmalin
Geist reinigend - Bergkristall, Schwingquarz, Vesuvian
Geisteskrankheit - Bronzit, Staurolith-Kreuzstein, Sugilith, Tigerauge, Violetter Fluorit
geistige Behinderungen - Roter Jaspis
geistige Störungen - Opalit, Regenbogenobsidian
geistige Üneranstrengungen - Amazonit
geistige Verkalkung - Doppelspat
geistige Zurückgebliebenheit - Rote Koralle
geistiger Frieden - Silber
geistiges Wachstum - Perle
Geiz - Padparadscha
Gelassenheit - Aventurin-Sonnenstein, Gelbe Jade
Gelbsucht - Grossular, Grüne Jade, Kupfer, Moldavit, Sarder, Sardonyx
Gelenke - Hiddenit, Howlith, Tigerauge, versteinertes Holz
Gelenke kräftigend - Azurit, Katzenauge
Gelenkabnutzung - Gagat, Kupfer, Orangencalcit, Rheinkiesel
Gelenks-Entzündungen - Aragonit, Bernstein, Chiastolith, Gagat, Hiddenit, Larimar, Malachit, Orthoklas, Schwarzer Turmalin
Gelenksergüsse - Grüner Achat
Gelenkserkrankungen - Biotit, Chiastolith, Magnetit, Roter Turmalin, Sonnenstein, versteinertes Holz
Gelenkserkrankungen, rheumatische - Kupfer
Gelenkserweichungen - Chiastolith
Gelenkslähmungen - Chiastolith, Glücksgeoden, Wasserachate
Gelenksrheuma - Aragonit, Gagat, Gold, Larimar, Schwefel, Smaragd, Sonnenstein, Tigerauge
Gelenkssschmerzen - Poppy-Jaspis, Smaragd
Gelenksverkalkung - Kupfer, versteinertes Holz
Gelenktuberkulose - Blauer Achat
Gelenkverformungen - Smaragd
Gelenkverzerrungen - Magnetit
Geltungssucht - Moqui
Geltungswahn - Boji, Ryolith
Gemütsausbrüche - Saphir
genetische Fehlinformationen - Rosa Koralle
Genickstarre - Blauer Turmalin, Moldavit, Muskovit-Glimmer
Gerechtigkeit - Grüne Jade
Gerechtigkeitssinn - Fossilien, Sardonyx
Gereiztheit - Tektit
Gerstenkorn - Dioptas
Geruchssinn - Apachengold, Cyanit, Markasit
Gesäßmuskulatur - Leopardenjaspis
Geschlechtskrankheiten - Dioptas, Peridot, Rosenquarz, Zinkblende
Geschlechtsorgane - Rauchquarz, Roter Turmalin, Rubin-Zoisit, Sandrosen, Schwarzer Opal, Selenit
Geschlechtsorgane, äußere - Feuerachat
Geschlechtsorgane mit Bläschenausschlag - Amethyst

© KH Heino Hanisch

Geschlechtsorgane schützend - Bergkristall, Rosenquarz, Schwingquarz
Geschlechtsorgane aktivierend - Granat
Geschlechtsorgane kräftigend - Magnesit
Geschmack - Apachengold, Markasit
geschwollene Augen - Opatit
Geschwulste - Brasilianit, Bronzit, Buntkupfer
Geschwulste, krebsartige - Schwarze Koralle, Schwarzer Opal, Schwarzer Turmalin, Sugilith
Geschwüre - Amethyst, Citrin, Rosa Koralle, Roter Jaspis, Schwarze Koralle, Malachit, Mondstein, Pyritsonne, Regenbogenobsidian, Saphir, Sarder, Schwarzer Opal, Violette Jade
Geschwüre, eitrige - Aragonit
Geschwüren vorbeugend - Bergkristall, Schwingquarz
Geschwüre, wuchernde - Regenbogenfluorit
Gesichtsröte - Silberauge
Gesichtskrämpfe - Kupfer
Gesichtslähmung - Apophyllit, Blauquarz, Flintstein, Grüner Calcit, Hessonit
Gesichtsnerven - Flintstein
Gesichtsstarre - Smaragd
Gesichtsvernarbung - Glücksgeoden, Wasserachate
gesundes Aussehen - Gips, Heliodor, Moosachat
Gesundheit - Azurit-Malachit, Boji, Diamant, Falkenauge, Manganocalcit
Gewebsverhärtung - Aragonit
Gewebsverhärtungen im Gehirn & Rückenmark - Malachit
Gewebswasser - Phantomquarz
Gewichtsprobleme - Marienglas
Gicht - Aragonit, Bernstein, Biotit, Blauer Topas, Chiastolith, Chrysopras, Diamant, Doppelspat, Edeltopas, Gold, Grünlicher Fluorit, Heliotrop, Hiddenit, Hyazinth, Kunzit, Labradorit, Orthoklas, Saphir, Schwarzer Turmalin, Schwefel, Smaragd, Sonnenstein, versteinertes Holz
Gier - Moldavit, Padparadscha, Schwarzer Turmalin
Gleichgewicht, inneres - Australischer Amulettstein, Chrysopras
Gleichgewichtssinn - Chiastolith
Gleichgewichtsstörungen - Azurit-Malachit, Blauer Achat, Diamant, Grüner Turmalin, Rutilquarz
Gliederlähmung - Apophyllit, Flintstein, Hessonit
Gliederschmerzen - Aquamarin, Bergkristall, Diamant, Heliotrop, Rosa Koralle, Lapislazuli, Larimar, Lavendelquarz, Orthoklas, Poppy-Jaspis, Saphir, Schwingquarz, Silizium
Gliederschmerzen, migränehafte - Silber
Gliederschmerzen, wetterbedingte - Australischer Amulettstein
Gliedmaßen - Larimar
Gliedmaßen-Lähmungen - Blauquarz
Glotzaugen - Goldtopas
Glück - Boji, Grüner Turmalin, Moqui, Nephrit, Poppy-Jaspis, Roter Turmalin
Grauer Star , Grüner Star - Chrysoberyll-Katzenauge, Dioptas
Grießbildung - Roter Achat
grippaler Infekt - Apatit, Aquamarin, Silizium
Grippe - Apatit, Blauer Fluorit, Blauquarz, Grüner Turmalin, Heliotrop, Malachit, Muskovit-Glimmer, Schneeflockenobsidian, Silizium, Smaragd, Thulit
Grippeanfälle - Bernstein
Grobheit - Silber, Tektit
Größenwahn - Boji, Moqui, Smaragd, Staurolith-Kreuzstein, Tigerauge
Gürtelrose - Peridot, Schwarzer Turmalin

© KH Heino Hanisch

Haarausfall - Amethyst, Aventurin, Botswana-Achat, Doppelspat, Gelber Jaspis, Glücksgeoden, Saphir, Silberauge, Wasserachate
Haare - Citrin, Doppelspat, Moosachat, Prehnit, Roter Turmalin, Saphir, Smaragd, Steinsalz
Haare, spröde - Aventurin, Peridot
Haar-Erkrankungen - Glücksgeoden, Wasserachate
Haarspliss - Aventurin, Breckzienjaspis, Orangencalcit, Saphir
Haarwachstum - Onyx
Haarwachstum, übermäßiges - Amethyst, Friedensachat
Habgier - Boji, Moqui
Hagelkorn-Erkrankung - Dioptas
Halluzinationen - Rhodochrosit
Hals - Chrysokoll, Dioptas, Lapislazuli
Hals-Nasen-Bereich - Blauer Fluorit
Halsentzündungen - Apachengold, Blauer Topas, Markasit
Halserkrankungen - Chalcedon
Halsschmerzen - Aquamarin, Blauer Topas, Blauquarz, Cyanit, Mookait
Halswirbelsäule - Blauer Calcit
Haltungsschäden - Doppelspat, Fossilien, Granat
Hämoglobin aktivierend - Serpentin
Hämoglobin regulierend - Rubin
Hämorrhoiden - Beryll, Blauer Topas, Boulderopal, Dendritenquarz, Gelber Jaspis, Grüner Achat, Vanadinit, Wulfenit
Hämorrhoidal-Knoten - Gelbe Jade
Hände-Lähmungen - Apophyllit
Handentzündungen - Aragonit
Harmonie - Amethyst, Ametrin, Australischer Amulettstein, Blauer Topas, Chiastolith, Chrysoberyll-Katzenauge, Debdritenquarz, Edelopal, Grüne Jade, Kupfer, Labradorit, Meteorit, Milchopal, Milchquarz, Moldavit, Mondstein, Mookait, Onyx, Opalit, Rhodochrosit, Roter Jaspis, Rutilquarz, versteinertes Holz
Harnleiter - Roter Achat
Harnsäureablagerungen (z.B. Gicht) - Edeltopas
Harnvergiftung - Diopsid, Gelber Fluorit
Harnwege - Morganit
Haß - Chrysokoll, Silber
Hasenscharte - Aprikosenachat, Smaragd, Türkis
Haut - Aragonit, Aventurin, Aventurin-Sonnenstein, Baryt, Beryll, Blauer Calcit, Blutachat, Botswana-Achat, Chalcedon, Doppelspat, Glücksgeoden, Grüner Calcit, Grünquarz, Herkimer Diamant, Iolith, Magnetit, Mookait, Moosachat, Onyx, Peridot, Rheinkiesel, Roter Jaspis, Roter Turmalin, Saphir, Steinsalz, Wasserachate
Haut, aufgedunsene - Breckzienjaspis
Haut-Entschlackung - Landschaftsjaspis
Haut, rauhe - Breckzienjaspis
Haut stärkend - Granat, Peridot, Rhodochrosit
Haut verjüngend - Moqui
Hautabschürfungen - Blauer Achat
Hautallergie - Aquamarin, Aventurin
Haut-Ausschlag - Amethyst, Australischer Amulettstein, Blutachat, Botswana-Achat, Bronzit, Buntachat, Grünlich-Blauer Andenopal, Hyazinth, Speckstein
Haut-Austrocknung - Australischer Amulettstein, Bronzit, Orthoklas, Turmalinquarz
Hautbeschaffenheit - Speckstein

 © KH Heino Hanisch

Haut-Bindegewebe - Amathyst
Haut-Brennen - Amethyst
Haut-Ekzeme - Aragonit, Botswana-Achat, Buntachat, Roter Achat
Haut-Entzündungen - Doppelspat, Onyx, Rhodochrosit
Haut-Erkrankungen - Australischer Amulettstein, Bergkristall, Bernstein, Bronzit, Dolomit, Feuerachat, Glücksgeoden, Onyx, Rosenquarz, Roter Achat, Sandrosen, Schwefel, Schwingquarz, Selenit, Wasserachate
Haut-Erneuerung - Pyrit
Haut-Falten - Edelopal, Milchopal
Haut-Gewebe - Speckstein
Haut-Infektionen - Dolomit
Haut-Jucken - Speckstein
Haut-Krebs - Apachentränen, Friedensachat, Moldavit, Mondstein, Rhodochrosit, Schefel
Haut-Lähmungen - Schwarzer Turmalin
Haut-Leiden - Hyazinth
Haut-Muskulatur - Australischer Amulettstein, Doppelspat, Speckstein
Haut-Muskeln kräftigend - Lepidolith-Glimmer
Haut-Pflege - Amethyst
Haut-Pilze - Dolomit
Haut-Pilzflechte - Amethyst, Baryt, Schwefel
Haut-Reinigung - Dolomit, Landschaftsjsapis
Haut-Reizungen - Amethyst, Grossular, Grünlich-Blauer Andenopal, Speckstein
Haut-Rötungen - Speckstein
Haut-Sprödigkeit - Australischer Amulettstein, Beryll
Haut-Verjüngung - Boji
Haut-Verletzungen - Amethyst, Grüne Jade
Haut-Verunreinigungen - Feuerachat
Heilungs-Prozeß aktivierend - Blauer Achat
Heimweh - Beryll
Heiserkeit - Apatit, Chalcedon, Grünlich-Blauer Andenopal
Heiterkeit - Apophyllit, Aventurin
Hemmungen - Apatit, Chalcedon, Howlith, Kunzit, Rhodochrosit
Hepatitis - Grossular, Sarder, Sardonyx, Schneeflockenobsidian, Schwarzer Opal, Tigerauge
Herpes (labialis, simplex) - Amethyst, Schneeflockenobsidian
Herrschsucht - Tektit
Herz - Apophyllit, Baumachat, Beryll, Carneol, Chrysokoll, Chrysopras, Granat, Goldtopas, Grüner Calcit, Heliodor, Malachit, Nephrit, Orthoklas, Peridot, Pyritsonne, Rauchquarz, Rosenquarz, Rubin-Zoisit, Serpentin, Smaragd, Sodalith, Türkis
Herz-Flimmern - Serpentin
Herz-Kreislauf-System - Malachit, Marienglas, Rhodonit
Herz-Lungen-Kreislauf - Grünlich-Blauer Andenopal, Heliodor, Rubin-Zoisit
Herz anregend - Edelopal, Milchopal
Herz beruhigend - Amethyst, Prasem, Sardonyx, Thulit
Herz kräftigend - Boulderopal, Granat, Heliotrop, Petalit, Prasem, Rhodochrosit, Rote Koralle, Thulit
Herz regenerierend - Rosenquarz, Sardonyx
Herz-Asthma - Goldtopas
Herzbeutel-Entzündung - Grüner Calcit, Streifenachat
Herz-Druckgefühl - Boulderopal
Herzensreinheit - Doppelspat

© KH Heino Hanisch

Herzenswärme - Goldfluß, Rhodonit
Herz-Entzündungen - Goldtopas, Malachit, Onyx, Rhodochrosit
Herz-Erkrankungen - Feueropal, Heliodor, Hyazinth, Moldavit, Rosenquarz, Rubin, Schwarzer Turmalin, Smaragd
Herzflattern - Apachentränen
Herz-Infarkt - Apachentränen, Baumquarz, Boulderopal, Chrysopras, Grüner Calcit, Kunzit, Lapislazuli, Phantomquarz, Rosenquarz, Smaragd, Sternsaphir, Sugilith, versteinertes Holz
Herz-Innenhaut-Entzündung - Feueropal, Goldtopas
Herzkammer-Erkrankung - Grüner Calcit
Herzkammern - Smaragd
Herzkammern kräftigend - Grüner Turmalin
Herzklappen - Feueropal, Rosenquarz
Herzklopfen, starkes - Baryt
Herzkrämpfe - Malachit
Herzkranzgefäße - Beryll, Chrysopras, Diamant, Grüner Calcit, Hiddenit, Pyritsonne
Herzkranzgefäße reinigend - Bergkristall, Schwingquarz
Herzlichkeit - Grüner Calcit
Herzmuskel kräftigend - Grüner Turmalin
Herzmuskel-Entzündungen - Goldtopas
Herz-Muskulatur - Amethyst, Carnneol, Chrysopras, Dolomit, Hiddenit, Smaragd
Herz-Probleme - Chrysopras
Herzrhytmus harmonisierend - Granat
Herzrhytmus steuernd - Granat, Petalit
Herzrhytmus-Störungen - Grüner Calcit, Heliodor, Heliotrop, Serpentin, Smaragd, Tektit
Herzschlag - Morganit
Herzschlag steuernd - Granat, Ryolith
Herzschmerzen - Heliotrop, Rosenquarz
Herzschritt steuernd - Petalit
Herz-Schwäche - Goldtopas, Heliotrop, Smaragd
Herztod, plötzlicher (vorbeugend?) - Chrysopras
Herzverfettung - Milchquarz
Heuschnupfen - Blutachat, Bernstein, Grünlich-Blauer Andenopal, Grünlicher Fluorit
Hexenschuß - Bronzit, Doppelspat, Parimar, Malachit, Morganit, Ryolith, Tigerauge, Turmalinquarz
Hingabe - Dioptas
Hirn-Abszeß - Buntkupfer
Hirnanhangdrüse aktivierend - Sodalith
Hirngeschwulste - Buntkupfer, Katzenauge, Staurolith-Kreuzstein
Hirnhaut-Entzündungen - Ametrin, Botswana-Achat, Blauer Turmalin, Diamant, Muskovit-Glimmer, Roter Achat, Sarder, Wassermelonenturmalin
Hirn-Lähmungen - Silizium
Hirnschwund - Ametrin
Hitzewallungen - Perle
Hoden - Chrysopras, Dolomit, Feuerachat, Grüner Turmalin, Regenbogenobsidian, Rubin-Zoisit, Sandrosen, Selenit
Hoden schützend - Rosenquarz
Hodenkrebs - Grüner Turmalin
Hoffnung - Chrysopras, Grüner Calcit, Pyrit
Hören - Sugilith
Hörigkeit - Ryolith

© KH Heino Hanisch

Hormonbildung harmonisierend & steuernd - Ryolith
Hormondrüsen harmonisierend - Flintstein
Hormondrüsen aktivierend - Turmalinquarz
Hormone - Flintstein
Hormone aktivierend - Zinkblende
Hormone steuernd - Buntachat
hormonelle Schwankungen - Sandrosen, Selenit
Hormonhaushalt harmonisierend - Chrysokoll, Hyazinth
Hormonhaushalt aktivierend - Serpentin
Hormonhaushalt steuernd - Aquamarin, Kunzit, Mondstein
Hormonproduktion anregend - Milchquarz, Mondstein
Hormonproduktion stärkend - Blauer Turmalin, Petalit
Hormonprodultion steuernd - Regenbogenobsidian
Hormonschwankungen - Edeltopas, Feuerachat
Hormonstörungen - Citrin, Friedensachat
Hörnerven - Zinnober
Hornhaut-Entzündung - Chrysoberyll-Katzenauge, Falkenauge
Hornhaut-Erkrankungen - Apachengold, Markasit
Hornhaut-Geschwüre - Dioptas
Hüftgelenk-Entzündungen - Gagat
Hüftgelenk-Erkrankungen - Smaragd
Hühneraugen - Apachengold, Aragonit, Glücksgeoden, Markasit, Wasserachate
Hühnerbrust - Verdit
Humor - Aventurin, Wassermelonenturmalin
Hungertrieb - Baumquarz
Husten - Apatit, Chalcedon, Mohrenkopfturmalin, Mookait
Hüter des ungeborenen Lebens - Roter Achat
Hyperthyse - Gelber Jaspis, Regenbogenobsidian
Hypophyse - Grüner Turmalin
Hypothalamus aktivierend - Sodalith
Hysterie - Amethyst, Baryt

Immunsystem - Wassermelonenturmalin
Immunsystem aktivierend - Dendritenquarz, Labradorit, Zinnober
Immunsystem kräftigend - Apatit, Citrin, Grüne Jade, Grüner Turmalin, Kupfer, Landschaftsjaspis, Moldavit, Peridot, Petalit, Pyritsonne, Rhodonit Roter Jaspis, Rubin, Smaragd, Sugilith, Thulit, Türkis, Zinnober
Immunsystem stabilisierend - Charoit, Meteorit
Impotenz - Baryt, Feuerachat, Türkis
Infekte, fiebrige - Dumortient, Kupfer
Infektionen - Apachentränen, Chiastolith, Blauer Fluorit, Grüne Jade, Heliotrop, Herkimer Diamant, Lepidolit-Glimmer, Malachit, Moosachat, Muskovit-Glimmer, Roter Jaspis, Rubin, Sarder, Thulit, Ulexit, Zinnober
Infektionen, bakterielle - Goldfluß
Infektionen, eitrige - Mookait
Infektionen der Luftwege - Dioptas, Türkis
Infektionserkrankungen - Moldavit, Rote Koralle
Infektionskrankheiten - Goldfluß, Grüner Turmalin, Malachit, Mookait, Smaragd, Sodalith, Thullit
Infektionskrankheiten, fieberhafte - Blauer Fluorit

© KH Heino Hanisch

innere Blockaden - Azurit
innere Drüsen - Azurit-Malachit
innere Organe - Dolomit
innere Ruhe - Friedensachat
innere Stauungen - Azurit
innerer Frieden - Milchquarz
inneres Gleichgewicht - Australischer Amulettstein, Peridot, Smaragd
Imponiergehabe - Tigerauge
Insektenstiche - Amethyst, Blauer Achat, Lapislazuli, Mookait
Inselzellen kräftigend - Citrin
Inselzellen der Bauchspeicheldrüse kräftigend - Moosachat
Inspiration - Apachengold, Blauer Topas, Fluorit, Landschaftsjaspis, Larimar, Markasit, Rauchquarz, Sodalith
Insulinprodultion steuernd - Citrin
Insulinproduktion anregend - Moosachat
Insulinproduktion regulierend - Rhodochrosit
Intelligenz - Boulderopal, Kunzit
Intuition - Fluorit, Goldtopas, Regenbogenobsidian
Irresein, manisch-depressiv - Apophyllit
Ischias - Turmalinquarz
Ischiasbeschwerden - Heliotrop, Larimar, Magnetit, Malachit
Ischiasnerv - Bronzit, Hiddenit, Kupfer, Morganit

Jähzorn - Aventurin-Sonnenstein, Feuerachat, Feueropal, Howlith, Silber
Juckreiz - Buntachat, Glücksgeoden, Saphir, Schwarzer Turmalin, Speckstein, Wasserachate
Juckreiz im Intimbereich - Buntachat
Jugendfrische - Falkenauge
jugendliche Haut - Smaragd
jugendlicher Leichtsinn - Chrysokoll
jugendliches Aussehen - Carneol, Gips, Hämatit, Heliodor, Heliotrop, Mondstein, Rosenquarz, Roter Turmalin, Smaragd

Kahlköpfigkeit - Saphir
Kalkmangel - Aragonit
Kalkstoffwechselstörung - Perlmutt
kalte Finger - Onyx
kalte Füße - Carneol, Onyx, Schneeflockenobsidian, Sonnenstein, Vanadinit, Wulfenit
kalte Hände - Vanadinit, Wulfenit
Kapillargefäße - Mohrenkopfturmalin
Kapillargefäße kräftigend - Boulderopal
Karies - Aragonit, Doppelspat, Markasit, Ornagencalcit, Regenbogenfluorit, Türkis, versteinertes Holz, weiße Koralle
Karzinome - Mohrenkopfturmalin, Mookait
Katarrhe - Apachengold, Aquamarin, Kupfer Markasit, Mookait, Schwarze Koralle
Kehlkopf - Blauer Topas, Blauer Turmalin, Botswana-Achat, Cyanit, Grüne Jade, Lapislazuli, Sardonyx
Kehlkopfentzündung - Aquamarin
Kehlkopferkrankungen - Blazer Topas, Chalcedon, Cyanit, Sardonyx
Kehlkopfkrebs - Blauer Calcit, Cyanit
Kehlkopfschwellung - Chalcedon
keuchender Husten - Rutilquarz

© KH Heino Hanisch

Keuchhusten - Muskovit-Glimmer
Kiefergelenksentzündung - Perlmutt
Kieferknochen - Chrysokoll
Kieferkrämpfe - Petalit
Kiefernhöhlenvereiterung - Mookait
Kieferschmerzen - Gagat
Kinderkrankheiten - Fossilien
Kinderlähmung - Buntkupfer, Katzenauge, Moldavit, Schlangenjaspis, Smaragd, Staurolith-Kreuzstein, Wassermelonenturmalin
Kinderrheuma - Streifenachat
Kinderwunsch - Buntkupfer, Grüne Jade, Rubin-Zoisit
Kindstod, plötzlicher - Feuerachat, Fossilien
Kinnbeckenkrampf (Kinnbacken...?) - Perlmutt
Kleinhirn - Rutilquarz
Kleinhirn stärkend - Katzenauge, Tigerauge
Kniebeschwerden - Ornagencalcit
Kniegelenksentzündung - Grüner Achat, Tigerauge
Knochen - Aragonit, Diamant, Doppelspat, Howlith, Malachit, Perle, Smaragd, Tigerauge
Knochen festigend - Azurit, Katzenauge, Orthoklas
Knochenaufbau - Sandrosen, Selenit
Knochenbau - Azurit, Blauer Calcit, Chrysokoll, Dolomit, Fossilien, Grüner Calcit, Larimar, Orangencalcit, Perle, Regenbogenfluorit, versteinertes Holz, Zinkblende
Knochenbau stärkend - Granat, Grossular, Grüne Jade, Rhodonit, Schneeflockenobsidian
Knochenbildung - Aragonit
Knochenbildung aktivierend - versteinertes Holz
Knochenbildung stärkend - Grossular
Knochenbrüche - Herkimer Diamant, Magnetit, Rosenquarz
Knocheneiterungen - Grossular, Tigerauge, versteinertes Holz
Knochenentzündungen - Larimar, Schwarzer Turmalin
Knochenerkrankungen - Aragonit, Bernstein, Dolomit, Grossular, Labradorit, Regenbogenfluorit, Rosenquarz, Sandrosen, Selenit, Smaragd, Sonnenstein, Turmalinquarz, Weiße Koralle
Knochenerweichung - Blauer Calcit, Chiasttolith, Dolomit, Grossular, Larimar, Sandrosen, Selenit, versteinertes Holz, Weiße Koralle
Knochengerüst - Orangencalcit
Knochengeschwulst - Blauer Calcit
Knochenhautentzündung - Sarder
Knochenhauterkrankung - Aragonit
Knochenmark - Chalcedon, Dolomit, Edelopal, Fuchsit-Glimmer, Hiddenit, Milchopal, Moldavit, Orangencalcit, Rosenquarz, Rote Koralle, Schwarzer Diopsid, Sterndiopsid, Sternrubin
Knochenmark aktivierend - Rubin
Knochenmark kräftigend - Padparadscha, Schneeflockenobsidian
Knochemmarkserkrankungen - Fuchsit-Glimmer, Rubin, Sternrubin, Sugilith
Knochenmißbildungen - Dolomit, Larimar, Turmalinquarz
Knochenquetschungen - Sugilith
Knochenschmerzen - Doppelspat, Labradorit, Rosa Koralle
Knochenschmerzen, rheumatische - Rosenquarz
Knochenschwund - Aragonit, Chiastolith, Grossular, Orangencalcit, versteinertes Holz
Knochensprödigkeit - Aquamarin, Aragonit, Larimar, Orangencalcit, Rhodonit
Knochentuberkulose - Blauer Achat
Knochenverbiegungen - Grossular

 © KH Heino Hanisch

Knochenverdickungen - Tigerauge
Knochenverkümmerungen - Weiße Koralle
Knochenwachstum - Aragonit, Azurit
Knochenweichheit - Phantomquarz, Smaragd, Türkis
Knollennase - Glücksgeoden, Wasserachat
Knorpel - Rauchquarz
Knorpel festigend - Turmalinquarz
Knorpelentzündungen - Larimar
Knorpelschwäche - Pyrit
Knorpelverletzungen am Kniegelenk - Grüner Achat
Knoten, schmerzhafte - Baryt
Knotenbildung - Feuerachat, Grüner Calcit
Kohlenhydrat-Stoffwechsel - Tigereisen
Koliken - Magnesit, Magnetit, Malachit, Pyritsonne, Rubin, Saphir
Kommunikation erleichternd - Blutachat, Buntkupfer
Komplexe - Howlith
Kontakthemmungen - Pyrit
Konzentration - Azurit, Bronzit, Dumortierit, Fluorit, Heliotrop, Katzenauge, Mahagoniobsidian, Tektit, Tigerauge, Verdit, Violetter Fluorit
Konzentrationsfähigkeit - Amethyst, Perlmutt, Seeopal, Tigereisen
Konzentration fördernd - Lapislazuli
Konzentrationslosigkeit - Heliotrop, Tansanit
Konzentrationsschwächen - Saphir, Sarder, Sardonyx, Tektit
Konzentrationsstörungen - Blauer Turmalin
Kopf - Blauer Calcit, Tigerauge, Violetter Fluorit
Kopfgrippe - Moldavit, Muskovit-Glimmer, Silizium
Kopfhaut - Silberauge, Wassermelonenturmalin
Kopfhaut-Erkrankung - Botswana-Achat
Kopfschmerzen - Ametrin, Bergkristall, Blauquarz, Diamant, Dumortierit, Falkenauge, Gagat, Lapislazuli, Lavendelquarz, Schwingquarz, Silberauge, Silizium, Smaragd, Staurolith-Kreuzstein, Tansanit, Tigerauge, violetter Fluorit
Kopfschmerzen, chronische - Perle
Kopfschmerzen, migränehafte - Amazonit, Glücksgeoden, Silber, Silberauge, Wasserachate
Kopfschmerzen, rheumatische - Silberauge
Korona-Erkrankungen - Granat, Orthoklas
Körper reinigend - Prehnit, Vesuvian
Körperflüssigkeiten regulierend - Steinsalz
Körpergeruch - Magnesit
Körpergewebe - Doppelspat
Körpersäfte aktivierend - Manganocalcit
Kraft - Phantomquarz, Schlangenjaspis
Krämpfe lindernd - Perlmutt
Krampfadern - Boulderopal, Buntkupfer, Chalcedon, Chrysokoll, Dumortierit, Edelopal, Feuerachat, Gelbe Jade, Hämatit, Heliotrop, Hyazinth, Iolith, Magnesit, Milchopal, Onyx, Phantomquarz, Roter Jaspis, Vanadinit, versteinertes Holz, Wulfenit
Krampfanfälle - Nephrit, Smaragd, Staurolith-Kreuzstein, Tigerauge
Krampfanfälle, spastische - Katzenauge
Krampfbereitschaft der Muskulatur - Perlmutt
Krämpfe - Amazonit, Aquamarin, Feuerachat, Hiddenit
Krämpfe, fieberhafte - Phantomquarz

© KH Heino Hanisch

Krämpfe der Muskulatur - Apophyllit, Perle
Krämpfe der Nerven .- Apophyllit
Krämpfe im Gesicht - Kupfer
Krämpfe im Kiefer - Petalit
Krämpfe in den Beinen - Kupfer
Krämpfe in den Waden - Kupfer, Petalit
krampfhafte Zuckungen - Pyrit
krampflösend - Lapislazuli, Magnesit
Kratzen im Hals - Chalcedon
Kreativität - Gips
Krebs - Australischer Amulettstein, Citrin, Feuerachat, Friedensachat, Sternsaphir, Sugilith, Wassermelonenturmalin
Krebs im Blut - Edelopal, Grüner Turmalin, Milchopal, Roter Turmalin
Krebs in der Brust - Edelopal, Grüner Calcit, Milchopal, Mondstein
Krebs im Darm - Iolith, Rhodochrosit
Krebs in den Eierstöcken - Grüner Turmalin
Krebs der Geschlechtsorgane - Edelopal, Milchopal, Rhodochrosit
Krebs der Haut - Apachentränen, Friedensachat, Moldavit, Mondstein, Rhodochrosit, Schwefel
Krebs der Hoden - Grüner Turmalin
Krebs im Kehlkopf - Blauer Calcit
Krebs der Leber - Grüner Turmalin
Krebs der Lunge - Grüner Calcit
Krebs im Magen - Iolith, Rhodochrosit
Krebs der Speiseröhre - Blauer Cxalcit
Krebs im Unterleib - Mondstein
Krebs-Vorsorge/Schutz - Malachit
krebsartige Geschwulste - Friedensachat, Schwarze Koralle, Schwarzer Turmalin, Sugilith
krebsartige Tumore - Azurit-Malachit
krebsartige Wucherungen - Bergkristall, Schwingquarz
Krebserkrankungen, allgemein - Blauquarz, Lapislazuli, Moldavit, Regenbogenobsidian, Smaragd
Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane - Edelopal, Milchopal
Kreislauf, allgemein - Azstralischer Amulettstein, Azurit, Chrysokoll, Feueropal, Goldtopas, Phantomquarz, Rosenquarz, Roter Turmalin
Kreislauf-Nerven-System beruhigend – Thulit
Kreislauf anregend - Carneol, Edelopal, Hämatit, Labradorit, Milchopal, Milchquarz, Peridot, Poppy-Jaspis, Steinsalz
Kreislauf beruhigend - Chrysopras
Kreislauf entschlackend - Prehnit
Kreislauf erwärmend - Heliotrop
Kreislauf harmonisierend - Malachit
Kreislauf kräftigend - Sugilith
Kreislauf regulierend - Peridot
Kreislauf reinigend - Lepidolith-Glimmer, Magnesit, Prehnit
Kreislauf stabilisierend - Baumquarz, Bergkristall, Chrysopras, Iolith, Magnesit, Magnetit, Onyx, Schwingquarz, Silber
Kreislaufbeschwerden - Rote Koralle
Kreislauforgane - Orthoklas
Kreislaufschwäche - Blauer Fluorit, Feueropal, Goldtopas, Labradorit, Phantomquarz
Kreuzschmerzen - Roter Jaspis, Seeopal

 © KH Heino Hanisch

Kropf - Blauer Topas, Cyanit, Goldtopas
Kropfbildung - Gelber Jaspis
Kupferfinnen - Glücksgeoden, Wasserachate
Kurzsichtigkeit - Bergkristall, Blauer Turmalin, Chrysoberyll, Chrysoberyll-Katzenauge, Falkenauge, Gold, Prasem, Schwingquarz, Tansanit

Lachmuskeln aktivierend - Silizium
Lähmungen - Beiger Moosopal, Brasilianit, Bronzit, Diamant, Sonnenstein, Sugilith
Lähmungen der Augenmuskulatur - Apohyllit, Chiastolith
Lähmungen der Bewegungsnerven - Apophyllit, Chiastolith, Hessonit
Lähmungen der Ellenbogen - Apophyllit, Blauquarz, Hessonit
Lähmungen der Gelenke - Chiastolith
Lähmungen der Gesichtsnerven - Malachit
Lähmungen der Glieder - Apophyllit, Blauquarz, Flintstein, Hessonit
Lähmungen der Hände - Apophyllit
Lähmungen der Muskulatur - Apophyllit, Chiastolith, Muskovit-Glimmer
Lähmungen der Nerven - Chiastolith
Lähmungen der Schultern - Hessonit
Lähmungen der Waden - Apophyllit, Blauquarz
Lähmungen der Wadenbeine - Hessonit
Lähmungen des Gesichts - Apophyllit, Blauquarz, Chiastolith, Flintstein, Grüner Calcit, Hessonit, Schwarzer Turmalin
Lähmung des Schienbeins - Blauquarz
Lähmung des Speichennervs - Blauquarz
Lähmungen im Gehirn - Hessonit
Lähmungen im Rückenmark - Hessonit
Lähmungserscheinungen - Goldobsidian
Lähmungserscheinungen, spastische - Aquamarin, Buntkupfer
Lähmungserscheinungen an den Gelenken - Glücksgeoden, Wasserachate
Lähmungserscheinungen der Rückenmuskulatur - Glücksgeoden, Wasserachate
Lähmungserscheinungen der Sprache - Chiastolith
Lampenfieber - Chalcedon, Grüne Jade
langes Leben - Diamant
Laryngitis - Blauer Topas
Lebensernergie - Glimmer, Moldavit, Moqui
Lebenserfüllung - Mangancalcit, Wassermelonenturmalin
Lebensfreude - Apachentränen, Bernstein, Boji, Botswana-Achat, Brasilianit, Carneol, Chytha, Dendritenquarz, Hämatit, Hiddenit, Landschaftsjaspis, Lavendelquarz, Malachit, Mondstein, Onyx, Rauchquarz, Schwingquarz
Lebensgestaltung, freiere - Charoit
Lebensglück - Orthoklas, Schwarzer Opal
Lebenskraft - Amazonit, Baumquarz, Blauer Calcit, Dolomit, Glücksgeoden, Grüne Jade, Heliotrop, Koralle, Kunzit, Moosopal, Rutilquarz, Wasserachate
Lebenslust - Mondstein, Moosopal, Rauchquarz, Rhodochrosit, Roter Turmalin, Vesuvian
Lebensmittelvergiftung - Grüne Jade
Lebensmut - Gagat, Heliodor
Lebensnerven, vegetative - Australischer Amulettstein
Lebensqualität - Kunzit
Leber, allgemein - Azurit-Malachit, Bergkristall, Bernstein, Citrin, Edelopal, Fuchsit-Glimmer, Gelber Jaspis, Goldtopas, Grüne Jade, Heliotrop, Kupfer, Landschaftsjaspis, Leopardenjaspis,

 © KH Heino Hanisch

Magnesit, Milchopal, Regenbogenobsidian, Rosenquarz, Rote Koralle, Roter Jaspis, Saphir, Sarder, Schwingquarz, Smaragd, Türkis
Leber aktivierend - Blauer Moosopal, Goldtopas, Hyazinth, Lepidolith-Glimmer, Pyritsonne, Rhodochrosit, Roter Turmalin, Rubin
Leber harmonisierend - Rhodochrosit, Sarder
Leber kräftigend - Girasol, Granat, Grossular, Roter Turmalin, Schlangenjaspis, Smaragd, Sugilith, Tigerauge, Tigereisen
Leber regenerierend - Gelber Fluorit
Leber reinigend - Sugilith, Vesuvian
Leberentzündungen - Goldtopas, Lepidolith-Glimmer, Magnetit, Sardonyx, Schwarzer Opal, Streifenachat, Tigereisen
Lebererkrankungen, allgemein - Azurit-Malachit, Carneol, Rubin, Sarder
Leberflecken - Aragonit
Leberkrebs - Grüner Turmalin
Leberschäden allgemein - Fuchsit-Glimmer, Schwarzer Opal
Leberschrumpfung - Lepidolith-Glimmer, Tigereisen
Leber-Zirrhose - Gelber Fluorit, Sardonyx, Schwarzer Opal, Tigerauge
Legasthenie - Schwarzer Turmalin
Leichenfinger (?) - Vanadinit, Wulfenit
Leiden, seelische - Orthoklas
Leistenbruch - Verdit
Lepra - Moldavit
Lernbereitschaft - Tigerauge, Ulexit
Lehrnblockaden - Rhodonit
Lernschwierigkeiten - Amethyst, Saphir
Lethargie - Opalit, Rubin
Leukämie - Alexandrit, Bergkristall, Chalcedon, Diamant, Edelopal, Fuchsit-Glimmer, Granat, Grüner Turmalin, Hämatit, Malachit, Milchopal, Rosenquarz, Rubin, Schwarzer Diopsid, Schwingquarz, Smaragd, Sterndiopsid, Sternrubin
Licht (?) - Magnetit
Lichtempfindlichkeit herabsetzend - Friedensachat
Liebe - Aquamarin, Chrysokoll, Coelestin, Diamant, Diopsid, Dioptas, Gold, Gründe Jade, Hiddenit, Kunzit, Lapislazuli, Malachit, Morganit, Perle, Rosenquarz, Roter Turmalin, Rubin
Liebeskummer - Rosenquarz
Lippen mit Bläschenausschlag (Herpes?) - Amethyst
Lispeln - Cyanit
logisches Denkvermögen - Citrinocalcit, Kunzit, Mahagoniobsidian, Sodalith, Tigereisen
Luftröhre - Blauer Topas, Blauer Turmalin, Cyanit
Lunge allgemein - Botswana-Achat, Bronzit, Dioptas, Epidot, Grünlich-Blauer Andenopal, Katzenauge, Kupfer, Lapislazuli, Peridot, Pyritsonne, Sardonyx, Serpentin
Lunge aktivierend - Milchquarz
Lunge entlastend - Blauer Moosopal
Lunge kräftigend - Rhodonit, Tigereisen
Lunge reinigend - Rhodonit
Lunge schützend - Rhodonit
Lungenarterie - Malachit
Lungenbläschen - Tigereisen
Lungenbläschen schützend - Rutilquarz
Lungen-Embolien - Hyazinth, Tigereisen

© KH Heino Hanisch

Lungen-Entzündung - Chrysoberyll-Katzenauge, Hyazinth, Katzenauge, Malachit, Pyrit, Rhodochrosit, Tigereisen
Lungen-Erkrankung - Aquamarin, Blauer Turmalin, Chalcedon, Hyazinth, Pyrit, Serpentin
Lungenfell-Entzündung - Serpentin
Lungengewebe - Grünlicher Fluorit
Lungen-Infektionen - Serpentin
Lungen-Katarrhe - Sardonyx
Lungen-Krebs - Grüner Calcit
Lustlosigkeit - Granat, Magnesit, Milchquarz, Tektit
lymphatisches Gewebe - Padparadscha
Lymphdrüse steuernd - Padparadscha
Lymphdrüsen - Aquamarin, Grüner Turmalin, Lapsilazuli, Mondstein
Lymphe allgemein - Grüner Turmalin
Lymphe aktivierend - Mondstein
Lymphe stärkend - Moosachat
Lymphflüssigkeit harmonisierend - Buntachat, Phantomquarz
Lymphflüssigkeit kräftigend - Edeltopas
Lymphgefäße - Padparadscha
Lymphknoten - Edelopal, Milchopal
Lymphknoten, geschwollene - Streifenachat
Lymphknotenkräftigend - Padparadscha
Lymphsystem allgemein - Edeltopas, Mondstein, Petalit, Phnatomquarz
Lymphsystem aktivierend - Edeltopas, Sodalit
Lymphsystem anregend - Hämatit
Lymphsystem kräftigend - Boulderopal, Lavendelquarz, Phantomquarz, Sodalith
Lymphsystem regulierend - Rubin
Lymphsystem steuernd – Magnetit

Magen, allgemein - Alexnadrit, Apachengold, Bernstein, Chrysokoll, Dendritenquarz, Diamant, Edelopal, Edeltopas, Iolith, Magnesit, Mahagoniobsidian, Marienglas, Markasit, Milchopal, Rauchquarz, Regenbogenobsidian, Rote Koralle, Roter Jaspis, Saphir
Magen aktivierend - Milchquarz, Turitellaachat
Magen kräftigend - Girasol, Smaragd, Sugilith, Turitellaachat
Magen regulierend - Magnesit
Magen reinigend - Sugilith
Magenblutungen - Edeltopas, Spinell
Magendruck - Landschaftsjaspis, Sardonyx
Magen-Entzündungen - Beryll, Citrin, Dendritenquarz, Perle, Schneeflockenobsidian
Magen-Erkrankungen, allgemein - Diamant, Nephrit, Pyritsonne, Roter Jaspis
Magen-Geruch - Apachentränen, Saphir, Silber
Magen-Geschwüre - Alexandrit, Amethyst, Apachentränen, Azurit-Malachit, Chrysoberyll, Edeltopas, Gelber Jaspis, Muskovit-Glimmer, Orangencalcit, Spinell
Magen-Grippe - Lepidolith-Glimmer
Magen-Katarrh - Apachentränen, Muskovit-Glimmer, Turitellaachat
Magen-Krebs - Iolith, Rhodochrosit
Magen-Muskulatur, allgemein - Aprikosenachat
Magen-Muskulatur harmonisierend - Perle
Magen-Nerven, allgemein - Sandrosen, Selenit
Magen-Pförtner - Fossilien
Magenpförtner-Krämpfe - Aventurin-Sonnenstein, Bernstein

 © KH Heino Hanisch

Magen-Reizungen - Apachentränen
Magensaft hormonisierend - Gelber Jaspis
Magensaft regulierend - Baumquarz
Magensaft-Produktion harmonisierend - Pyritsonne
Magenschleimhaut - Australischer Amulettstein, Azurit-Malachit
Magenschleimhaut kräftigend - Apachentränen
Magenschleimhaut-Entzündungen - Apachentränen, Edeltopas, Spinell
Magen-Schmerzen - Edeltopas, Leopardenjaspis
Magen-Störungen - Apachentränen, Bergkristall, Schwingquarz
Magen-Übersäuerung - Alexandrit, Apachentränen, Howlith, Silber, Spinell, Turitellaachat
Magersucht - Flintstein, Gold, Goldfluß, Grüner Turmalin, Mohrenkopfturmalin, Perle, Türkis
Mallorca-Akne - Speckstein
Malta-Fieber - Goldfluß
Mandel-Entzündungen - Apachengold, Blauer Topas, Chrysoberyll, Goldfluß, Markasit
Mandeln allgemein - Blauer Turmalin, Lapsilazuli
Mangel-Durchblutung - Malachit, Onyx
Mangel-Erscheinungen, allgemein - Apachentränen, Gelber Jaspis, Prasen, Rote Koralle, Rubin
manisch-depressives Irresein - Apohyllit
Masern - Schneeflockenobsidian
Mastdarm kräftigend - Girasol
Meinungsbildung - Dioptas
Meinungsstärke - Kunzit
Melancholie - Biotit, Chalcedon, Glimmer, Hyazinth, Onyx, Peridot, Sonnenstein, Wassermelonenturmalin
Melanome, bösartige - Friedensachat
Meningitis - Blauer Turmalin, Muskovit-Glimmer, Saphir
Meniskus - Grüner Achat, Orangencalcit
Menstruations-Beschwerden allgemein - Bergkristall, Rote Koralle, Roter Turmalin, Rubin-Schwingquarz
Menstruations-Schmerzen - Hämatit
Menstruations-Störungen - Gelber Jaspis, Hämatit, Pyritsonne
Metastasen - Apachentränen, Friedensachat, Moldavit
Migräne allgemein - Amazonit, Amethyst, Australischer Amulettstein, Blauquarz, Falkenauge, Grünlicher Fluorit, Smaragd, Tansanit, Tigerauge, Violetter Fluorit, Violette Jade
Milben - Rosa Andenopal
Milchschorf - Aprikosenachat, Feuerachat
Milz, allgemein - Alexandrit, Carneol, Chytha, Edelopal, Edeltopas, Grüne Jade, Heliotrop, Landschaftsjaspis, Milchopal, Mondstein, Moosachat, Orangencalcit, Pyritsonne, Regenbogenobsidian, Roter Jaspis
Milz aktivierend - Edeltopas, Gelber Fluorit, Hyazinth, Mondstein, Rhodochrosit
Milz harmonisierend - Rhodochrosit
Milz regulierend - Rubin
Milz stärkend - Granat, Padpardscha
Milz steuernd - Magnetit
Milz-Entzündung - Onyx, Perle, Streifenachat
Milz-Erkrankungen, allgemein - Rubin
Milz-Störungen - Gelber Fluorit
Minderwertigkeitsgefühle - Hyazinth, Kunzit, Rhodochrosit, Zinnober
Mineralhaushalt aktivierend - Steinsalz
Mineralhaushalt harmonisierend - Steinsalz

© KH Heino Hanisch

Mißbildungen - Regenbogenobsidian, Rote Koralle, Roter Jaspis, Rubin-Zoisit, Smaragd, Verdit
Mißbildungen am Gebiß - Zahntürkis
Mißbildungen an der Wirbelsäule - Lavendelquarz
Mißbildungen an den Fingern - Lavendelquarz
Mißbildungen an den Gelenken - Lavendelquarz
Mißbildungen an den Zehen - Lavendelquarz
Mißbildungen der Kiefer - Türkis
Mißbildungen der Knochen - Malachit, Turmalinquarz
Mißbildungen der Organe - Malachit
Mißbildungen der Zähne - Türkis
Mißbildungen des Kindes - Regenbogenfluorit
Mißtrauen - Landschaftsjaspis, Lapislazuli, Schwarzer Turmalin
Mitesser - Amethyst
Mitgefühl - Roter Turmalin
Mittelohr-Erkrankungen - Blauer Achat
Monatsblutung/Regelblutung allgemein - Bergkristtall, Kupfer, Schwingquarz, Buntkupfer
Monatsblutung/Regelblutung erleichternd - Mondstein
Mondsucht - Aragonit, Goldtopas, Hämatit, Orangencalcit, Saphir
Mongolismus - Cyanit
Mongolismus des Kindes - Aprikosenachat, Regenbogenfluorit
Müdigkeit - Milchquarz
Multiple Sklerose/MS - Apophyllit, Brasilianit, Chiastolith, Grüner Turmalin, Hessonit, Lapislazuli, Malachit, Rosenquarz, Ryolith, Smaragd, Sternrubin
Mund-Entzündungen - Bernstein
Mundfäulnis - Carneol, Regenbogenfluorit
Mundflora regulierend - Perlmutt
Mundgeruch - Perlmutt
Mundschleimhaut regenerierend - Perlmutt
Mundschleimhaut-Entzündungen - Apachengold, Markasit
Mundwinkel-Bläschenausschlag - Amethyst
Muskelaufbau - Bergkristall, Schwingquarz
Muskel-Bindegwebs-Lähmungen - Chiastolith
Muskel-Dystrophie - Rauchquarz, Schwarzer Turmalin
Muskel-Entzündungen - Perlmutt, Spinell
Muskel-Erkrankungen allgemein - Bernstein, Orangencalcit, Rauchquarz, Silber
Muskel-Erkrankungen, rheumatische - Kupfer
Muskel-Erschlaffungen - Morganit
Muskelfasern - Hiddenit
Muskelfasern entkrampfend - Kupfer
Muskelfaser-Verkalkungen - Spinell
Muskel-Gewebe - versteinertes Holz
Muskel-Gewebe kräftigend - Apatit, Dendritenquarz
Muskel-Gewebe stimulierend - Pyrit
Muskel-Gewebsverhärtungen - Leopardenjaspis
Muskel-Kater - Hheliodor, Orangencalcit, Schwarzer Turmalin, Seeopal
Muskel-Krämpfe - Bronzit, Leopradenjaspis, Morganit, Perle, Smaragd, Ulexit
Muskel-Lähmungen - Muskovit-Glimmer, Spinell
Muskel-Quetschungen - Morganit
Muskel-Rheuma - Morganit
Muskel-Risse - Morganit, Orangencalcit, Schwarzer Turmalin, Seeopal, Spinell

 © KH Heino Hanisch

Muskel-Schwund - Apophyllit, Blauquarz, Leopardenjaspis, Rauchquarz
Muskel-Starre - Smaragd, Ulexit
Muskel-Steifheit - Leopardenjaspis
Muskel-System allgemein- Hiddenit, Perle
Muskel-System aktivierend - Labradorit
Muskel-System entkrampfend - Diamant
Muskel-System kräftigend - Apatit
Muskel-Verengungen - Vanadinit, Wulfenit
Muskel-Verhärtungen - Bronzit, Larimar, Morganit, Perlmutt
Muskel-Verkalkungen - versteinertes Holz
Muskel-Verkrampfungen - Larimar, Magnetit, Schwarzer Turmalin
Muskel-Verrenkungen - Poppy-Jaspis
Muskel-Verspannungen - Poppy-Jaspis
Muskel-Zerrungen - Morganit, Poppy-Jaspis
Muskel-Zittern - Gold
Muskel-Zucken - Staurolith-Kreuzstein, Tektit
Muskulatur allgemein - Amazonit, Azurit-Malachit, Katzenauge, Rosenquarz, Smaragd
Muskulatur aktivierend - Pyritsonne, Steinsalz
Muskulatur-Elastizität - Aragonit
Muskulatur kräftigend - Grüne Jade, Schwarzer Turmalin
Muskulatur-Krämpfe - Apophyllit
Muskulatur-Verhärtung - Aragonit
Muskulatur der Arme - Amazonit
Muskulatur der Schultern - Amazonit
Muskulatur des Nackens - Amazonit
Muskulatur-Lähmungen - Apophyllit
Mut - Apophyllit, Flintstein, Girasol, Hämatit, Kupfer, Rheinkiesel, Sodalith

Nächstenliebe - Grüner Calcit
Nachtängste - Fossilien, Phnatomquarz, Sugilith
Nachtwandeln - Goldtopas
Nacken allgemein - Hiddenit
Nacken-Krämpfe - Amazonit
Nacken-Muskeln - Amazonit, Leopardenjaspis
Nacken-Verspannungen - Amazonit
Nägel allgemein - Baryt, Beryll, Doppelspat, Glücksgeoden, Howlith, Landschaftsjaspis, Onyx, Orangencalcit, Peridot, Roter Turmalin, Saphir, Steinsalz, Wasserachate
Nagelbett-Entzündungen - Landschaftsjaspis
Nagelbetterkrankungen - Howlith
Nägelkauen - Beryll
Nährstoffgehalt unterstützend - Citrinocalcit
Nährstoffmangel - Apachentränen, Apophyllit
Narbenbildung - Prasem
Narbenbildung, unschöne - Chrysokoll, Steinsalz
Narbenverhärtung - Dolomit, Prasem
Nase - Dioptas, Lapislazuli
Nasenbluten - Carneol, Prasem, Roter Jaspis
Nasenentzündungen - Blauer Topas
Nasenflügel, Bläschenausschlag am - Amethyst
Nasenhöhlenvereiterung - Mokait

© KH Heino Hanisch

Nasenraum - Sardonyx
Nasen-Schleimhautentzündung - Heliotrop
nässende Ekzeme - Amethyst
Nebenhöhlenentzündung - Saphir
Nebenniere aktivierend - Perle
Nebenieren, allgemein - Grüner Turmalin, Rauchquarz, Regenbogenobsidian, Schwarzer Turmalin
negative Einflüsse - Gagat, Heliotrop, Larimar, Onyx, Schneeflockenobsidian, Schwarzer Turmalin
negative Erbanlagen - Rosa Koralle, Zinkblende
negative Erbfolgen (?) - Rubin-Zoisit
negative Strahlen - Amethyst, Apatit, Baryl, Bergkristall, Blauquarz, Charoit, Falkenauge, Hämatit, Kupfer, Landschaftsjaspis, Lapislazuli, Lepidolith-Glimmer, Meteorit, Moldavit, Onyx, Pyritsonne, Rosenquarz, Roter Turmalin, Schwarzer Turmalin, Schwingquarz
Neid - Peridot, Schwarzer Turmalin
neidische Intrigen - Gagat
Nephritis - Diopsid, Gelber Fluorit, Nephrit
Nerven - Azurit, Flintstein, Grüner Turmalin, Katzenauge, Perle, Pyritsonne, versteinertes Holz
Nerven aktivierend - Apachengold, Markasit
Nerven beruhigend - Beryll, Chrysokoll, Cyanit, Silizium, Sodalith
Nerven entkrampfend - Kupfer
Nerven kräftigend - Hiddenit
Nerven stabilisierend - Chrysopras
Nerven-Verschleiß - Rheinkiesel
Nerven, periphere - Blauquarz
Nerven-Anspannung - Apatit, Turmalinquarz
Nerven-Bahnen - Kupfer
Nerven-Bindegewebslähmungen - Chiastolith
Nervenenden beruhigend - Sodalith
Nerven-Entzündungen - Bernstein, Dumortierrit, Flintstein, Heliotrop, Katzenauge, Muskovit-Glimmer, Onyx, Perlmutt, Ryolith, Spinell, Tigerauge
Nerven-Erkrankungen, allgemein - Aquamarin, Gelbe Jade, Malachit, Sternrubin, Tigerauge
Nerven-Fasern beruhigend - Sardonyx
Nerven-Fasern regenerierend - Sardonyx
Nervengewebe allgemein - Grüner Turmalin, Pyrit, Schwarzer Turmalin
Nervengebwebe stimulierend - Pyrit
Nerven-Krämpfe - Apophyllit
Nerven-Schmerzen - Saphir
Nerven-Steuerung - Steinsalz
Nerven-Stränge schützend - Sternsaphir
Nerven-System allgemein - Alexandrit, Amazonit, Azurit-Malachit, Baumachat, Bergkristall, Blauer Turmalin, Brasilianit, Flintstein, Gold, Goldobsidian, Grüner Turmalin, Katzenauge, Pyritsonne, Regenbogenobsidian, Saphir, Schwingquarz, Smaragd, Spinell, Staurolith-Kreuzstein
Nerven-System aktivierend - Milchquarz
Nerven-System beruhigend - Charolit, Goldtopas
Nerven-System entspannend - Diamant
Nerven-System harmonisierend - Goldtopas, Roter Jaspis
Nerven-System, parasympatisches - Blauquarz
Nerven-System, psychisch - Lavendelquarz
Nerven-System stabilisierend - Baumquarz
Nerven-System stärkend - Rhodonit
Nerven-System steuernd - Morganit

© KH Heino Hanisch

Nerven-System, vegetatives - Australischer Amulettstein, Biotit, Gips, Heliodor, Ryolith, Schwarzer Turmalin, Staurolith-Kreuzstein
Nerven-System, zentrales - Australischer Amulettstein, Azurit, rhodonit, Sonnenstein
Nerven-System-Entzündungen - Smaragd
Nerven-Verkalkungen - Tigerauge
Nervenzentren kräftigend - Sugilith
Nerven-Zerrungen - Malachit
nervliche Entzündungen - Opalit
nervliche Erkrankungen - Rutilquarz, Sarder
nervliche Störungen - Fossilien
nervliche Überbelastung - Sardonyx
nervöse Fehlentwicklungen - Apatit
nervöse Störungen - Morganit
Nervosität - Amazonit, Aragonit, Gelber Jaspis
Nessel-Ausschlag - Meteorit
Nessel-Fieber - Grünlicher Fluorit, Meteorit
Nessel-Sucht - Blutachat, Doppelspat, Meteorit
Netzhaut-Ablösung - Chrysoberyll-Katzenauge, Dioptas
Neuralgien - Blauquarz, Dumortierit, Katzenauge, Lapislazuli, Saphir, Spinell, Tigerauge
Neurasthenie - Baryt, Sarder
Neuritis - Blauquarz, Dumorterit, Katzenauge, Spinell, Tigerauge
Neurodermitis - Flintstein, Hessonit, Silberauge
Neurosen - Baryt, Goldobsidian, Opalit, Prehnit, Rauchquarz, Sugilith, Türkis
neuroser Schnupfen - Sardonyx
Niedergeschlagenheit - Carneol, Gelber Jaspis, Granat, Rauchquarz, Zinnober
Nieren allgemein - Azurit-Malachit, Baumachat, Bergkristall, Chrysokoll, Chytha, Diamant, Flintstein, Grüne Jade, Heliotrop, Kupfer, Landschaftsjaspis, Leopardenjaspis, Magnesit, Nephrit, Orangencalcit, Prehnit, Rauchquarz, Rosenquarz, Saphir, Schwingquarz, Smaragd
Nieren aktivierend - Beiger Moosopal, Blauer Moosopal, Lepidolith-Glimmer, Moosachat, Rhodochrosit
Nieren beruhigend - Sardonyx
Nieren kräftigend - Citrin, Granat, Lepidolith-Glimmer, Moosachat, Roter Achat, Tigereisen
Nieren regenerierend - Sardonyx
Nieren-Reinigung - Vesuvian
Nieren-Unterkühlung - Nephrit
Nieren-Abszesse - Diopsid, Nephrit
Nierenbecken - Diopsid, Roter Achat
Nierenbereich - Poppy-Jaspis
Nieren-Blase (Ödeme, Zysten ?) - Poppy-Jaspis
Nieren-Blase (?) regenerierend - Saphir
Nieren-Entzündung - Blauer Moosopal, Diopsid, Flintstein, Gelber Fluorit, Magnetit, Nephrit, Onyx, Roter Achat
Nieren-Erkrankungen - Blauer Moosachat, Diopsid, Flintstein, Gelber Fluorit, Schwarzer Turmalin, Serpentin
Nieren-Geschwulste - Gelber Fluorit, Nephrit
Nieren-Gewebe-Entzündung - Diopsid
Nieren-Infektionen - Serpentin
Nieren-Kolik - Blauer Moosopal, Gelber Fluorit, Grüne Jade, Nephrit, Roter Achat
Nieren-Leiden - Carneol
Nieren-Mißbildungen - Nephrit

 © KH Heino Hanisch

Nieren-Steine - Blauer Moosopal, Chytha, Diamant, Grüne Jade, Leopardenjaspis, Lepidolith-Glimmer, Magnesit, Nephrit, Poppy-Jaspis, Roter Achat, Tigereisen, Violette Jade
Nieren-Stein-Kolik - Poppy-Jaspis
Nieren-Tuberkulose - Diopsid, Nephrit
Nieren-Versagen - Blauer Moosopal
Nymphomanie - Ryolith

Ödeme - Dumortierit, Gelber Fluorit, Heliotrop, Iolith, Muskovit-Glimmer, Phantomquarz, Sandrosen, Seeopal, Selenit
Offenheit - Buntkupfer, Kupfer, Rhodonit
Ohnmacht - Phantomquarz
Ohren-Entzündungen - Saphir
Ohren-Erkrankungen - Zinnober
Ohrensausen - Baryt, Blauer Achat, Heliotrop
Ohren-Schmerzen - Blauer Achat, Heliotrop, Onyx, Sarder
Optimismus - Apachentränen, Botswana-Achat, Chrysoberyll, Grossular, Hessonit, Lapislazuli, Orthoklas, Vesuvian
Organe-Elastizität - Aragonit
Organe, innere - Botswana-Achat, Dolomit
Organ-Verjüngung - Boji, Moqui
Organ-Zysten - Bronzit
Organismus regulierend - Lepidolith-Glimmer
Organismus-Reinigung - Chrysoberyll, Magnetit, Silizium
Organismus stärkend - Goldfluß, Goldtopas, Hiddenit
Orientierungslosigkeit - Schwarzer Turmalin
Osteoporose - Grossular, Regenbogenfluorit, Rheinkiesel

Panik - Goldfluß
Panzerherz (?) - Goldtopas, Grüner Calcit
Paranoia - Smaragd, Tigerauge
Paranoia-Erscheinungen - Apophyllit, Staurolith-Kreuzstein
Parasiten - Mahagoniobsidian
parasymphatisches Nervensystem - Blauquarz
Parkinsonsche Krankheit - Goldobsidian, Grüner Turmalin, Malachit, Ryolith, Silizium, Smaragd, Sternsaphir
Parodontose - Carneol, Schwarzer Diopsid, Sterndiopsid, Türkis, Wassermelonenturmalin, Weiße Koralle, Zahntürkis
Partnerschaft - Lapislazuli
Periarthtritis - Orthoklas
Persönlichkeits-Entfaltung - Dioptas, Speckstein
pfeifende Einatmung - Mohrenkopfturmalin
Prüfungsangst - Kunzit
Phantasie - Amethyst, Rosenquarz
Pickel - Amethyst, Aventurin, Baryt, Bernstein, Bronzit, Carneol, Edelopal, Grünquarz, Milchopal, Mookait, Peridot, Rhodochrosit, Rosenquarz, Schwefel, Türkis
pickeliger Ausschlag - Aragonit
Pigment-Anreicherung - Rhodochrosit
Pilzbefall - Kupfer
Pilzbefall bei Tieren - Bernstein
Pilz-Erkrankungen allgemein - Dolomit, Mahagoniobsidian, Moosachat, Onyx, Schneeflockenobsidian

 © KH Heino Hanisch

Pilz-Erkrankungen der Nägel - Baryt, Doppelspat
Pilz-Flechten der Nägel - Glücksgeoden, Wasserachate
Pilz-Vergiftung - Grüne Jade
Plaque - versteinertes Holz
Platzangst - Baryt, Saphir, Sugilith
Plazenta/Gebärmutter stärkend - Sandrosen, Selenit
Pollen-Allergie - Bernstein
Poly-Neuritis - Apophyllit, Blauquarz, Hessonit
Polypen - Grüner Achat
positive Lebenseinstellung - Goldfluß
positives Denken - Chytha
Potenz allgemein - Chrysopras, Dioptas, Granat
potenzfördernd - Moosopal, Prehnit
Potenzschwäche - Kupfer
Prellungen - Malachit, Prasem
primäre Geschlechtsorgane schützend - Bergkristall, Dioptas, Schwingquarz
Prostata allgemein - Magnesit, Sandrosen, Selenit
Prostata schützend - Bergkristall, Schwingquarz
Prostata-Erkrankungen - Chrysopras, Grüner Achat
Prüfungen - Grünlich-Blauer Andenopal
Prüfungsangst - Amethyst, Fluorit, Goldtopas, Grossular, Hessonit, Mahagoniobsidian, Pyrit, Rhodonit, Saphir, Thulit, Wassermelonenturmalin
Pseudokrupp - Mohrenkopfturmalin
Psyche stabilisierend - Perlmutt, Seeopal
psychische Reizbarkeit - Perle
psychische Störungen - Goldobsidian, Pgantomquarz
psychisches Nervensystem - Lavendelquarz
Psycho-Neurosen - Silberauge
Psychosen - Smaragd, Staurolith-Kreuzstein
psychosomatische Ängste - Aventurin
psychososmatische Blockaden - Silberauge
psychosomatische Erkrankungen - Blauer Turmalin, Flintstein, Glücksgeoden, Goldfluß, Grossular, Grüner Turmalin, Hessonit, Mohrenkopfturmalin, Mookait, Opalit, Türkis, Wasserachate
psychosomatische Stauungen - Silberauge
psychosomatische Störungen - Aventurin, Kupfer
Pulsschlag - Prasem
Pusteln - Bernstein, Grünquarz

Querschnittslähmungen - Sugilith
Quetschungen - Herkimer Diamant

Rachen allgemein - Blauer Calcit, Chrysokoll, Lapislazuli
Rachen-Entzündungen - Bernstein, Blauer Topas, Chrysoberyll, Perlmutt
Rachen-Erkrankung - Chalcedon
Rachenraum - Sardonyx
Rachitis - Chiastolith, Grossular, Phanthomquarz, Smaragd, Turmalinquarz, versteinertes Holz
Rachitis-Erkrankungen - Weiße Koralle
radioaktive Strahlung - Baryt
Ratlosigkeit - Bernstein
Raucher-/Nikotinentwöhnung - Botswana-Achat, Chrysopras, Diamant
Raucher-Schutz gg. Erkrankung - Chrysopras

© KH Heino Hanisch

Raucherbein - Onyx
Raumangst - Saphir
Reaktionsbereitschaft des Gewebes lindernd - Grünlich-Blauer Andenopal
Rechthaberei - Blutachat, Moldavit
Regel-/Menstruations-Beschwerden - Coelestin, Lapislazuli
Regel-/Menstruations-Störungen - Hämatit
Regenbogenhaut-Entzündung - Dioptas
Regeneration der Haut - Rosenquarz
Reinigung der Adern - Bergkristall, Schwingquarz
Reinigung der Haut - Dolomit, Landschaftsjaspis
Reinigung der Herzkranzgefäße - Bergkristall, Schwingquarz
Reinigung des Blutes - Australischer Amulettstein, Blauer Moosopal, Carneol, Gelber Fluorit, Heliotrop, Iolith, Lepidolith-Glimmer, Magnesit, Magnetit, Malachit, Prehnit, Regenbogenobsidian, Rhodochrosit, Rosenquarz, Serpentin, Tigereisen, Zinnober
Reinigung des Geistes - Vesuvian
Reinigung der Seele - Vesuvian
Reinigung des Körpers - Biotit, Moqui, Onyx, Prehnit, Regenbogenfluorit, Rhodochrosit, Vesuvian
Reinigung des Organismus - Chrysoberyll, Magnetit, Silizium, Vesuvian
Reinigungsfimmel - Baryt, Sugilith
Reinigungs-Organe (Niere etc.?) - Rhodochrosit
Reise-Fieber (Nervosität) - Beryll
Reise-Krankheiten - Beryll, Wassermelonenturmalin
Reizbarkeit - Goldtopas, Perle, Sarder
Reizungen, streßbedingte - Pyrit
Reizungen der Haut - Grünlich-Blauer Andenopal, Speckstein
Reizung der Schleimhäute - Blutachat
Rheuma, rheumatische Erkrankungen - Bernstein, Biotit, Chrysokoll, Gagat, Gold, Granat, Labradorit, Malachit, Orthoklas, Saphir, Seeopal, Smaragd, Streifenachat, Wassermelonenturmalin
rheumatisch bedingte Schmerzen - Heliotrop, Hiddenit, Rosenquarz
rheumatische Entzündungen - versteinertes Holz
rheumatische Erkrankung, virus-bedingt - Streifenachat
rheumatische Gelenks-Erkrankungen - Kupfer
rheumatische Kopfschmerzen - Silberauge
rheumatische Muskel-Erkrankungen - Kupfer
rheumatische Verkrampfungen - versteinertes Holz
rheumatisches Fieber - Gagat, Streifenachat, Smaragd, Sternsaphir, Wassermelonenturmalin
Riesenwuchs - Goldtopas
Rippenfell-Entzündung - Serpentin
Röntgen-Strahlung/X-Ray - Aprikosenachat, Baryt, Blauquarz, Charolit
Röteln - Moldavit, Rote Koralle
Rotfinnen(?) - Glücksgeoden, Wasserachate
Rötung der Haut (?) - Amethyst
Rückenmark, allgemein - Brasilianit, Kupfer, Lapislazuli, Malachit, Pyritsonne, Rhodonit, Smaragd, Wassermelonenturmalin
Rückenmark-Entzündungen - Brasilianit, Chiastolith, Sternsaphir
Rückenmark-Erkrankung - Chiastolith
Rückenmark-Geschwulst - Apophyllit
Rückenmarks-Lähmungen - Hessonit
Rückenmark-Schädigung - Apophyllit

© KH Heino Hanisch

Rückenmark-Tumore - Brasilianit
Rücken-Muskulatur – Amazonit, Glücksgeoden, Leopardenjaspis, Seeopal, Wasserachate
Rückenmuskulatur kräftigend – Lepidolith-Glimmer
Rückenmuskulatur-Lähmungen – Glücksgeoden, Wasserachate
Rücken-Quetschungen – Sugilith
Rücken-Schmerzen – Aventurin, Bergkristall, Bernstein, blauer Achat, Chrysokoll, Diamant, Doppelspat, Glücksgeoden, Schwingquarz, Wasserachate
Rücken-Schmerzen, krampfartige – Gelber Fluorit
Ruhe – Apachengold, Baumachat, Blauquarz, Chrysokoll, Chrysopras, Coelestin, Dumontierit, gelbe Jade, Glimmer, Grünquarz, Markasit, Morganit, opalit, Perlmutt, Schwingquarz, Seeopal
Ruhe, innere – Friedensachat, Kunzit
ruhiger Schlaf – Amethyst
Ruhr – Grüner Achat
Runzeln – Australischer Amulettstein, grüner Calcit

Salmonellen-Vergiftung – Goldfluß, Grüne Jade
Samenleiter – Rubin-Zoisit
Sänger-Knötchen – Chalcedon, grünlich-blauer Andenopal
Sarkome – Mohrenkopfturmalin
Sättigungs-Gefühl – Baumquarz, Bergkristall, Flintstein, Schwingquarz
Sauerstoff-Mangel – Apophyllit, Chrysopras
Sauerstoff-Unterversorgung des Gehirns – Rubin
Sauerstoff-Versorgung – Bronzit, Carneol
Säure-Basen-Gleichgewicht – Manganocalcit
Schädel – Tigerauge
Schaffenskraft – Türkis
Scharlach – Blauer Topas, Cyanit
Scheiden-Krämpfe – Unakit
Scheuermannsche Krankheit – Doppelspat, Tigerauge
Schiefhals – Fossilien
Schielen – Chrysoberyll-Katzenauge
Schienbein – Tigerauge
Schienbeinnerv-Lähmungen – Blauquarz
Schilddrüse – Aquamarin, blauer Calcit, blauer Turmalin, Chrysokoll, Dolomit, Dumortierit, grüne Jade, grüner Turmalin, Lapislazuli, Mondstein, Regenbogenobsidian, Sardonyx
Schilddrüse aktivierend – Sodalith
Schilddrüse fördernd – Bernstein, Mondstein
Schilddrüse harmonisierend – Kunzit
Schilddrüse stärkend – Sodalith
Schilddrüse steuernd – Malachit
Schilddrüsen-Erkrankungen – Silber
Schilddrüsen-Überfunktion – Leopardenjaspis
Schilddrüsen-Unterfunktion - Breckzienjaspis
Schilddrüsen-Vergrößerung – Blauer Topas
Schipper-Krankheit – blauer Calcit
Schizophrenie – Buntachat, Grossular, Hesonit, Hiddenit, Opalit, Smaragd, Tigerauge
Schlaf – Amazonit, Amethyst, Chalcedon, Chiastolin, Hämatit, Howlith, Silberauge, Tektit
Schlaflosigkeit – Amethyst, Biotit, Carneol, gelber Jaspis, Goldfluß, Goldtopas, Kupfer, Saphir, Sarder, Tektit
Schlaf-Mangel – Opalit, Padparadscha, Sonnenstein

 © KH Heino Hanisch

Schlaf-Störungen – Biotit, Breckzienjaspis, Chalcedon, Fossilien, Kupfer, Lepidolith-Glimmer, Opalit, Padparadscha, Phantomquarz, Rosenquarz, Sonnenstein, Tektit
Schlafsucht – Opalit, Rubin
Schlaganfall – Buntkupfer, Chrysopras, Diamant, Lapislazuli, Phantomquarz, Prasem, Sonnenstein, Sugiliths
schlechte Laune – Goldtopas
Schleimhäute – Blutachat, Regenbogenfluorit
Schleimhäute harmonisierend – Perle
Schleimhäute regulierend – Baumquarz
Schleimhaut-Entzündung – Howlith
schleimlösend – Epidot, Stein
Schluckauf – Blauer Calcit, Chrysoberyll, Leopardenjaspis, Saphir
Schmerz-Attacken im Kieferbereich – Apophyllit
Schmerzen, krampfhafte – Blauquarz
Schmerzen nach einer Mandel-Operation – Chalcedon
schmerzhafte Wehen – grüne Jade
Schnitt-Wunden – Chrysokoll, Coelestin
Schnupfen – Apatit, Heliotrop
Schönheit – Glücksgeoden, Perle, Wasserachate
Schreckhaftigkeit – gelber Jaspis
Schrei-Krämpfe – Türkis
Schrittmacher-Zellen aktivierend – Heliodor
Schrumpeln – Speckstein
Schrumpf-Leber – Gelber Fluorit, Goldfluß, Goldtopas, Sardonyx
Schrumpf-Nieren – Blauer Moosopal
Schuldgefühle - Sodalith, Wassermelonenturmalin
Schulstreß – Grossular, Hessonit, Rhodonit, Thulit
Schulter-Lähmungen – Hessonit
Schulter-Muskulatur – Amazonit, Leopardenjaspis
Schulter-Beschwerden allg. – Hiddenit
Schulter-Steife – Gagat, Smaragd
Schuppen – Aventurin, Bernstein, Citrin
Schuppen-Flechte – Amethyst, Aragonit, Aventurin, Baryt, Bernstein, Citrin, Saphir, Schwefel, Türkis
schuppige Haut – Beryll
schuppige Haut-Erkrankungen – Feuerachat
Schürf-Wunden – Chrysokoll
Schüttelfrost – Kupfer, Silizium
Schüttel-Lähmung – Goldobsidian, Smaragd, Sternsaphir
Schwäche – Magnesit
Schwäche-Anfälle – Feueropal
Schwachsinn – Staurolith-Kreuzstein
Schwangerschaft – Rubin-Zoisit
Schwangerschafts-Schutzsteine - Buntkupfer, Chrysokoll, rote Koralle, Sandrosen, Selenit
Schwangerschafts-Allergien der Mutter & des Kindes – Roter Achat
Schwangerschafts-Erkrankungen der Mutter & des Kindes – Aprikosenachat, Roter Achat
Schwangerschafts-Beschwerden allg. – Regenbogenobsidian
Schwangerschafts-Nieren – Nephrit, Sandrosen, Selenit
Schwankungen des Hormonhaushaltes – Sandrosen, Selenit
Schweißachseln – Verdit

© KH Heino Hanisch

Schweiß-Ausbrüche – Ametrin, Baryt, Goldfluß, Grüner Calcit, Kupfer, Magnetit, Mookait, Phantomquarz, Saphir, Thulit, Türkis
Schweiß-Ausbrüche, fieberhafte – Goldfluß
Schweißbildung – Magnesit, Verdit
Schweißdrüsen-Überfunktion – Grüner Calcit, Schwefel
Schweiß-Füße – Speckstein, Verdit
Schweiß-Geruch – Magnetit
Schweiß-Hände – Verdit
Schwellungen – Amethyst, Lapislazuli
Schwellungen der Adern – Phantomquarz
Schwerfälligkeit – Rheinkiesel
Schwerhörigkeit – Ametrin, Blauer Achat, Blauer Thurmalin, Gold, Rhodonit, Tansanit
Schwielen – Glücksgeodon, Wasserachate
Schwindel-Anfälle – Feueropal, Perle, Phantomquarz, Saphir Violetter Fluorit
Seele kräftigend – Citrinocalcit
Seele reinigend – Bergkristall, Dolomit, Schwingquarz, Vesuvian
seelische Krisen – Sugilith
seelische Leiden – Glücksgeoden, Orthoklas, Rosa Andenopal, Wasserachate
seelische Schmerzen – Turitellaachat
seelische Schwankungen – Azurit-Malachit
seelische Störungen – Fossilien, Heliotrop
seelische Verkrampfung – Hämatit
Sehen – Apachengold, Markasit
Sehfehler – Ametrin
Sehkraft – Chrysoberyll-Katzenauge
Sehnen – Katzenauge, Perle, Rauchquarz
Sehnen-Entzündungen – Bernstein
Sehnen-Risse – Türkis
Sehnenscheiden-Entzündung – Heliotrop, Katzenauge, Morganit, Tigerauge
Seh-Nerven – Hessonit
Sehnerven stärkend – Dioptas
Sehnen-Erkrankung – Chrysoberyll-Katzenauge
Seh-Schwäche – Rheinkiesel, Roter Achat
Seh-Schwäche, altersbedingte – Orthoklas
Seh-Zentrum – Chrysoberyll-Katzenauge
Seitenstechen – Heliodor, Heliotrop
sekundäre Geschlechts-Organe schützend – Bergkristall, Dioptas, Schwingquarz
Selbständigkeit – Hämatit
Selbst-Aufgabe – Roter Turmalin
Selbstausdruck – Brasilianit
Selbstausdruck, mangelnder – Aquamarin
Selbst-Beherrschung – Sonnenstein
Selbstbewusstsein – Apatit, Apohyllit, Baumquarz, Blauer Calcit, Fossilien, Gold, Kupfer, Perlmutt, Pyrit, Schwarzer Turmalin, Seeopal, Silber
Selbst-Erkenntnis – Azurit, Chrysoberyll-Katzenauge
Selbst-Kontrolle – Sugilith
Selbstlosigkeit – Roter Turmalin
Selbstmitleid – Goldfluß
Selbstmord-Gedanken – Rauchquarz, Sonnenstein
Selbstmord-Gefahr – Bernstein, Citrin

© KH Heino Hanisch

Selbstmord-Wunsch – Apophyllit
Selbstsicherheit - Flintstein, Moosachat, Perle, Rheinkiesel, Türkis
Selbständigkeit – Blauer Turmalin
Selbstvertrauen – Chalcedon, Glücksgeoden, Granat, Hyatinth, Lapislazuli, Perlmutt, Seeopal, Sodalith, Türkis, Wasserachate, Wassermelonenturmalin
Selbstverwirklichung – Blauer Turmalin, Edelopal, Herkimer Diamant, Larimar, Malachit, Milchopal, Poppy-Jaspis, Rhodonit, Rubin, Rutilquarz, Silber, Sugilith
Selbstwert-Gefühl – Grossular, Hessonit, Perlmutt, Seeopal
Senilität – Ametrin, Aquamarin, Diamant, Doppelspat, Glimmer, Orthoklas
Sensibilität – Bergkristall, Dolomit, Grossular, Hessonit, Moosopal, Moqui, Roter Turmalin, Rubin, Schwingquarz, Vanadinit, Wulfenit
Sexual-Erkrankungen – Granat
Sexualhormone aktivierend – Buntkupfer
Sexualität allgemein – Rauchquarz
Sexualkraft steigernd – Dioptas
Sexualorgane aktivierend – Prehnit
Sexualtrieb regulierend – Flintstein
Sexualtrieb stärkend – Zinkblende
sexuelle Spannungen – Verdit
sexuelle Störungen – Coelestin
sexuelle Unlust – Rote Koralle
sexuelle Wünsche harmonisierend – Rosenquarz
Sinnesorgane – Pyritsonne
Skelett stärkend – Granat
Skelett-Abweichung – Orangencalcit
Skorbut – Schwarzer Diopsid, Sterndiopsid
Sodbrennen – Dendritenquarz, Howlith, Iolith, Landschaftsjaspis, Saphir
Solarplexus – Amazonit, Heliodor
Sommersprossen – Aragonit, Glücksgeoden, Wasserachate
Sonnen-Allergien – Speckstein
Sonnenbrand – Amethyst, Apachentränen, Baryt, Blauquarz, Grüne Jade, Lapislazuli, Magnetit, Mookait, Onyx, Schwarzer Turmalin, Schwefel, Speckstein
Sonnengeflecht – Heliodor, Magnesit
spastische Erkrankungen – Pyrit
spastische Kinderlähmung – Staurolith-Kreuzstein
spastische Krampfanfälle – Katzenauge
spastische Lähmungs-Erscheinungen – Aquamarin, Buntkupfer
Speichennerv-Lähmungen – Blauquarz
Speiseröhre – Blauer Topas, Botswana-Achat, Cyanit, Lapislazuli, Regenbogen-Obsidian
Speiseröhren-Krebs – Blauer Calcit
Spontanität – Hämatit
Sprache – Apachengold, Markasit, Sugilith
Sprach-Entwicklung – Chalcedon, Cyanit
Sprach-Fehler – Chalcedon
Sprach-Lähmung – Chiastolith
Sprach-Störungen – Cyanit
Sprachzentrum kräftigend – Cyanit
sprödes Haar – Aventurin
spröde Haut – Australischer Amulettstein, Beryll
spröde Knochen – Aragonit, Orangencalcit, Rhodonit

© KH Heino Hanisch

Stabilität – Onyx
Standfestigkeit – Sodalith
Starr-Krämpfe – Perlmutt
Staub-Lunge – Epidot
Stauungen – Kunzit, Lavendelquarz, Phantomquarz
Stauungen, innere – Azurit, Boji
Stauungen, psychosomatische – Silberauge
Steh-Vermögen – Phantomquarz
Stiche – Amethyst, Blauer Achat, Lapislazuli, Mookait, Sardonyx
Stimmband-Entzündung – Aquamarin
Stimmbänder – Blauer Topas, Cyanit
Stimmband-Erkrankungen – Chalcedon
Stimmband-Überreizungen – Chalcedon
Stimme – Cyanit
Stimmlosigkeit – Chalcedon, Cyanit
Stimmritzen-Krampf – Chalcedon, Grünlich-Blauer Andenopal
Stimmungs-Schwankungen – Dolomit, Feuerachat, Feueropal
Stimm-Verlust – Grünlich-Blauer Andenopal
Stirn – Violetter Fluorit
Stirnhöhlen-Vereiterung – Mookait
Stoffwechsel allgemein – Apachengold, Blauer Turmalin, Gold, Lepidolith-Glimmer, Manganocalcit, Markasit, Mondstein
Stoffwechsel aktivierend/kräftigend – Citrin, Steinsalz, Tigereisen
Stoffwechsel anregend – Amethyst, Bernstein, Biotit, Citrinocalcit, Chytha, Howlith, Hyazinth, Morganit, Rosenquarz
Stoffwechsel harmonisierend – Australischer Amulettstein, Citrinocalcit, Lavendelquarz, Malachit
Stoffwechsel regelnd/regulierend – Citrin, Grüne Jde, Rhodonit
Stoffwechsel reinigend – Malachit
Stoffwechsel stabilisierend – Tigerauge
Stoffwechsel-Erkrankungen – Moosachat, Prehnit, Ryolith, Smaragd, Sonnenstein
Stoffwechselhaushalt regenerierend – Kupfer
Stoffwechsel-Organe – Smaragd
Stoffwechsel-Störung – Aquamarin, Citrin, Gold
Störungen, geistige – Opalit, Regenbogenobsidian
Störungen, nervliche – Fossilien
Störungen, nervöse – Coelestin, Morganit
Störungen, psychische – Goldobsidian, Phantomquarz
Störungen, psychosomatische – Aventurin, Glücksgeoen, Goldfluß, Kupfer, Wasserachate
Störungen, seelische – Fossilien, Heliotrop
Störungen, sexuelle – Coelestin
Stottern – Amethyst, Apatit, Chalcedon, Cyanit, Hessonit, Mookait, Pyrit, Rhodochrosit, Thulit, Türkis
Strahlung – Amethyst, Apathit, Aprikosenachat, Azurit, Baryt, Bergkristall, Blauquarz, Breckzienjaspis, Charoit, Falkenauge, Hämatit, Kupfer, Landschaftsjaspis, Lapislazuli, Lepidolith-Glimmer, Meteorit, Moldavit, Onyx, Pyritsonne, Rosenquarz, Schwarzer Turmalin, Schwingquarz
Strahlen-Schäden/-Krankheiten – Azurit-Malachit, Schwarzer Turmalin
Streitsucht – Moldavit, Tektit
Streß – Amethyst, Apathit, Chrysokoll, Grossular, Hessonit, Mohrenkopfturmalin, Smaragd
Streß, nervlich bedingt – Padparadscha
stressbedingte Ängste – Grünlich-Blauer Andenopal

© KH Heino Hanisch

stressbedingte Reizungen & Erkrankungen – Iolith, Lavendelquarz, Pyrit, Saphir
Streß-Schäden bei Babys – Chrysokoll
Struma (Schilddrüse) – Blauer Topas
Stuhlgang aktivierend & regulierend – Grüner Achat
Stuhlgang erleichternd – Biotit, Dendritenquarz
Stumpfsinnigkeit – Breckzienjaspis
Sucht-Erkrankungen – Kunzit, Regenbogenobsidian, Sugilith, versteinertes Holz
Syphillis – Achat

Tages-Müdigkeit – Aragonit
Talg-Drüsen aktivierend & regulierend – Peridot
Talg-Drüsen-Überfunktion – Grüner Calcit
Tatendrang – Vesuvian
Talentlosigkeit – Blauquarz
Tatkraft – Türkis
Taubstummheit – Tansanit
Tbc/Tuberkulose – Blauer Achat, Diopsid, Blauer Turmalin, Grüner Turmalin, Katzenauge
Teil-Lähmungen – Brasilianit
Temperament – Glimmer, Schwingquarz
Tetanie – Perle, Perlmutt, Silber
Thrombosen – Blauer Topas, Marienglas, Phantomquarz, Rosenquarz, Rubin, Vanadinit, versteinertes Holz, Wulfenit
Thymusdrüse – Aquamarin, Blauer Turmalin, Diamant, Grüner Turmalin, Lapislazuli, Nephrit, Peridot
Thymusdrüse aktivierend – Serpentin, Smaragd
Thymusdrüse anregend – Gelber Jaspis
Toleranz – Blutachat, Chrysoberyll-Katzenauge, Chrysokoll, Diamant
Trauer – Rauchquarz, Sardonyx
Treue - Aquamarin, Chrysopras, Coelestin, Diamant, Dioptas, Gold, Milchquarz, Rosa Andenopal, Rosenquarz, Rubin
Trichterbrust – Orangencalcit, Verdit
Trigeminus-Neuralgie – Apohyllit, Blauquarz
Tripper – Granat
Trübsal – Citrin
Tumore – Apophyllit, Herkimer Diamant, Magnetit, Meteorit, Mookait, Saphir, Sarder, Sugilith
Tumore, krebsartige – Azurit-Malachit

Übelkeit – Beiger Moosopal, Chrysokoll, Edeltopas, Grüne Jade, Leopardenjaspis, Orangencalcit, Roter Jaspis, Sandrosen, Selenit, Silber, Silberauge
Überanstrengung, geistige – Amazonit
Überanstrengung der Augen – Aventurin, Chrysoberyll, Falkenauge, Nephrit, Roter Achat, Silberauge
Überlastung des Organismus – Verdit
Überlastung, nervliche – Mohrenkopfturmalin, Sardonyx
Überempfindlichkeit allg. – Magnesit
Überempfindlichkeit der Kopfhaut –Silberauge
Überempfindlichkeit der Zähne – Aragonit
Überempfindlichkeit gegenüber Blüten-Pollen – Grünlich-Blauer Andenopal
Überfunktion der Schilddrüse – Gelber Jaspis
Übergewicht – Apatit, Baumquarz, Bergkristall, Buntkupfer, Chrysokoll, Chrysopras, Diamant, Gold, Goldfluß, Grüner Turmalin, Howlith, Magnesit, Marienglas, Phantomquarz, Rauchquarz,

 © KH Heino Hanisch

Roter Jaspis, Rubin, Schwingquarz, Silber, Smaragd, Tigereisen
Überheblichkeit – Landschaftsjaspis, Padparadscha
Übermut – Rubin-Zoisit, Verdit
Überreaktionen – Dolomit, Saphir, versteinertes Holz
Überreaktionen der Haut – Australischer Amulettstein
Übersäuerung – Pyritsonne
Übersäuerung des Blutes – Alexandrit, Apachentränen
Übersäuerung des Darms – Apachentränen, Silber
Übersäuerung des Magens – Alexandrit, Apachentränen, Silber
Übersensibilität – Amazonit
Überspannung – Blauquarz, Chrysokoll
Unbeschwertheit – Hämatit, Magnetit
Unfälle – Gagat
Unfruchtbarkeit – Rote Koralle, Roter Turmalin, Violette Jade
Ungehaltenheit – Mohrenkopfturmalin
unkontrollierte Bewegungen – Staurolith-Kreuzstein, Grüner Turmalin
Unlust – Beiger Moosachat, Sardonyx
Unlust, sexuelle – Rote Koralle
Unruhe – Mohrenkopfturmalin
Unsicherheit – Thulit
Unterkühlung der Nieren – Nephrit
Unterleib – Rauchquarz
Unterleibs-Beschwerden – Bergkristall, Carneol, Chrysoberyll, Citrin, Magnesit
Unterleibs-Erkrankungen – Chalcedon, Heliotrop
Unterleibs-Krebs – Mondstein
Unterleibs-Schmerzen – Dendritenquarz, Kupfer, Leopardenjaspis, Inakit
Unterleibs-Schmerzen, krampfartige – Hyazinth
Unternehmungslust – Silberauge
Untreue – Schwarzer Turmalin
Unwohlsein – Beiger Moosopal, Prehnit, Turitellaachat, Zinnober
UV-Strahlung – Aprikosenachat, Baryt, Bergkristall, Charoit, Lapislazuli, Moldavit, Schwingquarz

vegetatives Nerven-System – Australischer Amulettstein, Biotit, Gips, Heliodor, Ryolith, Schwarzer Turmalin, Staurolith-Kreuzstein
Verletzungen, innere – Coelestin
Venen allgemein – Gelbe Jade
Venen kräftigend – Blauer Topas, Grüner Turmalin
Venen-Entzündungen – Blauer Topas, Boulderopal, Gelbe Jade, Marienglas
Venen.Erkrankungen – Gelbe Jade, versteinertes Holz
Venen-Thrombose – Gelbe Jade
Venen-Verkalkungen – Boulderopal
verbissenes Aussehen – Turitellaachat
Verblödung – Sternsaphir
Verbrennungen – Baryt, Grüne Jade, Prasem, Schefel
Verbrennungs-Rückstände ausscheidend – Howlith
Verdauung allgemein – Apachengold, Howlith, Mahagoniobsidian, Markasit, Mondstein, Morganit, Muskovit-Glimmer, Vesuvian
Verdauung aktivierend – Aventurin-Sonnenstein, Citrin, Saphir, Turitellaachat
Verdauung anregend – Apachengold, Markasit
Verdauung harmonisierend – Ryolith

© KH Heino Hanisch

Verdauung regelnd/regulierend – Biotit, Citrit, Magnesit, Ryolith
Verdauung unterstützend – Citrinocalcit, Iolith, Manganocalcit
Verdauungs-Beschwerden – Apachengold, Apachentränen, Aventurin-Sonnenstein, Bergkristall, Brasilianit, Carneol, Citrin, Gelber Jaspis, Iolith, Marienglas, Markasit, Pyrit, Pyritsonne, Rhodochrosit, Roter Jaspis, Saphir, Schwingquarz, Turitellaachat
Verdauungs-Organe – Girasol, Regenbogenfluorit, Smaragd
Verdauungs-Organe aktivierend – Perle
Verdauungs-Organe kräftigend – Rhodochrosit
Verdauungs-System allg. – Edelopal, Landschafts-Jaspis, Milchopal
Verdrängungs-Angst – Wassermelonenturmalin
Verengungen allg. – Onyx
Verenguung der Blut-Gefäße – Feuerachat
Verengung der Muskeln – Vanadinit, Wulfenit
Verfall, geistiger – Diamant
Verfolgungs-Wahn – Smaragd, Staurolith-Kreuzstein, Tigerauge
Vergeßlichkeit – Aquamarin, Glimmer, Sardonyx
Vergiftungen – Bronzit, Epidot, Rosa Koralle, Sardonyx
Vergiftungen der Lunge – Heliotrop
Vergiftungs-Erscheinung – Beiger Moosachat
Verhärtungen allg. – Dolomit, Türkis
Verhärungen des Muskel-Gewebes – Aragonit, Hiddenit, Leopardenjaspis
Verhärtungen im Gehirn – Grüner Turmalin
Verhärtungen im Rückenmark – Grüner Turmalin
Verjüngung – Grüner Turmalin, Rheinkiesel
Verkalkung allgemein – Ametrin, Apophyllit, Diamant, Doppelspat, Onyx, Rheinkiesel, Türkis, Vanadinit, Wulfenit
Verkalkung der Herzkranz-Gefäße – Hiddenit
Verkalkung im Herz-Gewebe - Petalit
Verkalkung der Schleimhäute – Smaragd
Verkalkung des Bindegewebes –Gagat
Verkalkung der Schleimbeutel – Gagat
Verkalkung der Blut-Gefäße – Regenbogenfluorit
Verknöcherung der Schleimhäute – Smaragd
Verknöcherung von Schleimbeutel & Bindegewebe – Gagat
Verkrampfung – Biotit, Katzenauge, Kunzit, Lavendelquarz, Tigerauge
Verkrampfung der Bronchien – Chrysoberyll-Katzenauge
Verkrampfungen, seelische – Hämatit
Verkrampfungen der Blutgefäße – Sonnenstein
Verkrampfungen der Gliedmaßen – Sonnenstein
Verletzungen der Haut – Amethyst
Vernarbungen der Leber – Goldtopas
Verrenkungen – Grüner Achat
Verschleimungen der Bronchien – Rhodonit
Verspannungen – Amazonit, Amethyst, Katzenauge, Kunzit
Verspannungen der Muskulatur – Kunzit
Verständnis – Apophyllit, Diamant, Epidot, Gelber Jaspis, Malachit, Meteorit, Moosopal, Roter Jaspis, Smaragd
Verständnis gegenüber Kindern – Turitellaachat
Verstauchungen – Dumortient, Grüner Achat, Katzenauge, Malachit
Verstopfung – Aventurin-Sonnenstein, Biotit, Gelbe Jade, Gelber Jaspis, Grüner Achat

© KH Heino Hanisch

Verstopfung der Blutgefäße (Arteriosklerose, Thrombose) – Sonnenstein
Verstopfungen der Haut – Amethyst
Vertrauen – Milchquarz, Morganit, Petalit, Rosenquarz
Verunreinigungen – Diamant, Feuerachat
Verwachsungen, krankhafte – Azurit
Verwachsungen am Knochenbau – Zinkblende
Verwachsungen an den Organen – Zinkblende
Verwirrungen – Violetter Fluorit
Verwucherungen – Zinkblende
Verezerrungen – Turmalinquarz
Viel-Esserei (Fresserei) – Flintstein, Goldfluß
Viren – Moosachat
Virus-Infekte – Rosa Andenopal
Viren-Infektions-Rheuma – Streifenachat
Vitalität – Amazonit, Australischer Amulettstein, Blauquarz, Carneol, Citrin, Feueropal, Gelber Fluorit, Gips, Grüne Jade, Hämatit, Heliotrop, Herkimer Diamant, Milchquarz, Moosopal, Rhodochrosit, Rosenquarz
Völlegefühl – Aventurin-Sonnenstein, Dendritenquarz, Iolith, Landschaftsjaspis, Orangencalcit, Roter Jaspis, Schlangenjaspis
Vorhaut-Verengungen – Verdit
Vorurteile – Grüne Jade, Hyazinth, Lapislazuli, Wassermelonen-Turmalin
vorzeitige Alters-Erscheinungen – Gold, Speckstein, Meteorit

Wachsamkeit – Katzenauge
Wachstum allg.– Rote Koralle, Magnesit, Mondstein
Wachstum fördernd – Blauer Turmalin
Wachstum steuernd – Azurit, Malachit, Zinkblende
Wachstums-Hormone regulierend – Azurit
Wachstums-Stillstand – Breckzienjaspis
Wachstums-Störungen – Streifenachat
Wadenbein-Lähmung – Blauquarz, Hessonit
Waden-Krämpfe – Heliotrop, Kupfer, Petalit
Waden-Lähmung – Apophyllit
Wahn-Erkrankungen – Hiddenit
Wahn-Ideen – Apophyllit, Smaragd, Staurolith-Kreuzstein
Wahnsinn – Padparadscha
Wahre Liebe – Milchquarz
Wärme – Amethyst, Baumachat, Coelestin, Katzenauge, Magnetit, Tigerauge
Wärmehaushalt regulierend – Mookait
Warzen – Apachengold, Bernstein, Glücksgeoden, Markasit, Wasserachate
Wasser-Mineral-Vitamin-Haushalt regulierend – Prehnit
Wasser-Salz-Haushalt regulierend – Rauchquarz
Wasseransammlungen (siehe auch Ödeme) – Buntkupfer, Dumortient, Gelbe Jade, Grüner Turmalin, Hyazinth, Iolith, Muskovit-Glimmer, Phantomquarz, Roter Jaspis, Sandrosen, Sardonyx, Selenit, Serpentin
Wasser-Beine – Grüner Turmalin
Wasser-Blasen – Hyazinth
Wasser-Haushalt regulierend – Baumachat, Flintstein, Hyazinth, Iolith, Magnetit, Moosachat
Wasser-Lunge – Hyazinth
Wasser-Ödeme – Gelber Fluorit

© KH Heino Hanisch

Wasser-Strahlen – Baryt, Bergkristall, Breckzienjaspies, Hämatit, Kupfer, Landschaftsjaspis, Lepidolith-Glimmer, Meteorit, Rosenquarz, Schwingquarz
Wassersucht – Chrysokoll
Wechseljahre – Chalcedon
Wehen-Regulierung – Aprikosenachat
Wehen, schmerzhafte – Grüne Jade
Weitsicht – Alexandrit
Wetterfühligkeit – Labradorit, Onyx, Peridot, Schwarzer Turmalin
Widerstandskraft – Australischer Amulettstein, Herkimer Diamant, Onyx, Silberauge, versteinertes Holz
Willenskraft – Baumquarz, Granat, Grossular, Hessonit, Phantomquarz
Windpocken – Peridot, Schneeflockenobsidian
Wirbelsäule – Blauer Calcit, Doppelspat, Fossilien, Malachit, Pyrit, Rheinkiesel, Seeopal, Smaragd
Wirbelsäule kräftigend – Schneeflockenobsidian
Wirbelsäulen-Rheumatismus – Blauer Calcit, Tigerauge
Wirbelsäulen-Schäden – Doppelspat, Morganit, Orangencalcit
Wirbelsäulen-Verkrümmung – Chrysokoll, Doppelspat, Granat, Labradorit
Wirbelsäulen-Verbiegung – Tigerauge
Wohlbefinden – Azurit-Malachit, Biotit, Boji, Gelber Fluorit, Kunzit, Landschaftsjaspis, Manganocalcit, Moosachat, Rutilquarz, Schwingquarz, Vesuvian
Wolf, Wundlaufen (Scheuerstellen an der Haut) – Amethyst, Onyx, Verdit
Wucherungen allgemein – Herkimer Diamant, Saphir
Wucherungen, krebsartige – Bergkristall, Schwingquarz
Wucherungen, verhornte – Glücksgeoden, Wasserachate
Wucherungen: wuchernde Geschwüre – Regenbogenfluorit
Wucherungen: wuchernde Knoten – Feuerachat
Wucherungen: wuchernde Zellen – Charoit
Wund-Desinfektion – Ulexit
Wunden, blutende – Carneol, Hämatit
Wunden, eitrige – Blauer Achat, Chalcedon, Mookait, Onyx, Sardonyx, Zinkblende
Wund-Heilung – Rosenquarz
Wundmale – Verdit
Wundpflege – Coelestin
Wund-Rose – Baryt, Schefel, Türkis
Wundsein der Babys – Fossilien
Wundstarrkrampf – Smaragd, Ulexit
Würmer – Rosa Andenopal
Wut-Anfälle – Amethyst, Australischer Amulettstein, Aventurin-Sonnenstein, Dolomit, Feuerachat, Feueropal, Howlith, Labradorit, Mohrenkopfturmalin, Silber, versteinertes Holz

X-Beine – Orangencalcit
Xenophobie – Sardonyx

Zahn-Ausfall – Doppelspat
Zähne allgemein – Doppelspat, Howlith, Perle, Regenbogenfluorit, Silberauge, Türkis, Wassermelonenturmalin
Zahnen von Babys/Kleinkindern – Bernstein, Weiße Koralle, Zahntürkis
Zahn-Erkrankungen – Aragonit
Zahnfäule – Zahntürkis
Zahnfleisch allg. – Türkis
Zahnfleisch, schwammiges – Schwarzer Diopsid, Sterndiopsid

 © KH Heino Hanisch

Zahnfleisch kräftigend – Zahntürkis
Zahnfleisch-Bluten – Carneol, Schwarzer Diopsid, Sterndiopsid, Wassermelonenturmalin
Zahnfleisch-Entzündungen – Apachengold, Markasit, Perlmutt, Regenbogenfluorit
Zahnhälse, empfindliche – Türkis, versteinertes Holz, Zahntürkis
Zahnmark – Doppelspat, Zahntürkis
Zahnmark-Erkrankungen – Türkis, versteinertes Holz
Zahnschmelz-Bildung – Aragonit
Zahn-Schmerzen – Blauer Calcit, Gagat
Zahnstein – Zahntürkis
Zahn-Überempfindlichkeit – Aragonit
Zahn-Verfall – Zahntürkis
Zahnwurzel-Entzündungen – Silberauge
Zecken – Bernstein
Zehen – Baryt
zerebrale/cerebrale Kinderlähmung – Buntkupfer, Staurolith-Kreuzstein
Zell-Aufbau – Feuerachat
Zell-Erneuerung aktivierend – Schneeflockenobsidian, Sugilith
Zell-Gewebe verjüngend – Boji, Moqui
Zell-Gewebs-Entzündungen – Steinsalz
Zellstruktur erneuernd – Rutilquarz
Zellteilung aktivierend – Feuerachat, Mohrenkopfturmalin, Schneeflockenobsidian
Zellulite, Zellulitis – Rauchquarz
Zell-Wachstum – Feuerachat, Mohrenkopfturmalin
Zell-Wachstum beschleunigend – Rosenquarz
Zell-Wucherung – Charoit, Schwarzer Opal
Zentrales Nerven-System – Alexandrit, Australischer Amulettstein, Azurit, Rhodonit, Sonnenstein
Zerrungen – Herkimer Diamant
Zielbewußtsein – Hämatit
Zielstrebigkeit – Apatit, Saphir
Zirbeldrüse aktivierend – Milchquarz
Zittern allg. – Ametrin, Aquamarin, Goldobsidian, Grüner Turmalin, Malachit, Mookait, Rheinkiesel, Schwarzer Turmalin, Smaragd, Tektit
Zorn – Australischer Amulettstein, Chrysokoll, Mohrenkopfturmalin, Saphir
Zucker-Haushalt – Moosachat, Smaragd
Zucker-Krankheit – Citrin, Silber
Zucker-Stoffwechsel steuernd – Muskovit-Glimmer
Zuckungen, krampfhafte – Pyrit
Zufriedenheit – Apatit, Boji, Coelestin, Grüne Jade, Grüner Turmalin, Heliotrop, Manganocalcit, Magnesit, Moqui, Orthoklas, Perle, Rhodochrosit, Roter Jaspis, Smaragd, Ulexit, Vesuvian
Zukunfts-Angst – Apachentränen, Blauer Calcit, Mondstein
Zurückgebliebenheit, geistige – Rote Koralle
Zusammengehörigkeits-Gefühl – Boji, Hiddenit, Rosenquarz, versteinertes Holz
Zusammenkrampfen der Bronchien – Rutilquarz
Zuversicht – Chrysoberyll, Poppy-Jaspis, Rhodonit
Zwangs-Neurosen, Zwangs-Vorstellungen – Baryt, Suggilith
Zwerchfell entkrampfend – Malachit
Zwergwuchs – Goldtopas
Zwölffinger-Darm allg. – Apachengold, Markasit; **kräftigend –** Turitellaachat
Zwölffinger-Darm-Geschwür – Aventurin-Sonnenstein, Bernstein
Zysten – Bronzit

© KH Heino Hanisch

Homöopathie (nach Dr. Hahnemann)

Homöopathische Mittel sind Therapie-Mittel in sehr hohen Verdünnungen, deren Grund-Substanzen aus Heil-Pflanzen, Mineralien etc. gewonnen werden; es gibt sie als Tropfen (mit Alkohol) oder als Globuli (kleine Kügelchen), ab und an als Salbe.

Homöopathische Therapie-Mittel müssen immer sehr differenziert bestimmt + angewendet werden. Ein ausgebildeter Therapeut und/oder entsprechende Fachliteratur können dabei helfen, das richtige, der jeweiligen Situation entsprechende Mittel zu finden.

Zu beachten ist, daß es nach der Gabe von Homöopathika zu einer kurzen und unter Umständen heftigen Verschlechterung des Allgemeinbefindens kommen kann - dies ist nach der Lehre der Homöopathie ein Zeichen dafür, daß das Mittel "angeschlagen" hat.

Die hier angeführten Symptome + homöopathischen Mittel sind als Hilfestellung gedacht und bedürfen selbstverständlich einer guten Diagnose.

Die Wirkung von homöopathischen Mitteln wird durch gleichzeitige Inhalationen, Einreibungen, Einnahme von Lutschtabletten oder Hustenbonbons (mit Menthol, Eukalyptus, Kampfer, Pfefferminzöl, Tea Tree) herabgesetzt.

Es sollte auch sehr gut abgewogen werden, ob man Homöopathie und Akupressur/Akupunktur gleichzeitig einsetzt, damit diese energetischen Heilmittel sich in ihren therapeutischen Wirkungen nicht gegenseitig aufheben oder in eine nicht erwünschte Richtung wirken.

Achtung: Bevor ein Patient mit Homöopathika behandelt wird, muß abgeklärt sein, ob eine schwerwiegende, unter Umständen lebensgefährliche Erkrankung vorliegen kann - z.B. kann Bauchschmerz auch das Symptom einer Darm-Verschlingung/Ileus oder eines entzündeten Blinddarms/Appendizitis sein; siehe da !

Verletzungen + Unfälle

- Schmerzen, stechende, bei Verletzungen - Hypericum D 12
- Schmerzen bei Verletzungen, Patient sehr aufgeregt - Coffea D 12
- Schmerzen bei Verletzungen; Patient reizbar & wütend - Chamomilla D 12
- Schmerzen bei Bluterguß & geschlossenen, stumpfen Verletzungen - Arnica D 12
- Wunden, Schürfwunden, zur Hautheilung - Calendula D 12
- Wunden, Stichwunden - Ledum D 12
- Wunden, Stichwunden mit Schwellung & Rötung - Apis D 6
- Wunden, mit Splitter in der Wunde - Silicea D 6
- Wunden, Schnittwunden, blutend - Staphisagria C 6
- Wunden, Entzündungsschutz – Calendula-Salbe

Verletzungen durch Tiere

- Tierbisse - vor der mediz. Behandlung Ledum D 6
- Mückenstich - Ledum D 6
- Mückenstich mit starker Schwellung - Apis D 6
- Bienenstich, Wespenstich - Apis D 6

© KH Heino Hanisch

Prellungen + Quetschungen

- Prellung mit Bluterguß - Arnica C 6
- Prellung & Quetschung mit großen Schmerzen - Hypericum D 12
- Verstauchug oder Zerrung mit verletzter Sehne - Ruta D 6

Nasenbluten

- Nasenbluten nach einer Verletzung - Arnica D 6
- Nasenbluten, häufig auftretend - Phosphorus C 6
- Nasenbluten mit Nervosität - Ferrum phosphoricum D 12
- Nasenbluten bei Menschen mit Krampfadern - Hamamelis D 6
- Nasenbluten durch Aufregung oder Schreck - Aconitum D 6

Sonnenbrand

- Sonnenbrand, schwerer, mit Blasenbildung - Cantharis D 6
- Sonnenbrand, mit klopfenden & brennenden Schmerzen - Belladonna D 6
- Sonnenbrand mit brennenden Schmerzen & roter Schwellung - Apis D 6

Sonnenstich

- Sonnenstich mit berstenden Kopfschmerzen - Glonoinum D 6
- Sonnenstich mit hämmernden/pulsierenden Kopfschmerzen - Belladonna D 6
- Sonnenstich mit aufgedunsenem Gesicht - Apis D 6

© KH Heino Hanisch

Honig

Honig ist ein **sehr altes Nahrungs-** und **Heil-Mittel zur inneren & äußeren Anwendung.**
Am besten eignet sich Honig (entsprechend seiner Spezifikation) von einem Imker, dessen Bienen nicht auf Feldern, Wiesen und in Wäldern sammeln, wo Pflanzenschutzmittel angewandt wurden bzw. umweltverschmutzende Fabriken angesiedelt sind.
Honig ist im allgemeinen sehr gut verträglich, jedoch **nicht steril.**
Bei **Babys/Säuglingen** sollte Honig **bis mindestens zum 6.Monat nicht innerlich angewendet** werden. Die besonderen Verhältnisse im kindlichen Darm können das Kind nicht schützen gegen Clostridien-Verunreinigungen (Erreger z.B. von Wundbotulismus, Säuglingsbotulismus), Reste von Pflanzenschutzmitteln & Antibiotika (z.B. gegen Bienen-Krankheiten) etc.

Zur **Wund-Behandlung/Sterilisation** ist Linden-Honig nachweislich am besten geeignet. Durch seinen Gehalt an Wasserstoffperoxid, durch den geringen Wassergehalt und wegen des luftdichten Verschlusses am Anfang der Wundbehandlung tötet der Honig Bakterien ab.

Wird Honig **innerlich** verwendet, dann sollte ein Tee mit Honig erst gesüßt werden, wenn die Tee-Temperatur auf ca. 40° gesunken ist - bei höheren Temperaturen können wertvolle Inhaltsstoffe des Honigs zerstört werden.

Honig aus **Gebieten**, welche durch ABC-Einwirkungen, durch Ablagerungen von Müll, chem. Stoffen, Schwermetallen, Kohlenwasserstoffe (Öl), Gülle etc. **verseucht** wurden, ist nicht zu Heil-Zwecken anzuwenden ! Hier muss auch die Verwendung als Nahrungsmittel oder zum Süßen von Getränken im Interesse der Gesundheit sehr kritisch beurteilt werden.

allg. Inhaltsstoffe von Honig

Zuckerstoffe: Glukose - Traubenzucker, Dextrose(Monosaccharid) ca. 32%; Fructose - Fruchtzucker (Monosaccharid) ca. 39%; Maltose - Malzzucker (Disaccharid) ca. 7%; Polysaccharide - ca. 2%
Mineralien & Spurenelemente: Eisen, Kalzium, Kupfer, Mangan, Phosphor, Magnesium, Aluminium, Natrium, Kalium - abhängig von der Bodenbeschaffenheit und der Art der Nektar-Pflanzen
Vitamine: B1, B2, Nicotinamid, Thiamin, Riboflavin, Biotin, Vit. C/Ascorbinsäure; alle in geringen Mengen, aber sehr gut bioverfügbar
Enzyme/Fermente : Invertase/Saccharose, Diastase, Inhibin/Glucoseoxidase
Hormone: Acetycholin (Gewebshormon) u.a.m.
Säuren: Gluconsäure, Ameisensäure, Buttersäure, Essigsäure, Zitronensäure
ph-Wert des Honigs: 4,5 - 5,4 (ähnlich dem Säureschutzmantel der Haut)

Honig-Sorten und ihre besonderen Anwendungsbereiche:

Akazien-Honig: kristallisiert kaum, gut zum Verrühren in Getränken; **Robinien-Honig** (Robinia pseudoakazia) kann u.U. Robinien-Gifte enthalten; die Robinie ist keine echte Akazie !

Buchweizen-Honig: enthält viele Spurenelemente; wirkt sich besonders auf Verdauung & Stoffwechsel aus; gut für Gesundheit & Kraft

Eukalyptus-Honig: infektionshemmend bei Erkrankungen der Atmungsorgane & Harnwege; gut geeignet für Inhalationen

© KH Heino Hanisch

Gebirgsblüten-Honig: zur Behandlung von Erkältungskrankheiten

Heide-Honig: kristallisiert sehr schnell, wird beim Umrühren aber sehr schnell wieder flüssig; besonders eisenhaltig; gut für Energie, zur Herzkräftigung, wirkt harntreibend

Kastanien-Honig: zur Stimulation der Blutzirkulation**Klee-Honig**: wirkt beruhigend; eignet sich auch für Säuglinge & Kleinkinder (nach dem 6.Monat !)

Kohl-Blütenhonig: bei Auskristallisierung leicht säuerlich; wirkt ziehend & reinigend (Wundauflage); zur Blutreinigungskur, zur Entwässerungskur, zur Schlankheitsdiät

Lavendel-Honig: wirkt krampflösend & schmerzlindernd

Lindenblüten-Honig: wirkt wohltuend & entspannend; bei Kopfschmerzen durch Streß; zur Beruhigung eines nervösen Verdauungssystems; zur Wundbehandlung

Löwenzahn-Honig: geeignet zur Blutreinigung, bei Verdauungsstörungen; bei Gallenleiden & Leberleiden

Obst-Blütenhonig: zur Förderung der Aufnahme von Vitaminen & Mineralstoffen bei Mangel an Vitaminen & Mineralstoffen

Pinien/Kiefern-Honig: bewährt bei Bronchitis

Raps-Honig: kristallisiert schnell; entspannend & lindernd

Rosarin-Honig: bei Lebererkrankungen; aktiviert das Zentralnervensystem

Salbei-Honig: kristallisiert langsam; als Reizmittel & Stärkungsmittel (wie Salbei-Tee)

Tannen-Honig: bei Bronchitis; auch zur Inhalation

Waldblüten-Honig: bei Verstopfung; bei Entzündungen von Mund & Hals

Wald-Honig: bei Erkältungen; bei Nervosität; als Stärkungsmittel

natürliche Beistoffe des Honigs

Pollen: Blütenpollen, Blütenstaub; enthalten ca. 50 verschiedene Wirkstoffe, z.B.: Proteine, freie Aminosäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Kohlehydrate, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, vitaminähnliche Substanzen, Enzyme, Hormone, Nukleinsäuren, antibakteriell wirkende Substanzen/Verbindungen, natürliche Öle u.v.a.m.
Pollen können zur Verbesserung des Allgemeinbefindens beitragen, wirken kräftigend bei Übermüdung & Erschöpfung; helfen gegen die Wechseljahrsbeschwerden der Frauen; verhindern den Alterungsprozeß allgemein; sollen auch sexuell stimulieren; Pollen mit dem in ihnen enthaltenen "Rutin" wirkt vorbeugend gegen Herzinfarkt/HI, da die Blutgefäße elastisch & durchlässig gemacht werden.

Weiselfuttersaft, Gelee Royal: aufbauende & heilende Wirkung; bei Alterungs- Beschwerden; zur Leistungssteigerung etc.

Kittharz, Propolis: vorbeugend gegen Infektionen; entzündungshemmend bei fast allen entzündlichen Beschwerden(statt Antibiotika); bei fast allen Hauterkrankungen, bei Flechten, bei Pilzinfektionen, bei Herpesviren; zur Behandlung von Muskel-, Gelenk- und Sehnenerkrankungen (mit Propolis-Salbenumschlägen); vorbeugend gegen Erkältungen & Grippe; Anwendung als Salbe oder als Tinktur

© KH Heino Hanisch

mögliche Therapie mit Honig

Honig bei:

- Akne; Angina; Asthma; Augen, müde & gereizt
- Bähungen; Blasenkatarrh; Blutarmut; Blutdruck, niedriger; Blutreinigung; Brandwunden; Bronchitis
- Durchblutungs-Störungen; Durchfall
- Erkältungen; Ermüdung, geistige und/oder körperliche
- Fieber; Fingernägel, rissige & brüchige; Frühjahrsmüdigkeit; Furunkel
- Gallen-Beschwerden; Gicht; grippaler Infekt & Grippe
- Haarausfall, Haarschäden; Halsentzündung; Harnwegserkrankungen; Haut, rauhe & aufgesprungene; Heiserkeit; Herz; schwaches Herz; nervöses Herz; Husten
- Kariesvorbeugung; Katarrhe der oberen Luftwege; Kater (Alkohol); Kehlkopfentzündung; Keuchhusten; Kopfschmerzen; Kreislaufstörungen
- Leber-Beschwerden; Lidentzündungen/Gerstenkorn; Lippen, aufgesprungene
- Magengeschwüre; Magenschmerzen; Magersucht; Menstruationsbeschwerden; Müdigkeit; Mundfäule, Mundgeschwüre; Muskelkrämpfe
- Nachtblindheit; Nagelbettentzündung; Nervosität
- Prellungen, Quetschungen
- Rekonvaleszenz, Erholung nach Krankheit; Rheuma, rheumatische Beschwerden
- Schlafstörungen, Schlaflosigkeit; Schluckauf; Schwangerschaftsbeschwerden; Soor, Schwämmchen
- Unterschenkel-Geschwüre
- Verrenkungen, Verstauchungen; Verstopfung
- Wunden
- Zahnfleisch-Entzündungen

© KH Heino Hanisch

Insekten + Schädlinge

1.Hilfe bei Insekten-Stichen/Insekten-Bissen !

Bei Stichen in den Mund oder Hals durch Wespen/Bienen/Spinnen/Skorpione besteht Lebensgefahr durch Erstickung oder Schock !

Sofort 1.Hilfe leisten, um die lebensgefährlichen Schwellungen zu verhindern bzw. zu mindern ! Rettungswagen/RTW alarmieren lassen !

1.Hilfe: Lutschen von Eisstücken, Umschläge mit kaltem Wasser und/oder Eis von außen, Spülungen mit Kochsalzlösung - Kontrolle von Puls + Atmung, evtl. muß eine Wiederbelebung erfolgen !

Antidote/Serum geben !

! im Notfall: Luftröhren-Schnitt durchführen – Not-Beatmung !

Ameisen

- Ameisen werden durch Gebäck, Süßigkeiten und Wärme angelockt.
- Vertreibung erfolgt durch Nestvernichtung mittels wiederholtem Übergießen mit kochendem Wasser oder bestreuen von Ameisen-Straßen und Ameisen-Nest mit Zimtpulver.
- im Haus können Lappen ausgelegt werden, die mit einer Mischung aus einer Prise Pottasche, 1EL Wasser & 1EL Honig getränkt sind; Lappen oder Schwamm zweitweilig zur Abtötung der sich darauf gefangenen Ameisen in kochendes Wasser tauchen, danach wieder neu mit der Lösung tränken und auslegen.
- Ameisen werden auch durch das Ausstreuen von Knochenmehl vertrieben.
- zerdrückte Katzenminze/Nepeta cataria, Poleiminze/Mentha pulegium, Gartenraute/Ruta graveolens, Rainfarn/Tanacetum vulgare, Cayennepfeffer/Capsicum annuum oder Zimt/Cinnamomum zeylanicum auf die "Ameisenstraßen" streuen; diesen Geruch mögen die Ameisen nicht
- 10%ige Teebaum-Lösung auf Wege sprühen; es reichen bereits kleine Mengen; den Geruch mögen die Ameisen nicht

Asseln, Keller-Asseln

- Keller-Asseln lieben dunkle Verstecke in Keller & Garten
- vertrieben werden sie u.a. durch Kröten, welche man sich halten kann.
- man kann sie auch in Fallen fangen: dazu werden Kartoffeln ausgehölt, mit der Öffnung nach unten auf den Boden gelegt; oder aber Gefäße mit etwas zerdrückter Kartoffel, die mit welkem Gras zu bedecken sind: die Fallen werden dann des öfteren in kochendem Wasser entleert und neu aufgsetellt.

Fliegen

- Fliegen sind äußerst lästig und als Verbreiter von Krankheiten gefährlich
- Fliegen werden vertrieben durch das Aufstellen von frisch gepflückten Fliegenpilzen,

© KH Heino Hanisch

welche zerkleinert und mit heißer Milch & etwas Zucker übergossen werden – Vorsicht Kinder !
- Aufstellen v. Tomaten-, Pfefferminz- und/oder Lavendelpflanzen
- Herstellen von Zugluft in der Wohnung
- Verdampfen einiger Tropfen Essig(am , Herd, Aromalampe etc.)
- In Ställen durch das Anstreichen der Fensterscheiben mit blauer Farbe (Weißkalk mit Wasser verdünnen und etwas blaue Farbe zugeben)
- Aufhängen v. Fliegenfängern
- Verwenden einer Fliegenklatsche
- Abwischen von Türen & Fenstern mit einem in Lavendelöl oder Zwiebelsaft getränkten Lappen
- Herstellung einer Fliegen tötenden Mischung: 1/2TL Schw. Pfeffer, 1TL brauner Zucker und 1TLSahne(Schlagober) vermischen und in eine offene Schale füllen
- Thailändische Fliegenscheuche: drei oder mehr transparente Plastiktüten mit Wasser füllen und hintereinander in einer Reihe aufhängen
- Marmeladenglas-Falle: etwas Fleisch & Wasser in ein Glas mit Deckel geben(der Deckel hat ein ca. 5mm großes Loch); die Fliegen folgen dem Verwesungsgeruch und sitzen dann in der Falle
- Lavendel/Lavandula officinalis, Minze(Mentha x piperita, Mentha pulegium, Lorbeer/Laurus nobilis, Beifuß/Artemisia vulgaris, Gewürznelke/Eugenia caryophylla, Wermut/Artemisia absinthium, Gartenraute/uta graveolens, Eukalyptus/ukalyptus globulus, Holunder/Sambucus nigra - als Sträuße oder in Säckchen
- Alantwurzel/Inula helenium - süß & klebrig, als Fliegenfänger
- in der Küche aufgehängte Knoblauchstränge/Allium sativum und Bündel von Chilipfeffer/Capsicum minimum
- Gartenraute/Ruta graveolens & Minze/(Mentha pulegium als Topfpflanze auf der Fensterbank

Flöhe, Menschen-Flöhe

- Flöhe sind große Plagegeister und übertragen Infektionskrankheiten durch Viren & Bakterien, welche ihnen anhaften bzw. welche im Blut der vorhergehenden Bißopfer enthalten sind
- Vertreiben durch das Betupfen der Bißstelle, Kleider, Wäsche, Schlafdecken & Betten mit 2%iger Carbolsäure(Achtung: Gift!)
- Aufwischen der Fußböden mit Essigwasser, dem etwas Petroleum und Salmiakgeist zugesetzt wir
- Versiegeln von Ritzen im Holzfußboden
- Poleiminze auf dem Fußboden verstreuen, in das Bettgestell packen oder verbrennen/räuchern; der Rauch hält auch anderes Ungeziefer fern
- Flöhe an Tieren: Vertreiben durch Waschen mit Seifenwasser, bitterem Tee(Schwarzer Tee=Tannin) oder durch Einreiben mit Schefelpulver; Tannin ist auch in Kiefern- & Fichtennadeln enthalten;
- Flöhe an Haustieren: Einreiben bzw. Baden mit äth. Öle – Lemongras, Citronella, Teebaum, Zeder, Thymian (siehe: Tierheilkunde allgemein)
- Tier-Flöhe können auch auf den Menschen übergehen
- zum Fernhalten der Flöhe v. Haustieren(Hunde & Katzen): Kräuter oder Kräutersäckchen aufhängen oder im Hundhaus/Hundekorb platzieren; es eignen sich Poleiminze/Mentha pulegium, Gartenraute/Ruta graveolens, Eberraute/Artemisia abrotanum, Kamille/Matricaria chamomilla, Eukalyptus/Eucalyptus globulus, Zedernholzspäne/Cedrus deodora

 © KH Heino Hanisch

- eine Schnur um den Hals des Tieres binden, welche vorher mit Eukalyptusöl/Eucalyptus globulus oder Zypressenöl/Cupressus sempervirens getränkt wurde, einige Stunden umlassen; frische Walnußblätter in das Körbchen legen; zwei kleine Zweige der Poleiminze/ Mentha pulegium das Körbchen etc. legen oder jede Menge Poleiminze im Haus bzw. um das Haus herum verstreuen
- für das Fell: ein gestrichener EL von Wermut/Artemisia absinthium, Mutterkraut/ Chrysanthemum parthenium, Kampfer/Cinnamomum camphora, Katzenminze/Nepeta cataria, Estragon/Artemisia dracunculus, Lavendel/Lavandula officinalis, Rosmarin/Rosmarinus officinalis oder Salbei/Salvia officinalis mit 1T. kochendes Wasser übergießen, abkühlen lassen - über das Fell verspritzen
- Rauchfeuer zum Fernhalten bzw. zum Vertreiben: Flohkraut/Pulicaria dysentarica, Beifuß/Artemisia vulgaris, Wermut/Artemisia absinthium
- Gartenraute/Ruta graveolens & Minze/Mentha pulegium als Topfpflanze auf der Fensterbank oder in der Wohnung
- Stabwurz/Artemisia abrutanum über den Boden verstreuen, unter die Bettlaken oder zwischen die Kleidung legen (evtl als Säckchen)
- Ausräuchern eines Zimmers: 1Tl Cayennepfeffer auf 1 dünnes Blech legen und über einem Teelicht (Aromalampe)erhitzen; während der Räucherung das Zimmer abdichten & verlassen, nachher lüften (ist ungefährlich für den Menschen)
- in einem Pflanzenbefeuchter mit Wasser einige Tropfen Eukalyptusöl geben, durch schütteln vermischen und in die Ecken sprühen, wo sich die Flöhe gerne einnisten(Dielenritzen, Ritzen in Möbeln, Scheuerleisten etc.)

äth. Öle: Teebaumöle (z.B. Tea Tree/Melaleuca alternifolia), Eukalyptus, Geranie, Lavendel, Nelke, Rosmarin, Zitrone; Anwendung: Haarwäsche, Haar-Öl, Einreibung/Hautöl, Bad

Homöopathie: gegen den Juckreiz – Pulex D12; am ersten Tag 5x tgl. 5 Globuli, dann die folgenden Tage 3x 5 Globuli bis zum Abklingen der Beschwerden

Getreidekäfer

- einige Lorbeerblätter in Mehl, Reis, Bohnen, Cornflakes und Hülsenfrüchte verhindern den Befall mit Getreidekäfern

Holzwürmer

- unschädlich für den Menschen, schädigt alle Holz-Möbel und Bauteile aus Holz
- Kampfer in Petroleum lösen und dieses Gemisch mit einer Ölkanne oder Spritze in die Löcher drücken
- befallene Holzteile ca. 1 Woche lang mit Zwiebelsaft einreiben; möglich: die Bohrgänge des Holzwurms mit Zwiebelsaft füllen (mit einer Spritze)

Laus: Filz-Laus, Scham-Laus

- gelblich-grau, rund; nistet in Achselhaaren & Schamhaaren; Übertragung durch Körperkontakt und Geschlechtsverkehr, Kleidungsstücke, Bettwäsche

- absuchen, Läuse & Nissen zerquetschen
- Körperhaare abrasieren
- tägliche gründliche Waschung des ganzen Körpers
- heiße Bäder in Salzwasser

© KH Heino Hanisch

äth. Öle: Eukalyptus, Geranie, Lavendel, Lemongras, Nelke, Oregano, Rosmarin, Terpentin, Thymian, Zimt, Zitrone;
Anwendung: Einreibung/Hautöl, Bad

Homöopathie: wie Kopf-Laus

Laus: Kleider-Laus

- sehr gefährlicher Quälgeist, welcher u.a. das Fleckfieber/Typhus überträgt; die Laus lebt in Unterwäsche, in Kleidungsstücken und unter Lederbekleidung
- Körper-Hygiene
- Kleidung auskochen
- Kleidung der Sonne beidseitig aussetzen

äth. Öle: Eukalyptus, Geranie, Lavendel, Lemongras, Nelke, Oregano, Rosmarin, Tea Tree (Melaleuca alternifolia), Terpentin, Thymian, Zimt, Zitrone;
Anwendung: Einreibung/Hautöl, Bad

Laus: Kopf-Laus

mögliche Befall-Ursachen: siehe **Insekten & Schädlinge, Infektions-Krankheiten**

allgemein: Hygiene, Haare abrasieren; äußerlich: Feldrittersporn-Pulver, zerriebenes Insektenkraut; Lavendelessig: 50g blühende Sproßspitzen ca. 3 Wochen in 1/4 Liter Essig einlegen, mehrmals kräftig schütteln und die befallenen Körperteile mehrmals tgl. damit bestreichen

- grau-braun, länglich**;** Weibchen größer als Männchen; haust ausschließlich auf dem Kopf; kann eine Weile unbemerkt dort leben und ihre Eier (Nissen) an den Haaren kurz vor der Kopfhaut ablegen (bevorzugt: Haaransatz an Stirn, Nacken, hinter den Ohren); macht sich vor allem bemerkbar durch Juckreiz (Speichel); Kopf-Läuse leben ca. 1 Monat; sie legen ca. 150 Eier/Nissen; aus den Eiern schlüpfen nach 1-2 Wochen Larven, welche nach ungefähr 7 Tagen geschlechtsreif sind; erwachsene Läuse können ca. 2 Tage überleben, ohne Blut zu trinken, Eier halten sich ca. 10 Tage
- Keine chemischen Läusemittel anwenden bei Asthma, Schwangerschaft und in der Stillzeit !
- Kiele handelsübliche Läusemittel enthalten chemische Stoffe, welche Haut und Gehirn des Menschen schädigen können - informieren Sie sich vorsorglich über solche Mittel !
- Größte Vorsicht bei Anwendung von chem. Mitteln bei Säuglingen & Kleinkindern !
- Besser als chem. Mittel: äth. Öle; Achtung: Augen schützen!
- Haare ständig kurz schneiden, regelmäßig waschen (einmal wöchentlich reicht) und mit Lausekamm/Nissenkamm kämmen; Läuse besiedeln nicht nur schmutzige, ungewaschene Köpfe, sondern mögen auch regelmäßig gewaschene Haare und eine schöne saubere Kopfhaut – Haare auch ohne konkreten Verdacht regelmäßig auf Nissen untersuchen!
- Keine fremden Kämme, Mützen, Kopfkissen oder Decken benutzen !
- keine Kino-Besuche (Kopflehnen), kein Friseur-Besuch (Übertragung)
- Spülungen mit warmem Essig-Wasser (3EL auf 1 Liter Wasser), Soda, Schmierseife oder einer Tinktur aus Ritterspornsamen/Delphinium consolida
- Kopf mit Petroleum einreiben und über Nacht ein Tuch um den Kopf binden
- Körperhaare rasieren, Kopfhaare sehr kurz schneiden; die befallenen Stellen mit Arnika-Absud bestreichen(aber nur, wenn sich dort keine Kratzwunden befinden!): 10g Blüten v.

© KH Heino Hanisch

Arnika/Arnica montana auf 1Liter Wasser, 5min kochen, 5min ziehen lassen, abseihen, so heiß wie möglich anwenden
- Lavendelessig: 100g blühende frische Sproßspitzen v. Lavendel/Lavandula officinalis ca. 2Wochen in 1/2 Liter Essig einlegen, ab und zu umrühren, abseihen, auftragen
- Dostabsud: 40g blühende Sproßspitzen v.Dost/Origanum vulgare auf 1Liter Wasser, 10min kochen lassen, abseihen
- Pfaffenhütchen-Absud: 50g getrocknete Früchte v. Pfaffenhütchen/ Euonymus europaea auf 1Liter Wasser, 1Glas Essig zugeben, 10min kochen lassen
- Puder: Pulver von Feldrittersporn/Consolida regalis aus zerstoßenen, getrockneten Samen, Kopf einpudern
- Pulver aus Insektenpulver/Tanacetum cinerariifolium aus zerquetschten, getrockneten Blüten

Heil-Pflanzen: Anis; Efeu/Hedera helix; Faulbaum/Rhamnus frangula/Frangula alnus; Mutterkraut/ Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium; Walnuß/Juglans regia

- Läuse + Insekten etc.: Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium
- Läuse + Wanzen vertreibend: Walnuß/Juglans regia

äußerlich: Feldrittersporn-Pulver, zerriebenes Insekten-Kraut;
Lavendel-Essig: 50g blühende Sproßspitzen ca. 3 Wochen in 1/4 Liter Essig einlegen, mehrmals kräftig schütteln und die befallenen Körperteile mehrmals tgl. damit bestreichen

äth. Öle: Eukalyptus, Geranie, Lavendel, Lemongras, Nelke, Oregano, Rosmarin, Tea Tree (Melaleuca alternifolia), Terpentin, Thymian, Zimt, Zitrone; Anwendung: Kopf-Einreibung/Hautöl, Bad, Kopf-Wäsche (verdünnt); die Läuse mögen die äth. Öle nicht und fangen auch an, sich zu bewegen – so kann man sie leichter erkennen

Kopf: ätherisches Öl (5-6 Tropfen) mit normalem Öl (Sonnenblume etc.) vermischen, in die Haare massieren, Kopf-Haare mit Plastetüte /Badekappe bedecken (Gesicht und Ohren frei lassen !) und mehrere Stunden einwirken lassen; die Läuse/Nissen ersticken am Öl und durch die äth. Öle; hinterher mit mildem Waschmittel die Haare säubern – Nachkontrolle auf Läuse/Nissen !

Homöopathie
- zum Einreiben: Haar normal waschen, danach einreiben; Sabadilla D2; 1x tgl. ca. 20 Tropfen unverdünnt in das Haar einreiben, bis zum Abklingen der Beschwerden
- zur Juckreiz-Linderung & zur Steigerung der Abwehrkräfte; Sulfur D12 und/oder Ledum D12; beide Mittel einzeln bzw. gleichzeitig einnehmen; 2x tgl. 5 Globuli bis zum Abklingen der Beschwerden

sonstiges:
- alles Spielzeug mit einer kuschligen Oberfläche (Kunst-Fell), Decken, Mützen, Schals, Jacken, Tücher, Hemden, Unterwäsche, Bettwäsche etc. bei mindestens 60° C in der Waschmaschine waschen; wenn nicht möglich (Material-Verträglichkeit), alles in Plaste-Säcke legen, diese zubinden und ca. 2-4 Wochen zugebunden stehen lassen – Inhalt anschließend waschen
- Bürsten & Kämme ca. 10 min lang in mindestens 60°C heißes Wasser packen oder mit kochendem Wasser übergießen (Material-Verträglichkeit ?!) und ca. 10 min darin liegen lassen

 © KH Heino Hanisch

Mäuse

- Mäuse sind Lebensmittel-Vernichter und Infektions-Überträger (Flöhe, Urin, Kot)
- Katzen halten; diese nicht mit künstlicher Nahrung überfüttern !
- Räume mit Wischwasser auswischen, welches Terpentin/Terpentinersatz enthält
- Fallen aufstellen - ein guter Köder ist mit Fett bestrichenes, angeröstetes Brot
- Achtung: die Flöhe gehen gern von toten auf lebende Tiere oder Menschen über - Übertragungs- & Ansteckungsgefahr!
- Auslegen von Hundskamille/Anthemis nobilis, Hundehaaren, Sonnenblumenkerne oder Kampferstückchen
- Schlupfwinkel mit Gips oder Zement verschmieren
- im Schrank aufgehängte oder verstreute Minze/Mentha pulegium u.a. oder Rainfarn/Tanacetum vulgare hält Mäuse fern
- alle Lebensmittel mäuse-sicher lagern (Edelstahlbehälter, Gläser etc.)

Milben

- Milben sind meist weniger als 1mm lang; alle Arten sind schädlich

- **Hausstaub-Milben** leben in schimmelnden Tapeten, Polstermöbeln & Matratzen; diese bilden oft den Ausgangspunkt lästiger Milbenplagen
- **Käse-Milben** leben vorzugsweise in Käse, aber auch in Wurst, Schinken & Rauchfleisch
- **Backobst-Milben** entwickeln sich oft in großer Zahl in Backobstvorräten & Fruchtkonserven
- **Mehl-Milben** leben in Getreide, Grieß, Graupen, Haferflocken, ferner an Kleister, Tabak, altem Speck & Käse
- **Milben bei Tieren** - siehe: **Tierheilkunde allgemein**
- **Milben bei Menschen** – siehe: **Krätze-Milben**

Bekämpfung:

- Trockenhaltung der Räume, gute Lüftung & Heizung
- Entstauben und an die Sonne stellen von Möbeln
- Desinfektion der Haustiere, welche Milben einschleppen(Katzen & Hunde) durch das Einreiben mit Fenchelöl, Anisöl, Teebaum-Öl/Tea Tree
- Lebensmittel u.U. im Backofen für 10-12h auf 60°C erhitzen; stark milbenhaltige Lebensmittel sind für Tier & Mensch giftig

Homöopathie: beib anhaltendem Juckreiz – Sulfur D12; 3x tgl. 5 Globuli bis zum Abklingen der beschwerden

Milben: Krätz-Milben

- Krätz-Milben (Sarcoptes scarbiei) schmarotzen zwischen den Fingern und Zehen und rufen heftigen Juck-Reiz & Haut-Ausschläge hervor, die sogen. Krätze/Scabies
- Übertragung v.a. durch engen Haut-Kontakt; Inkubations-Zeit: meist mehrere Wochen; auch in „super-hygienischen“ Haushalten auftretend; ohne Hautkontakt überleben Krätze-Milben nur kurze Zeit
- Krätze-Kranke nicht mit bloßen Händen anfassen, ihre Kleidung und ihr Bettzeug nicht berühren
- alle Kleidungs-Stücke und das Bettzeug waschen (60°C oder mehr)
- wenn Waschen bei 60°C nicht möglich, Kleidung für 4-6 Tage an die frische Luft hängen, anschließend ausklopfen und waschen

© KH Heino Hanisch

- befallene Haut-Stellen mit eingedicktem Knoblauchsaft einreiben
- befallene Stellen mit einer 5%igen Schwefelsalbe einreiben
- einreiben mit Teebaum-Öl/Tea Tree (unverdünnt oder verdünnt); auch 8-10 Tropfen in das Badewasser

Homöopathie: bei anhaltendem Juckreiz – Sulfur D12; 3x tgl. 5 Globuli bis zum Abklingen der Beschwerden

Motten, Kleider-Motten

- Kleidung öfter im Freien ausklopfen & bürsten
- Räume hell & luftig halten
- Schränke regelmäßig mit Mottenpulver entmotten
- Getrocknete Zitronenschale oder Lavendelblüten in die Schränke legen/hängen
- Essig in flache Blech- oder Emailgefäße gießen und ein glühendes Eisenstück eintauchen - Verdampfung
- Kästen mit Terpentin abreiben
- Zedernholz/cedrus deodora oder Kampferholz (Stücken oder Späne) in die Schränke/Truhen/Kästen hängen oder legen
- mottengefärdete Kleider & Unteräsche in frisches Zeitungspapier wickeln und Mottenschutzmittel einstreuen
- Pelzgegenstände nach vorherigem Klopfen und Bürsten im Sommer in dichter Papier- bzw. Plastikumhüllung oder in dichtschließenden Behältern aufbewahren; dazu unbedingt anerkannte Mottenschutzmittel einstreuen & von Zeit zu Zeit kontrollieren
- Lavendel/Lavandula officinalis, Rosmarin/Rosmarinus officinalis, Wermut/Artemisia absinthium, Eberraute/Artemisia abrotanum, Waldmeister/Asperula odorata, Gewürznelke/Eugenia caryophyllata - in Säckchen im Kleiderschrank oder in Schubläden
- zerriebene Sassafraswurzeln/Sassafras officinale
- Waldmeister/Asperula odorata, Kuskusgraswurzel, zerdrückte Lorbeerblätter/Laurus nobilis, Rainfarn/Tanacetum vulgare, Schwertlilienwurzel/Iris versicolor u.a.
- die getrockneten Blütenköpfe v. Pyrethrum/Crysanthemum cinerariifolium & Mutterkraut/Chrysantemum parthenium wirken auf alle Insekten wie Kontaktgift; sie sind für Kinder & Haustiere unschädlich
- Stabwurz/Artemisia abrutanum über den Boden verstreuen, unter die Bettlaken und zwischen die Kleidung legen(evtl. als Säckchen)
- Duftsäckchen mit Kampfer/Cinnamomum camphora, Gewürznelkenöl, Lavendelöl, Zedernholzöl, Zitronenöl in den Schrank/die Truhe legen (Duftstreifen, Duftsäckchen)

Mücken, Moskitos, Gelsen, Schnacken

- Moskito-Netze (engmaschig) für das Bett benutzen
- Moskito-Netze vor Fenster & Türen
- Bekämpfung mit Mückenschutzmittel
- Bekämpfung mit stark rauchendem Feuer
- am Nachmittag & am Abend Türen & Fenster geschlossen halten
- Rezeptur zum Einreiben: 25g Lavendelblüten + 25g Salbeiblätter + 25g Rosmarinblätter in 3/4Liter weißem Essig einlegen, 1Woche lang ziehen lassen, abfiltern
- Körper mit einem Brei aus Holzasche/Ruß und Wasser einreiben
- vorbeugend die Haut mit Lavendelöl/Lavandula officinalis und/oder Citronellöl/Cymphopogon nardus einreiben: das Öl wird mit etwas Äthylalkohol verdünnt (1Teil Alkohol auf 2Teile Öl)

© KH Heino Hanisch

- Waschen der Haut mit einem Aufguß aus Poleiminze/Mentha pulegium und Schwarzem Holunder/Sambucus nigra vertreibt die Mücken
- Zerreiben von frischen Blättern von Zitronenmelisse/Melissa officinalis, Poleiminze/Mentha pulegium oder Basilikum/Ocimum basilikum auf der Haut hält die Mücken fern; Stiche werden ebenfalls mit diesen Kräutern behandelt, um Juckreiz & Schwellungen zu lindern
- Blätter & Blüten v. Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium mit etwas Wasser versetzen, damit die Hautbefeuchten und warten, bis sie trocken ist
- viele & große Töpfe mit Geranien an die Fenster stellen
- Zitronenölkerzen anzünden/Zitronenöl verdunsten lassen
- weitere Mittel: Wegerich/Plantago major, Pl. Lanceolata, Schafgarbe/Achillea millefolium, Ysop/Hyssopus officinalis, Rosmarin/Rosmarinus officinalis und Lavendelöl/Lavandula officinalis eignen sich zur Behandlung
- Gartenraute/Ruta graveolens & Minze/Mentha pulegium etc. als Topfpflanze auf die Fensterbank oder in der Wohnung
- Zwiebeln/Allium cepa aufschneiden und auf das Fensterbrett, den Nachtschrank bzw. neben das Bett legen
- Rauchfeuer, um Terassen & Innenhöfe von Mücken zu befreien: in eine Blechdose Gras und/oder Papier zusammen mit vielen getrockneten Kräutern(z.B.Katzenraute/Nepeta cataria), Stabwurz/Artemisia abrutanum, Wermut/Artemisia absinthium, Rosmarin/Rosmarinus officinalis, Zeder/Cedrus Deodora, Echter Alant/Inula helenium stopfen und dann anzünden; mit einer an der Büchse befestigten Schnur herumschwenken wie ein Weihrauchgefäß in der Kirche
- Stichstelle mit Eis, Wasser und/oder zerschnittener Zwiebel behandeln
- Stichstelle mit äth.Ölen behandeln
- auf die Stichstelle einen Brei aus Heilerde + Wasser bzw. Salz + Wasser legen, locker verbinden; nimmt die „Hitze“ heraus, mildert die Schwellung

Homöopathie:

- vorbeugend: speziell bei Mücken, Bremsen, Stechfliegen – bei Gefährdung Caladium D12, Ledum D12 oder Staphisagria D12; austesten, welches Mittel am besten wirkt (für die nächste Behandlung); 2x tgl. 5 Globuli
- Mückenstich/Schmerz, Juckreiz, Schwellung – Ledum D12; 3x alle 15min 5 Globuli, dann 3 alle 30min
- Mückenstich/heiße, geschwollene, berührungsempfindliche Stichstelle: Apis D12; 3x alle 15min 5 Globuli, dann 3x alle 30min
- Mückenstich/brennende & juckende Stichstelle – Cantharis D12; 3x alle 15min 5 Globuli, dann 3x alle 30min
- Mückenstich/linderung der Stichstelle (mit Quaddeln) durch Wärme: Urtica urens D12; 3x alle 15min 5 Globuli, dann 3x alle 30min

Ratten

- Ratten sind sehr gefährliche Übertrager von Krankheiten & Seuchen wie Pest, Trichinose, Paratyphus, Maul- & Klauenseuche, Weilsche Krankheit, Tularämie u.a.m. durch Föhe, Kot, Urin und außerdem sehr gefräßige & raffinierte Vernichter von Lebensmitteln und Futter-Vorräten
- Hygiene halten (Abfälle & Abwässer sammeln & unschädlich machen durch Verbrennung, Desinfektion oder Klärbeete)
- Katzen und/oder Terrier halten
- Fangen in Rattenfallen; Köder: Brei von Brotkrumen, altem Käse, Fischreste
- Vernichten & Vertreiben durch käufliche Präparate(Gifte)

© KH Heino Hanisch

- Rezeptur für eine Rattenkugel: 5Teile Gips/Zement + 1Teil Talg/Schmalz zu kleinen Kugeln formen, in etwas erwärmten Honig & anschließend in geröstetem Mehl wälzen
- Pfefferminzöl wurde früher dazu verwendet, um Ratten zu vertreiben
- Ratten werden auch angelockt von dem Duft des Baldrians/Valeriana officinalis(Rattenfallen)
- Lebensmittel ratten-sicher verschließen (Edelstahl-Behälter u.ä.)

Schaben, Küchen-Schaben

- Küchen-Schaben treten vorwiegend in Küchen, Vorratsräumen, in Herdnähe, unter Rohrleitungen u.s.w. auf
- Vertreiben durch Auslegen v. Gurkenschalen
- Vernichten durch Austellen glattwandiger Gefäße, in die man Brotrinde, Bierreste oder Zucker gibt
- Räume sauber halten – Hygiene; Fugen jeglicher Art abdichten
- Lebensmittel stets verschließen

Schnecken

- Igel halten oder: Ätzkalk ausstreuen(gebrannter Kalk - Vorsicht für Augen & Hände!)
- Besprühen der Pflanzen mit Knoblauchwasser
- Einfangen der Schnecken durch nächtliches Aufstellen von Tellern & eingerabene Gefäße mit Bier

Silberfischchen, Zuckergast

- wie Küchenschaben vertreiben
- wirksam: Ausstreuen einer Mischung aus Zucker + Borax

Stiche durch Bienen, Wespen, Mücken, Bremsen

allgemein:

- kühlen mit Wasser oder Eisstücken
- kalte Kompressen & Umschläge mit essigsaurer Tonerde
- Kochsalz-Wasser-Breiumschläge, häufig erneuern
- Abtupfen mit Salmiakgeist, verdünnter Arnikatinktur, Kaliumkarbonatlösung oder Kölnisch Wasser
- Lehmpackung: Lehm, Fango oder Heilerde mit kaltem Wasser dick anrühren, aufstreichen, Leinenlappen auflegen, einwickeln und liegenlassen, bis der Lehm trocken ist (ca.2-3h)
- Rauchfeuer zum Fernhalten von Wespen: Wasserdost/Eupathorium cannabium
- Insekten vertreibend – Kalmus

äth. Öle: Bohnenkraut, Knoblauch, Lavendel, Melisse, Nelke, Nelkenwurzelöl, Poleiminze, Salbei, Sassafras, Tea Tree, Zitrone, Zwiebel; Anwendung: Öle pur oder als Hautöl auftragen

Heil-Pflanzen

- Auflage von Zwiebeln/Allium cepa; Zwiebelsaft auf die Stichstelle
- Saft von zerriebenen frischen Hauswurzblättern/Sempervivum tectorum, Saft v. frisch geriebenem Meerrettich/Cochlearia armoracia
- zerquetschte frische Blätter v. Salbei/Salvia officinalis, Thymian/Thymus vulgaris, Petersilie/Petroselinum sativum, Lavendel/Lavandula officinalis, Johannisbeere/Ribes nigrum, R.rubrum oder Wermut/Arthemisia absinthium auflegen

© KH Heino Hanisch

- Spitzwegerichsaft(Plantago lanceolata) aufträufeln
- starke Schwellungen können mit Arnika-Umschlägen(Arnika montana) zum Abklingen gebracht werden
- Insektenstiche - Anis, Eibisch, Gerste, Hauswurz, Knoblauch, Nußbaum, Salbei, Zwiebel

Homöopathie:

- heftige allergische Reaktionen – Apis D12, Aconitum D12; 2x alle 5min 5 Globuli, dann 2x alle 15min; bei Bedarf noch 2-3x alle 2h;
- e**vtl. Notfallbehandlung – siehe 1.Hilfe Schock !**
- schmerzhafte Schwellungen – Apis D12, 2x alle 10min 5Globuli, dann 2x alle 30min; bei Bedarf noch 2-3x alle 2h, am folgenden Tag noch 3x
- brennen & stechen – Cantharis D12, 2x alle 10min 5Globuli, dann 2x alle 30min; bei Bedarf noch 2-3x alle 2h, am folgenden Tag noch 3x
- Bienenstich im Mund – **Notfallbehandlung !** falls die Schwellung langsam vorangeht – Belladonna D12 2x 5 Globuli alle 10 min, dann 2x alle 30min, bei bedarf noch 2-3x alle 2 h
- die schmerzende, evtl. geschwollende Stelle ist nicht heiß, sondern kalt – Ledum D12; 2x alle 10min je 5 Globuli, dann 2x alle 30min, bei Bedarf noch 2-3x alle 2h
- fleckiger, nesselartiger Ausschlag mit Juckreiz – Urtica urens D12; 2x alle 10min 5 Globuli, dann 2x alle 30min, bei Bedarf 2-3x alle 2h
- vorbeugend: speziell bei Mücken, Bremsen, Stechfliegen – bei Gefährdung Caladium D12, Ledum D12 oder Staphisagria D12; austesten, welches Mittel am besten wirkt (für die nächste Behandlung); 2x tgl. 5 Globuli
- Mückenstich/Schmerz, Juckreiz, Schwellung – Ledum D12; 3x alle 15min 5 Globuli, dann 3 alle 30min
- Mückenstich/heiße, geschwollene, berührungsempfindliche Stichstelle: Apis D12; 3x alle 15min 5 Globuli, dann 3x alle 30min
- Mückenstich/brennende & juckende Stichstelle – Cantharis D12; 3x alle 15min 5 Globuli, dann 3x alle 30min
- Mückenstich/linderung der Stichstelle (mit Quaddeln) durch Wärme: Urtica urens D12; 3x alle 15min 5 Globuli, dann 3x alle 30min

Wanzen: Bett-Wanzen

Bett-Wanzen gehören zu den lästigsten Schädlingen in Wohnräumen; sie werden vorwiegend nachts aktiv.
Ihre **Haupt-Schlupfwinkel** sind Tapeten, Bilder, Bettgestelle, Matrazen, Scheuerleisten, Fußboden-Fugen, Wand-Teppiche, Vorhänge & an den Wänden hängende Kleidungsstücke.
Bett-Wanzen werden vertrieben durch langbeinige **Spinnen/Weberknechte**, welche man in der Wohnung dulden sollte, da sie auch Fliegen + Mücken fangen können !
Vertrieben werden sie auch durch das Auslegen von Wurmfarn, das Ausschwefeln der Räume.
Fußboden aufwischen und Möbel abwaschen; dem Wischwasser dabei Salmiakgeist zusetzen.

Vergasen von Salmiakgeist durch das Aufstellen mehrerer flacher Gefäße bei dichtem Schließen der Fenster & Türen, anschließend gründlich lüften; zeitweiliger Schutz: in der Nacht das Licht brennen lassen.

Einfrieren: Wäsche in Beutel packen, mehrere Tage in den Gefrierschrank legen; hier sterben Wanzen und Eier ab

Erhitzen:

- Wäsche bei 60° C ca. 1 Stunde lang waschen oder im Zuber/Waschkessel abkochen; dabei sterben die Wanzen und Eier ab

© KH Heino Hanisch

- die gesamte Wohnung über mehrere Tage auf 60°C erhitzen; Wanzen und Eier sterben ab

Die Bekämpfung von Bett-Wanzen ist sehr aufwendig, langwierig und nervig, auch deshalb, weil immer wieder durch Reisen (Kontakt mit dem infizierten Gepäck anderer Reisender) und durch Übernachtungen in fremden Zimmern (Hotels, Pensionen, Privat) die Wanzen in die eigene Wohnung mitgeschlepprt werden.

© KH Heino Hanisch

medizinische Kohle

Holz-Kohle - Carbo medicinalis, Carbo activatus - medizin. Holzkohle, Aktivkohle

Herstellung: durch Verkohlung v. Holz (meist Lindenholz) unter Beteiligung von Wasserdampf, Luft und/oder Kohlendioxid/CO2 (Norit-Verfahren)

Anwendung: E - Kohlen: zur Entfärbung & Reinigung
A - Kohlen: Adsorptions-Kohle für die Adsorption von Gasen & Dämpfen

Maßangaben für die Dosierung (Pulver):
01 gehäufter TL med. Kohle = 3,00g 01 gestrichener TL med. Kohle = 1,50g

Medizin: Kohle-Pulver bei allen verschluckten Giften !

Erwachsene: 10g Pulver (3-4 gehäufte TL/Tee-Löffel = 20-30 Kohle-Tabletten) in 1 Glas/Becher, mit Wasser/Tee auffüllen, trinken

Kinder: 05g mediz. Kohle (rund 2-3 gehäufte TL) in 1 Glas Wasser/Tee

Säuglinge: 02-03g mediz. Kohle (1 gehäufter TL) in 1 Glas Wasser/Tee
– nur geben, wenn das Kleinkind/der Säugling schlucken/trinken kann !

Sollte Erbrechen nicht möglich sein, dann unbedingt 10g Kohle-Pulver trinken/trinken lassen (außer bei gleichzeitiger akuter Magen-/Darm-Verletzung – offenes/stumpfes Bauchtrauma).

mediz. Kohle in Wasser auflösen, alternativ in nicht aromatisiertem dünnen Tee; med. Kohle in Tablettenform ist schwerer zu schlucken und hat keine so große Oberfläche wie die gepulverte/zerstoßene Tablette

Dosis: bis zu 50 Tabletten täglich möglich; **Achtung:** damit sich der Darminhalt nicht verklumpt und festsetzt, 3 – 4 Liter Wasser täglich dazu trinken

Medizinische Kohle ist atoxisch, kann also nicht überdosiert werden !

Med. Kohle nicht anwenden bei Fieber, blutigem Stuhl, stark verschleimten Stuhl !

Die Anwendung von med. Kohle ist sinnlos bei Einnahme von Ätz-Mitteln (Säuren, Laugen etc.) !

Die **med. Kohle** kann die Wirkstoffe anderer Medikamente an sich binden und damit deren beabsichtigte Wirkung beeinträchtigen oder verhindern; deshalb Medikamente und medizinische Kohle im Abstand von ca. 2 Stunden einnehmen oder Prioritäten setzen (Was ist jetzt wichtiger ?).

Nebenwirkungen: Stuhl-Verfärbungen – unbedenklich; **Verstopfung** – relativ unbedenklich, Dosis verringern, mehr Wasser trinken; **Verklumpung** im Darm – selten, aber gefährlich, kann zu Darm-Verschluß/Illeus führen; med. Kohle absetzen, mehr Wasser trinken.

© KH Heino Hanisch

Anwendung innerlich:

- infektiöse Darm-Erkrankungen; Dosis 05-20g Pulver in Wasser
- bei Vergiftungen – als Pulver; siehe: **1.Hilfe !**

Anwendung äußerlich:

- als Wund-Streupulver bei Blutungen; Dosis je nach Schwere der Verletzung 0,5-2,5g trocken einstreuen
- besser: erst dünne Wundabdeckung (Mull), darauf das Kohle-Pulver, dann ein dünner Verband

Anwendung technisch:

- zur Entkeimung von Wasser; zum Entfärben und zum Desodorieren (Geruchs-Bindung)

gepulverte Holz-Kohle - Carboligni pulveratus

Herstellung: nochmaliges Glühen gewöhnlicher Holzkohle in geschlossenen Gefäßen; Holzkohle nimmt kein Wasser auf, sondern nur die im Wasser bzw. in der Luft befindlichen Teilchen, chem. Stoffe, Toxine, Gase, Dämpfe etc..

Tier-Kohle - Carbo animalis

Herstellung: durch Verkohlung von Knochen, Fleisch, Blut u.anderen tierischen Stoffen
Anwendungen: wie medizinische Kohle - Carbo medicinalis

Kaffe - Kohle

Herstellung: Röstung der grünen Kaffee-Bohnen; Zerpulverung der gerösteten Bohnen (Kaffee-Bohnen zu Kaffee-Pulver)
Anwendungen: **innerlich** bei Ruhr, Dysenterie, Nahrungsmittel-Allergien
äußerlich bei Angina, Scharlach, Gingivitis, Ekzeme

© KH Heino Hanisch

Natur - Kosmetik

mit und aus Kräutern, Früchten, Wasser, äth. Ölen etc.

Voraussetzung für einen gesunden Körper ist eine gesunde Lebensweise und eine positive Lebenseinstellung auch bei widrigen Verhältnissen – nicht immer leicht !
Zu einer gesunden Lebensweise gehören u.a. gesunde Ernährung, reichliches Trinken von sauberem Wasser, leichte Bewegung und auch die Vermeidung oder die Verringerung des Gebrauchs von Alkohol, Kaffe, Tabak, Fernsehen, Computer, Kosmetika etc. - wer nicht auf sich selbst achtet, dem nutzen auch alle Cremes, Tees und „Wunder-Pillen“ nichts.

Bienenwachs, Fette, Öle und **Pasten** müssen immer erst vorsichtig im Wasserbad oder auf einem Elektro-Kocher erwärmt und dadurch flüssig gemacht werden, bevor man die entsprechenden Zutaten nacheinander untermischen kann; die Temperatur sollte nicht zu hoch sein, um entsprechende Inhaltstoffe nicht zu zerstören.

Es wurde u.a. folgende Literatur für dieses Kapitel zu Rate gezogen:

(1) St. Faber: Das große Buch der Naturkosmetik
(2) M. Tasserand: Das Geheimnis wohlriechender Essenzen
(3) G. Krahl: Von Kopf bis Fuß, mit Haut & Haar
(4) L. Hochenegg: Schönheitstees u.a.m.

Die Zahlen in den Klammern verweisen auf die entsprechende Quelle, z.B.: (1)

Abkürzungen: **1 KL = 1 Kaffe-Löffel**
1 TL = 1 Tee-Löffel
1 EL = 1 Eß-Löffel
1 Tr. = 1 Tropfen
1 T. = 1 Tasse

allgemeine Cremes

Nähr-Cremes (1): Mandelölcreme, Lilienwurzelcreme, Erdnusscreme, Thymiancreme, Kampfermilch

Mandelöl-Creme (1): 5g Bienenwachs + 15g Lanolin-Ahnhydrid (1 ½ gehäufte KL) + 40g süßes Mandelöl + 40g Rosenwasser + 2 Tropfen Rosenöl bzw. Geraniumöl

Lilienwurzel-Creme (1): 30g Lilienwurzel (3 EL) + ¼ Liter destilliertes Wasser + 30g Lanolin-Ahnhydrid (3 geh. KL) + 30g Distelöl + 3g Bienenwachs + 5g Kakaobutter + 5 Tropfen Melissenöl

Erdnuss-Creme (1): 30g Erdnussöl + 20g Lanolin Ahnhydrid (2 KL) + 3g Bienenwachs + 5g Kakaobutter + 49g Rosenwasser + 3 Tropfen Lavendelöl

haut-pflegende Cremes mit frischen Rohstoffen

Butter-Creme (1): 1 KL/TL Butter + 1 KL Nährcreme + 1 Spritzer Zitronensaft

Aprikosen-Creme (1): ½ geschälte Aprikose + 1 KL Nährcreme + 1 Spritzer reines Pflanzenöl

Ei-Creme (1): 1 Eiweiß + 1 KL Nährcreme

© KH Heino Hanisch

Erdbeer-Creme (1): 2 frische Erdbeeren (je nach Größe) + 1 KL Nährcreme + 1 Spritzer Zitronensaft
Grüne-Trauben-Creme (1): 1Handvoll grüne Trauben/Weintrauben + 1 KL Nährcreme + 1 KL reiner Bienenhonig

Gurken-Creme (1): 2-3 Scheiben grüne Gurke/Schlangengurke + 1 KL Nährcreme + 1 Spritzer Obstessig

Cremes mit frischen Säften von Obst & Gemüse (1): 1 KL Nährcreme + Saft von Mohrrübe, Kohl, Melone, Birne, Johannisbeere, Apfel, Zitrone, Brombeere, Orange

Joghurt-Creme (1): 1 KL naturreiner Joghurt + 1 KL Nährcreme

Bierhefe-Creme (1): 1EL Bierhefeflocken + 1 KL Nährcreme + 1 Spritzer Zitronensaft

Eigelb-Creme (1): 1 Eigelb + 1 Spritzer Zitronensaft + 1 ½ KL Nährcreme

Honig-Creme (1): 1 KL Honig + 1 KL Nährcreme + 1 Spritzer Zitronensaft

reinigende + klärende Masken + Packungen

Sonnenblumen-Maske (1): 1 Hand voll Sonnenblumenkerne (pulverisiert) + 1 KL reiner Bienenhonig + 1 KL reines Pflanzenöl

Mandel-Peeling (1): 3 EL geriebene Mandeln + 1 Eigelb + 1 Kl Bienenhonig + ca. 1 ½ EL heißes Wasser

Milch-Mehl-Peeling (1): 1 KL Weizenmehl + 2 KL Haferflocken + 2 KL geriebene Mandeln + 1 ½ KL Trockenmilchpulver

Weizenkleie-Packung (1):; 1 EL Weizenkleie + 1 Eigelb + 1 KL Bienenhonig + 1 KL Trockenmilchpulver

warme Heilerde-Maske (1): 2 gehäufte EL Heilerde + 1 EL reines Pflanzenöl

Eibischwurzel-Maske (1): 2 EL kleingeschnittene Eibischwurzel + 1 EL Bienenhonig

Weizenmehl-Maske (1): 2 EL Weizenmehl + 2 EL naturreiner Joghurt

Honig-Reiniger (1): 2 EL Bienenhonig + 2 knappe EL Weizenkleie + Saft von ½ Zitrone

regenerierende + nährende Masken + Packungen

Honig-Quark-Packung (1): 2 EL Bienenhonig + 1 EL frischer Quark

Milch-Mandelöl-Packung (1): 1 EL Trockenmilchpulver + 1 EL süßes Mandelöl

Kräuter-Mayonnaise (1): Vorrats-Zubereitung: 1 KL Ringelblume + 1 KL Thymian + 1 KL Kamillenblüten + 1 Kl Lavendelblüten + 100g Traubenkernöl; Zugabe zur jeweiligen Packung: 1 Eigelb + 1 Spritzer Zitronensaft

Johanniskraut-Packung (1): 1 Eigelb + 2EL Johanniskrautöl + 1 Spritzer Zitronensaft

Honig-Hefe-Maske (1): 1 EL Hefe + 1 TL Honig + 2 EL reines Pflanzenöl

Vit.E-Maske (1): 1 Eigelb + 1 TL Weizenkeime + 1 TL Hefe + 2 EL Weizenkeimöl

© KH Heino Hanisch

adstringierende + straffende Masken + Packungen

Stärke-Straffungs-Maske (1): 2 EL Weizen-/Mais-/Kartoffelstärke + warmes Wasser

Eiweiß-Maske (1): 1 Eiweiß + 1 KL süßer Rahm

Gesichts-Reinigung

Milch-Mehl-Waschung (1): 1/4 Mandelmehl + 1/4 Hafermehl + 2/4 Trockenmilchpulver

echte Mandelkleie (1): 100g Mandelkleie + 50g Bohnenmehl + 15g Veilchenwurzelpulver

Zitronen-Waschung (1): 2 ungespritzte Zitronen + 1 EL reines Pflanzenöl

Lotionen + Gesichtswässer

Ringelblumen-Tonikum (1): 30g Ringelblumentinktur + 100g Rosenwasser + 3 Tropfen Geraniumöl

Lilienwurzel-Lotion (1): 3 EL Lilienwurzel + 1 El reiner Bienenhonig + 10g Kamillentinktur + ½ Liter Wasser

Lavendel-Wasser (1): 10g getrocknete Lavendelblüten + 100g naturreiner Apfelessig + 100g Hamameliswasser + ca. 300g Wasser

Eibisch-Tonikum (1): 3 EL Eibischwurzel + ¼ Liter wasser + 1 KL reiner Bienenhonig + 20g 96%igen Alkohol + 10 Tropfen Melissenöl

Spitzwegerich-Lotion (1): 50g Spitzwegerichblätter + 1 KL reiner Bienenhonig + 20 Tropfen Melissenöl + 30g 96%iger Alkohol + ca. ½ Liter Wasser

pflegende Cremes

Falten-Honigkur (1): 10g reines Bienenwachs + 3 EL reiner Bienenhonig

Augenfältchen-Vitamin-Öl (1): 50g Rhizinusöl + 10g Vit. E-Präparat

Salbe gegen Pickel & Mitesser (1): 30g weiche Zinkpaste/-salbe + 15g/1 geh. EL Heilerde + 2 Tropfen Pfefferminzöl

Bäder

siehe auch: **Bade-Zusätze**

Meerwasser-Bad (1): 500g Meersalz + 100g flüssiger/oder flüssig gemachter Algenextrakt + heißes Badewasser

Frühlingsbad mit Kräutern (1): 100g Lavendelblüten + 100g Brombeerblätter + 1 T. Bienenhonig + 1 KL Parfüm-Badeöl

Bade-Potpourri (1): 100g Rosenblüten + 50g Lavendelblüten + 50g Pfefferminze + ½ KL Lavendelöl

© KH Heino Hanisch

Pflege nach dem Bad

Rosenessig (1): 2 Hände voll getrocknete Rosenblätterblüten + 172 Liter naturreiner Obstessig + 100g destilliertes Wasser + 20g 70% igen Alkohol + 1 KL synth. Rosenöl (oder einige Tropfen reines äth. Öl)

Rosen-Öl (1): 100g süßes Mandelöl + 1 KL synth. Rosenöl (oder einige Tropfen reines äth. Öl) - nach dem Bad und/oder vor dem Schlafen einreiben

Eau de Parfum (1): 100g von 96% igen Alkohol + Parfüm/äth. Öl der Wahl

Haar-Shampoos

Vanille-Shampoo (1): 50g weiße Schmierseife/Silberseife + ¾ Liter odestill. Wasser + 10g Pottasche + 50g Vanilletinktur

Lavendel-Shampoo (1): 1 Hand voll getrockn. Lavendelblüten + ¾ Liter odestill. Wasser + 50g weiße Schmierseife/Silberseife + 10g Pottasche + 50g 70%eigen Alkohol + 1 KL Lavendel-Öl

Zitronen-Shampoo für blondes Haar (1): Die äußere Schale von 2 ungesritzten Zitronen + ¾ Liter dest. Wasser + 50g weiße Schmierseife/Silberseife + 10g Pottasche + 50g 70%eigen Alkohol + 2 Kl Zitronenöl

Kamillen-Shampoo für blondes Haar (1): 1 Hand voll Kamillenblüten + ¾ Liter destilliertes Wasser + 50g weiße Schmierseife/Silberseife + 10g Pottasche + 50g Kamillentinktur

Rotes Sandelholz-Shampoo für rotes Haar (1): 2 Hände voll rotes Sandelholz + ¾ Liter destilliertes Wasser + 50g weiße Schmierseife/Silberseife + 10g Pottasche + 50g Vanille-Tinktur

individuelle Duft-Shampoos (1): ¾ Liter dest. Wasser + 50g weiße Schmierseife/Silberseife + 10g Pottasche + 50g 70%eigen Alkohol + ca. 1 KL Parfüm/äth. Öl nach Wahl

Rosmarin-Shampoo für schwarzes & braunes Haar (1): 1 Hand voll getrockneter Rosmarin + ¾ Liter destilliertes Wasser + 50g weiße Schmierseife/Silberseife + 10g Pottasche + 50g 70%eigen Alkohol + 1 KL Rosmarin-Öl

Haarwasser aus Kräutern (1): 50g Klettenwurzeltinktur + 20g Huflattichtinktur + 20g Birkenblättertinktur + 20g 90% igen Alkohol + ½ KL Melissenöl

Haarwasser aus Birkenblättern (1): ½ Hand voll getrockn. Birkenblätter + 100g 60%eigen Alkohol + 100g odestill. Wasser + 2 Tropfen Pfefferminzöl

Spülungen nach dem Waschen der Haare

Eiwäsche (1): 1 Eigelb + 1 Schnapsglas Branntwein

Öl-Wäsche (1): 1 El Olivenöl

Bier-Wäsche (1): ¼ Liter Bier

© KH Heino Hanisch

pflanzliche Haarfarben

Rhabarber-Blond-Tönung (1): 3 Hände voll Rhabarberwurzel + Saft v. 1 Zitrone + 1 Spritzer Pflanzenöl

pflegende Henna-Tönung (1): 1 Tasse rot färb. Hennapulver + 1 EL Pflanzenöl

Walnussschalen-Braun-Tönung (1): 3 Hände voll reife, feste Walnußschalen + 1 Spritzer Obstessig + 1 Spritzer reines Pflanzenöl

Henna-Schwarz-Färbung (1): 1 Tasse schwarz färbendes Henna + 1 EL Pflanzenöl

Rosen-Handwaschgel (1): 6g/3 Blatt Blattgelatine (Kollagen) + 80g Glycerin + 100g Rosenwasser + 1 knapper EL Bienenhonig + 5 Tropfen synth.Rosenöl (weniger bei reinem äth. Öl)

Pfefferminz-Zahnpulver (1): 30g Schlämmkreide + 20g Milchzucker + 10g Iriswurzelpulver + 3 Tropfen Pfefferminzöl

allgemeine Rezepturen

Arnika-Tinktur (1): 2 Hand voll getrockneter Arnikablüten + ½ Liter 70%igen Alkohol; 5-6 Wochen an der Sonne stehen lassen, ab und zu umdrehen/schütteln, abseihen, in kleine dunkle Flaschen füllen, an einem dunklen Ort aufbewahren

Brennessel-Pulver bei Eisenmangel (1): getrocknete Brennesselblätter pulverisieren; geschmacksneutral; Zugabe zu fast allen Gerichten (Gemüse, Suppen, Soßen, Füllungen, Mischungen für Gartenkräuter) möglich

Brennesel-Schnaps (1): 2 Hände voll frische Brennesselblätter (Ende Mai-Juni) + ½ Liter Korn; 5-6 Wochen an der Sonne stehen lassen, ab und an umdrehen/schütteln, abseihen, in kl. Flaschen abfüllen

Johanniskraut-Öl, Rot-Öl (1): blühendes Kraut mit Stiel + dreifache Menge Olivenöl, mischen, 2-7 Wochen an der Sonne stehen lassen, alle 2-3 Tage schütteln, abseihen, in kl. dunkle Flaschen füllen, an einem dunklen Ort aufbewahren; hält bis zu 2 Jahren

Massage-Öl zur Straffung der Oberschenkelmuskeln (2): 10 Tropfen Zypressenöl + 10 Tr. Wacholderöl + 5 Tr. Lavendelöl + 50ml pflanzliches Öl/Jojoba-Öl

Massage-Öl gegen Schwangerschaftsstreifen (2): 20 tr. Lavendel + 5 Tr. Neroli + 50ml Weizenkeimöl

Massage-Öl zur Vergrößerung der Brust (2): 9 Tr. Geranienöl + 16 Tr. Ylang-Ylang + 50ml pflanzliches Öl

aphrodisierendes Massage-Öl (2): 5 Tr. Jasmin + 5 Tr. Rose + 10 Tr. Sandelholz + 5 Tr. Bergamotte + 50ml pflanzliches Öl

Massage-Öl zur Stärkung der Widerstandskraft (2): 20 Tr. Lavendel + 5 Tr. Bergamotte + 50ml pflanzliches Öl

Massage-Öl zur Stärkung des Immunsystems (2): 7 Tr. Tea Tree/Teebaum + 7 Tr. Lavendel + 7 Tr. Bergamotte + 4 Tr. Sandelholz + 50ml pfl. Öl

Massage-Öl zur Entspannung (2): 10 Tr. Germanium + 10 Tr. Lavendel + 5 Tr. Majoran + 50ml pflanzliches Öl

© KH Heino Hanisch

Mundwasser (2): 1 Tr. Pfefferminzöl + 1 Tr. Zitronenöl + 200ml Wasser; sehr gut schütteln

Haut-Öl für trockene bis normale Haut (2): 2 Tr. Germanium + 10 Tr. Lavendel + 8 Tr. Sandelholz + 5 Tr. Ylang-Ylang + 50ml pfl. Öl

Haut-Öl für trockene Haut (2): 10 Tr. Sandelholz + 7 Tropfen Geranium + 3 tr. Rosenholz + 5 Tr. Ylang-Ylang + 50ml pfl. Öl

Haut-Öl für fettige und zu Akne neigende Haut (2): 12 tr. Zypresse + 13 tr. Zitrone + 50ml pfl. Öl

Haut-Öl für alternde Haut (2): 8 Tr. Myrrhe oder Weihrauch + 14 Tr. Lavendel + 3 Tr. Neroli + 50ml pfl. Öl

gegen Schuppen (2): 25 Tr. Tea Tree/Teebaum + 10ml Jojoba

Haut-Reinigung für alle Hauttypen und Haare (3): 2 TL flüssige Seife + 2 EL Honig + 2 EL Rosenwasser; vorsichtig einmassieren, dann mit warmen Wasser wieder abspülen

Haut-Reinigung für gespannte Haut (3): 1 kl. Becher Joghurt + 1 Tl Sonnenblumenöl + Saft von ½ Zitrone; in wenig in Gesicht und Hals einmassieren, etwas später mit lauwarmen Wasser wieder abwaschen

Brust-Straffung (3): 10ml Haselnussöl + 10ml Jojoba + 10ml Johanniskrautöl + 7 Tr. Ylang-Ylang + 4 Tr. Vetivert + 4 Tr. Geranie + 7 tr. Orange + 5 Tr. Myrrhe + 3 Tr. Wacholder; vermischen und einmassieren; muss regelm. erfolgen

Tee-Dampfbad für junge & alte Haut (3): 1 EL Salbei + 1 EL Kamille + 1 EL Thymian + 1 EL Rosmarin; 2-4 Tassen koch. Wasser auf 1 Hand voll der Mischung, neben den Topf setzen, ein Laken über Topf und Körper breiten und 5-10min schwitzen/wirken lassen; anschließen mit frischem Wasser den Körper befeuchten(Lappen, Dusche), damit sich die Poren wieder schließen

Kartoffel-Wasser bei gereizten/geröteten Hautstellen (3): Ein Mulltuch o.ä. mit Kartoffelsaft (Reformhaus, selbst ausgepreßt) tränken, auf die entspr. Stellen legen, Saft eintrocknen lassen, später nicht abwaschen

Gurken-Wasser für Gesicht & Körper (3): Gurkenwasser als Gesichtswasser verwenden, mit einem Tuch/Lappen zusammen

Gesichts-Wasser für fette Haut (3): 1 Apfel/Orange/Zitrone entsaften, filtern, mit Wasser vermischen, zusammen mit einem Tuch auflegen

Gesichts-Wasser für unreine Haut (3): 1 Tl Meersalz + 125ml Tee (starker Tee!) aus Rosmarin /Kamille/Salbei/Thymian + 1EL Obstessig; Tee & Essig vermischen, Salz lösen, schütteln, waschen oder mit Tuch einwirken lassen

Gesichts-Straffung (3): 10ml Nachtkerzenöl (am wichtigsten!) + 10ml Haselnussöl + 10ml Jojob + 7 Tr. Sandelholz + 3 Tr. Weihrauch + 3 Tr. Mohrrübensamenöl + 12 Tr. Orange; gut durchmischen und sanft auftragen/einmassieren

Körper-Balsam, vielseitig anwendbar (3): 50g Bienenwachs + 50g Rhizinusöl + 20g Weizenkeimöl + 200g Mandelöl; Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, mit den Zutaten vermischen, erkalten lassen; als Salbe/Balsam eigenständig verwendbar oder mit Zusätzen; geeignet für alle Hautstellen; verwendbar mit anderen Zusätzen wie Eukalyptus, Latschenkiefer, Zitrone, Vitamine, Vaseline, äth. Ölen etc.; evtl. etwas Fett für das Gesicht, dann weniger nehmen oder verdünnen

© KH Heino Hanisch

Tee gegen ungesunde, blasse Haut (4): 20g Ackerschachtelhalm + 30g Brennessel + 45g Pfefferminze + 30g Schafgarbe + 15g Tausendgüldenkraut + 10g Weißdorn + 10g Wermut; 1 T. koch. Wasser auf 2 TL Mischung, 15min ziehen lassen, 2 Tassen tgl.

Tee bei Akne (4): 30g Ackerschachtelhalm + 20g Birkenblätter + 20g Brennesselblätter + 15g Hagebutten + 30g Löwenzahnblätter; 1 T. koch. Wasser auf 2 TL Mischung, 10min ziehen lassen, abseihen; 3T. Tgl. schluckweise trinken

Pflegemittel in der Aroma-Therapie

Achtung: ätherische Öle sollten nicht in die Augen gelangen – wenn doch, 1.Hilfe: Spülung der Augen mit einem normalen dünnen Speise-Öl (Sonnenblumen, Oliven o.a.), kein Wasser zum Spülen verwenden !

siehe auch: Aromapflanzen; äth. Öle

Gesichts-Dampfbad: 6-9 Tr. äth. Öl auf 2 Liter heißes Wasser

Gesichts-Kompresse: 4-5 Tr. äth. Öl in 2 Liter warmes Wasser

Gesichts-Öl: 10-15 Tr. äth. Öl in 50ml Basis-Öl

Gesichts-Tonikum: 25ml Wasser + 25ml Alkohol + 5 Tr. äth. Öl; **oder:** 50ml Wasser + 200ml Aquarom + 10Tr. äth.Öl; oder: 250ml Wasser + 10Tr. äth.Öl; jedes Tonikum vor Gebrauch gut schütteln

Gesichts-Packung: 2EL Lehm (oder Heilerde, Joghurt, Mandelkleie) + 4EL Wasser + 4Tr.äth.Öl + Zutaten (Zitronensaft, Gemüsesaft, Ei, Honig, Glycerin, Pflanzen-Öl) - alles gut verrühren

Rasier-Wasser: 90ml Hamamelis-Wasser + 5Tr. äth. Öl + 10ml Alkohol (nicht bei trockener Haut)

Mund-Wasser: 250ml Wasser + 1TL Brandy + 5Tr. äth. Öl; die Menge reicht für eine längere Anwendung

Körper-Öl: 100ml Basis-Öl + 20-25Tr. äth. Öl; gut verrühren

Haar-Wasser, Haar-Spülung: 500ml Wasser + 5Tr. äth. Öl; vor jedem Gebrauch gut schütteln

Haar-Shampoo: 10Tr. äth. Öl auf 250ml Shampoo

Haar-Kur: 15Tr. äth. Öl auf 50ml Basis-Öl; reicht für zweimalige Anwendung bei mittellangem Haar

Pflege-Creme: 10-15Tr. äth. Öl auf 50ml Creme; gut verrühren

Heil-Salbe: 20-30Tr. äth. Öl auf 50ml Salbe/Salbengrundlage

Tip: Salben und Cremes können zwecks besserer Verarbeitung vor dem Einrühren der ätherischen Öle in einem Wasserbad erwärmt/flüssig gemacht werden, jedoch nicht zu heiß !

© KH Heino Hanisch

Obst + **Gemüse** (O+G)

Nahrung und natürliche Medizin

Achtung: Obst & Gemüse, welches **nicht** mit Pflanzen- & Insekten-Giften oder chemischen Dünger **"behandelt" wurde**, ist um ein Vielfaches gesünder, auch wenn es vielleicht nicht so groß und schön aussieht wie das chemisch „behandelte“ Obst & Gemüse !

Unter den hier angeführten Arten/Sorten befinden sich auch Pflanzen, welche nicht in Europa wachsen – bitte bei der Auswahl beachten !

O+G deutsch - botanisch

Agar Agar (Algen-Pulver)
Ananas – Ananas comosus
Apfel – Pyrus malus, Malus sylvestris
Aprikose – Prunus armeniaca
Artischocke, Eßdistel – Cynara scolymus, Cynara cardunculus
Avocado – Persea americana

Banane – Musa acuminata
Birne – Pyrus communis
Blumenkohl – Brassica oleracea var. botrytis
Bohnen – Phaseolus vulgaris
Brokkoli – Brassica oleracea var. italica
Brombeere – Rubus fructicosus
Buchweizen – Fagopyrum esculentum

Chicorèe – Cichorium intybus var. foliosum

Dattel – Phoenix dactylifera

Erbse – Pisum sativum
Erdbeere – Fragaria vesca

Feige – Ficus caria
Feldsalat – Valerianella locusta u.a.
Fenchel – Foeniculum vulgare

Grapefruit – Citrus decumana
Grünkohl – Brassica oleracea convar. acephala var. sabellica
Gurke – Cucumis sativus

Hagebutte – Rosa canina
Heidelbeere – Vaccinium myrtillus
Himbeere – Rubus idaeus
Johannisbeere, RoteJ. - Ribes rubrum
Johannisbeere, Schwarze Johannisbeere - Ribes nigrum

Karotte, Mohrrübe – daucus carota
Kartoffel – Solanum tuberosum
Kirsche, Sauerkirsche, Weichselkirsche – Prunus cerasus
Kirsche, Süßkirsche, Vogelkirsche – Prunus avium
Kiwi – Actinidia chinensis

© KH Heino Hanisch

Knoblauch – Allium sativum
Kohlrabi – Brassica oleracea var. gongylodes
Kopfsalat – Lactua sativa var. capitata
Kürbis, Garten-Kürbis – Curcubita pepo

Linsen – Lens culinaris

Mais – Zea mays
Mango – Mangifera indica
Mangold – Beta vulgaris
Melone, Wassermelone – Citrullus lanatus var. vulgaris
Melone, Zuckermelone – Cucumis melo

Olive – Olea europaea
Orange – Citrus aurantium

Papaya – Carica papaya
Paprika – Capsicum annuum
Pfirsich – Prunus persica
Pflaume – Prunus domestica
Porree – Allium porrum

Radieschen – Raphanus sativus
Rettich, Gartenrettich – Raphanus sativus
Rhabarber, Garten-Rhabarber – Rheum palmatum, Rheum officinale
Rosenkohl – Brassica oleracea var. gemnifera
Rote Rübe, Rote Bete – Beta vulgaris ssp. gemnifera
Rotkohl – Brassica oleracea var. capitata f. rubra

Sauerkraut – Brassica oleracea
Sellerie – Apium graveolens
Soja – Glyxine max
Spargel – Asparagus officinalis
Spinat – Sinapis alba, Brassica hirta
Stachelbeere – Ribes uva-crispa

Tomate – Lycopersicon esculentum var. esculentum

Wacholderbeere – Juniperus communis
Weintraube – Vitis vinifera
Weißkohl, Kraut – Brassica oleracea var. capitata f. alba

Zitrone – Citrus limon
Zucchini – Cucurbita pepo var. giromontiina
Zwiebel – Allium cepa

O+G botanisch-deutsch

Actinidia chinensis - Kiwi
Agar Agar (Algen-Pulver)
Allium cepa - Zwiebel
Allium porrum - Porree
Allium sativum - Knoblauch

 © KH Heino Hanisch

Ananas comosus - Ananas
Apium graveolens - Sellerie
Asparagus officinalis - Spargel

Beta vulgaris - Mangold
Beta vulgaris ssp. Gemnifera - Rote Rübe, Rote Bete
Brassica oleracea … - Sauerkraut
Brassica oleracea convar. Acephala var. sabellica - Grünkohl
Brassica oleracea var. botrytis - Blumenkohl
Brassica oleracea var. capitata f. alba - Weißkohl, Kraut
Brassica oleracea var. capitata f. rubra - Rotkohl
Brassica oleracea var. gemnifera - Rosenkohl
Brassica oleracea var. gongylodes - Kohlrabi
Brassica oleracea var. italica – Brokkoli

Capsicum annuum - Paprika
Carica papaya - Papaya
Cichorium intybus var. foliosum - Chicorèe
Citrullus lanatus var. vulgaris - Melone, Wassermelone
Citrus aurantium - Orange
Citrus decumana - Grapefruit
Citrus limon - Zitrone
Cucumis melo - Melone, Zuckermelone
Cucumis sativus - Gurke
Cucurbita pepo var. giromontiina - Zucchini
Curcubita pepo - Kürbis, Garten-Kürbis
Cynara scolymus, C. cardunculus - Artischocke, Eßdistel

Daucus carota - Karotte, Mohrrübe

Fagopyrum esculentum - Buchweizen
Ficus caria - Feige
Foeniculum vulgare - Fenchel
Fragaria vesca - Erdbeere

Glyxine max - Soja

Juniperus communis - Wacholderbeere
Lactua sativa var. capitata - Kopfsalat
Lens culinaris - Linsen
Lycopersicon esculentum var. esculentum - Tomate

Mangifera indica - Mango
Musa acuminata - Avocado
Olea europaea - Olive

Persea americana - Avocado
Phaseolus vulgaris - Bohnen
Phoenix dactylifera - Dattel
Pisum sativum - Erbse
Prunus armeniaca - Aprikose
Prunus avium - Kirsche, Süßkirsche, Vogelkirsche
Prunus cerasus - Kirsche, Sauerkirsche, Weichselkirsche
Prunus domestica - Pflaume

© KH Heino Hanisch

Prunus persica - Pfirsich
Pyrus communis - Birne
Pyrus malus, Malus sylvestris – Apfel

Raphanus sativus - Radieschen
Raphanus sativus - Rettich, Gartenrettich
Rheum palmatum, Rh. officinale - Rhabarber, Garten-Rhabarber
Ribes nigrum - Johannisbeere, Schwarze Johannisbeere
Ribes rubrum - Johannisbeere, Rote Johannisbeere
Ribes uva-crispa - Stachelbeere
Rosa canina - Hagebutte
Rubus fructicosus - Brombeere
Rubus idaeus - Himbeere

Sinapis alba, Brassica hirta - Spinat
Solanum tuberosum - Kartoffel

Vaccinium myrtillus - Heidelbeere
Valerianella locusta u.a. - Feldsalat
Vitis vinifera - Weintraube

Zea mays - Mais

O + G: mögliche Eigenschaften + Anwendungs-Gebiete

- auch in Verbindung mit Heil-Pflanzen, Säften sowie Gewürzen !

abführend: Gurke/Cucumis sativus
Abnehmen, Abnehmen unterstützend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Agar Agar (Algen-Pulver); Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana; Chicorèe/Cichorium intybus; Feige/Ficus carica; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kiwi/Actinidia chinensis; Kokosnuss/Cocos nucifera; Kürbis/Curcubita pepo; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E. oleifera; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rosenkohl/Brassica oleracea; Rotkohl/Brassica oleracea; Sellerie/Apium graveolens; Soja/Glyxine max; Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon
Abnehmen: schlankmachend ohne Nährstoffverlust: Zucchini/Cucurbita pepo
Akne: Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Grapefruit/Citrus decumana; Karambole/Averrhoa carambola; Kokosnuss/Cocos nucifera; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya
Alkohol-Vergiftung: Papaya/Carica papaya
Allergien: Ananas/Ananas comosus; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Gurke/Cucumis sativus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum, Kürbis/Curcubita pepo; Papaya/Carica papaya, Paprika/Capsicum annuum; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Weißkohl/Brassica oleracea; Zwiebel/Allium cepa

 © KH Heino Hanisch

Altern, vorzeitiges: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Papaya/Carica papaya; Wasser-Melone/Citrullus lanatus
Alters-Beschwerden/-Schwäche: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Artischocke/Cynara scolymus, C. Cardunculus; Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; - Honig-Melone/Cucumis melo; Papaya/Carica papaya
Altersflecken: Ananas/Ananas comosus
Alterungsprozess verlangsamend: Aprikose/Prunus armeniaca; Grünkohl/Brassica oleracea; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Litchi/Litchi chinensis; Olive/Olea europaea
Alzheimer: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Papaya/Carica papaya; Goji/Lycium barbarum
Angina/Mandel-Entzündung: Ananas/Ananas comosus; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Zitrone/Citrus limon
Ängste: Banane/Musa acuminata; Kiwi/Actinidia chinensis; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Pfirsich/Prunus persica; Sapote/Manilkara zapota
Anregung, geistige: Feige/Ficus carica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium
Anregung, körperliche: Feige/Ficus carica
Antriebs-Armut, Antriebs-Schwäche: Kopfsalat/Lactua sativa Rosenkohl/Brassica oleracea
Aphrodiasakum: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana; Dattel/Phoenix dactylifera; Durian/Durio zibethinus; Feige/Ficus carica; Granatapfel/Punica granatum; Kokosnuss/Cocos nucifera
Appetit anregend: Ananas/Ananas comosus; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Birne/Pyrus communis; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Brombeere/Rubus fructicosus; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kartoffel/Solanum tuberosum; Knoblauch/Allium sativum; Meerrettich, Kren/Armoracia rusticana; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/ Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Arterien-Verkalkung, Arteriosklerose: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Brombeere/Rubus fructicosus; Chicorèe/ Cichorium intybus; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kiwi/Actinidia chinensis; Knoblauch/Allium sativum; Kokosnuss/Cocos nucifera; Kürbis/Curcubita pepo; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Tomate/Lycopersicon esculentum; Wacholderbeere/Juniperus communis; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Arthritis vorbeugend: Buchweizen/Fagopyrum esculentum
Arthritis, Arthrose: Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Goji/Lycium barbarum; Mango/Mangifera indica; Papaya/Carica papaya
Augen allg.: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Goji/Lycium barbarum; Gurke/Cucumis sativus

 © KH Heino Hanisch

Augen: Seh-Schwäche/Sehfähigkeit verbessernd: Erbse/Pisum sativum; Paprika/Capsicum annuum; Mango/Mangifera indica
Augen (Glaukom, Grüner Star): Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Himbeere/Rubus idaeus; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/ Citrus limon
Augen (AMD/Altersbedingte-Makuladegeneration): Acai-Beere/Euterpe oleracea; Goji/Lycium barbarum
Augen (Grauer Star): Acai-Beere/Euterpe oleracea; Goji/Lycium barbarum
Augen (Nachtblindheit): Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Mango/Mangifera indica; Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta
Augen (Sehschwäche): Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Soja/Glyxine max; Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta
Ausdauer (körperliche + geistige): Banane/Musa acuminata; Durian/Durio zibethinus; Feige/Ficus carica; Mango/Mangifera indica
ausschwemmend: Zucchini/Cucurbita pepo
Azidose, Übersäuerung: Ananas/Ananas comosus; Dattel/Phoenix dactylifera; Feige/Ficus carica; Mango/Mangifera indica

Bandscheiben-Probleme: Honig-Melone/Cucumis melo; Kaki/Diospyros kaki
Bandwürmer: Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Papaya/Carica papaya
Basedow: Morbus Basedow: Aprikose/Prunus armeniaca; Erdbeere/Fragaria vesca; Gurke/Cucumis sativus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kürbis/Curcubita pepo; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weißkohl/Brassica oleracea
Bauch-Koliken: Erdbeere/Fragaria vesca; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum
Bauchspeicheldrüse (Beschwerden; Entlastung): Ananas/Ananas comosus ; Kürbis/Curcubita pepo; Papaya/Carica papaya
beruhigend und entspannend: Fenchel/Foeniculum vulgare; Kürbis/Curcubita pepo
beruhigend und trotzdem stimulierend auf die Nerven: Zucchini/Cucurbita pepo
Bindegewebe (aufbauend, festigend): Brombeere/Rubus fructicosus; Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Erbse/Pisum sativum; Gurke/Cucumis sativus; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kiwi/Actinidia chinensis; Mais/Zea mays; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Porree/Allium porrum; Rosenkohl/Brassica oleracea; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea; Sauerkraut/Brassica oleracea; Soja/Glyxine max; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Tomate/Lycopersicon esculentum; Zitrone/Citrus limon
Bindegewebe verjüngend: Linsen/Lens culinaris
Bindegewebe vor enzymatischem Abbau schützend: Süß-Kirsche, Vogelkirsche/Prunus avium
Blähungen: Ananas/Ananas comosus; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Birne/Pyrus communis; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Brombeere/Rubus fructicosus; Erdbeere/Fragaria vesca; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kartoffel/Solanum tuberosum; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Mango/Mangifera indica; Meerrettich, Kren/Armoracia rusticana; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Radieschen/Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/ Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sauer-Kirsche,

 © KH Heino Hanisch

Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Zwiebel/Allium cepa
Blähungen und Durchfall: Porree/Allium porrum
Blase: antibakteriell wirkend: Sellerie/Apium graveolens
Blasen-Beschwerden, Blasen-Entzündung: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Berberitze/Berberis vulgaris; Birne/Pyrus communis; Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Brombeere/Rubus fructicosus; Erdbeere/Fragaria vesca; Granatapfel/Punica granatum; Grapefruit/Citrus decumana; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus idaeus; Honig-Melone/ Cucumis melo; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Linsen/Lens culinaris; Meerrettich, Kren/Armoracia rusticana; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum; Wacholderbeere/Juniperus communis; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Blasen-Reinigung: Weintraube/Vitis vinifera
Blasen-Steine vorbeugend: Radieschen/Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus
Blasen-Schwäche: Goji/Lycium barbarum; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Sellerie/Apium graveolens
Blut-Gefäße kräftigend: Zitrone/Citrus limon
Blut-Probleme: Ananas/Ananas comosus; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Zitrone/Citrus limon
Blutarmut, Anämie (Blutbildung anregend): Acai-Beere/Euterpe oleracea; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Birne/Pyrus communis; Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Brokkoli/Brassica oleracea; Brombeere/Rubus fructicosus; Dattel/Phoenix dactylifera; Erdbeere/Fragaria vesca; Feldsalat/Valerianella locusta u.a.; Grapefruit/ Citrus decumana; Guave/Psidium guajava; Gurke/Cucumis sativus; Jujuba, Jujube/Ziziphus jujub; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kiwi/Actinidia chinensis; Knoblauch/Allium sativum; Kohlrabi/Brassica oleracea; Linsen/Lens culinaris; Mais/Zea mays; Mangold/Beta vulgaris; Meerrettich, Kren/Armoracia rusticana; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Radieschen/Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rosenkohl/Brassica oleracea; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Blutbild verbessernd: Aprikose/Prunus armeniaca
Blut: Produktion roter Blutkörperchen anregend: Avocado/Persea americana
Blutdruck (allg. regulierend): Ananas/Ananas comosus; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Dattel/Phoenix dactylifera; Feige/Ficus carica; Goji/Lycium barbarum; Granatapfel/Punica granatum; Grapefruit/Citrus decumana; Honig-

 © KH Heino Hanisch

Melone/Cucumis melo; Jackfrucht/Arctocarpus heterophyllus, A. Integrifolius; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Kiwi/Actinidia chinensis; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Passionsfrucht/Passiflora spp.; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus; Tamarillo/Cyphomandra betacea, Solanum betaceum; Zwiebel/Allium cepa

Blutdruck, hoher (Blutdruck senkend): Ananas/Ananas comosus; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. Cardunculus; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Brombeere/Rubus fructicosus; Chicorèe/Cichorium intybus; Dattel/Phoenix dactylifera; Erdbeere/Fragaria vesca; Feige/Ficus carica; Goji/Lycium barbarum; Granatapfel/Punica granatum; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Honig-Melone/Cucumis melo; Jujuba, Jujube/Ziziphus jujuba; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kiwi/Actinidia chinensis; Knoblauch/Allium sativum; Kokosnuss/Cocos nucifera; Kürbis/Curcubita pepo; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Passionsfrucht/Passiflora spp.; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Blutdruck, niedriger (Blutdruck erhöhend): Honig-Melone/Cucumis melo; Jackfrucht/Arctocarpus heterophyllus, A. Integrifolius; Jujuba, Jujube/Ziziphus jujuba; Kiwi/Actinidia chinensis; Mangold/Beta vulgaris; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Tamarillo/Cyphomandra betacea, Solanum betaceum

Blutfett-Werte senkend: Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Mangold/Beta vulgaris; Porree/Allium porrum; Radieschen/Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Zwiebel/Allium cepa

Blutgefäße kräftigend: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris

Blutgefäße: Arteriosklerose: Ananas/Ananas comosus

Blutgefäße erweiternd: Berberitze/Berberis vulgaris

Blutzucker-Spiegel stabilisierend/regulierend: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Linsen/Lens culinaris

Blutzuckerspiegel hebend: Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Tomate/Lycopersicon esculentum

Brust-Straffung: Grapefruit/Citrus decumana; Kaki/Diospyros kaki; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium

Cellulitis, Zellulite: Granatapfel/Punica granatum; Grapefruit/Citrus decumana; Kapstachelbeere/Physalis peruviana; Karambole/Averrhoa carambola; Mangold/Beta vulgaris; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya

Cholesterin und Blutfettspiegel senkend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Banane/Musa acuminata; Chicorèe/Cichorium intybus; Erbse/Pisum sativum; Fenchel/Foeniculum vulgare; Goji/Lycium barbarum; Grünkohl/Brassica oleracea; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Kokosnuss/Cocos nucifera; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E. Oleifera; Papaya/Carica papaya; Porree/Allium porrum; Radieschen/Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Sauerkraut/Brassica oleracea

Darm entgiftend/entschlackend: Agar Agar (Algen-Pulver); Birne/Pyrus communis; Chicorèe/Cichorium intybus; Erdbeere/Fragaria vesca, Fenchel/Foeniculum vulgare; Grapefruit/Citrus decumana; Grünkohl/Brassica oleracea; Kürbis/Curcubita pepo; Mangold/Beta vulgaris; Pflaume/Prunus domestica; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale;

 © KH Heino Hanisch

Rosenkohl/Brassica oleracea; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Zucchini/Cucurbita pepo
Darm-Koliken mindernd: Fenchel/Foeniculum vulgare; Knoblauch/Allium sativum
Darm-Entzündungen: Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Papaya/Carica papaya
Darm-Beschwerden: Grapefruit/Citrus decumana
Darm-Erkrankungen vorbeugend: Brokkoli/Brassica oleracea; Chicorèe/Cichorium intybus
Darm-Reinigung: Ananas/Ananas comosus; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Papaya/Carica papaya
Darm: bindet Fett: Wacholderbeere/Juniperus communis
Darm: entgiftet und bindet Fettstoffe: Zucchini/Cucurbita pepo
Darm: Pilze & Bakterien tötend: Knoblauch/Allium sativum; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Wacholderbeere/Juniperus communis
Darm: Reinigung, Entschlackung: Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Darm-Flora stabilisierend: Chicorèe/Cichorium intybus
Darm-Schleimhaut kräftigend: Chicorèe/Cichorium intybus; Gurke/Cucumis sativus
Darm-Schleimhäute & Darmflora aufbauend: Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Grünkohl/Brassica oleracea; Rotkohl/Brassica oleracea
Darm-Störungen lindernd: Heidelbeere/Vaccinium myrtillus
Darm-Störungen wie Blähungen oder Völlegefühl: Fenchel/Foeniculum vulgare
Darm-Trägheit (Darmpassage anregend): Gurke/Cucumis sativus; Pfirsich/Prunus persica; Porree/Allium porrum; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rotkohl/Brassica oleracea; Sellerie/Apium graveolens; Sellerie/Apium graveolens, Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Weintraube/Vitis vinifera; Zucchini/Cucurbita pepo
Depressionen mildernd/vorbeugend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Acerola-Kirsche/Malpighia glabra, M. Punicifolia; Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Dattel/Phoenix dactylifera; Erdbeere/Fragaria vesca; Feige/Ficus carica; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Karambole/Averrhoa carambola; Kiwi/Actinidia chinensis; Litchi/Litchi chinensis; Mandarine/Citrus reticulata, C. deliciosa, C. nobilis; Mango/Mangifera indica; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E. oleifera; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Passionsfrucht/Passiflora spp.; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sapote/Manilkara zapota; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon
Diäten unterstützend: Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium
Darm/Dickdarm-Krankheiten vorbeugend: Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis
Druck, psychischer: Banane/Musa acuminata; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium
Drüsen: schützt alle hormonproduzierenden Drüsen: Olive/Olea europaea
Drüsen-System: Olive/Olea europaea; Papaya/Carica papaya
Drüsen-Tätigkeit anregend: Brombeere/Rubus fructicosus; Paprika/Capsicum annuum
Durchblutungs-Störungen (Durchblutung verbessernd): Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Brombeere/Rubus fructicosus; Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Erdbeere/Fragaria vesca; Gurke/Cucumis sativus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Porree/Allium porrum; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Schlehen/Prunus spinosa; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Zwiebel/Allium cepa
Durchfall (behebend): Ananas/Ananas comosus; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Banane/Musa acuminata; Berberitze/Berberis vulgaris; Birne/Pyrus communis; Brombeere/Rubus fructicosus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus

 © KH Heino Hanisch

idaeus; Meerrettich, Kren/Armoracia rusticana; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E. oleifera; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Radieschen/Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum
Durchhaltevermögen verbessernd: Mango/Mangifera indica

Eisen-Verwertung verbessernd (Zell-Atmung): Zitrone/Citrus limon
Eisen-Stoffwechsel ankurbelnd: Sauerkraut/Brassica oleracea
Eiweiß-Erkrankungen: Papaya/Carica papaya
Eiweiß-Verwertung verbessernd: Avocado/Persea americana; Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Eiweiß-Status verbessernd: Ananas/Ananas comosus; Erbse/Pisum sativum; Gurke/Cucumis sativus; Kopfsalat/Lactua sativa; Mango/Mangifera indica; Papaya/Carica papaya; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sauerkraut/Brassica oleracea; Soja/Glyxine max; Spargel/Asparagus officinalis; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Zucchini/Cucurbita pepo
Energie stärkend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Goji/Lycium barbarum; Kohlrabi/Brassica oleracea
entfettend wirkend: Soja/Glyxine max
entgiftend wirkend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Birne/Pyrus communis; Erbse/Pisum sativum; Goji/Lycium barbarum; Guave/Psidium guajava; Gurke/Cucumis sativus; Kokosnuss/Cocos nucifera; Mango/Mangifera indica; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E. oleifera; Papaya/Carica papaya; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Wacholderbeere/Juniperus communis
entsäuernd wirkend: Avocado/Persea americana; Papaya/Carica papaya; Kartoffel/Solanum tuberosum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Spargel/Asparagus officinalis; Zucchini/Cucurbita pepo
Entscheidungskraft: Ananas/Ananas comosus
Entschlackung: Ananas/Ananas comosus; Guave/Psidium guajava; Mango/Mangifera indica; Papaya/Carica papaya
entschwemmend: Wacholderbeere/Juniperus communis
entspannend: Weißkohl/Brassica oleracea
entwässernd: Ananas/Ananas comosus; Artischocke/Cynara scolymus, C. Cardunculus; Banane/Musa acuminata; Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Erdbeere/Fragaria vesca; Jujuba, Jujube/Ziziphus jujuba; Kohlrabi/Brassica oleracea; Linsen/Lens culinaris; Pfirsich/Prunus persica; Rosenkohl/Brassica oleracea; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea; Sellerie/Apium graveolens; Soja/Glyxine max; Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Tomate/Lycopersicon esculentum; Zucchini/Cucurbita pepo
Entzündungen vorbeugend: Spargel/Asparagus officinalis
entzündungs-hemmend, Entzündung heilend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Agar Agar (Algen-Pulver); Ananas/Ananas comosus; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Brombeere/Rubus fructicosus; Feige/Ficus carica; Goji/Lycium barbarum; Papaya/Carica papaya; Sellerie/Apium graveolens; Soja/Glyxine max; Süß-Kirsche; Vogelkirsche/Prunus avium
Erdung verbessernd: Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata
Erkältungen: Ananas/Ananas comosus; Feige/Ficus carica; Grapefruit/Citrus decumana; Guave/Psidium guajava; Kaki/Diospyros kaki; Kiwi/Actinidia chinensis; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Zitrone/Citrus limon
Erschöpfung: Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Banane/Musa acuminata; Durian/Durio zibethinus; Erdbeere/Fragaria vesca; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Paprika/Capsicum annuum;

 © KH Heino Hanisch

Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Fettstoffe bindend, Fett-Stoffwechsel regulierend: Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Sauerkraut/Brassica oleracea; Spargel/Asparagus officinalis
Fettsucht: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculu; Birne/Pyrus communis; Brombeere/Rubus fructicosus; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Sellerie/Apium graveolens; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zwiebel/Allium cepa
Fieber: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Grapefruit/Citrus decumana; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Zitrone/Citrus limon
Fingernägel stärkend: Honig-Melone/Cucumis melo; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Kiwi/Actinidia chinensis
Frauen: das prämenstruelle Syndrom/PMS lindernd: Weintraube/Vitis vinifera
Frauen: trockene Scheide: Papaya/Carica papaya
Frauen: Libido stärkend: Ananas/Ananas comosus; Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Durian/Durio zibethinus; Erdbeere/Fragaria vesca; Hagebutte/Rosa canina; Linsen/Lens culinaris; Mais/Zea mays; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Rotkohl/Brassica oleracea; Soja/Glyxine max; Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Weißkohl/Brassica oleracea; Zwiebel/Allium cepa
Frauen: Fruchtbarkeit stärkend: Goji/Lycium barbarum; Granatapfel/Punica granatum
Frauen: starke Menstruations-Blutungen mildernd: Himbeere/Rubus idaeus
Frauen: Menstruations-Beschwerden mildernd: Acerola-Kirsche/Malpighia glabra, M. punicifolia; Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Brokkoli/Brassica oleracea; Feige/Ficus carica; Grapefruit/Citrus decumana; Himbeere/Rubus idaeus; Honig-Melone/Cucumis melo; Mango/Mangifera indica; Mangold/Beta vulgaris; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya
Frauen: Wechseljahre/PMS (allgemeine Beschwerden): Acerola-Kirsche/Malpighia glabra, M. Punicifolia; Ananas/Ananas comosus; Honig-Melone/Cucumis melo; Jackfrucht/Arctocarpus heterophyllus, A. Integrifolius; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Karambole/Averrhoa carambola; Kumquat/Fortunella margarita; Litchi/Litchi chinensis; Lucuma-Frucht/Pouteria campechiana; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Sapote/Manilkara zapota; Surinam-Kirsche/Eugenia uniflora, Eug. Michelii; Tamarillo/Cyphomandra betacea, Solanum betaceum
Frauen: Wechseljahre/PMS (schlaffes Bindegewebe): Lucuma-Frucht/Pouteria campechiana; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. Decumanus; Surinam-Kirsche/Eugenia uniflora, Eug. michelii

 © KH Heino Hanisch

Frauen: Wechseljahre (Stimmungs-Schwankungen): Durian/Durio zibethinus; Jackfrucht/Arctocarpus heterophyllus, A. Integrifolius; Karambole/Averrhoa carambola; Kumquat/Fortunella margarita; Litchi/Litchi chinensis; Lucuma-Frucht/Pouteria campechiana; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Sapote/Manilkara zapota
Frauen: Wechseljahre/PMS (trockene Scheide): Acerola-Kirsche/Malpighia glabra, M. Punicifolia; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Kiwi/Actinidia chinensis; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Tamarillo/Cyphomandra betacea, Solanum betaceum
Freie Radikale etc. abwehrend: Aprikose/Prunus armeniaca; Grünkohl/Brassica oleracea; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Pfirsich/Prunus persica; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum
Freude: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Durian/ Durio zibethinus; Goji/Lycium barbarum; Granatapfel/Punica granatum; Kapstachelbeere/Physalis peruviana; Mango/Mangifera indica; Papaya/Carica papaya
Frische (geistige/mentale) vermittelnd: Dattel/Phoenix dactylifera; Erbse/Pisum sativum; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kohlrabi/Brassica oleracea; Mangold/Beta vulgaris; Rosenkohl/Brassica oleracea
Frühjahrs-Müdigkeit: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Goji/Lycium barbarum; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Karambole/Averrhoa carambola; Kumquat/Fortunella margarita; Papaya/Carica papaya; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. Decumanus; Tamarillo/Cyphomandra betacea, Solanum betaceum;
Fußpilz (äußerlich): Ananas/Ananas comosus

Gallen-Beschwerden: Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Grapefruit/Citrus decumana
Gallen-Steine vorbeugend: Radieschen/Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus
Gallen-Steine: Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus
Gallen-Störungen: Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium
Gallenblasen-Entzündungen: Berberitze/Berberis vulgaris
Gedächtnis allg. stärkend: Ananas/Ananas comosus; Acerola-Kirsche/Malpighia glabra, M. punicifolia; Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Dattel/Phoenix dactylifera; Granatapfel/Punica granatum; Grapefruit/Citrus decumana; Guave/Psidium guajava; Kaki/Diospyros kaki; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Kiwi/Actinidia chinensis; Kokosnuss/ Cocos nucifera; Litchi/Litchi chinensis; Loquat/Eriobotrya japonica; Mango/Mangifera indica; Mangold/Beta vulgaris; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E.oleifera; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Passionsfrucht/Passiflora spp.; Sapote/Manilkara zapota; Soja/Glyxine max; Spargel/Asparagus officinalis; Tamarillo/Cyphomandra betacea, Solanum betaceum; Zitrone/Citrus limon
Gedächtnis: Kurzzeit-Gedächtnis stärkend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Dattel/Phoenix dactylifera; Guave/Psidium guajava; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Kiwi/Actinidia chinensis; Kokosnuss/Cocos nucifera; Mandarine/Citrus reticulata, C. deliciosa, C. nobilis; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E. oleifera
Gefäß- und Bindegewebs-Probleme: Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Gefäß-Erkrankungen vorbeugend: Zwiebel/Allium cepa
Gefäße festigend: Hagebutte/Rosa canina; Pfirsich/Prunus persica; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Gehirn & Nerven belebend/stärkend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Gehirnleistung verbessernd- Mais/Zea mays; Goji/Lycium barbarum; Linsen/Lens culinaris; Mangold/Beta vulgaris; Papaya/Carica papaya; Radieschen/Raphanus sativus; Rotkohl/Brassica oleracea; Sauerkraut/Brassica oleracea; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weißkohl/Brassica oleracea

 © KH Heino Hanisch

Gehirn: Giftstoff-Neutralisierung/-Entfernung: Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Giftstoffe neutralisierend/entfernend: Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Gehirn kräftigend: Sellerie/Apium graveolens
Gelassenheit stärkend: Ananas/Ananas comosus; Goji/Lycium barbarum
Gelenk-Erkrankungen (rheumatische) lindernd: Süß-Kirsche, Vogelkirsche/Prunus avium
Gene im Zellkern aktionsfähig/stimulierend/belebend machend: Linsen/Lens culinaris; Mango/Mangifera indica
Gereiztheit: Pfirsich/Prunus persica
Geschwüre: Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Feige/Ficus carica; Mangold/Beta vulgaris; Papaya/Carica papaya
Gewicht senkend, Gewichts-Abnahme unterstützend: Banane/Musa acuminata; Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Knoblauch/Allium sativum; Kohlrabi/Brassica oleracea; Olive/Olea europaea; Süß-Kirsche, Vogelkirsche/Prunus avium; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon
Gicht: Ananas/Ananas comosus; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Birne/Pyrus communis; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Brombeere/Rubus fructicosus; Erdbeere/Fragaria vesca; Guave/Psidium guajava; Gurke/Cucumis sativus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kartoffel/Solanum tuberosum; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sapote/Manilkara zapota; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Surinam-Kirsche/Eugenia uniflora, Eug. michelii; Süß-Kirsche, Vogelkirsche/Prunus avium; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea;m Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Glück: Glückshormone aktivierend: Acai-Beere/Euterpe olerace; Durian/Durio zibethinus; Goji/Lycium barbarum; Mango/Mangifera indica; Spargel/Asparagus officinalis
Grenzen setzen: Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata
Grippe: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Feige/Ficus carica; Grapefruit/Citrus decumana; Guave/Psidium guajava; Kaki/Diospyros kaki; Kiwi/Actinidia chinensis; Mangold/Beta vulgaris; Papaya/Carica papaya; Zitrone/Citrus limon
Güte (stärkend): Banane/Musa acuminata; Kiwi/Actinidia chinensis; Mango/Mangifera indica

Haare: Glanz & Fülle: Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Rosenkohl/Brassica oleracea
Haar kräftigend und färbend: Erbse/Pisum sativum; Mango/Mangifera indica; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Weißkohl/Brassica oleracea
Haare-Nährstoffe: Mais/Zea mays
Haare-Verschönerung: Ananas/Ananas comosus; Grapefruit/Citrus decumana; Honig-Melone/Cucumis melo; Mango/Mangifera indica; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E. oleifera; Papaya/Carica papaya; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Haare & Nägel wachsen lassend: Karotte, Mohrrübe/Daucus carota
Haare kräftigend: Aprikose/Prunus armeniaca; Erdbeere/Fragaria vesca; Kohlrabi/Brassica oleracea; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Zitrone/Citrus limon
Haare verschönernd: Wasser-Melone/Citrullus lanatus

 © KH Heino Hanisch

Haare: Glanz und Geschmeidigkeit: Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris
Haarwuchs fördernd: Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Hals-Rachen-Trockenheit: Aprikose/Prunus armeniaca
Hals-Beschwerden/-Schmerzen: Ananas/Ananas comosus; Jujuba, Jujube/Ziziphus jujuba; Zitrone/Citrus limon
Hämorrhoiden vorbeugend: Porree/Allium porrum
Hämorrhoiden: Agar Agar (Algen-Pulver); Ananas/Ananas comosus; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Brombeere/Rubus fructicosus; Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Knoblauch/Allium sativum; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Sellerie/Apium graveolens; Zwiebel/Allium cepa
Harnwegs-Entzündung: Wacholderbeere/Juniperus communis
Harn: Inkontinenz vorbeugend: Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus
Harn: Urinier-Beschwerden: Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus
harntreibend, Harn-Menge erhöhend: Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Kürbis/Curcubita pepo; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Tomate/Lycopersicon esculentum; Wacholderbeere/Juniperus communis
Harnwege, ableitende: antibakteriell wirkend: Sellerie/Apium graveolens
Harnwegs-Reinigung: Weintraube/Vitis vinifera
Haut: Aufbau/verbessernd/straffend: Ananas/Ananas comosus; Aprikose/Prunus armeniaca; Avocado/Persea americana; Erdbeere/Fragaria vesca; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Himbeere/Rubus idaeus; Honig-Melone/Cucumis melo; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kohlrabi/Brassica oleracea; Kokosnuss/Cocos nucifera; Mais/Zea mays; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. Officinale; Rosenkohl/Brassica oleracea; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Süß-Kirsche, Vogelkirsche/Prunus avium; Tomate/Lycopersicon esculentum; Wacholderbeere/Juniperus communis; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Weißkohl/Brassica oleracea
Haut-Krankheiten: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Erdbeere/Fragaria vesca; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Haut: Besenreiser: Buchweizen/Fagopyrum esculentum
Haut: Ekzeme: Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana; Papaya/Carica papaya
Heiserkeit: Ananas/Ananas comosus
Heißhunger-Attacken: Acerola-Kirsche/Malpighia glabra, M. punicifolia; Ananas/Ananas comosus; Durian/Durio zibethinus; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Guave/Psidium guajava; Honig-Melone/Cucumis melo; Jackfrucht/Arctocarpus heterophyllus, A. integrifolius; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Karambole/Averrhoa carambola; Loquat/Eriobotrya japonica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Pulasan-Frucht/Nephelium mutabile; Sapote/Manilkara zapota; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica

 © KH Heino Hanisch

Heiterkeit: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Kokosnuss/Cocos nucifera; Papaya/Carica papaya
Herpes: Ananas/Ananas comosus; Grapefruit/Citrus decumana; Honig-Melone/Cucumis melo; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Karambole/Averrhoa carambola; Kumquat/Fortunella margarita; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. Decumanus; Pulasan-Frucht/Nephelium mutabile; Sapote/Manilkara zapota; Tamarillo/Cyphomandra betacea, Solanum betaceum
Herz-/Kreislauf-Beschwerden: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Grapefruit/Citrus decumana
Herz: Beschwerden/Schäden vorbeugend: Chicorèe/Cichorium intybus; Feldsalat/Valerianella locusta u.a.
Herz-Infarkt: Ananas/Ananas comosus; Goji/Lycium barbarum; Honig-Melone/Cucumis melo; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya
Herz-Schwäche/Herz-Insuffizienz, Herz und Kreislauf kräftigend: Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Berberitze/Berberis vulgaris; Brokkoli/Brassica oleracea; Dattel/Phoenix dactylifera; Erdbeere/Fragaria vesca; Feldsalat/Valerianella locusta u.a.; Goji/Lycium barbarum; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kiwi/Actinidia chinensis; Knoblauch/Allium sativum; Kohlrabi/Brassica oleracea; Kopfsalat/Lactua sativa; Kokosnuss/Cocos nucifera; Mais/Zea mays; Mango/Mangifera indica; Mangold/Beta vulgaris; Olive/Olea europaea; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Passionsfrucht/Passiflora spp.; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Tomate/Lycopersicon esculentum; Zitrone/Citrus limon; Zucchini/Cucurbita pepo; Zwiebel/Allium cepa
Herz: Angina pectoris-Anfälle: Ananas/Ananas comosus; Mango/Mangifera indica; Papaya/Carica papaya
Hyperaktivität: Kiwi/Actinidia chinensis
Hormon-Bildung anregend: Grapefruit/Citrus decumana; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kiwi/Actinidia chinensis; Linsen/Lens culinaris; Mangold/Beta vulgaris; Papaya/Carica papaya; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Tomate/Lycopersicon esculentum; Wacholderbeere/Juniperus communis
Husten (entschleimend): Fenchel/Foeniculum vulgare
Husten und andere Erkältungs-Krankheiten: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Jujuba, Jujube/Ziziphus jujuba; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Hyperaktivität: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Dattel/Phoenix dactylifera; Durian/Durio zibethinus; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium

Immun-System stärkend/anregend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Acerola-Kirsche/Malpighia glabra, M. punicifolia; Ananas/Ananas comosus; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris;

 © KH Heino Hanisch

Banane/Musa acuminata; Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Brokkoli/Brassica oleracea; Brombeere/Rubus fructicosus; Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Erdbeere/Fragaria vesca; Feldsalat/Valerianella locusta u.a.; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gac/Momordica cochinchinensis; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Guave/Psidium guajava; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Kaki/Diospyros kaki; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kiwi/Actinidia chinensis; Kohlrabi/Brassica oleracea; Kopfsalat/Lactua sativa; Kürbis/Curcubita pepo; Mais/Zea mays; Mango/Mangifera indica; Mangold/Beta vulgaris; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E. oleifera; Olive/Olea europaea; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Rosenkohl/Brassica oleracea; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rotkohl/Brassica oleracea; Sapote/Manilkara zapota; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Wacholderbeere/Juniperus communis; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zucchini/Cucurbita pepo; Zwiebel/Allium cepa
Infekte, fieberhafte: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Erdbeere/Fragaria vesca; Himbeere/Rubus idaeus; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon
Infektionen vorbeugend: Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Brokkoli/Brassica oleracea; Hagebutte/Rosa canina; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Kohlrabi/Brassica oleracea; Mango/Mangifera indica; Tomate/Lycopersicon esculentum; Zwiebel/Allium cepa
Ischias: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Erdbeere/Fragaria vesca; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Kalzium-Stoffwechsel aktivierend (Zähne, Knochen): Zitrone/Citrus limon
Kater (Alkohol): Papaya/Carica papaya
Klarheit, geistige: Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana
Knochen festigend, Knochen-Bildung aktivierend: Erdbeere/Fragaria vesca; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kiwi/Actinidia chinensis; Mangold/Beta vulgaris; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sauerkraut/Brassica oleracea; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Wasser-Melone/Citrullus lanatus
Knochen: Rachitis: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Knochen: Osteroporose: Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana
Kohlenhydrat-Stoffwechsel aktivierend: Pflaume/Prunus domestica; Sellerie/Apium graveolens; Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea
Konzentration fördernd/verbessernd: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Aprikose/Prunus armeniaca; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Dattel/Phoenix

 © KH Heino Hanisch

dactylifera; Feige/Ficus carica; Feldsalat/Valerianella locusta u.a.; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Guave/Psidium guajava; Hagebutte/Rosa canina; Karambole/Averrhoa carambola; Knoblauch/Allium sativum; Kohlrabi/Brassica oleracea; Kokosnuss/Cocos nucifera; Kopfsalat/Lactua sativa; Litchi/Litchi chinensis; Mais/Zea mays; Mandarine/Citrus reticulata, C. deliciosa, C. nobilis; Mangold/Beta vulgaris; Noni/Morinda citrifolia; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pflaume/Prunus domestica; Rosenkohl/Brassica oleracea; Soja/Glyxine max; Spargel/Asparagus officinalis; Weißkohl/Brassica oleracea; Zucchini/Cucurbita pepo

Kopf-Schmerzen: Acerola-Kirsche/Malpighia glabra, M. punicifolia; Honig-Melone/Cucumis melo; Jackfrucht/Arctocarpus heterophyllus, A. Integrifolius; Kiwi/Actinidia chinensis; Loquat/Eriobotrya japonica; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Wasser-Melone/Citrullus lanatus

Körper entwässernd, Körper-Wasserhaushalt regulierend: Birne/Pyrus communis; Fenchel/Foeniculum vulgare

Kraft, geistige: Ananas/Ananas comosus; Avocado/Persea americana; Durian/Durio zibethinus; Mango/Mangifera indica

Krampfadern, Varizen: Ananas/Ananas comosus; Brombeere/Rubus fructicosus; Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Hagebutte/Rosa canina;m Honig-Melone/Cucumis melo; Karambole/Averrhoa carambola; Kiwi/Actinidia chinensis; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus; Porree/Allium porrum; Sapote/Manilkara zapota

Krämpfe, Tetanie: Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Erdbeere/Fragaria vesca; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/ Allium cepa

Krebs: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Banane/Musa acuminata; Feige/Ficus carica; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Guave/Psidium guajava; Honig-Melone/Cucumis melo; Jackfrucht/Arctocarpus heterophyllus, A.integrifolius; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.;m Karambole/Averrhoa carambola; Kiwi/Actinidia chinensis; Litchi/Litchi chinensis; Mango/Mangifera indica; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E.oleifera; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Passionsfrucht/Passiflora spp.; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C.decumanus; Pulasan-Frucht/Nephelium mutabile; Sapote/Manilkara zapota; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Zitrone/Citrus limon

Langlebigkeit: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Goji/Lycium barbarum; Papaya/Carica papaya

Lebensfreude stärkend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Goji/Lycium barbarum; Kiwi/Actinidia chinensis; Litchi/Litchi chinensis; Mandarine/Citrus reticulata, C. deliciosa, C.nobilis; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/ Carica papaya

Leber entfettend: Soja/Glyxine max

Leber kräftigend: Agar Agar (Algen-Pulver); Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus

Leber-Beschwerden: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Grapefruit/Citrus decumana; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Zitrone/Citrus limon

Leber, Müdigkeit: Goji/Lycium barbarum

 © KH Heino Hanisch

Leber-Galle-Störungen: Aprikose/Prunus armeniaca; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Artischocke/Cynara scolymus, C.cardunculus; Berberitze/Berberis vulgaris; Erdbeere/Fragaria vesca; Gurke/Cucumis sativus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Leichtigkeit: Ananas/Ananas comosus; Kapstachelbeere/Physalis peruviana
Leistungsfähigkeit verbessernd: Weißkohl/Brassica oleracea; Zucchini/Cucurbita pepo
Leistungsfähigkeit geistige: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Dattel/Phoenix dactylifera; Grapefruit/Citrus decumana; Kokosnuss/Cocos nucifera; Mandarine/Citrus reticulata, C. deliciosa, C. nobilis; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon
lindernd/heilend: Tomate/Lycopersicon esculentum
Lunge kräftigend: Agar Agar (Algen-Pulver)
Lunge: Asthma-Beschwerden, Bronchitis, Entzündungen: Ananas/Ananas comosus; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Bronchitis - Papaya/Carica papaya; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Jujuba, Jujube/Ziziphus jujuba; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Lustlosigkeit & Müdigkeit vertreibend: Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta

Magen-Geschwüre: Zitrone/Citrus limon
Magen & Darm reinigend (von Bakterien & Pilzen): Porree/Allium porrum; Radieschen/Raphanus sativus; Sellerie/Apium graveolens
Magen-Beschwerden: Grapefruit/Citrus decumana; Jujuba, Jujube/Ziziphus jujuba; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium
Magen-Geschwür/-Katarrh: Aprikose/Prunus armeniaca; Birne/Pyrus communis; Brombeere/Rubus fructicosus; Erdbeere/Fragaria vesca; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Pfirsich/Prunus persica; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Schlehen/Prunus spinosa; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Zwiebel/Allium cepa
Magen-Säure produzierend: Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sellerie/Apium graveolens; Soja/Glyxine max; Zitrone/Citrus limon
Magen-Übersäuerung: Kartoffel/Solanum tuberosum
Magen-Darm-Geschwüre: Banane/Musa acuminata; Loquat/Eriobotrya japonica; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus; Pulasan-Frucht/Nephelium mutabile; Zitrone/Citrus limon
Magen-Darm-Schleimhäute kräftigend: Zwiebel/Allium cepa
Männer: Zeugungsfähigkeit erhöhend: Karotte, Mohrrübe/Daucus carota

© KH Heino Hanisch

Männer: Prostata-Beschwerden/-Vergrößerung: Goji/Lycium barbarum; Granatapfel/Punica granatum; Honig-Melone/Cucumis melo; Kaki/Diospyros kaki; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Kürbis/Curcubita pepo; Wasser-Melone/Citrullus lanatus
Männer: Potenz stärkend: Ananas/Ananas comosus; Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Durian/Durio zibethinus; Erdbeere/Fragaria vesca; Goji/Lycium barbarum; Granatapfel/Punica granatum; Hagebutte/Rosa canina; Linsen/Lens culinaris; Mais/Zea mays; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Rotkohl/Brassica oleracea; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta
mental erfrischend & euphorisierend: Sauerkraut/Brassica oleracea
Migräne vorbeugend: Paprika/Capsicum annuum
Migräne: Ananas/Ananas comosus; Honig-Melone/Cucumis melo
Müdigkeit, Antriebsarmut, Lustlosigkeit: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Aprikose/Prunus armeniaca; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kopfsalat/Lactua sativa; Linsen/Lens culinaris; Mangold/Beta vulgaris; Papaya/Carica papaya; Rosenkohl/Brassica oleracea; Soja/Glyxine max; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera
Multiple Sklerose/MS: Banane/Musa acuminata; Goji/Lycium barbarum; Mangold/Beta vulgaris; Sapote/Manilkara zapota
Mund & Rachenraum: Schleimhäute desinfizierend & entgiftetend: Sellerie/Apium graveolens; Zwiebel/Allium cepa
Muskel-Bildung aktivierend, Muskeln kräftigend: Brokkoli/Brassica oleracea; Erbse/Pisum sativum; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kiwi/Actinidia chinensis; Kopfsalat/Lactua sativa; Mais/Zea mays; Mangold/Beta vulgaris; Papaya/Carica papaya; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sauerkraut/Brassica oleracea; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Zucchini/Cucurbita pepo

Nägel festigend: Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Zitrone/Citrus limon
Nährstoffe für eine bessere Stimmungslage beisteuernd: Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Rotkohl/Brassica oleracea
Nährstoffe für gesunde Haut, Augen & Haare: Sellerie/Apium graveolens
Nährstoff-Transport in die Zellen verbessernd: Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale
Nasenbluten: Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Himbeere/Rubus idaeus
Nasen-Blutungen vorbeugend: Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium
Nase desinfizierend: Zwiebel/Allium cepa
Nerven aktivierend/kräftigend: Erbse/Pisum sativum; Hagebutte/Rosa canina; Kürbis/Curcubita pepo; Linsen/Lens culinaris; Mais/Zea mays; Mango/Mangifera indica; Mangold/Beta vulgaris; Radieschen/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. Officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sellerie/Apium graveolens; Spargel/Asparagus officinalis; Weißkohl/Brassica oleracea
Nerven- & Stimmungs-Lage verbessernd: Fenchel/Foeniculum vulgare
Nerven-System stärkend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Dattel/Phoenix dactylifera; Durian/Durio zibethinus; Goji/Lycium barbarum; Kopfsalat/Lactua sativa; Mango/Mangifera indica
Nerven beruhigend: Soja/Glyxine max; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Weißkohl/Brassica oleracea
Nervosität mindernd: Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. Cardunculus; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Brombeere/Rubus fructicosus; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Mangold/Beta vulgaris; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium;

 © KH Heino Hanisch

Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Soja/Glyxine max; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Neuralgien, Nerven-Schmerzen: Artischocke/Cynara scolymus, C. Cardunculus; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Paprika/Capsicum annuum; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Neuralgie: Trigeminus-Neuralgie: Grapefruit/Citrus decumana; Honig-Melone/Cucumis melo; Kiwi/Actinidia chinensis
Nieren: Beschwerden/Entzündungen: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Berberitze/Berberis vulgaris; Birne/Pyrus communis; Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Brombeere/Rubus fructicosus; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus idaeus; Honig-Melone/Cucumis melo; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Linsen/Lens culinaris; Meerrettich, Kren/Armoracia rusticana; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Radieschen/Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Wacholderbeere/Juniperus communis; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Nieren-Steine vorbeugend: Radieschen/Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus

Ödem-Abbau: Ananas/Ananas comosus
Ohren-Beschwerden: Grapefruit/Citrus decumana; Zitrone/Citrus limon
Optimismus: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Jackfrucht/Arctocarpus heterophyllus, A. integrifolius; Goji/Lycium barbarum

Parasiten, innere: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Papaya/Carica papaya
Prellungen: Grapefruit/Citrus decumana

Rheuma: Ananas/Ananas comosus; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Erdbeere/Fragaria vesca; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica, Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia

 © KH Heino Hanisch

oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Rheuma vorbeugend: Buchweizen/Fagopyrum esculentum
Roter Blutkörperchen prodzuzierend/aufbauend: Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sauerkraut/Brassica oleracea
Rücken-Beschwerden: Feige/Ficus carica; Papaya/Carica papaya
Ruhe fördernd: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Durian/Durio zibethinus; Goji/Lycium barbarum; Jujuba, Jujube/Ziziphus jujuba

sättigend ohne viel Kalorien: Linsen/Lens culinaris
Stimmungslage verbessernd: Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris
Säuglings-Ernährung: Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Mango/Mangifera indica
Schilddrüse aktivierend: Rotkohl/Brassica oleracea
Schilddrüsen-Überfunktion: Schlehen/Prunus spinosa
Schilddrüsen-Beschwerden/-Funktions-Störungen: Grapefruit/Citrus decumana; Knoblauch/Allium sativum; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Schizophrenie: Avocado/Persea americana; Litchi/Litchi chinensisMaulbeere/Morus alba; Sapote/Manilkara zapota
Schlaf-Probleme: Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Dattel/Phoenix dactylifera; Durian/Durio zibethinus; Erdbeere/Fragaria vesca; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Honig-Melone/Cucumis melo; Knoblauch/Allium sativum; Mangold/Beta vulgaris; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sapote/Manilkara zapota; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Spargel/Asparagus officinalis; Tomate/Lycopersicon esculentum; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Schlaganfall: Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Grapefruit/Citrus decumana; Honig-Melone/Cucumis melo; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Mango/Mangifera indica; Papaya/Carica papaya; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus
Schleimhaut-Bildung fördernd: Heidelbeere/Vaccinium myrtillus
Schleimhäute desinfizierend: Radieschen/Raphanus sativus
Schleimhaut-Entzündung: Brombeere/Rubus fructicosus
Schleimhäute schützend/kräftigend: Aprikose/Prunus armeniaca; Feldsalat/Valerianella locusta u.a.; Grapefruit/Citrus decumana; Grünkohl/Brassica oleracea; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Mango/Mangifera indica; Mangold/Beta vulgaris; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Tomate/Lycopersicon esculentum; Wacholderbeere/Juniperus communis; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Zitrone/Citrus limon; Zucchini/Cucurbita pepo
schleimlösend bei Husten, Schnupfen etc.: Radieschen/Raphanus sativus; Sellerie/Apium graveolens

 © KH Heino Hanisch

Schmerzen: Guave/Psidium guajava; Mango/Mangifera indica; Wasser-Melone/Citrullus lanatus
Schmerzen (entzündungsbedingte) lindernd: Olive/Olea europaea
Schnupfen (entschleimend): Fenchel/Foeniculum vulgare
Schuppenflechte: Ananas/Ananas comosus; Honig-Melone/Cucumis melo; Papaya/Carica papaya; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus
Schwangerschaft (unterstützend): Banane/Musa acuminata; Dattel/Phoenix dactylifera; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Kokosnuss/Cocos nucifera; Mango/Mangifera indica; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Zitrone/Citrus limon
Schwangerschaft: Eiweiß-Lieferant: Avocado/Persea americana
Schwermetall-Ausleitung: Goji/Lycium barbarum; Kokosnuss/Cocos nucifera; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E. oleifera; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Sapote/Manilkara zapota; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Zitrone/Citrus limon
Schwermut, depressive Verstimmung: Aprikose/Prunus armeniaca; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum
Selbstbewußtsein, Selbstvertrauen: Ananas/Ananas comosus; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Mangold/Beta vulgaris; Mango/Mangifera indica; Kaki/Diospyros kaki
Sexual-Hormone aktivierend: Wasser-Melone/Citrullus lanatus
Sexualität: Orgasmusfähigkeit aktivierend: Mango/Mangifera indica; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta
Scrofulose: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon
Sodbrennen: Brombeere/Rubus fructicosus; Schlehen/Prunus spinosa
Sonnenbrand: Gurke/Cucumis sativus; Kokosnuss/Cocos nucifera; Mango/Mangifera indica; Papaya/Carica papaya
Sonnenstich-Beschwerden: Ananas/Ananas comosus
Sorgen: Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Kiwi/Actinidia chinensis; Mango/Mangifera indica; Mangold/Beta vulgaris
Sport-Verletzungen: Ananas/Ananas comosus; Papaya/Carica papaya
Stein-Beschwerden/-Koliken: Bohnen/Phaseolus vulgaris; Brombeere/Rubus fructicosus; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Paprika/Capsicum annuum; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Stimmung verbessernd/aufhellend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Aprikose/Prunus armeniaca; Avocado/Persea americana; Banane/Musa acuminata; Durian/Durio zibethinus; Feige/Ficus carica; Goji/Lycium barbarum; Grünkohl/Brassica oleracea; Jackfrucht/Arctocarpus heterophyllus, A. Integrifolius; Kapstachelbeere/Physalis peruviana; Kohlrabi/Brassica oleracea; Litchi/Litchi chinensis; Mais/Zea mays; Papaya/Carica papaya; Rosenkohl/Brassica oleracea; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weißkohl/Brassica oleracea
Stoffwechsel anregend/stärkend: Erdbeere/Fragaria vesca; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kiwi/Actinidia chinensis
Stoffwechsel von Kohlehydraten & Eiweiß ankurbelnd: Brokkoli/Brassica oleracea
Störungen (nervöse) lindernd: Sellerie/Apium graveolens

 © KH Heino Hanisch

Stress, Stressfähigkeit verbessernd: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Brombeere/Rubus fructicosus; Dattel/Phoenix dactylifera; Durian/Durio zibethinus; Feige/Ficus carica; Feldsalat/Valerianella locusta u.a.; Goji/Lycium barbarum; Kiwi/Actinidia chinensis; Kohlrabi/Brassica oleracea; Kokosnuss/Cocos nucifera; Mais/Zea mays; Mango/Mangifera indica; Mangold/Beta vulgaris; Öl-Palme/Elaeis guineensis, E. oleifera; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Sauerkraut/Brassica oleracea; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon

Tetanie, Muskel-Krämpfe: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Birne/Pyrus communis; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Knoblauch/Allium sativum; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Thymusdrüse schützend: Rotkohl/Brassica oleracea
tonisierend, belebend: Jujuba, Jujube/Ziziphus jujuba
Tumore/Geschwüre: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Feige/Ficus carica; Guave/Psidium guajava; Papaya/Carica papaya

Übelkeit: Ananas/Ananas comosus; Papaya/Carica papaya
Übersäuerung/Azidose: Avocado/Persea americana; Papaya/Carica papaya; Kartoffel/Solanum tuberosum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Spargel/Asparagus officinalis; Zucchini/Cucurbita pepo
Unruhe, nervöse: Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica
Unruhe, Reizbarkeit & Schlafstörungen: Brokkoli/Brassica oleracea

Venen festigend: Kiwi/Actinidia chinensis
Venen-Beschwerden: Ananas/Ananas comosus; Brombeere/Rubus fructicosus; Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Grapefruit/Citrus decumana; Hagebutte/Rosa canina; Honig-Melone/Cucumis melo; Karambole/Averrhoa carambola; Kiwi/Actinidia chinensis; Knoblauch/Allium sativum; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pomelo/Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus; Porree/Allium porrum: Sapote/Manilkara zapota; Zwiebel/Allium cepa
Venen-Entzündung: Aprikose/Prunus armeniaca; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Paprika/Capsicum annuum; Pfirsich/Prunus persica; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Verbrennungen: Ananas/Ananas comosus; Feige/Ficus carica
Verdauungs-Störungen/Verdauungs-Förderung: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris;, Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Avocado/Persea americana; Birne/Pyrus communis; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Brokkoli/Brassica oleracea; Chicorèe/Cichorium intybus; Erdbeere/Fragaria vesca; Erdbeere/Fragaria vesca; Feige/Ficus carica; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kartoffel/Solanum tuberosum; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Mangold/Beta vulgaris; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

 © KH Heino Hanisch

verjüngend wirkend: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Ananas/Ananas comosus; Artischocke/Cynara scolymus, C. cardunculus; Erbse/Pisum sativum; Goji/Lycium barbarum; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Mais/Zea mays; Mango/Mangifera indica; Olive/Olea europaea; Papaya/Carica papaya; Rotkohl/Brassica oleracea; Sauerkraut/Brassica oleracea; Soja/Glyxine max.; Süß-Kirsche, Vogelkirsche/Prunus avium; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Zitrone/Citrus limon
Verstopfung: Agar Agar (Algen-Pulver); Ananas/Ananas comosus; Berberitze/Berberis vulgaris; Birne/Pyrus communis; Brokkoli/Brassica oleracea; Brombeere/Rubus fructicosus; Chicorèe/Cichorium intybus; Erbse/Pisum sativum; Fenchel/Foeniculum vulgare; Pfirsich/Prunus persica; Grapefruit/Citrus decumana; Grünkohl/Brassica oleracea; Honig-Melone/Cucumis melo; Kaktus-Feige/Opuntia ficus-indica u.a.; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kartoffel/Solanum tuberosum; Knoblauch/Allium sativum; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pflaume/Prunus domestica; Pflaume/Prunus domestica; Porree/Allium porrum; Radieschen/Raphanus sativus; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. Officinale; Rosenkohl/Brassica oleracea; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Spargel/Asparagus officinalis; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zucchini/Cucurbita pepo
Vit. A-Spender: Gac/Momordica cochinchinensis; Kürbis/Curcubita pepo
Vit.-B5-Lieferant: Dattel/Phoenix dactylifera
vitalisierend, belebend: Ananas/Ananas comosus; Durian/Durio zibethinus; Erbse/Pisum sativum; Feldsalat/Valerianella locusta u.a.; Goji/Lycium barbarum; Grünkohl/Brassica oleracea; Kohlrabi/Brassica oleracea; Linsen/Lens culinaris; Mais/Zea mays; Mango/Mangifera indica; Mangold/Beta vulgaris; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. Officinale; Rosenkohl/Brassica oleracea; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon
Vitalisierung durch Eiweiß-Zufuhr: Linsen/Lens culinaris
vitaminreich: Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum

Wachstum stimulierend/fördernd (wichtig für Kinder): Birne/Pyrus communis; Kartoffel/Solanum tuberosum
Warzen, äußerliche: Ananas/Ananas comosus; Feige/Ficus carica; Papaya/Carica papay
wasser-treibend: Wacholderbeere/Juniperus communis
Wasser-Haushalt im Körper regulierend: Chicorèe/Cichorium intybus; Kartoffel/Solanum tuberosum
Wassersucht: Bohnen/Phaseolus vulgaris; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Meerrettich, Kren/Armoracia rusticana; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Paprika/Capsicum annuum; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. Officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Widerstandsfähigkeit bei Konflikten stärkend: Spargel/Asparagus officinalis
Wunden (äußerlich): Ananas/Ananas comosus; Feige/Ficus carica; Papaya/Carica papaya
Wurm-Krankheiten: Gurke/Cucumis sativus; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Paprika/Capsicum annuum; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. Officinale; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sauerkraut/Brassica oleracea; Sellerie/Apium graveolens; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Tomate/Lycopersicon esculentum;

 © KH Heino Hanisch

Zwiebel/Allium cepa

Zähne festigend: Mangold/Beta vulgaris; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Wasser-Melone/Citrullus lanatus
Zahnfleisch stärkend: Ananas/Ananas comosus; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Feige/Ficus carica; Papaya/Carica papaya
Zahnfleisch-Blutungen/Parodontose: Buchweizen/Fagopyrum esculentum; Hagebutte/Rosa canina; Himbeere/Rubus idaeus; Kiwi/Actinidia chinensis; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Süß-Kirsche, Vogelkirsche/Prunus avium; Zitrone/Citrus limon
Zell- & Eiweiß-Stoffwechsel aktivierend: Paprika/Capsicum annuum; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium
Zellatmung anregend: Kohlrabi/Brassica oleracea; Mais/Zea mays; Mangold/Beta vulgaris; Spinat/Sinapis alba, Brassica hirta; Wasser-Melone/Citrullus lanatus; Weißkohl/Brassica oleracea
Zelle: stärkt die innere Zellstruktur: Tomate/Lycopersicon esculentum
Zellen: Körperzellen gg. Freie Radikale schützend: Heidelbeere/Vaccinium myrtillus
Zellen schützend: Feldsalat/Valerianella locusta; Kopfsalat/Lactua sativa; Pflaume/Prunus domestica
Zellen: Nährstoff-Transport in die/den Zellen stimulierend: Kartoffel/Solanum tuberosum
Zell-Energie aktivierend: Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. officinalis; Rotkohl/Brassica oleracea
Zell-Kerne reparierend: Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris
Zell-Stoffwechsel anregend: Dattel/Phoenix dactylifera; Erbse/Pisum sativum; Feldsalat/Valerianella locusta u.a.; Grapefruit/Citrus decumana; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Kohlrabi/Brassica oleracea; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Tomate/Lycopersicon esculentum; Wacholderbeere/Juniperus communis; Zucchini/Cucurbita pepo
Zell-Tätigkeit steigernd: Fenchel/Foeniculum vulgare
zellverjüngend: Bohnen/Phaseolus vulgaris; Spargel/Asparagus officinalis; Tomate/Lycopersicon esculentum
Zell-Wachstum/Zell-Erneuerung anregend: Aprikose/Prunus armeniaca; Erbse/Pisum sativum; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit/Citrus decumana; Blumenkohl/Brassica oleracea var. botrytis; Mais/Zea mays; Radieschen/Raphanus sativus; Rosenkohl/Brassica oleracea; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea; Sauerkraut/Brassica oleracea; Soja/Glyxine max.; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon
Zellen: Sauerstoff-Versorgung verbessernd: Brokkoli/Brassica oleracea; Hagebutte/Rosa canina; Kohlrabi/Brassica oleracea; Kopfsalat/Lactua sativa; Linsen/Lens culinaris; Rosenkohl/Brassica oleracea; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Spargel/Asparagus officinalis
Zuckerkrankheit, Diabetes: Acai-Beere/Euterpe oleracea; Artischocke/Cynara scolymus, C. Cardunculus; Bohnen/Phaseolus vulgaris; Brombeere/Rubus fructicosus; Goji/Lycium barbarum; Grapefruit/Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Mohrrübe/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Orange, Blut-Orange/Citrus aurantium; Papaya/Carica papaya; Paprika/Capsicum annuum; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vacinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarz-Rettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rh. Officinale; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Rote Rübe, Rote Bete/Beta vulgaris; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauer-Kirsche, Weichselkirsche/Prunus cerasus; Sauerkraut/Brassica oleracea; Schlehen/Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum; Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Zufriedenheit: Ananas/Ananas comosus; Banane/Musa acuminata; Durian/Durio zibethinus; Jackfrucht/Arctocarpus heterophyllus, A. Integrifolius; Mango/Mangifera indica

© KH Heino Hanisch

Obst + **Gemüse** von **A-Z**

Agar Agar: Algen-Pulver, hilft als mildes Abführmittel bei Verstopfung; wirkt entzündungs-hemmend; neutralisiert Darmgifte im Nahrungsbrei; kräftigt Leber & Lunge; hilft bei Hämorrhoiden; unterstützt Maßnáhmen zur Gewichtsreduzierung

Ananas – Ananas comosus : Abnehmen, Akne, Allergien, vorzeitiges Altern, bei Altersflecken, bei Alters-Schwäche, Alzheimer, Angina/Mandel-Entzündung, Angina pectoris-Anfälle, Aphrodisiakum, appetitanregend, Arteriosklerose, Arthritis, Arthrose, Asthma, Azidose, Bauchspeicheldrüsen-Beschwerden, Blähungen, hoher Blutdruck, Blutdruck allg., Blut-Probleme, Bronchitis, hoher Cholesterinspiegel, Darm-Entzündungen, Darm-Reinigung, Depressionen, Durchfall, Ekzeme, Eiweißmangel, Energiemangel, Entgiftung, Entscheidungskraft, Entschlackung, Entzündungen, zur Entwässerung, Erkältung, Falten, Fieber, Freude, Frühjahrsmüdigkeit, Fußpilz (äußerlich), Gedächtnis, Gehirn, Gelassenheit, Geschwüre, Gicht, Glaukom, Grippe, Haar-Verschönerung, Hals-Schmerzen, Hämorrhoiden, Haut, Heiserkeit, Heißhunger-Attacken, Heiterkeit, Herpes, Herz, Herz-Infarkt, Hyperaktivität, Immunsystem, Impotenz, geistige Klarheit, Konzentration, Krampfadern, geistige Kraft, Kurzzeit-Gedächtnis, Langlebigkeit, Lebensfreude, Leichtigkeit, geistige Leistungsfähigkeit, Libido, Lungen-Entzündung, Menstruations-Beschwerden, Migräne, Müdigkeit, zum Ödem-Abbau, Optimismus, Osteroporose, Parasiten, Potenz, Rheuma, Schlaf-Probleme, Schlaganfall, Schuppenflechte, Selbstbewußtsein, Selbstvertrauen, Sonnenstich-Beschwerden, Sport-Verletzungen, Stimmungsaufhellung, Stress, Tumore/Geschwüre, Übelkeit, Venen-Beschwerden, Verbrennungen, Vergeßlichkeit, Verjüngung, Verstopfung, Vitalität, äußerliche Warzen, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wunden (äußerlich), Zahnfleisch (innerl. & äußerlich), Zufriedenheit

Apfel - Pyrus malus, Malus sylvestris: Arterien-Verkalkung, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutgefäße kräftigend, Blut-Hochdruck, Blutzucker-Spiegel stabilisierend, Bronchialasthma, hohe Cholesterin-Werte, Darm-Reinigung, Durchfall, Fettsucht, Immunsystem stärkend, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Husten, Ischias, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Skrofulose, Tetanie, Verdauungs-Störungen, Zahnfleisch kräftigend

Aprikose - **Prunus armeniaca**: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Asthma-Beschwerden, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hals-Rachen-Trockenheit, Hautkrankheiten, Ischias, Konzentrations-Schwäche, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Magengeschwür, Müdigkeit, Nervosität, Nierenentzündung, Rheuma, Schwermut, Venen-Entzündung, stoppt Alterungsprozesse; verbessert die Stimmungslage; hilft gegen freie Radikale; zur Kräftigung von Schleimhäuten, Haut, Haaren; Zellbildung anregend; Blutbild verbessernd

Artischocke - Cynara scolymus, C. cardunculus: Allergien, Altersbeschwerden, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blutarmut, Bluthochdruck, Blutzuckerspiegel regulierend, Durchblutungsstörungen, entzündungshemmend, entwässernd, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gallen-Beschwerden, Gallen-Steine, Gicht, hohes Cholesterin, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Leber kräftigend, Nervosität, Neuralgien, Rheuma, Verdauungs-Störungen, verjüngend wirkend, Zuckerkrankheit/Diabetes

Berberitze – Berberis vulgaris: Blasen-Entzündung, Durchfälle, Herz-Schwäche, Gallenblasen-Entzündungen, Gefäße erweiternd, Leber-Galle-Störungen, Nieren-Entzündung, Nieren-Tätigkeit anregend, Verstopfung

 © KH Heino Hanisch

Birne – Pyrus communis: bei/gegen: Appetitlosigkeit, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut/Blutbildung, Darm-Entschlackung, Durchfall, entgiftend wirkend, Fettsucht, Gicht, Magengeschwür, Nieren-Blasen-Störungen, Tetanie, Verdauungs-Störungen, Verstopfung, Körper-Wasserhaushalt regulierend, wachstumsfördernd

Blumenkohl - Brassica oleracea var. botrytis: wirkt entwässernd; hilft bei Nieren- & Blasenproblemen; unterstützt Maßnahmen zur Gewichtsabnahme; hilft beim Aufbau einer üppigen Darmschleimhaut; ist wichtig für Zellwachstum & Zellerneuerung; kurbelt die Blutbildung an; sorgt für hohen Nährstoffgehalt in allen Körperzellen; kräftig das Immunsystem & beugt Infektionen vor; wirkt blutdrucksenkend; beugt Dickdarm-Krankheiten vor

Bohnen - Phaseolus vulgaris: Appetitlosigkeit, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut, Gicht, Haut-Krankheiten, Herz-/Kreislauf-Beschwerden, Ischias, Neuralgien, Leber-, Nieren- & Blasen-Leiden; Rheuma, Steinkoliken, Verdauungs-Beschwerden, Wassersucht, zellverjüngend Zuckerkrankheit/Diabetes; Achtung: Bohnen-Hülsen nur gekocht verwerten !

Brokkoli - Brassica oleracea var. italica: regt das Immunsystem an, beugt Infektionen vor; verbessert die Verdauung & beseitigt Verstopfungen; kurbelt den Stoffwechsel von Kohlehydraten & Eiweiß an; stärkt die Muskelarbeit; hilft gg. nervöse Unruhe, Reizbarkeit & Schlafstörungen; stärkt Herz & Kreislauf; wirkt massiv vorbeugend gg. Darm-Erkrankungen; wirkt blutbildend, versorgt die Zellen mit Sauerstoff; lindert Menstruations-Beschwerden

Brombeere - Rubus fructicosus: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Nierenentzündung, Sodbrennen, Steinkoliken, Verstopfung, Zuckerkrankheit/Diabetes; kräftigt das Immunsystem; hilft bei Venenleiden, Krampfadern & Hämorrhoiden; wirkt entzündungs-hemmend auf Schleimhäute; hilft bei Nervosität, macht stärker gg. Streß; Bindegewebe festigend; Drüsentätigkeit anregend

Buchweizen - Fagopyrum esculentum: hilft bei Venenleiden, Krampfadern, Besenreisern; wirkt bei Zahnfleisch- & Nasenbluten; kräftigt das Bindegewebe & lindert Hämorrhoiden; wirkt durchblutungsfördernd; hilft bei Libidomangel & Impotenz; beugt rheumatischen Erkrankungen & Arthritis vor; stärkt das Immunsystem; wirkt kreislaufregulierend

Chicorèe - Cichorium intybus var. foliosum: senkt den Cholesterin- & Fettstoffspiegel; senkt erhöhten Blutdruck; beugt Arteriosklerose & Herzbeschwerden vor; hilft beim Abspecken; entgiftet den Darm & beugt Darmerkrankungen vor; befreit von Verdauungsstörungen wie z.B. Verstopfung; reguliert den Wasserhaushalt im Körper; kräftigt die Darmschleimhaut; stabilisiert die Darmflora

Erbse - Pisum sativum: wirkt verjüngend, fördert das Zellwachstum; wirkt muskelaufbauend; wirkt vitalisierend, weil sie den Eiweißstatus anhebt; kräftigt die Nerven und vermittelt geistige Frische; aktiviert den Zellstoffwechsel; kräftigt Haare & Bindegewebe; verbessert die Sehfähigkeit; hilft bei Verstopfung; senkt den Cholesterin- & Blutfettspiegel; wirkt entgiftend

Erdbeere - Fragaria vesca: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Bauchkoliken, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, fieberhafte Infekte, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Stärkung von Libido & Potenz; Schlaflosigkeit, Scrofulose, Steinkoliken, Tetanie, Venenentzündung, Verdauungs-Störungen, Wassersucht; entgiftet den Darm, lindert Verdauungsstörungen; kräftigt das Immunsystem & den Stoffwechsel; wirkt blutbildend & fördert

 © KH Heino Hanisch

das Zellwachstum; wirkt entwässernd & blutdrucksenkend; kräftigt Knochen, Haare & Haut

Feige – Ficus carica : Aphrodisiakum, geistige Ausdauer, Azidose, Ausdauer, hoher Blutdruck, Blutdruck allg., Depressionen, Entzündungen, Erkältung, geistige & körperliche Anregung, Geschwüre, Grippe, Konzentration, Krebs, Menstruations-Beschwerden, Rücken-Beschwerden, Stimmungs-Aufhellung, Stress, Tumore/Geschwüre, Übergewicht, Übersäuerung/Azidose, Verbrennungen, Verdauungs-Regulierung (Verstopfung), äußerliche Warzen, Wunden (äußerlich), Zahnfleisch (äußerlich)

Feldsalat - Valerianella locusta u.a.: kräftigt das Herz, beugt Herzschäden vor; aktiviert den Zellstoffwechsel; steigert die Streßfähigkeit; macht fit im Sport & steigert die Vitalität; verbessert die Konzentrationsfähigkeit; stärkt das Immunsystem & schützt die Zellen; kräftigt die Schleimhäute im ganzen Körper; fördert die Blutbildung

Fenchel - Foeniculum vulgare: beseitigt Verstopfungen; hilft bei Darmstörungen wie Blähungen oder Völlegefühl: senkt den Cholöesterin- & Blutfettspiegel; entwässert den Körper & entgiftet den Darm; steigert die Zelltätigkeit; kräftigt das Immunsystem; sorgt für bessere Nervcen & gute Stimmungslage; entschleimt bei Husten & Schnupfen; wirkt auf sanfte Weise beruhigend & entspannend

Grapefruit – Citrus decumana: Abnehmen, Akne, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blasenentzündung, Blasen-Entzündung, Blutarmut, Bluthochdruck/Blutdruck allg., Bronchialasthma, Brust-Straffung, Cellulitis, Darm-Beschwerden, darmreinigend, Depressionen, Diabetes, Erkältung, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Fieber/fieberhafte Infekte, Gallen-Beschwerden, Gedächtnis, Grippe, Haar-Verschönerung, Hämorrhoiden, Haut-Probleme, Heißhunger-Attacken, Heiterkeit, Herpes, Herz-Beschwerden/-Erkrankungen, Hormon-Produktion anregend, Husten, Immun-Stärkung, Konzentration, Krebs, Leber-Beschwerden, geistige Leistungsfähigkeit, Lungen-Erkrankungen/-Entzündung, Magen-Beschwerden, Menstruations-Beschwerden, Nervosität, Neuralgien, Nieren-Entzündung, Ohren-Beschwerden, Prellungen, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsen-Funktionsstörungen, Schlaflosigkeit, Schlaganfall, Schleimhäute (incl. Nasen-Sekret bei Schnupfen), Schwangerschaft, Skrofulose, Steinkoliken, Tetanie, Trigeminus-Neuralgie, bei Übergewicht, Venen-Probleme/-Entzündungen/Krampfadern, Verdauungs-Störungen, Wassersucht, Verstopfung, Wassersucht, Zellwachstum/Zellstoffwechsel anregend

Grünkohl - Brassica oleracea convar. Acephala var. sabellica: entgiftet den Darm & beseitigt Verstopfung; baut zerstörte Darmschleimhäute schnell wieder auf; kräftigt sämtliche Schleimhäute im Körper; schützt die Körperzellen vor Freien Radikalen; wirkt vitalisierend & verbessert die Stimmungslage; stoppt streßbedingte Alterungsprozesse; senkt die Cholesterin- & Fettkonzentrationen im Blut

Gurke - Cucumis sativus: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Steinkoliken, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes; verbessert die Eiweißverwertung; wirkt darnreinigend, abführend & entgiftend; wirkt gewichtssenkend; lindert Nieren- & Blasenbeschwerden; kräftigt das Immunsystem und die Darmschleimhaut; stärkt das Bindegewebe; wirkt verschönend auf Haut & Haare; lindert Augenbeschwerden; hilft bei Sonnenbrand

© KH Heino Hanisch

Hagebutte - Rosa canina: beugt Infektionen & Erkältungen vor; festigt Gefäße, hilft bei Venenleiden & Krampfadern; hilft bei Zahnfleischbluten & Parodontose; verbessert die Sauerstoffversorgung der Körperzellen; sorgt für gute Nerven & Konzentrationsfähigkeit; stimuliert Libido & Potenz

Heidelbeere - Vaccinium myrtillus: Blähungen, Blasen-Entzündung, Durchfall, Fettsucht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Ischias, Magenkatarrh, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Steinkoliken, Venenentzündung, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes;
hilft bei Durchfall & lindert Darmstörungen; erhöht die Urinmenge, lindert Darmstörungen; senkt den Cholesterin- & Blutfettspiegel; beugt Infektionen vor, stärkt das Immunsystem;
schützt die Körperzellen gg. Freie Radikale; fördert die Schleimhautbildung; unterstützt Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung

Himbeere - Rubus idaeus: Blähungen, Durchfall, fieberhafte Infekte, Gicht, Ischias, Leber-Galle-Störungen, Magengeschwür, Rheuma; hilft bei Sehschwäche, Nachtblindheit & Augenleiden; bringt Glanz & Fülle in das Haar; macht die Haut geschmeidig & weich; hilft bei bei Nasen- und Zahnfleischbluten; lindert Nieren- & Blasenbeschwerden; hilft bei starken Blutungen während der Menstruation

Holunder: Schwarzer Holunder - Sambucus nigra- bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Tetanie, Verdauungs-Störungen, Wassersucht

Rote Johannisbeere - Ribes rubrum: Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Steinkoliken, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes; stärkt das Immunsystem & die Hormonproduktion; aktiviert den Zellstoffwechsel & die Blutbildung; panzert Zellen gg. Freie Radikale; schützt die Schleimhäute; beruhigt die Nerven & verbessert die Stimmung; unterstützt die Herzfunktion & Muskeltätigkeit

Schwarze Johannisbeere - Ribes nigrum: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bronchialasthma, Durchfall, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Koliken der Bauchorgane, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Schwermut, Skrofulose, Steinkoliken, Tetanie, Venenentzündung, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes; immunstimulierend, vitaminreich

Kaktus-Feige – Opuntia ficus-indica: Blasen-Schwäche, Blutdruck allg., Brust-Straffung, Frühjahrsmüdigkeit, Gedächtnis, Heißhunger-Attacken, Herpes, Krebs, Kurzzeit-Gedächtnis, Prostata-Vergrößerung, Schlaganfall, Selbstbewußtsein, Verstopfung, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (trockene Scheide)

Karotte, Mohrrübe - Daucus carota: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nieren-Entzündung, Rachitis, Rheuma, Steinkoliken, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes; wehrt Freie Radikale & andere "Schädlinge" ab; kräftigt alle Schleimhäute im Körper; aktiviert den Zellstoffwechsel; wirkt verjüngend & stoppt Alterungsprozesse; lässt Haare & Nägel wachsen, sorgt für schöne Haut; stärkt die Immunkräfte; verbessert das Sehvermögen, hilft bei Nachtblindheit;

 © KH Heino Hanisch

stärkt Herz & Kreislauf; aktiviert die Spermienbildung, erhöht die Zeugungsfähigkeit des Mannes

Kartoffel - Solanum tuberosum: Appetitlosigkeit, Blähungen, Blutarmut, Gicht, Magenübersäuerung, Verstopfung; reguliert den Wasserhaushalt im Körper; stimuliert den Transport aller Nährstoffe in den Zellen; baut Knochensubstanz auf; kräftigt die Muskeln, stärkt Herz & Kreislauf; aktiviert den gesamten Stoffwechsel, wirkt entsäuernd; stimuliert das Wachstum (wichtig für Kinder); kräftigt das Bindegewebe; regt die Hormonproduktion an; reguliert die Verdauung & beseitigt Verstopfungen; sorgt für mentale Frische, verscheucht Müdigkeit

Kirsche: Sauer-Kirsche, Weichselkirsche – Prunus cerasus: Appetitlosigkeit, Arterien-Verkalkung, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut, Durchblutungs-Störungen, Fettsucht, Fieber, Harntreibend, Nieren-Entzündung, Ischias, Rheuma Verdauungs-Störungen, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Kirsche: Süß-Kirsche, Vogelkirsche – Prunus avium : schützt das Bindegewebe vor enzymatischem Abbau; wirkt verjüngend, fördert eine schöne Haut; wirkt entzündungshemmend; hilft bei Parodontose; lindert rheumatische Gelenk-Erkrankungen & Gicht; unterstützt Maßnahmen zur Gewichts-Reduzierung

Kiwi – Actinidia chinensis: Abnehmen, Anämie, Ängste, Arteriosklerose, Bindegewebe festigend, hoher Blutdruck, niedriger Blutdruck, Blutdruck allg., Depressionen, Erkältung, starke Fingernägel, Gedächtnis, Grippe, Güte, Herzt-Muskel stimulierend, Hormon-Produktion anregend, Hyperaktivität, Immunsystem stärkend, Kopfschmerzen, Kochenwachstum fördernd, Krampfadern, Krebs, Kurzzeit-Gedächtnis, Lebensfreude, Muskel-Tätigkeit stimulierend, Sorgen, Stoffwechsel anregend, Stress, Trigeminus-Neuralgie, Venen-Beschwerden, Venen festigend, Wechseljahre (trockene Scheide), Zahnfleisch-Blutungen + Parodontose

Knoblauch - Allium sativum: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nieren-Entzündung, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsenfunktions-Störungen, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Venenentzündung, Verdauungs-Störungen, Tetanie, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes; verbessert die Durchblutung; senkt den Blutfettspiegel, beugt Arteriosklerose vor; hilft bei Venenleiden & Krampfadern; lindert Hämorrhoidenschmerzen; stärkt Herz & Kreislauf; tötet Darmbakterien & Darmpilze; unterstützt Maßnahmen zur Gewichtsreduktion; wirkt blutdrucksenkend, erhöht die Konzentrationsfähigkeit; hilft bei Darmkoliken, Verstopfung & Blähungen; bremst Alterungsprozesse

Kohlrabi - **Brassica oleracea var. gongylodes**: kurbelt den Zellstoffwechsel & die Blutbildung an; kräftigt Haut & Haare; sorgt für mehr Energie & Vitalität; kräftigt das Immunsystem, beugt Infektionen vor; sorgt für mentale Frische & Konzentrationsfähigkeit; stimuliert die Sauerstoffversorgung & Zellatmung; wirkt kräftigend auf das Herz; verbessert die Stimmungslage, hilft Streß besser bewältigen; wirkt entwässernd; unterstützt Maßnahmen zur Gewichtsreduktion

Kopfsalat - Lactua sativa var. capitata: stärkt das Immunsystem; panzert Zellen gg. "Zellschädlinge" wie Freie Radikale; erhöht die Muskelleistung, stärkt das Herz; hilft bei Müdigkeit & Antriebsschwäche; wirkt nervenstärkend, verbessert die Konzentrationsfähigkeit; erhöht die Sauerstoffzufuhr in den Körperzellen; verbessert die Eiweißverwertung

Kürbis - Curcubita pepo (Fleisch & Kerne)**:** Allergien, Arterien-Verkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Ischias, Leber-Galle-Störungen, Magenkatarrh, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Steinkoliken, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes; fördert die Verdauung,

 © KH Heino Hanisch

entgiftet den Darm; senkt den Blutfettspiegel, entlastet die Bauchspeicheldrüse; hilft beim Abbau von Speckpolstern; wirkt harntreibend, bei Nieren-Beschwerden, bei Prostata-Beschwerden; kräftigt das Immunsystem; stärkt die Schutzhülle der Nerven, wirkt somit beruhigend; versorgt den Körper mit Vit.A

Linsen - Lens culinaris: vitalisiert durch Eiweiß, sättigt somit ohne viel Kalorien; reguliert den Blutzuckerspiegel & hilft somit gg. Müdigkeit & Leistungsschwäche; kräftigt die Nerven & die Gehirnleistung; liefert Eisen für die Blutbildung und für die Sauerstoffversorgung der Zellen; wirkt entwässernd; hilft bei Nieren- & Blasenbeschwerden; stimuliert die Hormonproduktion; hilft bei der Verjüngung des Bindegewebes; aktiviert Libido, Orgasmusfähigkeit & Potenz; macht die Gene im Zellkern aktionsfähig, sorgt für mehr Vitalität & Frische

Mais - Zea mays : kräftigt die Nerven & wirkt vitalisierend; verbessert die Gehirnleistung & Konzentrationsfähigkeit; liefert Nährstoffe für schöne Haut & fülliges Haar; macht widerstandsfähiger in Streßsituationen; verbessert die Stimmungslage; wirkt verjüngend; stimuliert das Zellwachstum, steigert die Zellatmung; kurbelt die Blutbildung an; kräftigt Muskeln & Herz, baut Bindegewebe auf; stärkt das immunsystem; hilft bei Libidomangel & Impotenz

Mandarine – Citrus reticulata, C. Deliciosa, C. nobilis: Depressionen, Konzentration, Kurzzeit-Gedächtnis, Lebensfreude, geistige Leistungsfähigkeit

Mangold – Beta vulgaris: wirkt vitalisierend, belebt Gehirn & Nerven; hilft bei Nervosität, Konzentrationsmangel & Müdigkeit; beseitigt Verdauungsstörungen & entgiftet den Darm; wirkt blutfettspiegelsenkend; kräftigt das Immunsystem, Herz & Muskeln; schützt alle Schleimhäute im Körper; festigt Knochen & Zähne; kurbelt die Blutbildung an & Zellatmung an; aktiviert die Hormonbildung & mentale Frische

Melone: Honig-Melone – Cucumis melo: Alters-Schwäche, Bandscheiben-Probleme, Blasen-Entzündung, hoher Blutdruck, niedriger Blutdruck, Blutdruck allg., starke Fingernägel, Haar-Verschönerung, Haut, Heißhunger-Attacken, Herpes, Herz-Infarkt, Kopfschmerzen, Krampfadern, Krebs, Menstruations-Beschwerden, Migräne, Nieren-Beschwerden, Prostata-Vergrößerung, Schlaf-Probleme, Schlaganfall, Schuppenflechte, Trigeminus-Neuralgie, Venen-Beschwerden, Verstopfung, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden)

Melone: Wasser-Melone – Citrullus lanatus var. vulgaris: Abnehmen, vorzeitiges Altern, Blut-Probleme, Haut, Kopfschmerzen, Krebs, Nieren-Beschwerden, Prostata-Vergrößerung, Schmerzen, Schwangerschaft, Verstopfung; wirkt vitalisierend & verjüngend; verschönert Haut & Haare, kräftigt Zähne & Knochen; verbessert die Eiweißverwertung; kurbelt die Zellatmung an, stärkt die Blutbildung; schützt die Schleimhäute im ganzen Körper; aktivieren die Sexualhormone & sorgen für mehr Libido; bei Bandwürmern (Kerne)

Meerrettich, Kren – Armoracia rusticana: Appetitlosigkeit, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut, Durchfall, Nieren-Schwäche, Wassersucht

Olive - Olea europaea: kräftigt das Herz; lindert entzündungsbedingte Schmerzen; unterstützt Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung; stoppt vorzeitige Alterungsprozesse, wirkt verjüngend; kräftigt das Immunsystem; schützt alle hormonproduzierenden Drüsen

Orange, Blut-Orange – Citrus aurantium: Abnehmen, Akne, Anämie, Angina/Mandel-Entzündung, Ängste, Bindegewebe kräftigend, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blasen-Entzündung, Blutarmut,, hoher Blutdruck, niedriger Blutdruck, Blutdruck allg., Blut-Probleme, Blutbildung fördernd, Bronchialasthma, zur Brust-Straffung, bei Cellulitis, Depressionen, Diabetes, Diäten unterstützend, psychischer Druck, Durchfall, Erkältung, Erschöpfungs-Zustände, Fettsucht, Fieber, starke Fingernägel, geistig anregend, Gallen-Störungen, Gicht, Glaukom, Haare stärkend,

 © KH Heino Hanisch

Haut-Erkrankungen, Heißhunger-Attacken, Herpes, Herz-Insuffizienz, Herz-Infarkt, Husten, bei Hyperaktivität, Immunsystem stärkend, Ischias, Konzentration fördernd, Kopfschmerzen, Körperdrüsen aktivierend, Krämpfe, Krebs, Lebensfreude, Leber-Störungen, geistige Leistungsfähigkeit, Libido stärkend, Lungen-Erkrankungen/-Entzündung, Magen-Darm-Beschwerden/-Geschwüre, Menstruations-Beschwerden, Nasenblutungen vorbeugend, Nervosität, Neuralgien, Nieren-Entzündung, Potenz stärkend, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsen-Beschwerden/-Funktions-Störungen, Schlaflosigkeit, Schleimhäute (incl. Nasensekret bei Schnupfen), Schwangerschaft, Schwermetall-Ausleitung, Scrofulose, Stein-Beschwerden/-Koliken, Stress, Tetanie, Venen-Entzündung, Verdauungs-Störungen, Vergeßlichkeit, Verstopfung, vitalisierend, Wassersucht, Wechseljahrs-Beschwerden (allgemein, trockene Scheide, Stimmungs-Schwankungen), bei Zahnfleisch-Blutungen, Zell-Stoffwechsel aktivierend, Zuckerkrankheit/Diabetes

Paprika - Capsicum annuum: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Gicht, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Ischias, Krämpfe, Lungenkrankheiten, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Venenentzündung, Verstopfung, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes; lindert Venenleiden, Krampfadern, Hämorrhoiden; kräftigt Herz & Kreislauf; wirkt vorbeugend gegen Migräne; stärkt die Schleimhäute im Körper; verbessert die Sehkraft; Zell- & Eiweiß-Stoffwechsel aktivierend; Bindegewebe festigend; Drüsentätigkeit erhöhend für mehr Dynamik & Libido; Konzentrationsfähigkeit verbessernd

Pfirsich - Prunus persica : Appetitlosigkeit, Arterien-Verkalkung, Basedow, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungs-Störungen, Erschöpfungs-Zustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Magengeschwür, Nervosität, Nieren-Entzündung, Rheuma, Venen-Entzündung; kräftigt das Immunsystem, wehrt Freie Radikale ab; stärkt das Bindegewebe, Gefäße, Herz & Kreislauf; Streß; nervöse Unruhe, Gereiztheit, Angstgefühle; beschleunigt die Darmpassage, löst Verstopfungen; wirkt entwässernd

Pflaume - Prunus domestica : Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Ischias, Rheuma, Verstopfung, Zuckerkrankheit/Diabetes; optimiert den Kohlenhydrat-Stoffwechsel; nervöse Unruhe, Konzentrations-Probleme; Streß; stärkt den Zell-Membranschutz; Darm reinigend, Verstopfung; Herz & Immunsystem stärkend

Pomelo – Citrus maxima, C. grandis, C. decumanus: Arteriosklerose, hoher Blutdruck, Blutdruck allg., Frühjahrsmüdigkeit, Herpes, Herz, Krampfadern, Krebs, Magen-Darm-Geschwüre, Schlaf-Probleme, Schlaganfall, Schuppenflechte, Venen-Beschwerden, Wechseljahre (schlaffes Bindegewebe)

Porree - Allium porrum: fördert die Durchblutung; reinigt Magen & Darm von Bakterien & Pilzen; hilft bei Blähungen & Durchfall; senkt den Cholesterin- & Blutfettspiegel; kurbelt die Darmpassage an, hilft bei Verstopfung; hilft bei Venenbeschwerden, wie z.B.Krampfadern; beugt Hämorrhoiden vor; unterstützt den Aufbau von neuem, jungem Bindegewebe

Preiselbeere – Vaccinium vitis-idaea: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Diabetes, Durchfall, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Wassersucht

 © KH Heino Hanisch

Quitte – Cydonia oblonga: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Lungenkrankheiten, Rheuma, Zuckerkrankheit/Diabetes

Radieschen - Raphanus sativus var. sativus; R. sativus var. radicula: tötet Bakterien & Pilze in Magen & Darm; wirkt desinfizierend auf die Schleimhäute; bei Blähungen, Durchfall & Verstopfung; vorbeugend gg. Gallen-, Nieren- & Blasen-Steine; senkt den Cholesterin- & Blutfettspiegel; aktiviert Nerven & Gehirn; wirkt schleimlösend, z.B. bei Schnupfen & Husten; liefert Nährstoffe für Blutbildung & Zellwachstum

Rettich, Schwarz-Rettich - Raphanus sativus var. niger: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Venenentzündung, Verdauungs-Störungen, Wassersucht, Wurm-Krankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes hilft gg. Blähungen & Durchfall; tötet Bakterien & Pilze im Darm; beschleunigt die Darmpassage, beseitigt Verstopfungen; senkt den Cholesterin- & Blutfettspiegel; wirkt vorbeugend gg. Gallen-, Nieren- & Blasensteine; beugt Harninkontinenz vor; bei Beschwerden beim Urinieren

Rhabarber - Rheum palmatum, Rh. officinale: Allergien, Blähungen, Blasenentzündung, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Husten, Ischias, Krämpfe, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes; verbessert den Nährstofftransport in die Zellen; entgiftet den Darm und hilft bei Verstopfung; aktiviert die Zellenergie & Vitalität, beruhigt die Nerven; steigert die Muskelfunktion; verjüngt die Haut, kräftigt & färbt das Haar; bindet Fettstoffe, hilft beim Abnehmen; **Achtung: sehr viel Oxalsäure/Kleesäure, in Maßen essen !**

Rosenkohl - Brassica oleracea var. gemnifera: hilft gg. Müdigkeit & Antriebsarmut; sorgt für geistige Frische & Konzentrationsfähigkeit; kurbelt das Zellwachstum an & sorgt für starkes Bindegewebe; aktiviert die Blutbildung und damit die Sauerstoffversorgung der Körperzellen; bringt Glanz ins Haar, macht die Haut geschmeidig; verbessert die Stimmungslage (antidepressiv); wirkt entwässernd und hilft beim Abnehmen; entschlackt den Darm, beseitigt Verstopfungen; sorgt für mehr Vitalität & Lebenskraft; kräftigt das Immunsystem

Rote Rübe, Rote Bete - Beta vulgaris ssp. gemnifera: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, fieberhaften Infekten, Gicht, Hautkrankheiten, Hämorrhoiden, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Tetanie, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes; baut das Bindegewebe auf; festigt die Haut, stärkt die Gefäßwände, kräftigt die Knochen; neutralisiert & entfernt Giftstoffe, speziell im Gehirn; fördert das Zellwachstum, repariert Zellkerne; sorgt für mehr Magensäure, damit für eine bessere Eiweißverwertung; aktiviert die Produktion roter Blutkörperchen und damit die Sauerstoffversorgung der Zellen; schafft eine optimistischere Stimmungslage; bringt Glanz & Geschmeidigkeit in Haut, Haare & Nägel; wirkt entwässernd & entsäuernd; entgiftet den Darm, beseitigt Verstopfungen

© KH Heino Hanisch

Rotkohl - Brassica oleracea var. capitata f. rubra: kräftigt das Immunsystem, wirkt blutdrucksenkend; beseitigt Verstopfung & Darmträgheit; entgiftet den Darminhalt; wirkt entwässernd & unterstützt Schlankheitskuren; baut Darmschleimhäute & Darmflora auf; fördert die Spermien-Bildung; liefert Nährstoffe für Libido & Potenz; aktiviert die Schilddrüse, schützt die Thymusdrüse; kurbelt die Zellenergie an; aktiviert das Zellwachstum, wirkt dadurch verjüngend; steuert Nährstoffe für eine bessere Stimmungslage bei; hilft beim Bau neuen Bindegewebes; wirkt belebend auf das Gehirn; aus Rotkohl wird Rotkraut hergestellt.

Sanddorn – Hippophae rhamnoides: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Venenentzündung, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Sauerkraut - Brassica oleracea … (Sauerkraut wird aus Weißkohl gemacht): Allergien, Appetitlosigkeit, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes; wirkt mental erfrischend & euphorisierend; macht widerstandsfähig in Streßsituationen; aktiviert den Gehirn- & Nervenstoffwechsel; kurbelt den Eisenstoffwechsel an; hilft beim Bau roter Blutkörperchen; stimuliert das Zellwachstum, wirkt verjüngend; hilft beim Knochenbau; reguliert den Fettstoffwechsel, senkt Cholesterinwerte; kräftigt die Muskeln, speziell den Herzmuskel; wirkt vitalisierend durch eine bessere Eiweißverwertung; kräftigt das Immunsystem; trägt zum Neuaufbau verbrauchten Bindegewebes bei

Schlehen - Prunus spinosa: Allergien, Arterienverkalkung, Blähungen, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Erschöpfungszustände, Gicht, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungen-Krankheiten, Magengeschwür, Nervosität, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsen-Überfunktion, Schlaflosigkeit, Schwermut, Sodbrennen, Steinkoliken, Tetanie, Verstopfung, Zuckerkrankheit/Diabetes

Sellerie - Apium graveolens: Allergien, Appetitlosigkeit, Basedow, Blutarmut, Bronchialasthma, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Rheuma, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes; tötet Bakterien & Pilze in Magen & Darm; heilt Verdauungs-Störungen wie Blähungen oder Durchfall; verbessert die Darmperistaltik/Darmbewegung, befreit von Darmträgheit & Verstopfung; desinfiziert & entgiftet die Schleimhäute im Mund- & Rachenraum; stimuliert die Magenschleimhäute zur Produktion von mehr Magensäure(die Voraussetzung für eine bessere Eiweißverwertung); wirkt antibakteriell in Nieren, Blase und ableitende Harnwege, heilt Entzündungen & Blasenschwäche; wirkt schleimlösend bei Husten, Schnupfen & Erkältung; wirkt entwässernd, hilft beim Abnehmen; aktiviert den Kohlenhydratstoffwechsel; kräftigt Nerven & Gehirn, lindert nervöse Störungen; liefert wichtige Nährstoffe für gesunde Haut, Augen & Haare

Soja - Glyxine max: aktiviert den Eiweißstoffwechsel; baut neues Bindegewebe auf; kurbelt das Zellwachstum an, wirkt verjüngend; hilft bei Konzentrationsmangel & Gedächtnisschwäche; sorgt für mehr Magensäure und damit für eine bessere Eiweiß-, Kalzium- & Eisenverwertung; hilft gg. Müdigkeit, Antriebsarmut, Lustlosigkeit; lindert Nervosität & Angstgefühle; wirkt nervenberuhigend; entwässert, hilft beim Abnehmen; wirkt entfettend, vor allem auf die Leber; wirkt entzündungshemmend; hilft gg. Sehschwäche; beugt Libidomangel vor

 © KH Heino Hanisch

Achtung: gen-manipulierte Soja bzw. Produkte daraus sind nicht zur Therapie geeignet !

Spargel - Asparagus officinalis: hilft bei Sehschwäche & Nachtblindheit; kräftigt alle Schleimhäute im Körper; stärkt die Nerven, macht widerstandsfähig bei Konflikten; aktiviert den Kohlenhydrat-, Eiweiß- & Fettstopffwechsel; aktiviert Glückshormone, hilft bei Schlafstörungen; wirkt zellverjüngend; kurbelt die Blutbildung & die Sauerstoffversorgung an; hilft bei Gedächtnisschwäche & Konzentrationsmangel; stärkt das Immunsystem & beugt Entzündungen vor; hilft bei Libidomangel; entwässert & entsäuert den Körper, hilft beim Abnehmen; wirkt gg. Darmträgheit & Verstopfung; Achtung: Spargel sollte wegen seines hohen Nitratgehaltes nicht aufgewärmt werden!

Spinat - Sinapis alba, Brassica hirta: schützt alle Schleimhäute im Körper; aktiviert den Kohlenhydratstoffwechsel; wirkt nervenberuhigend, stärkt das Gehirn; sorgt für schöne Haut, Haare & Nägel; hebt den Blutzuckerspiegel, vertreibt Lustlosigkeit & Müdigkeit; sorgt für bessere, heitere Stimmungslage; unterstützt Muskel- & Herzfunktion, kräftigt das Immunsystem; kurbelt den Bau lebensspendender Hormone an; hilft bei Sehschwäche & Nachtblindheit; wirkt stimulierend auf Libido, Orgasmusfähigkeit & Potenz; aktiviert die Knochenbildung, stärkt die Zähne; wirkt blutbildend und sorgt damit für eine bessere Zellatmung; entwässert den Körper & hilft beim Abnehmen; beseitigt Darmträgheit & Verstopfung; Achtung: Spinat ist durch Düngung sehr nitratreich; das Nitrat wandelt der Körper in gesundheitsschädigendes Nitrit um; der hohe Anteil an Oxalsäure/Kleesäure hemmt die Kalziumresorption im Darm; 2-3 mal Spinat in der Woche ist ausreichend !

Stachelbeere - Ribes uva-crispa: Fettsucht, Verstopfung, Wurmkrankheiten, Schwermetall-Belastungen, Darmschlacken, Harnverhaltung, mäßiger Eiweißverwertung, Haar- und Haut-Beschwerden, Gefäß- und Bindegewebs-Problemen; entgiftet speziell das Gehirn von Schwermetallen; reinigt und entschlackt den Darm; wirkt entwässernd & harntreibend; verbessert die Eiweiß-Verwertung; fördert den Haarwuchs sowie die Bildung gesunder Haut; kräftigt Gefäße & Bindegewebe

Tomate, Paradeiser - Lycopersicon esculentum var. esculentum: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündungen, Rachitis, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Tetanie, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes**;** stärkt die innere Zellstruktur, fördert den Zellstoffwechsel; schützt & kräftigt die Schleimhäute im ganzen Körper; beugt Infektionen vor, wirkt lindernd & heilend; hilft beim Aufbau einer gesunden Haut; hebt den Blutzuckerspiegel, belebt Gehirn & Nerven; hilft bei chronischer Müdigkeit; hebt die Stimmungslage, wirkt schlaffördernd; wirkt zellverjüngend, kräftigt das Herz; wirkt entwässernd & harntreibend; hilft beim Bau von neuem Bindegewebe; kurbelt die Hormonbildung an; beseitigt Verdauungsstörungen wie z.B.Verstopfung

Wacholderbeere - Juniperus communis: wirkt entgiftend, tötet Darmpilze, bindet Fett im Darm; wirkt wasser- & harntreibend, damit entschwemmend; heilt Entzündungen in Nieren, Blase & Harnwegen; aktiviert den Zellstoffwechsel, kurbelt die Hormonbildung an; beugt vor Arteriosklerose, Runzel- & Faltenbildung vor; kräftigt das Immunsystem, schützt die Schleimhäute

Weintraube - Vitis vinifera: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Leber-Galle-Störungen,

Rheuma, Schlaflosigkeit, Skrofulose, Steinkoliken, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes; bei Augen-Beschwerden (Glaukom), beseitigt Darmträgheit & Verstopfung; reinigt Nieren, Blase & Harnwege; lindert das prämenstruelle Syndrom/PMS; unterstützt Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung; hilft bei Müdigkeit, Nervosität & Depressionen; aktiviert den Kohlenhydrat-Stoffwechsel

Weißkohl - Brassica oleracea var. capitata f. alba: Allergien, Appetitlosigkeit, Basedow, Blutarmut, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Nervosität, Neuralgien, Rheuma, Schlaflosigkeit, Verstopfung, Zuckerkrankheit/Diabetes; aktiviert den Kohlenhydratstoffwechsel; belebt Gehirn & Nerven, verbessert die Stimmungslage; stärkt die Konzentrationsfähigkeit; wirkt nervenberuhigend & entspannend; wirkt schlafstimulierend, macht streßfähiger; kräftigt das Immunsystem; regt die Blutbildung an, aktiviert die Zellatmung; sorgt für Vitalität & Leistungsfähigkeit; stimuliert die Farbgebung in Haut & Haaren; kurbelt das Zellwachstum an; hilft bei Libidomangel; unterstützt beim Abnehmen; Achtung: Weißkohl & Wirsingkohl sind häufig mit Pestiziden belastet; deshalb kräftig waschen & gut spülen, danach abtropfen lassen! Aus Weißkohl wird Sauerkraut hergestellt.

Zitrone – Citrus limon: Abnehmen, Anämie/Blutarmut, Angina/Mandel-Entzündung, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Bindegewebe stärkend, Blasen-Entzündung, Blut-Probleme, Blut-Gefäße kräftigend, Bluthochdruck, Bronchial-Asthma, Depressionen, Erkältung, Erschöpfungs-Zustände, Eisen-Verwertung verbessernd (Zell-Atmung), Fieber, fieberhafte Infekte, Gedächtnis, unterstützend bei Gewichts-Reduzierung (setzt Fett frei), bei Gicht, Glaukom, Grippe, Haare stärkend, Hals-Schmerzen, Haut-Krankheiten, Herz-Schwäche, Husten, Immunsystem stärkend, IschiaS; Kalzium-Stoffwechsel aktivierend (Zähne, Knochen), Krämpfe Krämpfe; Krebs, Leber, Leber-Galle-Störungen, geistige Leistungsfähigkeit, Lungen- Erkrankungen/-Entzündung; Magensäure-Produktion anregend, bei Magen-Geschwüren (Vorsicht !)**,** Nägel festigend, Nervosität, Neuralgien, Nieren-Entzündungen, Ohren-Beschwerden, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsen-Funktionsstörungen, Schlaflosigkeit, Schleimhäute (incl. Nasensekret bei Schnupfen), Schwangerschaft, Schwermetall-Ausleitung, Scrofulose, Stein-Koliken, Stress, Tetanie, Venen-Entzündungen, Verdauungs-Störungen, verjüngend wirkend, Verstopfung, Vitalität erhöhend, Wassersucht, Zahnfleisch-Blutungen stoppend, Zell-Wachstum fördernd, Zuckerkrankheit/Diabetes

Zucchini - Cucurbita pepo var. giromontiina: aktiviert den Zellstoffwechsel; macht ohne Nährstoffverlust schlank; erhöht Gehirnleistung & Konzentrationsfähigkeit; wirkt beruhigend & trotzdem stimulierend auf die Nerven; erhöht den Eiweißstatus und verbessert so die gesamte Leistungsfähigkeit; kräftigt Herz & Muskeln; wirkt entwässernd, ausschwemmend & entsäuernd; entgiftet den Darm und bindet Fettstoffe; beseitigt Darmträgheit & Verstopfung; stärkt das Immunsystem; kräftigt alle Schleimhäute im Körper

Zwiebel - Allium cepa: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung (auch vorbeugend), Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut/Blutbildung anregend, Bluthochdruck, Blutdruck regulierend, Blutfett-Werte senkend, Bronchial-Asthma, Durchblutungs-Störungen, Erschöpfungs-Zustände, Fettsucht, Gefäß-Erkrankungen vorbeugend, Gicht, Hämorrhoiden, Haut-Krankheiten, Herz-Kreislauf kräftigend, Husten, Ischias, Immunsystem kräftigend, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Libido stimulierend, Lungen-Krankheiten, Magen-Darm-Schleimhäute kräftigend, Magen-Geschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Venen-Entzündung, Verdauungs-Störungen, Tetanie, Venen-Beschwerden lindernd, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes; beugt Infektionen vor; desinfiziert Nasen-, Mund- & Rachenraum; hilft bei Nieren- & Blasen-Beschwerden

© KH Heino Hanisch

Pflanzen-Säfte, Press-Säfte

Pflanzen-Säfte/Press-Säfte werden durch **Kalt-Pressung** von Grünpflanzen-Material oder Früchten bzw. Samen hergestellt; sie haben wie Obst + Gemüse nährende und medizinische Wirkungen.

Achtung: Außer bei Obst- & Gemüse-Säften (Apfel, Birne, Karotte etc.) sollte man pro Tag nicht mehr als 3-6 TL dieser hochkonzentrierten Mittel einnehmen !

Die **Pflanzen-Säfte/Preß-Säfte** sollten zur besseren Aufnahme durch den Körper mit einem Glas sauberem Wasser eingenommen werden.

Pflanzen-Säfte deutsch - botanisch

Ackerschachtelhalm, Zinnkraut - Equisetum arvense
Apfel - Prunus malus
Aprikose - Prunus armeniaca
Artischocke - Cynara scolymus, Cynara cardunculus

Baldrian - Valeriana officinalis
Bärlauch - Allium ursinum
Berberitze - Berberis vulgaris
Birke - Betula pendula, Betula pubescens
Birne - Pyrus communis
Bohne - Phaseolus vulgaris
Borretsch - Borago officinalis
Brennessel - Urtica dioica, Urtica urens
Brombeere - Rubus fructicosus
Brunnenkresse - Nasturtium officinale

Erdbeere - Fragaria vesca
Fenchel - Foeniculum vulgaris

Gänsefingerkraut - Potentilla anserina
Grapefruit, Pampelmuse - Citrus decumana
Gurke - Cucumis sativus

Hafer - Avena sativa
Heidelbeere - Vaccinium myrtillus
Himbeere - Rubus idaeus
Holunder - Sambucus nigra
Huflattich - Tussilago farfara

Johanniskraut - Hypericum perforatum

Kamille: Echte Kamille - Matricaria recutita
Karotte, Möhre - Daucus carota, Daucus sativum
Kartoffel - Solanum tuberosum
Kirsche - Prunus cerasus, Prunus avium
Klettenwurzel - Arctium lappa
Knoblauch - Allium sativum

© KH Heino Hanisch

Kürbis - Cucurbita pepo

Lauch - Allium....
Löwenzahn - Taraxacum officinale

Meerrettich - Armoracia lapatipholia, Armoracia rusticana
Melisse - Melissa officinalis
Mistel - Viscum album

Orange - Citrus aurantium, Citrus vulgaris

Paprika - Capsicum annum
Petersilie - Petroselinum crispum
Pfirsich - Prunus persica
Pflaume - Prunus domestica
Preiselbeere - Vaccinium vitis-idaea

Quitte - Cydonia oblonga

Rettich, Schwarzrettich - Raphanus sativus
Rhabarber - Rheum palmatum, Rheum officinale
Rosmarin - Rosmarinus officinalis
Rote Beete - Beta vulgaris
Rote Johannisbeere - Ribes rubrum

Salbei - Salvia officinalis
Sanddorn - Hippophae rhamnoides
Sauerkraut - Brassica oleracea
Schafgarbe - Achilla millefolium
Schlehen - Prunus spinosa
Schwarze Johannisbeere - Ribes nigrum
Sellerie - Apium graveolens
Spitzwegerich - Plantago lanceolata
Stachelbeere - Ribes uva-crispa

Thymian - Thymus vulgaris
Tomate - Lycopersicon esculentum
Traube - Vitis vinifera

Weißdorn - Crataegus monogyna, Crataegus laevigata
Weißkohl - Brassica oleracea
Wermut - Artemisia absinthium

Zitrone - Citrus limon
Zwiebel - Allium cepa

© KH Heino Hanisch

Pflanzen-Säfte botanisch - deutsch

Achilla millefolium - Schafgarbe
Allium cepa - Zwiebel
Allium sativum - Knoblauch
Allium ursinum - Bärlauch
Allium.... - Lauch
Apium graveolens - Sellerie
Arctium lappa - Klettenwurzel
Armoracia lapatipholia - Meerrettich
Armoracia rusticana - Meerrettich
Artemisia absinthium - Wermut
Avena sativa - Hafer

Berberis vulgaris - Berberitze
Beta vulgaris - Rote Beete
Betula pendula - Birke
Betula pubescens - Birke
Borago officinalis - Borretsch
Brassica oleracea - Sauerkraut (aus Weißkohl)
Brassica oleracea - Weißkohl

Citrum vulgaris - Orange
Capsicum annum - Paprika
Citrus aurantium - Orange
Citrus decumana - Grapefruit, Pampelmuse
Citrus limon - Zitrone
Crataegus monogyna - Weißdorn
Crataegus laevigata - Weißdorn
Cucumis sativus - Gurke
Cucurbita pepo - Kürbis
Cydonia oblonga - Quitte
Cynara scolymus - Artischocke
Cynara cardunculus - Artischocke

Daucus carota - Karotte, Möhre
Daucus sativum - Karotte, Möhre

Equisetum arvense - Ackerschachtelhalm, Zinnkraut

Foeniculum vulgaris - Fenchel
Fragaria vesca - Erdbeere

Hippophae rhamnoides - Sanddorn
Hypericum perforatum - Johanniskraut

Lycopersicon esculentum - Tomate

Matricaria recutita - Echte Kamille
Melissa officinalis - Melisse

Nasturtium officinale - Brunnenkresse

Petroselinum crispum - Petersilie

© KH Heino Hanisch

Phaseolus vulgaris - Bohne
Plantago lanceolata - Spitzwegerich
Potentilla anserina - Gänsefingerkraut
Prunus armeniaca - Aprikose
Prunus cerasus - Kirsche
Prunus avium - Kirsche
Prunus domestica - Pflaume
Prunus malus - Apfel
Prunus persica - Pfirsich
Prunus spinosa - Schlehen
Pyrus communis - Birne

Raphanus sativus - Rettich, Schwarzrettich
Rheum palmatum - Rhabarber
Rheum officinale - Rhabarber
Ribes nigrum - Schwarze Johannisbeere
Ribes rubrum - Rote Johannisbeere
Ribes uva-crispa - Stachelbeere
Rosmarinus officinalis - Rosmarin
Rubus fructicosus - Brombeere
Rubus idaeus - Himbeere

Salvia officinalis - Salbei
Sambucus nigra - Holunder
Solanum tuberosum – Kartoffel

Taraxacum officinale - Löwenzahn
Thymus vulgaris - Thymian
Tussilago farfara - Huflattich

Urtica dioica - Brennessel
Urtica urens - Brennessel

Vaccinium myrtillus - Heidelbeere
Vaccinium vitis-idaea - Preiselbeere
Valeriana officinalis - Baldrian
Viscum album - Mistel
Vitis vinifera - Traube

© KH Heino Hanisch

mögliche Anwendungs-Gebiete + Säfte

Allergien: Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gurke/Cucumis sativus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Weißkohl/Brassica oleracea; Zwiebel/Allium cepa
Alters-Beschwerden: Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus
Appetitlosigkeit: Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Meerrettich/Armoracia rusticana, Armoracia lapathifolia; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Birne/Prunus communis; Bohne/Phaseolus vulgaris; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/Foeniculum vulgare; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schafgarbe/Achillea millefolium; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Spitzwegerich/Plantago; lanceolata; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Wermut/Artemisia absinthium; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Arterien-Verkalkung, Arteriosklerose: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Apfel/ Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Birke/Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens; Borretsch/Borago officinalis; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Melisse/Melissa officinalis; Mistel/Viscum album; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Salbei/Salvia officinalis, Salvia pratensis; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schafgarbe/Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Basedow, Morbus Basedow: Aprikose/Prunus armeniaca; Brunnenkresse/Nasturtium officinale Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gurke/Cucumis sativus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kürbis/Curcubita pepo; Paprika/Capsicum annuum, C. frutescens Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica;

 © KH Heino Hanisch

Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Weißkohl/Brassica oleracea
Bauch-Koliken: Erdbeere/Fragaria vesca
Blähungen: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Birne/Prunus communis; Bohne/Phaseolus vulgaris; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum Kürbis/Curcubita pepo; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Meerrettich/Armoracia rusticana, Armoracia lapathifolia; Mistel/Viscum album; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schafgarbe/Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Zwiebel/Allium cepa
Blasen-Beschwerden: Baldrian/Valeriana officinalis
Blasen-Entzündung: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Berberitze/Berberis vulgaris; Birke/Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens; Birne/Prunus communis; Bohne/Phaseolus vulgaris; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Grapefruit, Pampelmuse/ Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Hafer/Avena sativa; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Meerrettich/Armoracia rusticana, Armoracia lapathifolia; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. frutescens Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Salbei/Salvia officinalis, Salvia pratensis; Sanddorn/ Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schafgarbe/Achillea millefolium Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Blutarmut, Anämie: Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Baldrian/Valeriana officinalis; Birne/Prunus communis; Bohne/Phaseolus vulgaris; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca Fenchel/Foeniculum vulgare; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kartoffel/Solanum tuberosum; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Meerrettich/Armoracia rusticana, Armoracia lapathifolia; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera;

 © KH Heino Hanisch

Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Wermut/Artemisia absinthium; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Bluthochdruck, hoher Blutdruck: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Birke/Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens; Borretsch/Borago officinalis; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Salbei/Salvia officinalis, Salvia pratensis; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißdorn/Crataegus monogyna, Crataegus oxyacantha/Crataegus laevigata; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Blutunterdruck, niedriger Blutdruck: Johanniskraut/Hypericum perforatum

Bronchial-Asthma: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Bärlauch/Allium ursinum; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca Fenchel/Foeniculum vulgare; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Huflattich/Tussilago farfara; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Melisse/Melissa officinalis; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schafgarbe/Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Darm-Schlacken: Stachelbeere/Ribes uva-crispa

Darm-Trägheit: Salbei/Salvia officinalis, Salvia pratensis

Depressionen: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Mistel/Viscum album; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon

Durchblutungs-Störungen: Bärlauch/Allium ursinum; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Baldrian/Valeriana officinalis; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Gurke/Cucumis sativus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Mistel/Viscum album; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum,

 © KH Heino Hanisch

Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schlehen/ Prunus spinosa; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißdorn/Crataegus monogyna, Crataegus oxyacantha/Crataegus laevigata; Zwiebel/Allium cepa
Durchfall: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Baldrian/Valeriana officinalis; Birne/Prunus communis; Brombeere/Rubus fructicosus; Fenchel/Foeniculum vulgare; Heidelbeere/ Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus idaeus; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Meerrettich/Armoracia rusticana, Armoracia lapathifolia; Melisse/Melissa officinalis; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Schafgarbe/Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Spitzwegerich/Plantago lanceolata

Eiweiß-Verwertung, mäßige: Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Erkältungen: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens
Erschöpfungs-Zustände: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/ Foeniculum vulgare; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Hafer/Avena sativa; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Melisse/Melissa officinalis; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schafgarbe/Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Wermut/Artemisia absinthium; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Fettsucht: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Baldrian/Valeriana officinalis; Birne/Prunus communis; Borretsch/ Borago officinalis; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel;m Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Frauen: Regel-Beschwerden: Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Melisse/Melissa officinalis; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Schafgarbe/Achillea millefolium;

 © KH Heino Hanisch

Wermut/Artemisia absinthium
Frauen: Regel-Schmerzen: Gänsefingerkraut/Potentilla anserina

Gallen-Störungen: Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Hafer/Avena sativa; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel
Gefäß- und Bindegewebs-Probleme: Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Gicht und Haut-Krankheiten: Zitrone/Citrus limon
Gicht: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Birne/Prunus communis; Bohne/Phaseolus vulgaris; Borretsch/Borago officinalis; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kartoffel/Solanum tuberosum; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zwiebel/Allium cepa

Haar- und Haut-Beschwerden: Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Haarausfall: Birke/Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens
Hämorrhoiden: Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Pfirsich/Prunus persica; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Zwiebel/Allium cepa
harntreibend: Klettenwurzel/Arctium lappa, Arctium vulgare; Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Haut-Krankheiten: Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Birke/Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens; Bohne/Phaseolus vulgaris; Borretsch/Borago officinalis; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Grapefruit, Pampelmuse/ Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Hafer/Avena sativa; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Huflattich/Tussilago farfara; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Karotte, Möhre/Daucus carota; Klettenwurzel/Arctium lappa, Arctium vulgare; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünen Teile/Stengel; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/ Prunus domestica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Beete/Beta vulgaris ssp.

© KH Heino Hanisch

Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Salbei/Salvia officinalis, Salvia pratensis; Sanddorn/ Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schafgarbe/Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zwiebel/Allium cepa

Herz: Angina pectoris: Johanniskraut/Hypericum perforatum; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Melisse/Melissa officinalis; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Weißdorn/Crataegus monogyna, Crataegus oxyacantha/Crataegus laevigata

Herz-Schwäche, Herz-Insuffiziens: Berberitze/Berberis vulgaris; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Karotte, Möhre/Daucus carota; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Weißdorn/Crataegus monogyna, Crataegus oxyacantha/Crataegus laevigata; Zitrone/Citrus limon

Husten: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Grapefruit, Pampelmuse/ Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Hafer/Avena sativa; Huflattich/Tussilago farfara; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Melisse/Melissa officinalis; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Salbei/Salvia officinalis, Salvia pratensis; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schafgarbe/Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Sellerie/Apium graveolens; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Infekte, fieberhafte Infekte: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Himbeere/Rubus idaeus; Klettenwurzel/Arctium lappa, Arctium vulgare; Melisse/Melissa officinalis; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Wermut/Artemisia absinthium; Zitrone/Citrus limon; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. gemnifera

Ischias: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Birke/Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens; Bohne/Phaseolus vulgaris; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/Foeniculum vulgare; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris,

 © KH Heino Hanisch

Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Koliken der Bauch-Organe: Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum
Krämpfe: Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Bärlauch/Allium ursinum; Birke/Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Hafer/Avena sativa; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Melisse/Melissa officinalis; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schafgarbe/Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Leber-Galle-Störungen/Beschwerden: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Berberitze/Berberis vulgaris; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Melisse/Melissa officinalis; Mistel/Viscum album; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Salbei/Salvia officinalis, Salvia pratensis; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schafgarbe/Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Wermut/Artemisia absinthium; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Leber-Störungen/Beschwerden: Borretsch/Borago officinalis; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel
Lungen-Krankheiten: Schlehen/ Prunus spinosa; Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/Foeniculum vulgare; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Hafer/Avena sativa; Huflattich/Tussilago farfara; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Melisse/Melissa officinalis; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens;

 © KH Heino Hanisch

Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Magen-Beschwerden: Baldrian/Valeriana officinalis; Johanniskraut/Hypericum perforatum
Magen-Geschwüre: Aprikose/Prunus armeniaca; Birne/Prunus communis; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Pfirsich/Prunus persica; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Schlehen/ Prunus spinosa; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Magen-Katarrh: Karotte, Möhre/Daucus carota; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Zwiebel/Allium cepa
Magen-Koliken: Spitzwegerich/Plantago lanceolata
Magen-Übersäuerung: Kartoffel/Solanum tuberosum

Nervosität: Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Baldrian/Valeriana officinalis; Bärlauch/Allium ursinum; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Hafer/Avena sativa; Huflattich/ Tussilago farfara; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Knoblauch/Allium sativum; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Melisse/Melissa officinalis; Mistel/Viscum album; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schafgarbe/ Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Wermut/Artemisia absinthium; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Neuralgien, Nerven-Schmerzen: Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Bohne/Phaseolus vulgaris; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Fenchel/Foeniculum vulgare; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

 © KH Heino Hanisch

Nieren-Entzündung: Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Berberitze/Berberis vulgaris; Birke/Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens; Bohne/Phaseolus vulgaris; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Hafer/Avena sativa; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Salbei/Salvia officinalis, Salvia pratensis; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schafgarbe/Achillea millefolium; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Nieren-Schwäche: Borretsch/Borago officinalis; Meerrettich/Armoracia rusticana, Armoracia lapathifolia
Nieren-Störungen: Birne/Prunus communis; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel

Rachitis (Englische Krankheit): Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/Foeniculum vulgare; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Rheuma: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Aprikose/Prunus armeniaca; Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Baldrian/Valeriana officinalis; Bohne/Phaseolus vulgaris; Borretsch/Borago officinalis; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Himbeere/Rubus idaeus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Schilddrüsen-Funktions-Störungen: Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Knoblauch/Allium sativum; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Schilddrüsen-Überfunktion: Baldrian/Valeriana officinalis; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Mistel/Viscum album; Schlehen/ Prunus spinosa

© KH Heino Hanisch

Schilddrüsen-Unterfunktion: Johanniskraut/Hypericum perforatum
Schlaflosigkeit: Baldrian/Valeriana officinalis; Borretsch/Borago officinalis; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Knoblauch/Allium sativum; Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. Frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
schweißtreibend: Klettenwurzel/Arctium lappa, Arctium vulgare
Schweißbildung, übermäßige: Salbei/Salvia officinalis, Salvia pratensis
Schwermetall-Belastungen: Stachelbeere/Ribes uva-crispa
Schwermut: Aprikose/Prunus armeniaca; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum
Skrofulose: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Zitrone/Citrus limon
Sodbrennen: Brombeere/Rubus fructicosus; Schlehen/ Prunus spinosa
Stein-Koliken (Niere, Blase, Galle): Ackerschachtelhalm, Zinnkraut/Equisetum arvense; Bohne/Phaseolus vulgaris; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/Foeniculum vulgare; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Hafer/Avena sativa; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schafgarbe/Achillea millefolium; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Spitzwegerich/Plantago lanceolata; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Tetanie, Muskel-Krämpfe: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Birne/Prunus communis; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Fenchel/Foeniculum vulgare; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Knoblauch/Allium sativum; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. gemnifera; Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

Venen-Entzündung: Aprikose/Prunus armeniaca; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/ Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Karotte, Möhre/Daucus carota; Knoblauch/Allium sativum; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. frutescens; Pfirsich/Prunus persica;

 © KH Heino Hanisch

Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. gemnifera; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Schafgarbe/Achillea millefolium; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. esculentum; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
Verdauungs-Störungen/Beschwerden: Apfel/Pyrus malus, Malus sylvestris; Erdbeere/Fragaria vesca; Kamille/Matricaria chamomilla, Chamomilla recutica, Matricaria recutita; Knoblauch/Allium sativum; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Schafgarbe/Achillea millefolium; Zwiebel/Allium cepa; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Karotte, Möhre/Daucus carota ; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Melisse/Melissa officinalis; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Sellerie/Apium graveolens; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißdorn/Crataegus monogyna, Crataegus oxyacantha/Crataegus laevigata; Wermut/Artemisia absinthium; Zitrone/Citrus limon
Verschleimung: Baldrian/Valeriana officinalis; Salbei/Salvia officinalis, Salvia pratensis; Spitzwegerich/Plantago lanceolata
Verstopfung: Berberitze/Berberis vulgaris; Birne/Prunus communis; Brombeere/Rubus fructicosus; Gänsefingerkraut/Potentilla anserina; Kartoffel/Solanum tuberosum; Paprika/Capsicum annuum, C. frutescens; Pflaume/Prunus domestica; Schlehen/ Prunus spinosa; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Weißkohl/Brassica oleracea

Wassersucht: Bohne/Phaseolus vulgaris; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Erdbeere/Fragaria vesca; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Meerrettich/Armoracia rusticana, Armoracia lapathifolia Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Holunder/Sambucus nigra; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißdorn/Crataegus monogyna, Crataegus oxyacantha/Crataegus laevigata; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa
wundheilend: Klettenwurzel/Arctium lappa, Arctium vulgare
Wurmkrankheiten: Bärlauch/Allium ursinum; Birke/Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Gurke/Cucumis sativus; Hafer/Avena sativa; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo; Mistel/Viscum album; Paprika/Capsicum annuum, C. frutescens; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. Gemnifera; Sauerkraut (aus Weißkohl); Sellerie/Apium graveolens; Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Tomate/Lycopersicon esculentum var. Esculentum; Wermut/Artemisia absinthium; Zwiebel/Allium cepa

Zuckerkrankheit/Diabetes: Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Bohne/Phaseolus vulgaris; Brennessel/Urtica dioica, Urtika urens; Brombeere/Rubus fructicosus; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Grapefruit, Pampelmuse/Citrus paradisi, Citrus decumana; Gurke/Cucumis sativus; Heidelbeere/Vaccinium myrtillus; Karotte, Möhre/Daucus carota; Kirsche/Prunuus cerasus, Prunus avium; Knoblauch/Allium sativum; Kürbis/Curcubita pepo;

 © KH Heino Hanisch

Lauch/Allium-Arten, die oberen grünenTeile/Stengel; Mistel/Viscum album; Orange/Citrus aurantium, Citrus vulgaris, Citrus amara; Paprika/Capsicum annuum, C. frutescens; Petersilie/Petroselinum crispum, Petroselinum hortense; Pflaume/Prunus domestica; Preiselbeere/Vaccinium vitis-idaea; Quitte/Cydonia oblonga; Rettich, Schwarzrettich/Raphanus sativus; Rhabarber/Rheum palmatum, Rheum officinale; Rote Beete/Beta vulgaris ssp. gemnifera; Rote Johannisbeere/Ribes rubrum; Sanddorn/Hippophae rhamnoides; Sauerkraut (aus Weißkohl); Schlehen/ Prunus spinosa; Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Sellerie/Apium graveolens; Thymian/Thymus vulgaris, Thymus serpyllum, Thymus zygis; Tomate/Lycopersicon esculentum var. esculentum; Traube, Weintraube/Vitis vinifera; Weißkohl/Brassica oleracea; Zitrone/Citrus limon; Zwiebel/Allium cepa

© KH Heino Hanisch

Pflanzen-Säfte/Preß-Säfte von **A-Z**

Ackerschachtelhalm, Zinnkraut – bei/gegen: Arterienverkalkung, Blasenentzündung, Bronchialasthma, Depressionen, Durchfall, Erkältungen, Erschöpfungszustände, fieberhafte Infekte, Hautkrankheiten, Husten, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Nierenentzündung, Steinkoliken

Apfel – bei/gegen: Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Skrofulose, Tetanie, Verdauungs-Störungen

Aprikose - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Magengeschwür, Nervosität, Nierenentzündung, Rheuma, Schwermut, Venen-Entzündung

Artischocke - bei/gegen: Allergien, Altersbeschwerden, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Nervosität, Neuralgien, Rheuma, Zuckerkrankheit/Diabetes

Baldrian - bei/gegen: Arterienverkalkung, Blasenbeschwerden, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Hautkrankheiten, Leber-Galle-Störungen, Magenbeschwerden, Nervosität, Rheuma, Schilddrüsenüberfunktion, Schlaflosigkeit, Verschleimung

Bärlauch - bei/gegen: Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungs-Störungen, Erschöpfungszustände, Hautkrankheiten, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Nervosität, Wurmkrankheiten

Berberitze - bei/gegen: Blasenentzündung, Herzschwäche, Leber-Galle-Störungen, Nieren-Entzündung, Verstopfung

Birke - bei/gegen: Arterienverkalkung, Blasenentzündung, Bluthochdruck, Haarausfall, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Nierenentzündung, Wurmkrankheiten

Birne - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Durchfall, Fettsucht, Gicht, Magengeschwür, Nierenstörungen, Tetanie, Verstopfung

Bohne - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Gicht, Hautkrankheiten, Ischias, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Steinkoliken, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Borretsch - bei/gegen: Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Leberstörungen, Nierenschwäche, Rheuma, Schlaflosigkeit

Brennessel - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Blasenentzündung, Durchblutungsstörungen, Erkältungen, Gallenstörungen, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Nervosität, Nierenentzündung, Schilddrüsenüberfunktion, Zuckerkrankheit/Diabetes

Brombeere - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Nierenentzündung, Sodbrennen, Steinkoliken, Verstopfung, Zuckerkrankheit/Diabetes

© KH Heino Hanisch

Brunnenkresse - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Tetanie, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Erdbeere - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Bauchkoliken, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, fieberhafte Infekte, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Schlaflosigkeit, Scrofulose, Steinkoliken, Tetanie, Venenentzündung, Verdauungs-Störungen, Wassersucht

Fenchel - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Basedow, Blähungen, Blutarmut, Bronchialasthma, Durchfall, Erschöpfungszustände, Husten, Ischias, Krämpfe, Lungenkrankheiten, Neuralgien, Rachitis, Steinkoliken, Tetanie

Gänsefingerkraut - bei/gegen: Arterienverkalkung, Blasenentzündung, Bronchialasthma, Gallenstörungen, Hautkrankheiten, Husten, Krämpfe, Nervosität, Nieren-Entzündung, Regelschmerzen, Steinkoliken, Verstopfung

Grapefruit, Pampelmuse - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Schlaflosigkeit, Skrofulose, Steinkoliken, Tetanie, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Gurke - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Steinkoliken, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Hafer - bei/gegen: Blasenentzündung, Erschöpfungszustände, Gallenstörungen, Hautkrankheiten, Husten, Krämpfe, Lungenkrankheiten, Nervosität, Nierenentzündung, Steinkoliken, Wurmkrankheiten

Heidelbeere - bei/gegen: Blähungen, Blasenentzündung, Durchfall, Fettsucht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Ischias, Magenkatarrh, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Steinkoliken, Venenentzündung, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Himbeere - bei/gegen: Blähungen, Durchfall, fieberhafte Infekte, Gicht, Ischias, Leber-Galle-Störungen, Magengeschwür, Rheuma

Holunder: Schwarzer Holunder - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Tetanie, Verdauungsstörungen, Wassersucht

 © KH Heino Hanisch

Huflattich - bei/gegen: Bronchialasthma, Hautkrankheiten, Husten, Lungenkrankheiten, Nervosität

Rote Johannisbeere - bei/gegen: Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Steinkoliken, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Schwarze Johannisbeere - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bronchialasthma, Durchfall, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Koliken der Bauchorgane, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Schwermut, Skrofulose, Steinkoliken, Tetanie, Venenentzündung, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Johanniskraut - bei/gegen: Angina pectoris, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blutarmut, Blutunterdruck, Brochialasthma, Depressionen, Gallenstörungen, Krämpfe, Magenbeschwerden, Nervosität, Regelbeschwerden, Schilddrüsenunterfunktion, Verdauungsstörungen, Wurmkrankheiten

Kamille - bei/gegen: Angina pectoris, Blasenentzündung, Bronchialasthma, Erschöpfungszustände, Gallenstörungen, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Husten, Krämpfe, Nervosität, Nierenentzündung, Regelbeschwerden, Venen-Entzündung, Verdauungs-Störungen

Karotte, Möhre - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Steinkoliken, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Kartoffel - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Blähungen, Blutarmut, Gicht, Magenübersäuerung, Verstopfung

Kirsche - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Nierenentzündung, Ischias, Rheuma Verdauungsstörungen, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Klettenwurzel - bei/gegen: fieberhafte Infekte, Hautkrankheiten, harntreibend, schweißtreibend, wundheilend

Knoblauch - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nieren-Entzündung, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsenfunktions-Störungen, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Venenentzündung, Verdauungs-Störungen, Tetanie, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Kürbis - bei/gegen: Allergien, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Gicht, Haut-Krankheiten, Ischias, Leber-Galle-Störungen, Magenkatarrh, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Steinkoliken, Wurm-Krankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Lauch/Zwiebellauch - bei/gegen: Angina pectoris, Appetiotlosigkeit, Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Durchfall,

 © KH Heino Hanisch

Fettsucht, Gallestörungen, Gicht, Hautkrankheiten, Leberstörungen, Nervosität, Nierenstörungen, Rheuma, Schlaflosigkeit, Zuckerkrankheit/Diabetes

Löwenzahn - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Blasenentzündung, Durchblutungsstörungen, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Leber-Galle-Störungen, Nervosität, Nierenentzündung

Meerrettich - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Durchfall, Nierenschwäche, Wassersucht

Melisse - bei/gegen: Angina pectoris, Arterienverkalkung, Bronchialasthma, Durchfall, fieberhafte Infekte, Erschöpfungszustände, Husten, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Nervosität, Regelbeschwerden, Verdauungs-Beschwerden

Mistel - bei/gegen: Arterienverkalkung, Blähungen, Depressionen, Durchblutungsstörungen, Leber-Galle-Störungen, Nervosität, Schilddrüsenüberfunktion, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Orange - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Schlaflosigkeit, Skrofulose, Steinkoliken, Tetanie, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Paprika - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Gicht, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Ischias, Krämpfe, Lungenkrankheiten, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Venenentzündung, Verstopfung, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Petersilie - bei/gegen: Allergien, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Haut-Krankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Verdauungs-Störungen, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Pfirsich - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Magengeschwür, Nervosität, Nierenentzündung, Rheuma, Venenentzündung

Pflaume - bei/gegen: Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Ischias, Rheuma, Verstopfung, Zuckerkrankheit/Diabetes

Preiselbeere - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Diabetes, Durchfall, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Wassersucht

Quitte - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Lungenkrankheiten, Rheuma, Zuckerkrankheit/Diabetes

 © KH Heino Hanisch

Rettich, Schwarzrettich - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Rhabarber - bei/gegen: Allergien, Blähungen, Blasenentzündung, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Husten, Ischias, Krämpfe, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Rosmarin - bei/gegen: Arterienverkalkung, Blasenentzündung, Durchblutungsstörungen, fieberhafte Infekte, Hautkrankheiten, Nervosität, Nierenentzündung, Regelbeschwerden, Steinkoliken

Rote Beete - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, fieberhaften Infekten, Gicht, Hautkrankheiten, Hämorrhoiden, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Tetanie, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Salbei - bei/gegen: Arterienverkalkung, Blasenentzündung, Bluthochdruck, Darmträgheit, Hautkrankheiten, Husten, Leber-Galle-Störungen, Nierenentzündung, übermäßige Schweißbildung, Verschleimung

Sanddorn - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Venenentzündung, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Sauerkraut - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Schafgarbe - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Bronchialasthma, Durchfall, Erschöpfungszustände, Hautkrankheiten, Husten, Leber-Galle-Störungen, Krämpfe, Nervosität, Nierenentzündung, Regelbeschwerden, Steinkoliken, Venenentzündung, Verdauungs-Störungen

Schlehen - bei/gegen: Allergien, Arterienverkalkung, Blähungen, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Erschöpfungszustände, Gicht, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungen-Krankheiten, Magengeschwür, Nervosität, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsen-Überfunktion, Schlaflosigkeit, Schwermut, Sodbrennen, Steinkoliken, Tetanie, Verstopfung, Zuckerkrankheit/Diabetes

Sellerie - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Basedow, Blutarmut, Bronchialasthma, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Husten, Ischias,

 © KH Heino Hanisch

Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Rheuma, Venenentzündung, Verdauungsstörungen, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Spitzwegerich - bei/gegen: Angina pectoris, Appetitlosigkeit, Blasenentzündung, Bronchialasthma, Durchfall, fieberhafte Infekte, Husten, Krämpfe, Magenkoliken, Nierenentzündung, Regel-Beschwerden, Steinkoliken, Verschleimung

Stachelbeere - bei/gegen: Fettsucht, Verstopfung, Wurmkrankheiten, Schwermetall-Belastungen, Darmschlacken, Harnverhaltung, mäßiger Eiweißverwertung, Haar- und Haut-Beschwerden, Gefäß- und Bindegewebs-Problemen

Thymian - bei/gegen: Angina pectoris, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Husten, Nierenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Zuckerkrankheit/Diabetes

Tomate - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungs-Störungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungen-Krankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündungen, Rachitis, Rheuma, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Tetanie, Venen-Entzündung, Verdauungs-Störungen, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

Traube, Weintraube - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Durchblutungs-Störungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Lungenkrankheiten, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Leber-Galle-Störungen, Rheuma, Schlaflosigkeit, Skrofulose, Steinkoliken, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Weißdorn - bei/gegen: Angina pectoris, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Herz-Schwäche, Verdauungsstörungen, Wassersucht

Weißkohl - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Basedow, Blutarmut, Erschöpfungs-Zustände, Fettsucht, Gicht, Hautkrankheiten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Nervosität, Neuralgien, Rheuma, Schlaflosigkeit, Verstopfung, Zuckerkrankheit/Diabetes

Wermut - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Blutarmut, Erschöpfungszustände, fieberhafte Infekte, Leber-Galle-Störungen, Nervosität, Regelbeschwerden, Verdauungsstörungen, Wurmkrankheiten

Zitrone - bei/gegen: Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Depressionen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, fieberhafte Infekte, Gicht, Hautkrankheiten, Herzschwäche, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Nervosität, Neuralgien, Nierenentzündung, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Schlaflosigkeit, Skrofulose, Steinkoliken, Tetanie, Venen-Entzündung, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Zuckerkrankheit/Diabetes

Zwiebel - bei/gegen: Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungszustände, Fettsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Hautkrankheiten, Husten, Ischias, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungenkrankheiten, Magengeschwür, Magenkatarrh, Nervosität, Neuralgien, Nieren-Entzündung, Rachitis, Rheuma, Schilddrüsenfunktions-Störungen, Schlaflosigkeit, Steinkoliken, Venen-Entzündung, Verdauungs-Störungen, Tetanie, Wassersucht, Wurmkrankheiten, Zuckerkrankheit/Diabetes

© KH Heino Hanisch

Räucherstoffe

Verwendung von Pflanzen/Pflanzen-Teilen als Räuchermittel:

- als Insektizid (zur Abwehr/Vertreibung/Tötung)
- zur Raum-Desinfektion; zur Verbesserung von hygienischen Verhältnissen
- um Meditationen zu unterstützen; um bestimmte mediz.-therap. Wirkungen zu erzielen
- zur Stimmungs-Änderung (z.B. bei Depressionen)
- zur Konservierung von Nahrung (Räuchern)
- zum Beduften von Körper & Kleidung (auch als Insektizid)

Achtung:
Eine sehr sorgsame Abwägung der Anwendungen ist wichtig, da ansonsten auch körperliche und geistige Schäden auftreten können !
Manche Pflanzen können sehr starke und unerwartete Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben - Räucherungen mit (giftigen) Pflanzen haben schon Todesopfer gefordert !

Pflanzen/Pflanzen-Teile zum Räuchern:

Aloe - Aloe vera
Aloeholz - Aquilaria agallocha/A.malacensis; A.sinensis
Alraune - Mandragora officinarum/Atropa mandragora/Mandragora vernalis; Mandragora autumnalis
Amber, Ambra - Ausscheidung des Pottwals/Physeter macrocephalus
Arve – Pinus cembra; Pinus cembra ssp.-cembra/Alpenarve; Pinus cembra ssp. sibirica/Sibirische Arve
Asa foetida - Ferula asa-foetida/F.scorodosma/Scorodosma foetidum/F. foetida/F. assa-fotida; Ferula narthex/Nartex-Fenchel

Balsam, Malsamum, Mekka-Balsam - Commiphora opobalsamum/Balsamodendron gileadense/B. ehrenberggianum/B. meccaensi/Amyris gileadensis/A.opobalsamum
Balsambaum, Gileadbalsam - Commiphora gileadensis
Bdelium, Afrikanischer Balsam - Commiphora africana / Balsamodendron africanum
Beifuß - Artemisia vulgaris/A.officinalis/A.latifolia
Benzoe, Benzoe-Harz - Styrax benzoin/Laurus benzoin/Benzoin officinale/Lithocarpus benzoin; Benzoe tonkinensis
Bernstein - Succinum, Succinit, Amber, Copalin, Copalit
Bilsenkraut, Schwarzes Bilsenkraut - Hyoscyamus niger; Makino; Lang Dang/Hyosc. Sinensis **(!)**
Bilsenkraut, Weißes Bilsenkraut - Hyoscyamus albus **(!)**
Bilsenkraut, Ägyptisches Bilsenkraut - Hyoscyamus muticus **(!)**
Boldo, Boldo-Baum - Peumus boldus/Boldosa/fragrans/B. Chilensis

Coca - Erythrolyxum coca; E. novogranatense
Copal, Copal-Harz - Bursera spp.: Bursera aloexylon; B.bipinnata; B.diversifolia; B.exelsa; B.fragrantissima; B.gracilis; B.graveolens; B.hintoni; B.jorullensis; B.laxiflora; B.microphylla; B.morelensis; B.nesopola; B.penicillata; B.rhifolia; B.sessiflora; B.simaruba; B.submonilifornis; B.tomentosa; B.vejar-vazquezii; Protium spp.: Protium copal/Icica copal; P.crassipetalium; P.guianense/Icica guaianeses; P.heptaphyllum/Icica tacahamaca; Protium

 © KH Heino Hanisch

schipii; Prötium sp.

Damiana - Turnera diffusa; Turnera diffusa var. aphrodiasaca; T.pumilla; T.ulmifolia **(!)**
Drachenblut - Daemonoropos draco/Calamus draco; Dracaena draco; Dr.cinnabari; Croton draco/Croton sanguifluus; Croton lechleri; Pterocarpus draco und ssp. sangredrago

Eisenkraut - Verbena officinalis
Erdrauch - Fumaria officinalis
Eukalyptus - Eucalyptus globulus spp.; Eucalyptus odorata; Myrtaceae – Myrten-Gewächse

Fichte - Picea abies

Galbanum - Ferula gummosa/F.galbaniflua/Peucedanum galbanifluum/Ferulago galbanifera
Guajak - Guaiacum coulteri; G.officinale; G. palmeri; G. sanctum; Lignum vitae
Guggul, Bdelium - Commiphora spp.; C.mukul/Balsamodendron mukul; Commiphora roxburghii/ Amyris commiphora; C.wightii; C.caudata/Balsamodendron caudatum
Gummi Arabicum - Acacia spp.; A.senegal/Mimosa senegal; Acacia verek; Acacia arabica

Hanf - Cannabis sativa; C.indica; C.ruderalis; Cannabis x ssp.

Kakao - Theobroma cacao
Kalmus - Acorus spp.; Acorus calamus/A.aromaticus; A. gramineus; A.gramineus var. pusillus
Kampfer - Cinnamomum camphora **(!)**
Kaneel - Canella alba; C.winteriana
Kassia - Cinnamomum cassia/C.aromaticum/Laurus cassia; Persea cassia/Laurus cinnamomum; Cinnamomum tamal
Kiefer, Latschen-Kiefer - Pinus sylvestris; Pinus mugo ssp.pumilo
Koriander - Coriandrum sativum

Ladanum, Cistrose, Zistrose - Cistus spp.: Cistus ladaniferus/C.ladanifer; Cistus creticus/Cistus incanus ssp.creticus
Leguminosae – Hülsenfrucht-Gewächse
Libanon-Zeder - Cedrus libani/Pinus cedrus; C.libani ssp. Stenocoma
Lilien-Gewächse - Liliaceae
Lorbeer - Laurus nobilis **(!)**

Mastix - Pistacia lentiscus/Terebinthus lentiscus; Pistacia lentiscus var.
Mohn - Papaver somniferum
Myrrhe, Myrrhen-Harz - Commiphora molmol/C.myrrha/ Balsamodendron myrrha/Balsamea myrrha; Commiphora abyssinica
Myrte - Myrtus communis

Nelke, Gewürz-Nelke - Syzygium aromaticum/Eugenia caryophylla/Caryophyllus aromaticus/Jambosa caryophyllus/Eugenia aromatica

Ocote - Pinus spp.: Pinus ayacahuite; P.chiapensis; P.leiophylla; P.lumholtzii; P.michoacana var. cornuta var. tumida; P.oocarpa ochoterenai; P.patula; P. pseudostrobus; P.strobus chiapanensis; P.teocote
Olibanum, Weihrauch - Boswellia spp.: Boswellia carteri/B. bhaudaijana; B.frereana; B.papyrifera/Amyris papayrifera; B.sacra/B.thurifera; B.serrata/B.thurifera/B.glabra/Canarium balsamiferum
Opopanax, Panax, Panax-Gummi - Opopanax chironium; Ferula opopanax; Commiphora erythraea/C.erythraea var. glabrescens; C.guidotti/C.sessiliflora; C.kataf/Balsamodendron cataf

 © KH Heino Hanisch

Palmen-Gewächse - Arecaceae
Peru-Balsam - Myroxylon balsamum var. pereira/M.pereira
Pinien - Pinus spp.: Pinus contorta; P.edulis/P.cembroides; P.palustris; P.ponderosa; P.pinea; P.roxburghii; zu den Pinien gehören Arven, Kiefern & Ocotes

Rhododendron - Rhododendron lepidotum (Hochgebirgs-Form)
Rosmarin - Rosmarinus officinalis

Sade-Baum - Juniperus sabina/Sabina officinalis **(!)**
Sage, Steppenbeifuß - Artemisia spp.: Artemisia californa; A.douglasiana; A.frigida; A.ludoviciana/A.knaphalodes; A.mexicana; A.tridentata
Salbei - Salvia spp.: Salvia officinalis; S.apiana; S.columbariae; S.leucophylla; S.mellifer/Ramona stachyoides
Sandelholz, Rotes Sandelholz - Pterocarpus santalinus
Sandelholz, Weißes Sandelholz - Santalum album; S.album var. myrtifolium
Schwefel - Sulfur, Sulphur, Sulphuricum, Theion **(!)**
Stechapfel - Datura stramonium/D.tatula; D.loricata/ D.pseudostramonium/Stramonium vulgatum/Str. spinosum/ Str.foetidum; Datura innoxia/D.meteloides; Datura metel/D.alba/D.fastuosa; Datura wrightii **(!)**
Steppenraute - Paganum harmala
Sternanis - Illicium spp.: Illicium anisatum/I.religiosum; Illicium verum/Badianifera officinarum
Styrax, Storax - Liquidambar spp.: L.officinalis/Styrax calamitus; L.orientalis/L.imherbe/L.formosana/L.styraciflua
Sumpfporst - Ledum palustre; L.palustre subsp. palustre
Sweet-Gras, Vanille-Gras - Hierochloe odorata/Savastana odorata

Tannen - Abies spp.: Weißtanne-Abies alba/Pinus abies/P.pectinata/Abies pectinata/Pinus picea/Abies exelsa; Kanadische Balsam-Tanne-Abies balsamera/Pinus balsamera; Abies fraseri; A.lasiocarpa; A.religiosa; Sibirische Fichte-Abies sibirica
Thymian - Thymus vulgaris
Tolu-Balsam - Myroxylum balsamum var. balsamum/Touluifera balsamum/Myrospermum touluiferum/Myrospermum balsamiferum/Myroxylon punctatum
Tulasi, Indisches Basilikum - Ocimum sanctum/Ocimum tenuiflorum

Vetiver - Vetivera zizanoides/Andropogon muricatus

Wacholder - Juniperus spp.: Juniperus communis; J. communis var. depressa; J. var. saxatilis; J.exelsa; J.oxycedrus/J.rufescens/J.recurva/J.macropoda; Juniperus scopulorum; Juniperus virginiana **(!)**
Wolfsmilch-Gewächse - Euphorbiaceae **(!)**

Yerba Santa - Eriodictyon spp.; Eriodyton californicum/E. glutinosum; E. crassifolium; E. crassifolium var. denudatum; E.trakiae
Ysop - Hyssopus officinalis

Zeder - Cedrus spp.: Föhrengewächse/Pinaceae - Cedrus atlantica; C.brivifolia; C. deodora/C.libani var. deodora/Pinus deodora; Zypressengewächse/Cupressaceae (Calocedrus, Juniperus, Thuja) - Calocedrus decurrens/Libocedrus decurrens; Juniperus sedona; Thuja plicata; Thuja occidentalis; Meliaceae - Cedrela mexicana; C. odorata
Zimt - Cinnamomum verum/C.zeylanicum
Zypresse - Zypressengewächse/Cupressaceae - Cupressus spp.: C. arizona; C.sempervirens; C.torulosa; Taxodiengewächse/Taxodiaceae - Taxodium mucronatum

 © KH Heino Hanisch

kolloidales Silber

hauptsächliche Informations-Quellen: Fa. LifePlus; Hunnius/Pharmaz. Wörterbuch; Wikipedia

Kolloidales Silber (auch kolloides Silber genannt, lat. Argentum colloidale) ist feinstverteiltes Silber, gelöst in Wasser mit einem bestimmten Sättigungsgrad; innerliche Anwendung: 0,05-0,2 g in 0,1-1 %iger Lösung; als Augentropfen 2 %ig.

Kolloidales Silber wird v.a. hergestellt durch die elektro-kolloidale Methode; ph-Wert ca. 6,5; Farbe gold-gelb; 20mcg superfeine Partikel aus 99,999%igem Silber; Partikeldurchmesser 0,0001 micron; elektromagnetisch geladen; gelöst in de-ionisiertem Wasser; keine Zugabe von Chemikalien, Proteinen, Stabilisatoren, künstlichen Additiven, Konservierungsstoffen, Zucker, Stärke, Salz, Weizen, Korn, Milch, Sojaderivate, künstliche Geschmacksstoffe, Farbstoffe

Kolloidales Silber ist geruchlos, geschmacklos und erzeugt keine Schmerzen beim Auftragen auf empfindliches Gewebe (Verbrennungen, Verbrühungen etc.); gutes kolloidales Silber hat eine gold-gelbe Farbe

Kolloidales Silber tötet ca. 650 Arten von Bakterien, Pilzen, Viren; es werden keine Resistenzen entwickelt; nur geringe Wirkung auf körpereigene/nützliche Bakterien bei einer Konzentration von 3-5ppm (Teile pro Million); bei höherer Konzentration (über 5ppm) können auch körpereigene (nützliche) Bakterien angegriffen/bekämpft werden.
Es sind bisher keine negativen Auswirkungen bekannt geworden; es sind bisher auch keine negativen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt geworden.

Anwendungen (Quelle: Fa. Life Plus)

- Erwachsene & Kinder ab 12 Jahre 3x tgl. 1-3 TL; Kinder unter 12 Jahre die Hälfte der Dosis für Erwachsene
- 40 Sprühstöße entsprechen 1 TL; kann direkt auf offene Wunden, Schnittwunden & Verbrennungen gesprüht werden; auch bei Insektenstichen/Bissen anwendbar
- orale Einnahme: bei Entzündungen, Eiterungen etc. im Mund – mehrmals in den Mund sprühen, einige Sekunden im Mund behalten und dann herunterschlucken; wiederholen, bis die Anzahl von ca. 40 Sprühstößen (oder mehr)erreicht ist
- subcutane Anwendung – unter die Haut gespritzt (Injektion)
- als Desinfektionsmittel
- Spülung bei Akne, Ekzemen etc.; zum Gurgeln; als Tropfen in Augen & Ohren; vaginale & rektale Anwendung; zerstäubend & inhalierend in Nase, Mund & Lunge
- Anwendung in der Schwangerschaft: sicher bei schwangeren & stillenden Frauen; hilft dem Fötus beim Wachstumsprozeß; keine schädigenden Wirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten bekannt
- Desinfektion von Wasser: ½ EL auf 4 Liter Wasser, gut schütteln, 6 min warten, nochmal schütteln, wieder 6 min warten, dann trinken; Einsatz in Wasserfilteranlagen und Schwimmhallen
- zur Beseitigung von Zyanid & Stickstoffoxyden aus der Luft
- zur Konservierung von Früchten: ¼ TL in 1 Liter Fruchtfleisch

© KH Heino Hanisch

Teil-Liste von Krankheiten, welche erfolgreich mit kolloidalem Silber behandelt wurden (Quelle: u.a. Fa. Life Plus)

- Akne, Afterjucken, Arthritis, Aussatz/Lepra
- bakterielle Infektionen, Bindegewebs-Entzündung, Bindehaut-Entzündung, Blasen-Entzündung, Blinddarm-Entzündung, Blutvergiftung/Sepsis, Brustfell- & Rippen-Entzündung
- Candida albicans, chronische Müdigkeits-Sympthome, Cryptosporydium/Cryptosporodium (Entzündung)
- Darm-Erkrankungen, Darm-Störungen, Diabetes, Dickdarm-Katarrh, Diphterie, Durchfälle
- Eiterfluß, eitrige mit Blasen- & Krusten-Bildung einhergehende Haut-Infektion, Ekzeme, Eppstein - Barr - Virus, Entzündungen allgemein
- Fußbrand, Fußpilze
- Gastritis, Geschwüre/Furunkel/Eiterbeutel, Grippe, Gürtelrose
- Hämorrhoiden, Haut-Ausschläge, Haut-Entzündungen, Haut-Krankheiten im Gesicht/Rotfinnen, Hautkrebs, Hefe-Entzündungen, Herpes-Viren, Hirnhaut-Entzündung, HIV/AIDS
- Keratitis, Katarrhe allg..Keuchhusten, krankhafte Gewebe-Veränderung, Krebs
- Legionärs-Krankheit, Lungen-Entzündung, Lupus
- Malaria, Mandel-Entzündung, Meniere`s Krankheit, Milzbrand
- Nasenschleimhaut-Entzündung, Nerven-Schwäche
- offene Wunden, Ohren-Entzündung
- Paratyphus, Polio-Virus, Prostata-Erkrankungen
- Rheumatismus, Ringelflechte, Ruhr
- Salmonellen-Infektion, Scharlachfieber, Schuppenflechte, Seborrhö/Schmierfluß, Sonnenbrand, Staphylococcus-Entzündung, Störung der Darmflora (z.B. Schädigung durch Langzeit-Behandlung mit Breitband-Antibiotika), Syphillis
- Tetanus, Tripper
- Unterleibstyphus
- Verbrennungen
- Warzen
- zerebrale Meningitis

Hinweis 1: Das kolloidale Silber kann genauso wenig wie allgemeine Antibiotika unterscheiden, ob ein Erreger/Parasit für Sie oder Ihren Patienten “schädlich” oder “nicht schädlich” ist – es “tötet” beide Arten ! Bitte immer bei einer Behandlung beachten !

Hinweis 2: Das kolloidale Silber kann meines Erachtens nach auch im Bereich der Tier-Heilkunde eingesetzt werden – sorgsam einsetzen, denn Tiere können nicht sagen, wo es weh tut oder ob es hilft !

© KH Heino Hanisch

kleine **Tier-Heilkunde**

Beachten Sie bitte, daß ungewöhnliches Verhalten von Tieren wie beim Menschen nicht nur durch „normale“ Erkrankungen, sondern oft auch durch Infektionen (Würmer, Zecken, Milben, Flöhe, Bakterien, Viren, Pilze etc.), Verletzungen oder durch Medikamenten-Nebenwirkungen hervorgerufen werden kann !

Bei Dauer-Aufenthalten in Stallungen und bei Massen-Tierhaltung etc. können Infektions-Herde entstehen, welche die Gesundheit der Tiere und Menschen und somit auch die Existenz des Tier-Halters und seiner Familie bedrohen.

Eine regelmäßige Lüftung und Reinigung von Stallungen beugt Parasiten-Befall und Erkrankungen vor – ein vollgeschissener Hühnerstall z.B. ist eine Brutstätte von Krankheits-Erregern, welche auch den Menschen befallen können (Parasiten, Zoonosen).

Am gesündesten, aber auch am gewöhnungsbedürftigsten ist die Freiland-Haltung von Nutztieren und die artgerechte Fütterung ohne bio-chemische bzw. pharmazeutische Zusätze, z.B. Antibiotika, Hormone etc.
In Europa geht die Tendenz zunehmend zur Freiland-Haltung, in vielen andern Erdteilen ist sie jedoch schon immer die einfachste Form der Tier-Haltung gewesen.

Somit zählt die Vorbeugung/Prophylaxe zu den am wenigsten kostenden und zeitaufwendigen Möglichkeiten, den Tierbestand gesund zu erhalten.

Ist es aber doch einmal zu Infektionen gekommen, dann gibt es eine Reihe von Mitteln und Möglichkeiten, den Tieren zu helfen.

Es ist nicht immer leicht, einem Tier ein Heilmittel zu verabreichen - man benötigt viel Geduld, um bei Tieren etwas zu erreichen, wenn man ihnen helfen will.
Sollten Sie einmal in der Lage sein, Tier-Haltern helfen zu können, dann tun Sie es; auch wenn es nur die Vermittlung einfacher Kenntnisse ist - wenig ist immer besser als gar nichts !

Möglichkeiten gibt es etliche, siehe auch: **Insekten + Schädlinge.**
Andererseits kann man auch von der Landbevölkerung viel lernen, was die Tier-Heilkunde betrifft.

Die für die menschliche Behandlung angezeigten Kräuter sind bis auf wenige Ausnahmen (wie z.B. Petersilie, Echter Kümmel) auch zur Therapie bei Tieren anwendbar. Tiere fressen oft instinktiv bestimmte Pflanzen oder meiden diese, je nachdem, wie sie sich fühlen.
Es gibt aber auch giftige Pflanzen, welche manchmal von Tieren gefressen werden - dann kommt oft jede Hilfe zu spät.

Desinfektion von Tier-Behausungen /Ställen

- Tiere aus der Behausung nehmen (Stall, Hütte, Korb)
- Räumlichkeiten reinigen – Selbstschutz beachten (Maske, Handschuhe, Kittel) !
- Desinfektion: Türen & Fenster schließen, einige Stengel getrockneten Knoblauch und Cayennepfeffer (Chilischoten) verbrennen
- äth.Öle: Patchouli, Lavendel, Lemongras, Citronella, Tea Tree, Thymian – 2 Tropfen auf 1 Liter Wasser; Behausungen auswaschen, besprühen

© KH Heino Hanisch

Ekzeme, Haut-Ausschläge, Haut-Irritationen

- zerriebene Eicheln/Eichel-Pulver auf die Stellen streuen/bepudern
- frische Walnuß-Blätter auf die Stellen legen oder die Blätter mit Wasser zerreiben und den Brei auflegen

Fliegen

- Büschel von Beifuß an die Decke hängen; die Fliegen lassen sich darauf nieder, einen kleinen Sack schnell um die Büschel hängen und den Sack mit dem Beifuß und den Fliegen verbrennen.
- Hühnerstall: einen Zweig mit Blättern von der Schwarzerle aufhängen; die Parasiten sammeln sich darauf und der Zweig wird zusammen mit den Parasiten verbrannt
- Fliegen-Befall auf dem Fell/der Haut: Absud aus Schwarzerle; 80g auf 4 Tassen Wasser; Tiere einreiben

Läuse + Wanzen vertreiben

- Walnuß-Blätter oder Rainfarn unter das Stroh mischen
- das ganze Tier mit einem starken Absud aus Walnuß-Blättern waschen; anschließend mit Pulver aus Wermut oder Eberraute einpudern

Parasiten im Ohr

- einige Tropfen lauwarmes Leinsamen-Öl in das Ohr einträufeln
- Ohr-Milben bei Hunden + Katzen – 2 Tr. Lavendelöl/äth. Öl auf 1EL fettes Pflanzen-Öl, Wattestäbchen/Wattebausch damit tränken, Ohr reinigen, evtl. einige Stunden darin lassen

Stich- und Biß-Stellen (Insekten, Spinnen)

- Knoblauch oder Zwiebel in Essig, Zitronen-Saft oder im Saft von grünen Tomaten zerreiben, Tiere einreiben; Vorratsflasche anlegen (Kühlschrank-Lagerung) !

Hühner

- Füttern: Körner, Früchte, rohe Rote Rüben, gewürfelte gekochte Kartoffeln, Salat; zusätzlich im Winter: Beeren von Weißdorn, Hagebutten, Eicheln, Kastanien, Bucheckern
- Durchfall: Kamillen-Aufguß - 4Tassen koch. Wasser auf 15g blühende Sproßspitzen, 2-3EL tgl. in etwas Wein
- bei Infektions-Krankheiten: gehackte Zwiebeln füttern
- zur Erhöhung der Lege-Tätigkeit: Hanf-Samen; Blätter & Samen von getrockneter Großer Brennessel, im Winter getrocknete Algen zum Fressen geben
- Verstopfung: täglicher Futterzusatz - Kohl, Kresse, Spinat, Rhizinus
- gegen Würmer: Knoblauch (sehr wirksam)

© KH Heino Hanisch

Hunde + Katzen

- bei Bronchitis + Husten: Aufguß von Rundblättrigem Sonnentau 2T. koch. Wasser auf 5g
- bei Ekzemen: Abführmittel geben, dem Futter tgl. Echte Brunnenkresse & Bachehrenpreis beimengen; Aufguß: 4Tassen koch. Wasser auf 50g Blätter von Mädesüß und/oder Große Brennessel, 2x tgl. 2 EL; Einreibung: mit Aufguß von Brombeer-Blätter oder mit frischem, rohem Gurken-Saft
- Ohr-Milben bei Hunden & Katzen – 2 Tr. Lavendel-Öl/äth. Öl auf 1EL fettes Pflanzen-Öl, Wattestäbchen/Wattebausch damit tränken, Ohr reinigen, evtl. einige Stunden darin lassen
- Flöhe etc. im Fell: 1-2 Tropfen äth. Öl (Lemongras, Citronella) in das Hunde-Shampoo mischen und damit waschen; 2-4 Tropfen äth. Öl (Zeder bzw. Lavendel) auf 1 Liter Wasser, gut verrühren, darin baden lassen
- Zecken-Band: ½ EL Alkohol + 6 Tropfen äth. Öl (Zedernholz, Citronella, Lavendel) oder 1EL Pflanzen-Öl + 1 Tropfen Knoblauch-Öl: Halsband darin einweichen, bis es die Mischung aufgesogen hat
- Abszesse: äth. Öle: Tea Tree oder Lavendel
- Wunden: äth. Öle: 5 Tropfen Lavendel + 100ml Wasser
- zur Wund-Heilung: äth. Öle: 50ml Salbe/Vaseline/Pflanzenöl + 10 Tropfen Lavendel, Tea Tree, Kamille
- Verstopfung: Diät, viel trinken, evtl. Einlauf; Absud - 30-40g Beeren v. Purgierkreuzdorn auf 4-5 T.assen Wasser, siehe auch: Therapie Mensch
- Durchfall: Diät, sauberes Wasser/Mineralwasser (ohne Kohlensäure, evtl. Salze/Mineralien zusetzen) geben gegen Flüssigkeitsverlust; adstringierende /zusammenziehende Kräuter anwenden, siehe auch: Therapie allgemein
- Würmer: 4 zerdrückte Knoblauchzehen in gesüßte Milch geben, nach 30min 1 TL Rhizinusöl zugeben; 2 zerkleinerte Hagebutten unter das Futter mischen
- bei Herzschwäche/Atemnot: Aufguß – ca. 30ml koch. Wasser auf 10g Baldrianwurzeln (oder: 1Tasse koch. Wasser auf 80g), ca. 15min ziehen lassen, abseihen, 1 TL pro Stunde, solange Bedarf besteht
- Rheuma/Arthritis: 20 Tropfen Mischung (Rosmarin + Lavendel + Ingwer) auf 20ml Pflanzenöl, betroffene Bereiche damit massieren

Schafe, Ziegen, Rinder

- Euter-Entzündung: Brei-Umschläge aus frischen, zerstoßenen Kohlblättern auflegen; Brei-Umschläge aus frischen Blättern + Blüten v. Echtem Eibisch

Hinweis:

Tiere egal welcher Art und Größe haben nichts in Küche, Bad und Schlafzimmer etc. zu suchen !

Die Infektions-Gefahr für den Menschen durch die unsichtbare und ungewollte Ablage von Wurm-Eiern, Flöhen, Zecken, Milben bzw. die Übertragung von Tier-Krankheiten durch direkten Kontakt oder durch Übertrager (Fliegen, Mücken, Wanzen ...) ist sehr hoch.

© KH Heino Hanisch

Vor allem haben (Haus-)Tiere nichts in den Betten oder auf dem Küchentisch zu suchen – falsch verstandene und übertriebene Tier-Liebe hat schon vielen Menschen die Gesundheit gekostet. Hunde z.B. schnüffeln und lecken gern an den Kothaufen anderer Tiere – dies ist normal und ihre genetische Veranlagung.
Dabei jedoch nehmen sie neben Kot-Teilchen auch Fliegen-Eier und Wurm-Eier auf, welche sie dann beim Ablecken oder Küssen des Besitzers und seiner Kinder wieder übertragen.

Momentan sind ca. 700 vom Tier auf den Mensch übertragbare Krankheiten (sogen. Zoonosen) bekannt.

Heil-Pflanzen und **ihre Anwendungen** bei **Pferden** + **Eseln**

Andorn - Marrubium vulgare

verwendete Pflanzenteile: getrocknete Blätter & Blütenstände
Wirkung: schleimlösend, kreislaufanregend, verdauungsfördernd, leberstimulierend
Dosierung: 1-2 Handvoll Blätter tgl. direkt in das Futter; 2 Tassen koch. Wasser auf 1-2 Handvoll Blätter; 15-20g getrocknete Blätter täglich in das Futter mischen

Anis - Pimpinella anisum

verw. Pflanzenteile: getrocknete Samen
Wirkung: auswurffördernd, krampflösend, blähungstreibend, rossefördernd, gegen Parasiten
Dosierung: 1 Handvoll Samen tgl.; innerlich bei Blähungen, Verdauungsstörungen(Koliken), bei hartnäckigem Reizhusten; äußerlich das äth. Öl zur Bekämpfung von Läusen & Räudemilben

Arnika - Arnika montana

verw. Pflanzenteile: getrocknete Blüten
Wirkung: entzündungshemmend, anregend; äußerlich: bei Prellungen, Wunden(nicht auf offene Wunden!), Schockzuständen, Muskelschmerzen, Rheuma, Fieber; nicht innerlich anwenden!
Dosierung: Cremes, Salben, Tinkturen; zu Waschungen5ml Arnika in 8Tassen Wasser(= 2 Liter)

Augentrost - Euphrasia officinalis, E. stricta

verw. Pflanzenteile: oberird. Pflanzenteile (Kraut ohne Wurzel)
Wirkung: zusammenziehend, bei Entzündungnen der Schleimhäute, bei Augenleiden(Entzündung, Tränenfluß, Juckreiz, Bindehautentzündung
Dosierung: äußerlich: 2T. koch. Wasser auf 30g, mit dem warmen Tee die Augen spülen bzw. Kompressen auflegen; innerlich: tgl. 20-30g getrockn. Blätter

Baldrian - Valeriana officinalis

verw.Pflanzenteile: getrocknete Wurzeln
Wirkung: beruhigend, nervenstärkend, krampflösend, blutdrucksenkend, blähungstreibend, abführend, fiebersenkend, wurmabtreibend, wärmend
Dosierung: tgl. 15g zerkleinerte/gemahlene Wurzeln - langsam an die Pflanze/den Geruch

 © KH Heino Hanisch

gewöhnen; Achtung: in großen Mengen wirkt Baldrian bei Pferden abführend !

Bärentraube - Arctostaphylos uva-ursi

verw. Pflanzenteile: Blätter
Wirkung: harntreibend, zusammenziehend, bakterientötend (bei Harnwegsinfekten, zuviel Smegma etc.)
Dosierung: tgl. 10g getrockn. Blätter; nicht zu oft und nicht über eine längere Zeit anwenden !

Beinwell - Symphytum officinale

verw. Pflanzenteile: Wurzeln & Blätter ohne Stiele; frisch & getrocknet
Wirkung: entzündungshemmend, reizlindernd, wundheilend, lungenheilend, auswurffördernd
Dosierung: innerlich: tgl. 1 Handvoll gequetschter frischer Blätter oder 20-30g getrockn. Blätter; äußerlich als Tee auf Kompressen bzw. als Salbe - Achtung: nicht in tiefe Wunden einbringen!

Blasentang - Fucus vesiculosus

verw. Pflanzenteile: ganze Pflanze, getrocknet & gemahlen
Wirkung: fördert die Schilddrüsenfunktion, keimtötend; äußerlich bei Arthritis, Rheuma, Entzündungen
Dosierung: tgl. 15-30g in das Futter geben; Tiere langsam daran gewöhnen

Bockshorn, Griechisch Heu - Trigonella fonum-graecum

verw. Pflanzenteile: Samen, oberes Kraut
Wirkung: abführend, nahrhaft, reizlindernd, milchtreibend, schleimlösend, appetitanregend, verdauungsfördernd, bei Diabetes & hohen Cholesterinwerten, zur Anregung des Geschlechtstriebes; nicht Anwenden bei Stuten mit Störungen des hormonellen Gleichgewichtes !
Dosierung: tgl. 20-30g Samen

Brennessel: Große Brennessel - Urtica dioica

verw. Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln
Wirkung: harntreibend, zusammenziehend, blutstillend, kreislaufanregend, blutreinigend; bei Anämie, Arthtritis, Rheuma
Dosierung: tgl. 20-30g kleingeschnitten & getrocknet; Achtung - manche Tiere reagieren mit Nesselfieber/Hautausschlag auf die Verfütterung von Brennesseln, dann erst einmal absetzen !

Buchweizen - Fagopyrum esculentum

verw. Pflanzenteile: getrockn. Kraut ohne Wurzeln; Samen zur Vermahlung
Wirkung: gefäßkräftigend, gefäßheilend, gefäßerweiternd, juckreizlindernd; bei Arthtritis, Durchblutungs-Störungen, Kapillarblutungen (wie Nasenbluten), Hufrollen-Erkrankung, Kapillarbrüchigkeit
Dosierung: tgl. 20-30g getrockn. Kraut

© KH Heino Hanisch

Eibisch - Althaea officinalis

verw. Pflanzenteile: Wurzeln, Blätter
Wirkung: Wurzel - reizlindernd, erweichend, harntreibend; Blätter - schleimlösend, reizlindernd, erweichend, harntreibend; beide innerlich bei Husten, Verdauungsbeschwerden, Harnproblemen, Koliken(Wurzel); äußerlich bei Entzündungen & Hautleiden(1:1 mit pulverisierter Ulmen-Rinde vermischt)
Dosierung: 1x tgl. 15ml-Löffel Eibisch-Pulver oder 1x tgl. 20g geschnittene Wurzel in das Futter

Eisenkraut - Verbena officinalis

verw. Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzel
Wirkung: krampflösend, nervenstärkend, kräftigend, beruhigend, leberschützend & leberstärkend
Dosierung: tgl. 1-2 Handvoll frisches Kraut oder 20-30g getrockn. Kraut in das Futter; als Aufguß bei Augen-Entzündung und bei Geschwüren (Kompressen/Umschläge)

Goldrute- Solidago virgaurea

verw. Pflanzenteile: Blätter, Blütenstände
Wirkung: entzündungshemmend, keimtötend, harntreibend, schweißtreibend, blähungstreibend, pilztötend, zusammenziehend; bei Entzündungen der Harnwege, bei Nierensteinen; zusammen mit Sonnenhut bei Erkrankungen der oberen Atemwege
Dosierung: tgl. 30g getrocknetem Pflanze oder 1-2 Handvoll frische Blätter; bei Verdauungsbeschwerden Tee über das Futter gießen - 1T. koch. Wasser auf 1-2 TL, ziehen lassen, übergießen

Hagebutte, Hundsrose - Rosa canina

verw. Pflanzenteile: Hagebutten/Früchte
Wirkung: zusammenziehend, abführend, durchfallhemmend, zur Frühjahrskur
Dosierung: tgl. 15-20g gehackte Hagebuttenschalen; Achtung - nur sehr gut getrocknete Hagebutten verwenden, auf Schimmel-Bildung achten !

Hamamelis, Zaubernuß - Hamamaelis virginiana

verw. Pflanzenteile: Blätter, Zweige, Rinde
Wirkung: zusammenziehend, blutstillend; bei entzündeten Augen, Geschwüren, Druckstellen
Dosierung: äußerlich als Umschlag/Kompresse mit Aufguß/Tee getränkt

Helmkraut - Scutellaria laterifolia

verw. Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln
Wirkung: beruhigend, nervenstärkend, krampfverhindernd, kräftigend, krampflösend, leicht zusammenziehend
Dosierung: 2T. koch. Wasser auf 1 Handvoll frisches Kraut oder 20g getrockn. Kraut, 15min ziehen lassen, abseihen, 3T. tgl. in das Trinkwasser; 15-20g getrocknetes oder pulverisiertes Kraut in das Futter mischen; Achtung - die übermäßige/falsche Anwendung von Helmkraut-Tinktur kann Nebenwirkungen hervorrufen !

 © KH Heino Hanisch

Himbeere - Rubus idaeus

verw. Pflanzenteile: Blätter
Wirkung: anregend, wehenfördernd, zusammenziehend
Dosierung: in den letzten 4-6 Wochen der Trächtigkeit tgl. 20-30g Blätter verfüttern(dies fördet die Geburt) und bis zu einer Woche nach dem Abfohlen(schnellerer Abgang der Nachgeburt & Rückbildung der Gebärmutter); Aufguß/Tee zur Linderung der Beschwerden bei Entzündungen & Geschwüren im Pferdemaul

Johanniskraut - Hypericum perforatum

verw. Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln
Wirkung: beruhigend, entzündungshemmend, wundheilend, zusammenziehend
Dosierung: äußerlich: Öl bei Rheumaschmerzen, Verbrennungen, Hautveränderungen; auf offene Wunden nur verdünnt auftragen; zum Spülen & Säubern von Wunden einige Tropfen Tinktur in warmes Wasser geben oder das zerschnittene frische Kraut einige Zeit in warmes/heißes Wasser einlegen bzw. mit koch. Wasser übergießen und das Wasser dann zur Reinigung benutzen
Achtung - nicht innerlich anwenden; nach dem Verzehr von Johanniskraut können Tiere (wie Menschen) unter Licht-Allergie leiden !

Echte Kamille - Matricaria recutita

verw. Pflanzenteile: Blüten
Wirkung: entzündungshemmend, beruhigend, blähungstreibend, entspannend, bitter, gefäßerweiternd, schmerzlindernd, krampflindernd
Dosierung: tgl. 1 Handvoll getrockn. Blüten in das Futtwer geben; äußerlich: 1 Handvoll Blüten in 4 T. koch. Wasser, aufkochen klassen, abseihen, abkühlen lassen - bei gereizten & entzündeten Augen, zur Behandlung der Euterentzündung

Klatschmohn - Papaver rhoeas

verw. Pflanzenteile: Blüten, Samen
Wirkung: Blüten: auswurffördernd, leicht beruhigend, schmerzstillend, bei Ghalsschmerzen, Husten, Schleimhautentzündungen; Samen: anregend
Dosierung: tgl. 5g getrockn. Blüten zur Beruhigung; tgl. 5-10g Samen zur Belebung

Weißklee - Trifolium pratense

verw. Pflanzenteile: Blüten/Blütenköpfe
Wirkung: anregend, auswurffördernd, harntreibend, krampflösend, brunstfördernd, zur Umstimmungstherapie
Dosierung: tgl. 1-2 Handvoll Blütenköpfe in das Futter - nach einer Virusinfektion, bei Husten, Erschöpfung; Aufguß: 2 T. koch. Wasser auf auf 2 Handvoll Blütenköpfe, bei Hautproblemen;
Achtung - nicht in großen Mengen verwenden, da dann Störungen des Östrogenhaushaltes sowie mauke-ähnliche Erkrankungen möglich sind !

© KH Heino Hanisch

Große Klette - Arctium lappa

verw. Pflanzenteile: Wurzeln
Wirkung: bitter, harntreibend, entzündungshemmend, wundheilend, zur Umstimmungstherapie; bei Leber- und Nierenstörungen, bei Vergiftungen mit Hautveränderungen (Ekzeme, Geschwüre, Pusteln etc.); tumorhemmend
Dosierung: tgl. 10g mit etwas Hafer vermischt; Achtung - die Droge nicht länger als 1 Jahr aufheben bzw. nach 1 Jahr Aufbewahrung nicht mehr verabreichen !

Knoblauch - Allium sativum

verw. Pflanzenteile: Knoblauchknolle
Wirkung: gegen Würmer, keimtötend, schleimlösend, blutdrucksenkend, bei Diabetes, blutverdünnend, zur Auflösung von Thrombosen, zur Vorbeugung gegen Infektionen
Dosierung: tgl. 6-8 frische gequetschte Zehen oder 15-30g reines Knoblauchpulver; Achtung - bei säugenden Stuten vorsichtig anwenden, da der Knoblauchgeschmack die Verdauung der Fohlen beeinträchtigen kann !

Labkraut - Galium aparine

verw. Pflanzenteile: Blätter, Stengel
Wirkung: abführend, harntreibend, zusammenziehend, belebend, zur Umstimmungstherapie; zur Unterstützung/Belebung des Lymphsystems (Mischung 1:1 mit Ringelblume), bei leichten Ödemen
Dosierung: tgl. 2-3 Handvoll frisches Kraut oder 20-30g getrocknetes Kraut

Echter Lavendel - Lavandula angustifolia

verw. Pflanzenteile: Blüten
Wirkung: krampflösend, entspannend, kreislaufanregend, , gegen Depressionen, tötet Krankheitserreger ab
Dosierung: als äth. Öl anwenden; nicht innerlich anwenden !

Löwenzahn - Taraxacum officinale

verw. Pflanzenteile: Blätter, Wurzeln
Wirkung: anregend, leicht abführend, harntreibend, zur Blutreinigung, bei Arthritis & Rheuma, bei Leberbeschwerden(auch vorbeugend; auch bei Gelbsucht)
Dosierung: tgl. mehrere Handvoll frische oder ca. 30g getrocknete Blätter; tgl. 4 frische oder 20g getrockn. Wurzeln - in das Futter

Mädesüß, Spierstaude - Filipendula ulmaria

verw. Pflanzenteile: Blüten, Blätter
Wirkung: säurebindend, magenstärkend, bei Magengeschwüren, Fieber, zusammenziehend, schmerzlindernd, keimtötend, bei Rheuma & Arthritis
Dosierung: tgl. 2 Handvoll zerschnittenes frisches Kraut oder 4T. koch. Wasser auf 2 Handvoll frisches Kraut, 10min ziehen lassen, abseihen oder 20-30g getrockn. Kraut in das Futter

© KH Heino Hanisch

Mariendistel - Silybum marianum

verw. Pflanzenteile: Samen (aus den abgeblühten Distelköpfen)
Wirkung: reizlindernd, leberschützend/leberheilend, Förderung der Gallensekretion
Dosierung: 10-15g zerkleinerte Samen tgl.

Meerrettich - Armoracia rusticana

verw. Pflanzenteile: Wurzeln, Blätter
Wirkung: anregend, leicht abführend, durchblutungsfördernd/hautrötend, wurmabtreibend, harntreibend
Dosierung: tgl. 1 kl. frischwe Wurzel zerreiben und m it Kleie mischen oder 5g Meerrettichwurzel-Pulver oder gelegentlich einige Blätter

Pfefferminze - Mentha x piperita

verw. Pflanzenteile: Blätter
Wirkung: anregend, blähungstreibend, krampflösend, zur Heilung von Magengeschwüren, entzündungshemmend
Dosierung: tgl. 1-2 Handvoll frische oder 15-20g getrocknete Blätter

Mönchspfeffer, Keuschlamm - Vitex agnus castus

verw. Pflanzenteile: Samen/Früchte
Wirkung: normalisiert den Hormonhaushalt(wie bei Monatsbeschwerden), unterdrückt den Geschlechtstrieb
Dosierung: 15g tgl. in das Futter; Achtung: nicht während der Trächtigkeit geben !

Petersilie - Petroselinum crispum

verw. Pflanzenteile: Wurzeln, Blätter, Samen
Wirkung: blähungstreibend, harntreibend, wehenfördernd, auswurffördernd, verdauungsanregend
Dosierung: tgl. 2-3 Handvoll frische Petersilienkraut oder 2 frische Weurzeln oder 20-30g getrockn. Petersilie; Achtung: nicht an trächtige/tragende Stuten verfüttern !

Quecke - Agropyron repens

verw. Pflanzenteile: Blätter, Wurzelstock
Wirkung: abführend, harntreibend, reizlindernd, keimtötend
Dosierung: tgl. mehrere Handvoll Blätter; bei Harnwegsproblemen 20-30g frische oder getrocknete Wurzeln

Ringelblume - Calendula officinalis

verw. Pflanzenteile: Blütenblätter, ganze Blütenköpfe
Wirkung: entzündungshemmend, wundheilend(bei Wunden, Verbrennungen, Geschwüren, Prellungen), zusammenziehend, galletreibend, menstruationsfördernd, blutreinigend, gegen Pilze

 © KH Heino Hanisch

und Infektions-Erreger
Dosierung: tgl. 15-20g Blüten in das Futter; 2T. koch. Wasser auf
3 Handvoll Blüten, 5min ziehen lassen, abseihen - für Kompressen, Umschläge, Waschungen

Rosmarin - Rosmarinus officinalis

verw. Pflanzenteile: Blätter
Wirkung: anregend, hautrötend/durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, kräftigend, keimtötend, blähungstreibend, krampflösend
Dosierung: tgl. 1 Handvoll frische oder 15g getrockn. Blätter in das Futter; Achtung: nicht an trächtige/tragende Stuten verfüttern; außerdem ca. 10 Tage vor einem Turnier/Wettkampf absetzen !

Salbei, Echter Salbei- Salvia officinalis

verw. Pflanzenteile: Blätter
Wirkung: keimtötend, zusammenziehend, wehenfördernd, fiebersenkend, Milchproduktion verringernd
Dosierung: tgl. 5g gehackte Blätter in das Futter; bei Infektionen der Mauhöhle die Blätter mit Honig vermischt eingeben; Achtung - nur in kleinen Mengen und nicht über einen längeren Zeitraum verfüttern; nicht an trächtige/tragende Stuten verfüttern !

Schafgarbe, Gemeine Schafgarbe - Achillea millefolium

verw. Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln
Wirkung: blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, wundheilend, zusammenziehend, krampflösend
Dosierung: tgl. 25g getrockn. Kraut in das Futter; für Wundkompressen: 1 T. koch. Wasser auf 3TL, 15min ziehen lassen, abseihen

Sellerie - Apium graveolens

verw. Pflanzenteile: Samen, Stengel
Wirkung: entzündungshemmend; bei Arthritis, Rheuma; harntreibend, blähungstreibend, anregend, bitter, blutdrucksenkend, beruhigend
Dosierung: Samen - 5-10g tgl.; Stengel - 2-3 Stück tgl.

Sonnenhut - Echinacea angustifolia, E. purpurea

verw. Pflanzenteile: Wurzeln
Wirkung: gegen Viren & Bakterien, immunstimulierend, entzündungshemmend, zur Wundheilung
Dosierung: tgl. 10-20g geschnittene/getrocknete Wurzel

Süßholz - Glycyrrhiza glabra

verw. Pflanzenteile: getrockn. Wurzel; manchmal die Blätter
Wirkung: abführend, schleimlösend, entzündungshemmend, reizlindernd, krampflösend, hustenstillend, bei Leberbeschwerden(auch Gelbsucht)gegen Bakterien & Viren

© KH Heino Hanisch

Dosierung: 10-20g tgl.; Achtung - nicht im Übermaß verfüttern, nicht an trächtige/tragende Stuten verfüttern !

Teebaum - Melaleuca alternifolia

verw. Pflanzenteile: Blätter, äth. Öl
Wirkung: keimtötend, leicht betäubend, gegen Krankheitserreger & Pilze; bei Wunden, Abschürfungen etc. , bei Muskelschmerzen
Dosierung: nur stark verdünnt anwenden, niemals innerlich anwenden, Aroma-Spezialisten befragen!

Teufelskralle - Harpogophytum procumbens

verw. Pflanzenteile: Wurzeln (kommt v.a. aus Afrika !)
Wirkung: schmerzlindernd, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, bei Rheuma, uterusstimulierend
Dosierung: tgl. 15g zerkleinerte Wurzel; Achtung - nicht geeignet für tragende Stuten !

Tymian, Echter Thymian - Thymus vulgaris

verw. Pflanzenteile: Blätter, Blütenköpfe
Wirkung: auswurffördernd, krampflösend, wurmabtreibend, zusammenziehend, blähungstreibend, gegen Krankheitserreger
Dosierung: tgl. 1 Handvoll frisches zerkleinertes Kraut oder 15g getrockn. Kraut, kurz überbrühen und in das Futter mischen; Achtung - sehr sorgfältig dosieren, nicht anwenden bei Nieren-Entzündungen, Leber-Erkrankungen & Herz-Erkrankungen; nicht anwenden bei trächtigen/tragenden Stuten !

Ulme - Ulmus rubra, U. fulva, U.minor

verw. Pflanzenteile: innere Rinde, getrocknet & gemahlen
Wirkung: erweichend, zusammenziehend, reizlindernd, nährreich, wundheilend, bei Geschwüren & Dickdarmentzündung
Dosierung: innerlich (Verdauungsprobleme, Durchfall): 2EL Rinde mit Honig verrühren, verabreichen; äußerlich (Abszesse, Wunden): koch. Wasser mit Pulver zu Brei verrühren, etwas abkühlen lassen, auf der Haut mit Binden/Bandagen fixieren

Wasserhanf - Eupatorium perfoliatum, E. cannabium

verw. Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzel
Wirkung: leicht abführend, schweißtreibend, fiebersenkend, gefäßerweiternd, krampflösend, immunsystemstärkend/-stimulierend, bei Verstopfung; bei Verschleimung der Atemwege
Dosierung: tgl. 1 Handvoll Kraut

Zweigriffeliger Weißdorn - Crataegus oxyacantha, Crataegus laevigata

verw. Pflanzenteile: Früchte, Blattspitzen, Blüten

 © KH Heino Hanisch

Wirkung: blutdrucksenkend, herzstärkend, gefäßerweiternd, antisklerotisch/gegen Verhärtungen des Bindegewebes
Dosierung: tgl. 1 Handvoll frischer Blätter/Blüten oder 10-12g Früchte/Beeren

Weide, Silberweide - Salix alba

verw. Pflanzenteile: Blätter, Rinde
Wirkung: entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend, fiebersenkend, keimtötend, bei Rheuma, bei Koliken & Krämpfen
Dosierung: tgl. 2-3 Handvoll frische Blätter; 30g Rinde in 4T. kaltes Wasser, aufkochen lassen, abseihen - tgl. 140ml eingeben oder für Massagen & Kompressen äußerlich verwenden

Wermut - Artemisia absinthium

verw. Pflanzenteile: Blätter, Blütenköpfe
Wirkung: verdauungsfördernd, blähungstreibend, entzündungshemmend, wurmtreibend, magenstärkend
Dosierung: 3 T. koch. Wasser auf 15g getrockn./zerkleinertes Kraut; innerlich tgl. 140ml für höchstens 3 Tage(evtl. mit Honig süßen); äuerlich nach Bedarf auf unbegrenzte Zeit; Achtung - innerlich nur kurze Zeit anwenden, nicht für trächtige/tragende Stuten benutzen !

kleine Therapie für **Pferde** + **Esel**

bei Verstauchungen: Gliedmaßen in warmen Salzwasser baden, anschließend mit Olivenöl einreiben bzw. mit einem starken Aufguß von Beinwell, mit darin getränktem Verband verbinden & bandagieren; evtl. Salben auf Vorrat herstellen

bei Husten/Bronchitis: zur Staub-Verhinderung Heu gut anfeuchten; 2-3 rohe, zerschnittene Mohrrüben und rohen Knoblauch in das Futter geben; Aufguß - Holunderblüten, Schwarze Johannisbeere oder Salbei(jeweils Blätter), mit Honig süßen, zu trinken geben; Aufguß - 1 Handvoll Kiefernnadeln und/oder Zweigen & Blätter von Silberweide, 4Tassen koch. Wasser auf 45g Droge

bei Würmern: zur Vorbeugung folgende Pflanzen mit auf der Weide aussähen: Schwarzer Senf, Quecke, Brombeere, Besenginster, Wurmfarn, Schwarzer Holunder; zur Behandlung: 1 Tag fasten, dann 2 geriebene Knoblauchzwiebeln (mit Klee, Honig, Melasse vermischt) einhelfen; anschließend rohe Mohrrüben, Blätter von Quecke oder Brombeere zum Fressen geben

orthopädische Erkrankungen von Tieren

Beschwerden bei Tieren haben als Ursache oft auch Erkrankungen, Abnutzungen, Fehlstellungen etc. des Knochengerüstes/des Skelettes.
Weitere mögliche Ursachen: falsches Geschirr, falsche Sättel, falsche Arbeitsweise, einseitige Belastungen, zu großes Trage-Gewicht, zu große Arbeits-Belastung etc..

Dies betrifft vor allem Arbeits- und Reit-Tiere wie Pferde und Esel, wo der Besitzer/Nutzer dann meist nicht weiß, woher diese Beschwerden kommen und wie er sie behandeln soll.

 © KH Heino Hanisch

Um hier helfen zu können, muss der Therapeut/Behandler eine hervorragende Kenntnis vom Aufbau und von der Arbeit des Skelettes + Muskeln + Sehnen + Nerven haben, um bestimmte Fehlstellungen korrigieren zu können, ähnlich einem Orthopäden bei der Therapie von Menschen.

Das herausragendste mir bekannte Beispiel für diese Therapie-Form war der ostfriesische Chiropraktiker **Tamme Hanken**, dessen ungewöhnliche Fähigkeiten bei der Behandlung von Tieren und Menschen auch jetzt noch einfach nur zu bewundern sind.

© KH Heino Hanisch

Kriterien für Produkte aus den Bereichen

„Outdoor – Survival – Katastrophen-Schutz“

Im Handel werden viele Produkte aus den Bereichen Outdoor, Survival- und Katastrophen-Schutz angeboten, welche diese Bezeichnung meiner Meinung nach eigentlich nicht verdienen - weder in Funktion, Qualität noch Design.

Lassen Sie sich nicht von bekannten Hersteller-Namen blenden, auch diese können miese Qualität liefern oder sagen Ihnen nicht die ganze Wahrheit über ihre Produkte.

Und Werbung ist nichts anderes als eine von vielen Formen der Manipulation, um Sie zum Kauf zu bewegen – wer viel wirbt, hat es meiner Meinung nach auch bitter nötig.

Meine allgemeinen Kriterien für Outdoor- & Survival – Produkte sind:

Funktionalität, Qualität, Garantien, Service.

!!! Service ist wichtiger als Preis-Nachlässe !!!

Spezielle Kriterien ergeben sich z.B. aus der Produkt-Art und dem angedachten Verwendungs-Zweck des Produktes.

Bei Kleidung, Werkzeugen und anderen Produkten sind vor allem Funktion, Qualität, Handhabbarkeit und Garantien sehr wichtig.

Bei Kleidung spielen auch schädliche Stoffe in den Textilien eine sehr große Rolle !

Bei Daunen-Schlafsäcken und Daunen-Bekleidung sollte man sich das Leid lebend gerupfter Gänse und Enten ins Gedächtnis rufen – so etwas muss es in der heutigen Zeit der Kunstfasern und des Kunststoff-Recyclings nicht mehr geben !

Bei Nahrung und Nahrungsmittel-Ergänzungen sind vor allem der Nährwert, die Bio-Verfügbarkeit, Schadstoff-Inhalte, Herstellungs-Verfahren und Haltbarkeit wichtige Kriterien.

Produkt-Hersteller schaffen insgesamt Vertrauen, indem sie für ihre Produkte zusätzlich zur **Gewährleistung** eine **mindestens 5jährige Garantie auf (fast) alles** geben **und/oder** eine **preisgünstige Umtausch-Garantie** nach **5-10 Jahren** – das zeugt auch von **Selbst-Vertrauen** in das eigene Produkt !

Und wer das nicht bieten kann, vertraut meiner Meinung nach nicht einmal seinen eigenen Produkten.

Prüfen Sie, fragen Sie, testen Sie – es kann nur zu Ihrem Nutzen sein.

Und wer Ihren Ansprüchen nicht gerecht wird, dem können Sie innerlich & äußerlich kündigen und sich einen anderen Hersteller/Produzenten/Händler suchen - was solls, es ist schließlich Ihr Geld und Ihr Leben.

Und glauben Sie es ruhig: Service ist wichtiger als Preis-Nachlässe !!!

© KH Heino Hanisch

ABC - Schutz, Dekontamination, Desinfektion

- persönliche Schutzkleidung: Atemschutz, Körperschutz (mit Transportverpackung); abwaschbar
- Schutz vor ABC-Einwirkung für mind. 3 Tage (Materialstabilität, Luftfilter-Kapazität etc.)
- ABC - Meßgeräte; ABC-Analyse-Systeme
- Reparatur von Rißstellen/Schäden leicht möglich
- leichter, schneller & sicherer Filter-Wechsel bei Schutzmasken
- persönliche Schutzkleidung für verschiedene Kopf- & Körpergrößen (Kinder, Frauen, Männer)
- leicht verständliche und sichere Handhabung
- Dekontaminations-/Desinfektions-Mittel leicht anwendbar
- Aufbewahrungs-Gefäße für Dekontaminations-/Desinfektions-Abwasser

Atemschutz normal:

- Atem-Schutz (mit abwaschbarer Transport-Verpackung wie Tüten/Taschen)
- Kapazität: ca. 5 Stunden Schutz vor Straßen-Staub, Vulkan-Staub, Sprühfarben etc.
- Reparatur von Rißstellen/Schäden leicht möglich
- leichter, schneller & sicherer Filterwechsel bei Schutzmasken
- leicht verständliche/durchführbare Handhabung

Aufbewahrungs-Behältnisse

- Flaschen, Gläser, Büchsen, Tüten, Beutel, Tonnen, Kanister
- geeignet zur Aufbewahrung von festen & flüssigen Stoffen
- Keine Ausdunstung von Schadstoffen !
- leicht, fest, staubdicht, wasserdicht, auslaufsicher
- sicher vor Schädlingen (Ratten, Mäuse, Fliegen, Schaben, Ameisen, Wanzen etc.)

Auto (hier: Verbrenner)

- zuverlässig, **geringe Pannen-Werte** (siehe entspr. Fach-Zeitschriften)
- sehr gut: **nur Diesel** oder Hybrid-Fahrzeug bzw. 2 versch. Treibstoff-Arten tankbar; Elektro-Autos sind im Ernstfall wertlos (Batterie-Kapazität, EMP)
  Ein Diesel-Auto fährt auch mit Landwirtschafts-Diesel und gereinigtem Salat-Öl !
- **Tank-Größe** & Treibstoff-Verbrauch entsprechend den eigenen Anforderungen, mind. jedoch für rund 200 km Fahrstrecke bei voller Beladung & Geschwindigkeit (120 km/h)
- **Fahrgast-Raum, Kofferraum: Größe** entsprechend der Anzahl der zu transportierenden Fahrgäste (4-5 Personen) und des nötigen Gepäcks (Rucksäcke, Taschen, Kanister)
  Abdichtung: entsprechend den zu erwartenden Umwelt-Bedingungen (Regen, Schnee, Vulkanstaub etc.)
- leicht **selbst (aus-) wechselbare Teile**: Reifen, Bremsen, Zündkerzen, versch. Dichtungen, Lampen, Keilriemen, Ölfilter, Ölwanne, Kühler, Auspuff, Sicherungen, elektronische Module etc.
- **Watfähigkeit** mindestens 20cm
- **Allrad-Antrieb bzw. zuschaltbarer Allrad-Antrieb**
- **Stand-Heizung;auch für den Motor-Raum und alle Leitungen (Frost-Schutz!)**

© KH Heino Hanisch

- **empfindliche Teile** (z.B. Ölwanne, Bremsschläuche, Auspuff etc.) von unten **geschützt** (z.B. durch Boden-Bleche)
- Das Auto sollte so **wenig** wie möglich **elektronische Module** haben, da hier immer eine große Ausfall-Gefahr (EMP, Kälte, Hitze, fehlerhafte Software) besteht und somit die Gesamt-Einsatzfähigkeit latent in Frage gestellt ist !

Biwak-Säcke

- leicht, robust; winddicht, wasserdicht (ab 5 000 mm Wassersäule)
- effektiv wärmend mit einer die Körperwärme stark reflektierenden abriebfesten Innenseite (Silber, Alu)
- breit und robust genug, um im Notfall mit der gesamten Kleidung hineinzuschlüpfen (ca. 1m Breite oder mehr)
- evtl. mit Ärmeln
- zu reinigen/waschbar ab 10-20°C Luft/Wasser (schonendes Waschmittel ohne Duftstoffe; normale Seife)
- saubere dichte Nähte; sehr gut verklebt/getapet
- robuster Mittel-Reißverschluss
- breite, winddichte & wasserdichte Reißverschluß-Abdeckung (gute Überdeckung; hier: mit Klett o.k.)
- sehr gut geschnittene anatomische Kaputze (mit Moskito-Netz)
- dezente Farben und/oder Signalfarben (rot - orange) je nach Situation
- keine Verwendung von Metall oder Gummi-Zügen (Frost-Tauglichkeit !)

Schlaf-Säcke

- leicht, robust, effektiv wärmend (Wärme haltend)
- 100 cm breit (Bewegungsfreiheit)
- zu reinigen/waschbar ab 10-20°C Luft/Wasser (schonendes Waschmittel; normale Seife)
- keine Füllung/Kammer-Füllung, sondern Inlets aus Fleece (o.ä.)
- leicht trocknend an der Luft
- hohe Verarbeitungs-Qualität
- leicht selbst reparierbar (Risse, Schnitte, Nähte, Brandstellen)
- winddicht abgedeckter (Mittel-)Reißverschluß; leicht gängig
- guter Wärmekragen
- sehr gute anatomisch geschnittene Kapuze (verstellbar: Höhe, Umfang, Gesichtsfeld) mit Schirm/Schild & eingenähtem Moskito-Netz
- dezente Farben (Unauffälligkeit, Tarnung)
- leuchtende Farben (Rettung)
- keine Verwendung von Metall oder Gummi-Zügen (Frost-Tauglichkeit !)
- extremer Kälte-Schutz bis -60°C

Inlets für **Biwak-Säcke/Schlaf-Säcke**

- aus schweiß-aufsaugendem/schweiß-ableitendem Material
- mit gut geformter/sitzender Kapuze
- Farbe: rot innen, braun/dunkel-grün außen

© KH Heino Hanisch

- waschbar ab 10-20°C Luft/Wasser (schonendes, nicht die Poren des Inlets verstopfendes Waschmittel ohne Duftstoffe; normale Seife)
- **leicht an der Luft trocknend**

Bunker, Keller, Unterstände

- Anonymität bei Lieferung & Bau (entsprechend den geltenden Gesetzen)
- verständliches und ausführliches Handbuch
- ABC-sicher für eine Zeitdauer von 7- 90 Tagen oder länger (je nach Ausführung)
- Wasser, Abwasser, Zuluft, Abluft, Luftfilter, Energie, Notausgänge, Tarnung, Druck-Stabilität, Erschütterungsstabilität etc.
- selbst reparierbar mit leicht zugänglichen/beschaffbaren Baumaterialien

Ferngläser, Fernrohre, Nachtsicht-Geräte

- leicht, handlich, funktionell - Qualität !
- keine licht-reflektierenden Teile
- wasserdicht, staubdicht, stoßfest, schlagfest
- für Land & See geeignet; unempfindlich bei Temperatur-Schwankungen
- Ferngläser & Fernrohre nutzbar ohne Batterien !
- Batterien bei Nachtsicht-Geräten: einfach zu wechseln, leicht im Handel erhaltbar

Feuer, Wärme, Kochen

- Feuer machen: Streichhölzer, Feuerzeuge, Feuerstick (z.B. **Light My Fire**), andere Systeme
- verschiedene Koch- und Wärme-Systeme (fest, flüssig, gasförmig)
- feste, flüssige, gasförmige Brennstoffe: relativ lange & sicher haltbar, geringe Explosions-Gefahr, geringe Vergiftungs-Gefahr (Hinweise!)
- Brennstoffe leicht beschaffbar
- Wärme-Systeme zum Warmhalten des Körpers

Hängematten

- Materialien verrottungsfest (Kunstfaser)
- Belastbarkeit mindestens 150 kg pro Hängematte (z.B. für Mutter & Kind)
- Liegefläche: mind. 2 m Länge, 1 m Breite (versch. Größen)
- dezente Farben (Tarnung)

Info-Systeme

- **Radios:** alle Wellen-Bereiche (KW mit Spreizung), mit und ohne Batterie betreibbar (Solar, Generator; Detektor-Radio), mit Kopfhörer-/Ohrhörer-Anschluß; mit Langdraht-Antennen-Anschluß (für Hilfs-Antennen-Draht)
- **UKW-Sprechfunk-Geräte** für Boote/Schiffe: mit DSC-Controller, einfach bedienbar, robust, zuverlässig, große Reichweite; mit Zulassung durch das BSH Rostock

© KH Heino Hanisch

- **UKW-Hand-Sprechfunk-Geräte**: einfach bedienbar, mind. 300m Reichweite, aufladbare Batterien, mit Kopfhörer-Anschluß; sauberer/rauscharmer Empfang
- **GPS**: preiswert, relativ genau (plus/minus 10m), aufladbare Batterien (Solar)
- **Tast-Funk-Geräte:** Kurzwelle als Notfall-Alternative - klein, kompakt, große Reichweite
  Tast-Funk: auch draht-gebunden möglich (Telegrafie)
- **e-book** als kompaktes Informations-System: leicht, robust, unkompliziert, wasserdicht; mit lange haltbarer und leicht wechselbarer Batterie bzw. externer Strom-Versorgung (Solar, Netz etc.); W-LAN, Bluetooth etc. sicher abschaltbar (Fremd-Zugriff) !
- verschiedene **Lade-Systeme** (unabhängig von Netz-Strom)
- alle Systeme wasserdicht, staubdicht, stoßfest, zuverlässig, einfach bedienbar
- **EMP-gesichert**

Iso-Matten

- Stärke: 3-15mm; faltbar, rollbar, knickbar, leicht, klein
- isolierte, abriebfeste, die Körperwärme reflektierende Beschichtung auf einer Seite (Alu, Silber)
- wasserundurchlässig

Kleidung + Schuhe

Gute und an die Klima- bzw. Witterungs-Bedingungen angepaßte Kleidung hält warm, trocken und schützt vor anderen äußeren Einflüssen.

Im Notfall ist es überlebenswichtig, die beste Kleidung zu haben, die es für diesen Fall gibt !

- Kleidung: verrottungsfest, winddicht, wasserabweisend, stark reißfest, leicht reparierbar, mückenstich-dicht, UV-Schutz
- Kleidung: guter Sitz, nicht raschelnd
- Kleidung: dezente Farben (Unauffälligkeit, Tarnung, Schmutz) oder extreme Signal-Farben (SAR/Suche & Rettung)
- Kleidung: waschbar ab ca. 10-20°C Luft/Wasser (schonendes Waschmittel ohne Duftstoffe oder normale Seife); wieder-imprägnierbar
- Hosen: mit symmetrisch aufgenähten Taschen; in jeder Beintasche eine Tasche für Taschenmesser (Links-/Rechtshänder); Verschlußlaschen mit Knöpfen, kein Klett (geräuscharm); mit Lüftung im Schritt (mückenstich-dicht)
- Hosen: Knie- & Gesäß-Bereich evtl. verstärkt
- Jacken: ebenfalls mit etlichen symmetrischen Taschen; mit Lüftung unter den Achseln (mückenstich-dicht); verstärkte Schulter-Partie (Tragegurte Rucksack)
- Jacken: Kapuze/anknöpfbare Kapuze (winddichte Verbindung); anatomisch angepasst, einstellbar; mit integriertem Mücken-Netz
- Kleidung: keine Teile aus Metall bei Jacke, Hose, Kapuze (Reflexion, Erfrierung)
- Schuhe, Stiefel: Knöchel-Schutz, Gelenk-Schutz; eingearbeitete Lüftung; Brandsohle aus Leder; (z.B. **Lowa**)

- Schuhe/Stiefel für den Winter: wasserdicht; herausnehmbarer Thermo-Innenschuh (Filz, Kunstfaser etc.); Brandsohle aus Leder; (z.B. **Kamik**)

© KH Heino Hanisch

Seile, Leinen, Schnüre

- nur UV-feste Kunstfaser (pflegearm)
- sehr reiß- und abriebfest; Material schwer schmelzbar & brennbar
- Farben: braun, dunkelgrün, weiß (je nach Anwendungs-Bereich)
- verschiedene Stärken & Längen je nach Gebrauch/Nutzung

Licht

- Taschenlampe, Kopflampe etc.
- geringer Stromverbrauch (LED)
- lange Haltbarkeit der Lampen (LED)
- mit Batterien und/oder aufladbar (Netz, Generator, Solar etc.)
- wasserdicht: mind. 10 m Wassertiefe
- Kunststoff-Gehäuse, dezente Farben
- Gürtel-Tragetasche: in dezenten Farben, robust

mediz. Notfall-Systeme/Notfall-Produkte

Diese Systeme sollten im Notfall sowohl von Laien als auch von qualifizierten Helfern (Rettungs-Dienst) angewendet werden können !

- Persönliches Medizinisches Notfall-Kit/PMK (IFAK, EIFAK); siehe: **Bd. 2 – 1.Hilfe !**
- 1.Hilfe-Ausrüstung (klein-mittel-groß)
- Sani-Taschen, Sani-Kisten, Sani-Rucksäcke
- OP-Ausrüstung, Sterilisations-Systeme, Desinfektions-Systeme
- Rettungs-Folie, Verband-Materialien, Medikamente
- Infusions-Systeme, Elektrolyt-Lösungen (fest & flüssig), med. Kohle
- Einweg-Material: Masken, Handschuhe, Kopfhauben; Kittel
- Instrumentarium für Untersuchung & OP: Einweg- & Mehrweg-Systeme
- autarke Defibrillatoren (AED)
- autarke Beatmungs-Systeme (Maske, Tuben, Beutel-Beatmung)
- autarke Absaug-Systeme (leicht zu reinigen & zu desinfizieren)
- passende & verständliche medizinische Literatur
- staub- & wasserdicht verpackt mindestens 5 Jahre lagerbar (Verfallsdaten)

- Notfall-OP-Ausrüstung: Instrumente, Desinfektion, Naht-Material, Naht-Besteck ...
- Notfall-Dental-Ausrüstung: Instrumente, **Cavit**, Betäubung, Desinfektion ...

mediz. Selbst-Behandlung (Prophylaxe + Therapie)

einige Stichworte:

- Desinfektion: u.a. **micropur** (Pulver, Tabletten)
- Kräuter-Apotheke: u.a. **Kräuter-Kühne**
- Pflanzen-Säfte: u.a. **Schoenenberger**
- Seminare: u.a. **seadoc**
- Zähne: u.a. **Cavit; Nelken-Öl**
- Vergiftung, Blutstillung: **mediz. Kohle** (Pulver, Tabletten)

© KH Heino Hanisch

Moskito-Prophylaxe + -Therapie

- Moskito-Netze mit sehr engen Maschen (Schutz vor Kribbelmücken)
- verschiedene Farben, Kunstfaser, reißfest
- für Kopfschutz & für das Bett
- **Moskito-Schutzmittel:** ungiftig für Mensch & Haustiere; Angaben auf Beipack-Zettel: alle Inhaltsstoffe, Herstellungsweise, Wirkung auf Mensch, Tier, Pflanze, Umwelt
- **Moskito-Therapie-Mittel:** gegen Juckreiz & Infektionen

Nahrung

- schnelle & hohe Energie-Zufuhr (Vitamine, Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate)
- bio-verwertbare (!) Mineralien, Vitamine, Spurenelemente
- ohne Kühlung mind. 3 Jahre haltbar (Konserven)
- mit und ohne Fleisch (Schwein/Rind/Huhn etc.)
- ohne Beistoffe (Geschmack, Konservierung etc.), welche im Verdacht stehen, Nebenwirkungen hervorzurufen (siehe u.a. „Ökotest“)
- kein direkter Kontakt der Nahrung mit Aluminium-Folie oder lebensmittel-schädigenden Kunststoff-Folien (Phenole etc.)
- in versch. Packungs-Größen kaufbar (für 3, 7, 14, 30 und mehr Tage)

Nahrungs-Erzeugung

- vor allem Pflanzen-Samen
- Nahrungs-Pflanzen als Lieferant von Vitaminen, Mineralstoffen, Spuren-Elementen etc.
- geeignete Pflanzen für die vorherrschenden klimatischen und boden-spezifischen Bedingungen
- in der Wohnung ziehbare Küchen-/Gewürz-Kräuter + Gerätschaften
- im Freiland ziehbare Pflanzen (Kräuter, Obst, Gemüse, Getreide etc.)

Orientierung + Navigation

GPS, Land-Karten, See-Karten, Kompass, Sextant, Navigations-Besteck

- hohe Qualität & Genauigkeit (aktuelle Karten)
- erschütterungsfest, hitze- & kälte-beständig
- wartungsarm, wasserdicht, seewasser-beständig
- verständliche Bedienungs-Anleitung

Uhren als Zeitmesser und Navigations-Gerät

- absolut stoßfest; absolut wasserdicht bis 50m oder mehr Wassertiefe
- seewasser-beständig, hitze- & kälte-beständig (Temperatur-Wechsel)
- mind. 3 Zeiger (Stunden, Minuten, Sekunden) oder übersichtliches digitales System
- mindestens zwei verschiedene Orts-Uhrzeiten ablesbar/einstellbar (digitales System)
- kein (Sonnen-)Licht reflektierend; auch nachts leicht ablesbar (Brillenträger)
- relativ unauffällig (kein extravagantes Design)

© KH Heino Hanisch

- Armband aus Kunststoff, Stoff, Klett (evtl. mit Uhrglas-Schutzabdeckung)
- hohe Qualität; mind. 10 Jahre Garantie auf volle Funktions-Fähigkeit
- mindestens 2 Jahre gesicherte Batterie-Laufzeit (wenn Batterie integriert)
- Batterie selbst sicher wechselbar (wenn Batterie integriert)
- EMP-gesichert (digitale Systeme)

Planen + Tarps

- Kunstfaser, UV-beständig
- wasserdicht, reißfest, tarnfarben (versch. Muster)
- viele Ring-Ösen aus Kunststoff zur Befestigung

Strom

- Strom-Module für 3V – 4,5V – 6 – 9V - 12 Volt (Gleich-Strom)
- Generator-Modul (geräuscharm) oder/und Solar-Modul
- die Module müssen für eine Rest-Entladung der Akku sorgen, bevor diese wieder aufgeladen werden können
- die Module müssen wassergeschützt und bruchsicher sein

Waffen

- Funktion, Qualität, Handhabung
- Wartung, Reparatur-Möglichkeit, Ersatzteile:
- Nachschub von „Munition“ & Ersatzteilen

Wasser & Abwasser

- Trinkwasser - Filtersysteme (tragbar, stationär)
- natürliche & chem. Mittel für Desinfektion/Entkeimung (unschädlich für Mensch, Tier & Pflanze)
- Regenwasser-Auffangsysteme
- Wasser/Abwasser-Sammelsysteme
- Wasser-Aufbewahrung & Wasser-Frischhaltung für ca. 200 l /Person; (z.B. **Micropur**)
- hohe Sicherheit (Keimzahlen etc.)
- sicher verschließbare Behälter für Wasser & Abwasser (Plaste, Edelstahl)
- keine Abgabe von schädigenden Stoffen (z.B. Phenole)

Werkzeuge

- Funktion, Qualität, Handhabung, Reparatur-Möglichkeit
- wenn möglich: Holz-Stiel bei Beilen, Äxten, Stemmeisen, Stechbeiteln etc.
- wenn möglich: Klingen selbst schärfbar bei Messern, Beilen, Äxten, Hobeln etc.

© KH Heino Hanisch

Wissen

- **Papier-Bücher sind bevorzugt zu benutzen**, da CD/DVD/USB-Sticks/SD-Cards/e-books etc. durch EMP oder Funk-Befehl gelöscht werden oder bei Strom-Ausfall nicht mehr gelesen werden können
- **Bücher:** praktische Hinweise, leicht verständlich geschrieben, größere gut lesbare Schrift, Grafiken, Fotos, Zeichnungen
- empfehlenswert: als **Lern-Buch in A4**, komprimiert als **Taschenbuch in A6**

Bücher:

- Survival (Feuer, Wasser, Nahrung, 1.Hilfe, Unterkunft, Orientierung)
- 1.Hilfe für Laien & Profis
- Katastrophen-Schutz
- Medizin (Anatomie, Unfall-Heilkunde, Geburtshilfe, Chirurgie, Orthopädie etc.)
- Natur-Heilkunde (Heil-Pflanzen, Akupressur, Kneipp, Massagen, Lichttherapie etc.)
- Garten-Bau & Landwirtschaft, Tier-Zucht
- Handwerk (Tischler, Zimmerer, Maurer, Dachdecker, Ofenbauer, Werkzeugbauer, Schmied, Stellmacher, Bootsbauer, Korbflechter, Spinnen/Weben/Nähen/Stricken etc.)
- Werkzeug-Bau: Messer, Beile, Sägen, Feilen …
- Nahkampf/Selbstverteidigung
- Waffen-Bau: Speer, Spieß, Pfeil & Bogen ...
- Jagd & Fischfang

Zelte

- für 1- 4 Personen (nach Bedarf)
- wind- & wasserdicht (ab ca. 5000 mm Wassersäule und mehr); nach-imprägnierbar
- verrottungsfest (nur Kunstfasern!)
- reißfest (Äste, Zweige), stark belastbar (Wasser, Wind)
- klein, leicht, flach (keine riesigen Hauszelte)
- mit Insekten-/Moskitoschutz (Maschen kleiner als 1mm)
- mit Rundblick-Möglichkeit nach außen (alle Seiten)
- mind. 2 verschließbare Lüftungs-Schlitze, moskito-dicht
- kein Metall-Gestänge, keine Metall-Reißverschlüsse
- dezente Farben (Tarnung)
- leicht reparierbar (Klebeband etc.)
- Häringe/Haken: Material Kunststoff; Farbe: braun, grün
- Spannleinen: Kunstfaser; Farbe: braun, grün

© KH Heino Hanisch

Quellen/weiterführende Medien

Die hier angeführten und etliche andere Quellen/Medien (Bücher, Zeitschriften, CD, TV, Internet) gaben mir neue Impulse und bestätigten oder ergänzten mein Wissen – schlagen Sie u.a. dort nach, wenn Sie zu einem bestimmten Thema mehr wissen wollen !

- Akupunktur / Lehrbuch & Atlas / G.Stux, N.Stiller, B. Pomeranz; VL Springer
- Akupunktur / Seirin - Bildatlas / Y.L.Lian, C.Y.Chen, M.Hammes, B.C.Kolster; VL Könemann
- aquamed – medical assistant + oxygen provider / Lehr-Hefter von aquamed
- Arbeitstechniken für den RettungsDienst / F.Flake, K.Runggaldier; VL Urban & Fischer
- Aromatherapie von A-Z / P. Davis, VL Knaur
- Arznei- & Gift-Pflanzen / K.Hiller, G.Bickerich; VL signa
- Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter / J.Grau, R.Jung, B.Münker; VL Mosaik
- Bertelsmann-Lexikothek / Ausgabe 1995 A, VL Bertelsmann
- Bildatlas Notfall- und Rettungsmedizin / G.Rücker, VL Springer
- Checklisten Innere Medizin / VL Elsevier
- Checklisten Chirurgie / D.Aktuerk, VL Urban & Fischer
- Chinesische Heilkräuter / A.Y. Leung, VL Diederich
- Chirurgie / D.Schmidt, M.Zimmer; VL Urban & Fischer
- Cobra / R. Preston; VL Droemer Knaur
- Das große Buch der Heilpflanzen / M.Pahlow, VL GU
- Das große Falken-Vitaminkochbuch für Genießer / M.Hamm/A.Roßmeier, VL Falken
- Das große Handbuch der Heilkräuter / R.Willfort, VL Nikol
- Das große Kräuterbuch der Gesundheit / VL Gondrom
- Das moderne Hausbuch der Naturheilkunde / G.Leipold, VL Buch & Zeit
- Das NAW-Buch (Notfall-Medizin der ersten 24 Stunden) / C.Madler, K.W. Jauch, K.Werdan, J.Siegrist, F.G.PajonkVL Elsevier/Urban & Fischer
- Das neue große Buch der Homöopathie / VL Serges Medien
- Der große Gesundheits-Konz / F.Konz; VL UNIVERSITAS
- der nächste bitte ! - Kleiner Sprachführer für die Arztpraxis / VL Enzyklopädie Leipzig
- Der Reibert - Das Handbuch für den deutschen Soldaten / Mittler-VL
- Die Ayurveda - Pflanzen - Heilkunde / V. Lad, D. Frawley, VL Windpferd
- Die besten Heilkräuter für Pferde / H.Page-Self, VL kosmos
- Die große Enzyklopädie der Heilpflanzen / VL Kaiser
- Die große Kräuterfibel / H.H.Hart, VL Moewig
- Die Heilkraft der Pilze / J.Lelley, VL ECON
- Die Kraft der Farben / K.Hunkel, VL GU
- Die Medizin des Regenwaldes / R.Arvigo, M. Balick, VL Windpferd
- Die natürliche Hausapotheke / A.P.Zeller, VL Bertelsmann
- Die Welt der Düfte / E.Keller, VL Seehamer
- Dumonts große Kräuterenzyklopädie / D. Brown, VL Dumont
- Englisch in der Apotheke / Dt. Apotheker-Verlag Stuttgart
- Erkältung & Grippe nat. behandeln / H.Dorstewitz, VL GU

© KH Heino Hanisch

- Erste Hilfe – Selbst- und gegenseitige Hilfe im Kriege, bei Katastrophen und bei Unfällen / Militärverlag der DDR
- Erste Hilfe / DRK
- Erste Hilfe unterwegs / Armin Wirth; VL Reise Know-How
- Frauenhandbuch Heilkräuter / Anne McIntyre, VL BLV
- Geburtshilfe / D.James, A.McEwan; VL Elsevier/Urban & Fischer
- Gefährliche Meerestiere / Bergbauer, Myers, Kirschner; VL Kosmos
- Geheimnisse & Heilkräfte der Pflanzen / VL Das Beste
- Gemüse & Kräuter / ADAC-VL
- Gesünder leben mit Heilkräutern / B. & P. Theiss; VL Heyne
- Gifte im Haushalt / Josef Velvart, VL Gondrom
- Giftpflanzen - Pflanzengifte / Roth, Daunderer, Kormann, VL Nicol
- Gynäkologie und Geburtshilfe / K.Goerke/U.Bazlen, VL Urban & Fischer
- Handbuch Chin. Kräuterrezepte / D. Ebeling; VL Urban & Fischer
- Handbuch Medikamente / Stiftung Warentest
- Heilkraft aus dem Garten / W.Hensel; VL Kosmos
- Heilkraft aus den Tropen / B. Simonsohn, VL Integral
- Heilkräfte der Natur / VL Das Beste
- Heilkräuter für gesunde Heimtiere / Dr. E.Hohenberger, VL Naturbuch
- Heilkräuterrezepte / Fr. Geiger, VL Ennsthaler
- Heilungsgeheimnisse der Aborigines / I. Hobert, VL P. Erd
- Homöopath. Ratgeber Zähne / R. & C.Roy; VL Lage-Roy
- Homöopathie / VL Serges Medien
- Homöopathie für Frauen / M.Meijer/L.Huijsen; VL Knaur
- Homöopathie-Selbstbehandlung / W.Stumpf; VL GU
- Homöopathie-Selbstheilung / R. & C. Lage-Roy; VL Knaur
- Hunnius - Pharmaz. Wörterbuch / VL de Gruyter
- Infektanfälligkeit bei Kindern natürlich behandeln / S.Franz; VL GU
- Intensivkurs Dermatologie / Dr. Alexander Meves, VL Urban & Fischer
- Katastrophen-Medizin / BBK/Bundesamt für Bevölkerungs- und Katastrophenschutz
- Kindernotfall intensiv / F.J. Kretz, Th. Beushausen; VL Urban & Fischer
- Kochen und Heilen mit Honig / I.S.Dörner, VL Bechtermünz
- Kraut & Unkraut zum Kochen & Heilen / E. & K.Hollerbach, VL Irisiana
- Kräuter & Gewürze / VL Unipart
- Kräuter-Apotheke für Hunde / P-Durst-Benning, VL Weltbild
- Kreuzers Gartenpflanzen-Lexikon / VL Thalacker-Medien
- Kursbuch 1.Hilfe / H.Karutz, M.v. Buttlar; VL dtv
- Leben in der Wildnis / Bernd Berglund, VL C.Stein
- Leitfaden Phytotherapie / Schilcher/Kammerer; VL Urban & Fischer
- Leitfaden Rettungs-Dienst / B.Lutomsky, F.Flake; VL Elsevier/Urban & Fischer
- Lexikon des Überlebens / K.L. v. Lichtenfels, VL Herbig
- Lexikon Medizin und Gesundheit / J.P.Schade, VL Serges Medien
- Medizin auf See / M.Kohfahl, J.Kohfahl; DSV-Verlag
- Medizin-Survival / R.Nehberg, VL Kabel
- Medizinischer Schutz der Bevölkerung / Schär/Beige/Wagner/Wolff, VL Volk und Gesundheit

© KH Heino Hanisch

- Medizinisches Handbuch für Fernreisen / W.Lieb/G.Helling-Giese, VL DUMONT
- Militärmedizin / R.Gestewitz, R.Steiner, VL Militärverlag
- Mit Händen heilen / D.Chang, VL Südwest
- Moderne Tauchmedizin / Ch.Klingmann, K.Tetzlaff; VL Gentner
- Moderne Wundversorgung / K.Protz, VL Urban & Fischer
- Naturheilkundliche Notfallapotheke für Kinder / C.Steinbrecht-Baade/J.Dauser, VL Heyne
- Navy-Survival-Handbuch / B. Robin, VL pietsch
- Notfall-Sanitäter / Lehrbuch für den Rettungsdienst; VL Cornelsen
- Notfall-Taschenbuch für den RettungsDienst / R.Rossi, G.Dobler; VL S+K
- Obst + Gemüse als Medizin / K.Oberbeil/Ch. Lentz, VL Südwest
- Pflegen Zuhause – Ratgeber für die häusliche Pflege / BM für Arbeit und Sozialordnung
- Praxisleitfaden Naturheilkunde / M.Augustin/V.Schmiedel, VL Jungjohann
- Pschyrembel - Klinisches Wörterbuch / VL de Gruyter
- Pseudokrupp & Asthma bei Kindern nat. behandeln / H.Markus, VL GU
- Psychosomatische Medizin / R.Klußmann, VL Springer
- Räucherstoffe / Chr. Rätsch, AT VL
- React Right / Lehrbuch von SSI (First Aid-O2-AED)
- Reise-Medizin / Apotheken-Faltblatt
- Rettungsdienst RS/RH / J.Luxem, D.Kühn, K.Runggaldier; VL Urban & Fischer
- Safety First / Sicherheit für Taucher – T.Kromp, M.Röschmann, F.Schneider; VL Kosmos
- Schätze aus Wald und Flur / E. Manke; VL für die Frau
- Selbstversorgung aus dem Garten / John Seymour
- Survivalhandbuch der Eliteeinheiten / P.Darmann, VL pietsch
- Survivalhandbuch Naturkatastrophen / M.Faermann, VL Reise-Know-How
- Taktische Medizin / Ch. Neitzel, K. Ladehof; VL Springer
- Taschendolmetscher für Ärzte / Deutscher Ärzte-Verlag
- Taschenlexikon tropischer Nutzpflanzen & ihrer Früchte / B.Novak, B.Schulz; VL Quelle & Meyer
- Therapieverfahren des Heilpraktikers / I.Richter, Aescura, VL U & S
- US-Army-Survivalhandbuch / J.Boswell, VL piets
- Wikipedia (Internet & CD/DVD)
- Wo es keinen Arzt gibt / David Werner, VL Reise-Know-How

……. und bestimmt noch einiges andere mehr !

www.survival-buecher.de

© KH Heino Hanisch