

ustx 1

1.Hilfe kurz + kompakt

mit

Medizin-Survival + Phytotherapie

Impressum/Imprint

**„ustx 1: 1.Hilfe kurz + kompakt mit Medizin-Survival
+ Phytotherapie“ (202 Seiten)**

gekürzte Ausgabe von: „ustx 2“ (ca. 800 Seiten)

copyright: © 2014-2024 KH Heino Hanisch

Alle Rechte beim Autor !

siehe auch: AGB/Nutzungs-Bedingungen !

Post: KH Heino Hanisch PF 580522 10414 Berlin

Achtung:

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

Haftungs-Ausschluß

Eine Haftung des Verlages, des Autors oder des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögens-Schäden oder strafrechtliche Verfolgungen, welche aus dem Gebrauch oder Mißbrauch von Techniken, Informationen, persönlichen Meinungen, Hinweisen, Ideen und Tipps resultieren mögen, die in diesem Buch angeführt/beschrieben werden, ist ausgeschlossen – alle Angaben etc. ohne Gewähr !

Sämtliche aktuellen Gesetze und Verordnungen sowie Gebräuche + Gepflogenheiten in allen Ländern/Staaten 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 !

**„Es kommt nicht darauf an, die Zukunft vorherzusagen,
sondern auf die Zukunft vorbereitet zu sein.“ Perikles**

1.Hilfe + Medizin-Survival

in Ihrem eigenen Interesse:

- Besuchen Sie regelmäßig **1.Hilfe-Kurse** „**Fahrschule**“, „**Kinder**“, „**Outdoor**“, „**See**“ ... !
- Haben Sie immer etwas **Verbandmaterial/Pflaster**, 1 Paar **OP-Handschuhe** sowie mindestens eine **OP- / FFP 2- / FFP 3-Maske** dabei !
- bei jeder **1.Hilfe** sollte die **ständige Kontrolle** von mind. **Puls, Atmung + Blutdruck** erfolgen ! **Blutzucker/BZ-Messungen** sind v.a. bei **Diabetikern** wichtig !
- Nach jeder **1.Hilfe** sollte eine **fundierte mediz. Behandlung** (**Ärzte, HP**) erfolgen !
- **Symptome, mögliche Ursachen/Diagnose:** siehe auch „**Diagnose kompakt**“ !

IVZ

1.Hilfe

- **1.Hilfe - IVZ** - siehe Seite 4
- **1.Hilfe A-Z kurz + kompakt** - siehe Seite 5
- **Lagerung nach Indikation** - siehe Seite 18
- **Medizin-Zusätze** - siehe Seite 19
- **Begriffe im RD** - siehe Seite 32
- **Hygiene** - siehe Seite 36
- **PMK - EIFAK** - siehe Seite 37

mediz.-therapeutische Maßnahmen unter Survival-/Kat.-Bedingungen

- **Symptome, mögl. Ursachen/Diagnose** - siehe Seite 42
- **Therapie mit HP – Vorwort + 1.Hilfe !** - siehe Seite 61
- **102 HP - Liste deutsch-botanisch** - siehe Seite 63
- **Indikationen + HP-Anwendungen** - siehe Seite 66
- **102 HP- Monographien** - siehe Seite 108
- **Haltbarkeit von HP** - siehe Seite 165
- **Obst, Gemüse ...** - siehe Seite 166
- **mediz. Sprachführer deutsch-englisch** – siehe Seite 180
- **mediz. Sprachführer deutsch-französisch** – siehe Seite 183
- **mediz. Sprachführer deutsch-spanisch** – siehe Seite 186
- **mediz. Sprachführer deutsch-italienisch** – siehe Seite 189
- **mediz. Sprachführer deutsch-russisch** – siehe Seite 192
- **Begriffe Kat.-Schutz/ZV: de-en/en-de** – siehe Seite: 195
- **Quellen ...** - siehe Seite 200

IVZ - 1.Hilfe (kurz, kompakt, Auswahl)

- **Reanimation, Wiederbelebung, CPR – Kurzinfo**
- **ABC/E-Ereignisse/Unfälle** (atomare, biologische, chemische/elektromagn. Ereignisse)
- **Amputation von Gliedmaßen**
- **Atem-Stillstand, Herz-Stillstand – Reanimation/CPR !**
- **Atmung: Hyper-Ventilation**
- **Augen-Beschwerden**

- **Bauch: akuter Bauch, akutes Abdomen**
- **Berg-Krankheit, Höhen-Krankheit; akute + chronische Höhen-Krankheit**
- **Bewußtlosigkeit**
- **Blutdruck: hoher Blutdruck, Hypertonie**
- **Blutdruck: hypertensive Krise + hypertensiver Notfall - plötzlicher hoher Blutdruck (bis über 220/115 mmHg diastolisch)**

- **Diabetes: Überzuckerung/hyperglykämischer Schock**
- **Diabetes: Unterzuckerung/hypoglykämischer Schock**
- **Durchfall**

- **Elektro-Unfälle**
- **Epilepsie**
- **Erfrierungen, Unterkühlungen**

- **Frakturen** (offene + geschlossene)
- **Frauen + Mädchen: Blutungen aus dem Unterleib** (Uro-Genital-Zone)
- **Frauen: Schwangerschaft + Geburt**

- **Gehirn-Beschwerden: Kopf-Schmerz/Migräne ...**

- **Herz-Beschwerden, Herz-Infarkt/HI, Herz-Stillstand – Reanimation/CPR !**
- **Hitz-Schlag + Sonnenstich**

- **Leber-Galle-Beschwerden**
- **Lungen-Beschwerden**

- **Magen-Darm-Beschwerden**

- **Nieren-Blasen-Beschwerden**

- **Schlaganfall, Stroke**

- **Vergiftungen, Intoxikationen**
- **Verstopfung**

- **Wunden** (stumpfe, offene, innere Wunden)

Reanimation, Wiederbelebung, CPR ...

- **Babys + Kleinkinder 0-1 Jahr:** 2 Initial-Beatmungen + 5 Herzdruck-Massagen; + 2 : 5 + 2 : 5 + ...
- **Kinder 1-8 Jahre:** 2 Beatmungen + 15 bis 30 Herzdruck-Massagen: + 2 : 30 + 2 : 30 + ...
- **Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene:** 30 Herzdruck-Massagen + 2 Beatmungen; weiter + 30 : 2 + 30 : 2 + ...
- Im Zuge der **Corona-Pandemie** geht die **medizinisch-sachliche Empfehlung** dahin, wie bei einer Vergiftung bei der Wiederbelebung **auf die direkte Atem-Spende „Mund zu Mund/Nase“ zu verzichten**; eine schnell einsetzende Herz-Druck-Massage/HDM soll ausreichend sein für einen lebenserhaltenden, sauerstoff-angereicherten Blut-Kreislauf.

ABC/E - Ereignisse (atomare, biolog., chem./elektromagn. Ereignisse)

- **mögliche Ursachen:** Leichtsinn, Unfall/GAU, Absicht (militärisch, terroristisch ...) ...
- **1.Hilfe:** Entfernung aus dem Wirkungsherd; Anlegen von persönl. Schutzkleidung (Maske, Handschuhe, Schutzanzüge); Schutzräume aufsuchen
- Verletzte/Verwundete: **provisor. 1.Hilfe** – mehr ist unter ABC-Bedingungen kaum möglich !
- Verletzte/Verwundete: **Transport** zu einem geschützten **Med.-Punkt**– sehr schwer bei einem Massen-Anfall von Verletzten !
- Entgiftung, Entseuchung, Dekontaminierung, Behandlung
- mediz. Behandlung erfolgt symptomatisch ... - immer Selbstschutz beachten !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Amputation von Gliedmaßen

- **mögliche Ursachen:** Unfall; als Folge von militär. Ereignissen (Minen, Schüsse, Granaten ...) und Terror-Anschlägen; psychische Störungen bei Selbst-Amputation;
- **siehe auch: Medizin-Zusätze (Amputation)**
- **1.Hilfe:** Patienten liegend behandeln (liegt meist schon); Druck-Verband und Torniquet anwenden (Knebel-Presse); danach die Wunden verbinden; das Amputat (wenn möglich) mitnehmen zur qualifiz. mediz. Behandlung/OP (Amputat in Beutel, Amputat-Beutel in einen weiteren Beutel mit Eis (-Wasser), gefrorenem Gemüse etc.); starker Blut-Verlust !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Atem-Stillstand, Herz-Stillstand – Reanimation !

- **mögl. Ursachen:** Aspiration/Verschlucken, Herz-Stillstand, Lungen-Verletzungen, Lungen-Embolie, Ertrinken, Höhen-Krankheit; Kopf-Verletzungen/Schädel-Traumata, Unfall, Sturz, Schlag, Infektionen, Gehirn-Infektionen, Vergiftungen (ABC, Herbizide/Pestizide, Ratten-Gifte, Ameisen-Gifte ...), Medikamente, Impfstoffe, OP/Anästhesie, Unterzuckerung (Diabetes) ...

- **1.Hilfe: Reanimation; Selbstschutz beachten** – Handschuhe, Maske, Beatmungsmaske, Tubus ...; **Verletzungen beachten** + behandeln !
- bei **Ertrinkungs**-Unfällen wird immer zuerst mit der **Beatmung** begonnen !
- **Babys + Kleinkinder 0-1 Jahr:** 2 Beatmungen + 5 Herzdruck-Massagen; + 2 : 5 + 2 : 5 + ...
- **Kinder 1-8 Jahre:** 2 Beatmungen + 15 bis 30 Herzdruck-Massagen: + 2 : 30 + 2 : 30 + ...
- **Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene:** 30 Herzdruck-Massagen + 2 Beatmungen; weiter + 30 : 2 + 30 : 2 + ...
- im Zuge der Corona-Pandemie geht die medizinisch-sachliche Empfehlung dahin, wie bei einer Vergiftung bei der Wiederbelebung auf die direkte Atem-Spende „Mund zu Mund/Nase“ zu verzichten; eine schnell einsetzende Herz-Druck-Massage/HDM soll ausreichend sein für einen lebenserhaltenden, sauerstoff-angereicherten Blut-Kreislauf
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Atmung: Hyper-Ventilation

- **mögliche Ursachen:** v.a. Streß; Giftstoffe; falsche Medikation ...
- **1.Hilfe:** halb-sitzende Lagerung, Oberkörper erhöht; Beruhigung; Rückatmung in eine Tüte (Papier, Plaste ...), bis sich die Atmung normalisiert; wenn nicht, Notarzt/RD anfordern
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Augen-Beschwerden

- **mögliche Ursachen:** Unfälle, Erkrankungen (Grauer/Grüner Star ...), Überanstrengung (PC, TV), Smog, ABC/E-Einsatz, Alter, Parasiten, Verblitzung, Vulkan-Staub ...; **siehe auch: Medizin-Zusätze (Star-Stich)**
- **1.Hilfe: Chemikalien im Auge:** Patienten unter die Dusche stellen, alles abspülen; Patienten hinlegen lassen, mit sauberem Wasser die Augen spülen von der Nase in Richtung Ohr
- **1.Hilfe: äth. Öle im Auge:** Patienten hinlegen lassen; kein Wasser zum Spülen verwenden !; die Augen mit einem normalen pflanzlichen Öl spülen von der Nase in Richtung Ohr
- **1.Hilfe: Splitter im Auge:** steckt der Splitter im Auge (Stich-Verletzung), wird der Splitter im Auge belassen; das verletzte Auge mit Mull (-Binden) umpolstern (einen Ring um das Auge legen); beide Augen verbinden, da ein Bewegen des unverletzten Auges eine Parallel-Bewegung des verletzten Auges mit auslöst – erhöhte Schmerzen !
- **1.Hilfe: Splitter im/am Auge** (keine Stich-Verletzung): vorsichtig versuchen, mit einem sauberen Stoff-Tuch den Splitter heraus zu schieben bzw. heraus zu holen; evtl. geht das je nach Situation auch mit etwas Wasser – aber nicht den Splitter tiefer ins Auge hineintreiben !
- **1.Hilfe: Staub im Auge:** Staub im Auge mit sauberem Wasser ausspülen (von Nase zu Ohr); nicht herausgespülter Staub kann sehr starke Reizungen, Verletzungen und Infektionen am/im Auge auslösen

- **1.Hilfe: Seh-Schwäche, Erblindung:** Ursachen: Alter, Erkrankung, Verletzung/Trauma (Kopf, Schädel), Diabetes, Vitamin-Mineralstoff-Mangel, Überdosierung von Medikamenten ...; Smog, Hirn-Tumor; akuter Glaukom-Anfall, Grüner Star, Grauer Star, Vergiftungen (Methyl-Alkohol, Rauschmittel, Medikamente, Pilze ...), ...
- **1.Hilfe allg.:** hinsetzen/hinlegen lassen; beruhigen; evtl. beidseitiger Augen-Verband; Not-Arzt/RD; spezialis. mediz. Hilfe/Augen-Arzt
- **1.Hilfe bei Methyl-Alkohol:** hinsetzen lassen; 2-3 kleine Gläser normalen Schnaps (Wodka, Branntwein ..) einnehmen/trinken lassen- der **normale Alkohol verhindert die Verstoffwechslung** des Methyl-Alkohols in Ameisen-Säure; schnelle mediz. 1.Hilfe erforderlich – Not-Arzt/RD !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Bauch: akuter Bauch, akutes Abdomen

- **mögliche Ursachen:** zuwenig Wasser; zuviel/zuwenig/falsche/vergiftete/giftige Nahrung; Magen-Darm-Infektionen; scharfe + stumpfe Einwirkungen auf den Bauch (Fall, Stoß, Schlag, Schnitt, Stich, Schuss) – innere + äußere Blutungen; Blutungen bei Magen-Darm-Geschwüren; Zerreißung/Ruptur von Milz und Leber; akute Durchblutungs-Störungen (z.B. Mesenterialarterien-Infarkt, Arterien-Verschluss); Herz-Infarkt/HI; Aorten-Aneurysma; Zerreißung/Zertrennung anderer Blutgefäße; Pleuritis/Brustfell-Entzündung, Rippenfell-Entzündung; Pneumonie/Lungen-Entzündung; Zerreißung/Zertrennung/Ruptur von Blutgefäßen (z.B. Aorten-Aneurysma); Entzündungen (Bauchspeicheldrüse, Appendix/Blinddarm, Hoden); Einklemmung von Darm-Schlingen (Hernien, Leistenbruch, Volvulus/Ileus); Verschlüsse in Hohl-Organen + Darm (Volvulus/Ileus), Gallen-Steine, Blasen-Steine, Nieren-Steine; Peritonitis/Bauchfell-Entzündung; gynäkologische Erkrankungen (Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter, Bauchhöhlen-Schwangerschaft ...); drohender Abort; Abort; urologische Erkrankungen (Nieren-Steine, Nieren-Abszesse, Harnleiter-Steine, Harn-Verhaltung); Herz-Infarkt; Bandscheiben-Vorfall; Wirbelkörper-Fraktur; Stoffwechsel-Entgleisungen (z.B. diabetische Ketoazidose/Pseudoperitonitis); Hoden: Hoden-Torsion (Verdrehung), Hoden-Entzündung; Parasiten (v.a. Würmer ...) ...; **siehe auch: Medizin-Zusätze (Blinddarm, Appendektomie)**
- **mögliche Symptome:** plötzliche (starke) Bauch-Schmerzen; Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen; Krämpfe, Blässe; schnelle, flache Atmung; typische gekrümmte Haltung; kalter Schweiß; fehlende Darm-Geräusche (bei Volvulus/Ileus); harte Bauchdecke mit Abwehrspannung; Druckschmerz: Vorsicht beim Abtasten des Bauches !; evtl. Blutdruck-Abfall; kaum tastbarer, schneller Puls; evtl. sichtbare Blutungen/Wunden; evtl. steckende/sichtbare Gegenstände (Messer, Holzstöcke, Metallstücke, Pfeile, Geschosse etc.); kalter Schweiß; evtl. Fieber; evtl. Brust-Herz-Arm-Schmerzen (Herz-Infarkt/HI); Frauen: Ausfluß, Blutungen bzw. Fötus-Austritt
- **1.Hilfe: siehe auch: Medizin-Zusätze (Blinddarm, Appendektomie)**
- **Lagerung bei Bewußtsein:** den Patienten die Haltung einnehmen lassen, welche er als bequem empfindet (Schon-Haltung); evtl. Knierolle unterlegen; bei **Mädchen/Frauen:** Vorlage von sauberen Tüchern etc. vor die Scheide, Beine überkreuzen
- **Lagerung bei Bewußtlosigkeit:** (stabile) Seitenlage
- **Lagerung bei Reanimation:** flache Rückenlage
- **Not-Arzt/RD alarmieren**
- körperliche Untersuchung/Bodycheck – sehr vorsichtig tasten !
- **Wärmeerhalt** (Decken, Rettungsfolie)

- Trink-, Eß- und Rauchverbot; evtl. Lippen benetzen
- Vermeidung von Toiletten-Besuchen, wenn die Ursache des „akuten Bauches“ noch nicht klar ist
- **Transport/Evakuierung:** bei Verdacht auf Ileus, Appendizitis, inneren Blutungen ist eine schnelle spezialisierte medizinische Hilfe nötig ! Ist kein Not-Arzt/RD erreichbar oder kann nicht innerhalb von 10 min eintreffen, dann selbständig den Transport in eine Klinik/ein Lazarett durchführen mit guter Sicherung des/der Patienten !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

akuter Bauch: Differenzial-Diagnosen nach typischem Lebens-Alter

1. Lebensjahr: toxisches Megakolon (Morbus Hirschsprung); **mögl. Symptome:** Obstipation; verzögerter Mekonium-Abgang; **Diagnostik:** Akutes Abdomen bei Morbus Hirschsprung; **Therapie:** Darm-Spülung, Anlage eines Stoma/künstl. After (OP)

4.-8. Lebenswoche: Hypertrophe Pylorusstenose; **mögl. Symptome:** schwallartiges Erbrechen; **Diagnostik:** Sonografie; hypochlorämische Alkalose; **Therapie:** Pyloromyotomie (nach Weber-Ramstedt)

meist 4.-8. Lebensmonat oder später: Invagination (Einstülpung von Darm-Abschnitten) **mögl. Symptome:** kolikartige Schmerzen; Resistenz rechter Oberbauch; **Diagnostik:** Sonografie – Pseudokidney, Target-Zeichen; **Therapie:** hydrostatische Reposition (Desinvagination); bei Misserfolg: OP + Fixierung

meist 5-16 Jahre, jedoch in jeder Alters-Gruppe möglich: Appendizitis (siehe da !) **mögl. Symptome:** Inappetenz; persistierender Druckschmerz rechter Unterbauch; Übelkeit; Brechreiz; Symptomatik sehr variabel; **Diagnostik:** serielle Beobachtung; Sonografie; Labor; **Therapie:** Appendektomie (Entfernung des Appendix durch OP)

alle Alters-Gruppen: Volvulus (Einklemmung/Einquetschung von Darm-Abschnitten) meist bei Kindern unter/bis 2 Jahren; beachten: als Folge kann ein Ileus/Darm-Verschluss auftreten;

mögl. Symptome: starke Schmerzen, Erbrechen, OP oder Darmlage-Anomalie in der Anamnese; Schock-Zustand; **Diagnostik:** Röntgen des Abdomens – Spiegelbildung; **Therapie:** Laparotomie; Beseitigung der Ursache

alle Alters-Gruppen Mädchen + Frauen: Ovarialtorsion (Verdrehung der Eierstöcke)

mögl. Symptome: starke Schmerzen; Erbrechen; **Diagnostik:** Sonografie mit Doppler; **Therapie:** Laparoskopie/Laparotomie mit Beseitigung der Ursachen

alle Alters-Gruppen: Ileus (Darm-Verschluss); **mögl. Symptome:** galliges Erbrechen; Vorwölbung der Bauchdecke; metallische Darm-Geräusche; **Diagnostik:** Röntgen des Abdomens – Spiegelbildung; **Therapie:** Beseitigung der Ursache (manuell; OP)

akuter Bauch: Diagnose-Hilfe allg.

linker Oberbauch: Milz, Teile des Magens, Pankreasschwanz, linke Nebenniere, Teile der linken Niere, Teile des querliegenden + absteigenden 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

mittig: Blase, Harnleiter, Aorta, Hohlvene, Gebärmutter-Hals, Herz; senkrecht verlaufender Zwölffingerdarm, querliegende Darm-Teile von Dickdarm und Dünndarm

Hinweis: Der sogenannte „Flanken-Schmerz“ (links oder rechts) deutet oft/meist auf ein Nieren-Problem hin.

Berg-/Höhen-Krankheit; akute + chronische Höhen-Krankheit

- **mögliche Ursachen:** mangelnde Anpassung, zu schneller Aufstieg, zu wenig Sauerstoff im Körper/Blut, alkalisches Blut, Wasser-Mangel, Streß; Nässe, Kälte, Höhen-Strahlung ...
- **1.Hilfe:** Pause; Wärmeerhalt (Rettungsdecke, Decke ...); Abstieg einleiten; auch mit Trage / Hubschrauber !
- **1.Hilfe bei Bewußtsein:** Lagerung sitzend, flache Rückenlage mit erhöhtem Oberkörper; Wasser trinken (Blut-Verdünnung); Traubenzucker nur geben, wenn genügend Trink-Wasser vorhanden ist ! Wärmeerhalt (Rettungsdecke, Decke ...)
- **1.Hilfe bei Bewußtlosigkeit:** (stabile) Seitenlage; Wärmeerhalt (Rettungsdecke, Decke ...)
- kein Salz, keine salzhaltigen Nahrungsmittel, eher viele kleine kohlenhydratreiche Mahlzeiten (Snacks, Riegel ...)
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Bewußtlosigkeit

- **mögliche Ursachen:** Unfälle, Verletzungen, Vergiftungen (Luft, Wasser, Nahrung, Medikamente, Tiere), Elektro-Unfälle, Infektionen, Parasiten, Erkrankungen, **Hirn-Krämpfe, Epilepsie, Schlaganfall, Sauerstoff-Mangel;** Höhen-Krankheit, schwacher Kreislauf, ABC/E - Ereignisse, Schreck, Angst, Freude; Hitzschlag, Sonnenstich ...
- **1.Hilfe:** (stabile) Seitenlage, Kontrolle von Puls/Atmung/Blutdruck/Blutzucker, Zahn-Protasen/Erbrochenes aus dem Mund entfernen (Biss-Schutz !), möglicherweise Beatmung/Reanimation nötig (Rücken-Lage) !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Blutdruck: hoher Blutdruck, Hypertonie

- **mögliche Ursachen:** Erkrankung, Ernährung, Angst, Streß, Panik, Genußmittel-Mißbrauch, falsche Medikation; mögl. Vorbote einer hypertensiven Krise ...;
- **siehe auch: Medizin-Zusätze (Aderlass)**
- **1.Hilfe:** Beruhigung, kurze Untersuchung
- **1.Hilfe bei Bewußtsein:** Patient auf Boden setzen, Oberkörper erhöht; Wärmeerhalt (Decken, Rettungsfolien); Not-Arzt/RD !

- **1.Hilfe bei Bewußtlosigkeit:** (stabile) Seitenlage; Wärmeerhalt (Decken, Rettungsfolien); Not-Arzt/RD !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Blutdruck: hypertensive Krise + hypertensiver Notfall

- **Hypertensive Krise:** plötzlicher, starker Blutdruck-Anstieg ohne Zeichen eines akuten Organ-Schadens; Puls tachykard
- **Hypertensiver Notfall:** schneller starker Blutdruck-Anstieg über 210/115 mmHg diastolisch; mit Zeichen eines akuten Organ-Schadens (s.u.a.: **Angina pectoris, Aorten-Dissektion**, Lungen-Ödem, akuter Myokard-Infarkt/Herz-Infarkt/HI, Insult/Schlaganfall, intrazerebrale Blutung, Amputationen, Blut-/Flüssigkeits-Verlust Verletzungen, Schüsse, Stiche ...)
- **mögl. Ursachen bei Schwangeren:** Hinweis auf mögl. **Prä-Eklampsie, Eklampsie – Lebens-Gefahr - Not-Arzt/RD** anfordern !
- **mögliche Ursachen allg.:** Adipositas/Fettsucht/Dickleibigkeit; Allergien, Asngst, Streß, Panik, Autoimmun-Reaktionen/-Erkrankungen; allg. Entzündungen im Körper; angeborene Hypertonie (Bluthochdruck); Angst, Stress; Fehlfunktionen; Fehlregulationen; (fehlerhafte bzw. nicht geeignete) Impfstoffe + Medikamente; Infektionen ...; Intoxikationen (Vergiftungen); Organ-Schädigungen: Hirn, Herz, Lunge, Nerven, Nieren, Schilddrüse ...; Parasiten; falsche + salz-reiche Ernährung ...; Tumore; allg. Veranlagung; Verletzungen/Verwundungen: Amputationen, Blut-Verlust, allg. Flüssigkeits-Verlust (Volumen-Mangel), Veletzungen durch Schüsse + Geschosse, Stiche, Schnitte ... u.a.m.
- **mögliche Symptome:** Blutdruck-Erhöhung, Puls tachykard; schneller + starker Blutdruck-Anstieg über normale Werte; Kopf-Schmerzen; Kopf gerötet, schwitzig; Seh-Störungen, Schwindel; Ohrensausen, Übelkeit; Herz-Klopfen; Brust-Schmerz; Unruhe; Panik-Attacken; Atemnot, Rasselgeräusche bei der Atmung; Bewußtseins-Störung bis Bewußtlosigkeit; Krämpfe; evtl. Nasenbluten; multiples/vielfaches Organ-Versagen; Schwangerschaft beachten !
- **1.Hilfe allg. :** Beruhigung; kurze körperliche + neurologische Untersuchung (+ Befragung); NA/RD anfordern !
- **1.Hilfe bei Bewußtsein:** Patienten auf Boden setzen lassen, Oberkörper erhöht; Wärmeerhalt (Decken, Rettungsfolien)
- **1.Hilfe bei Bewußtseins-Störung/Bewußtlosigkeit:** (stabile) Seitenlage; Wärmeerhalt (Decken, Rettungsfolien)
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**
- Sauerstoffgabe; evtl. Intubation + Beatmung
- bei Notwendigkeit: Wiederbelebung/Reanimation (30:2 bzw. 2:15)
- intra-venöser/i.v. Zugang (Infusion, Medikamente)
- Infusion: **langsame** Infusion, kristalloide Lösung
- Medikamente: zur **langsamen!! Blutdruck-Senkung** (max. 50 mmHg/30 min, jedoch nicht unter 150/100 mmHg), zur Beruhigung/Sedierung, zur Ausschwemmung
- Achtung ! mögliche Komplikationen beachten: Hirn-Blutungen, akutes Herz-Versagen (Linksherz-Insuffizienz, Lungen-Ödem), Angina pectoris/AP, akutes Koronar-Syndrom
- Ziel der Erst-Behandlung: Vermeidung von hypertensiven Komplikationen (Angina

- pectoris/AP, Lungen-Ödem, Hirn-Blutung ...)
- nach Kreislauf-/Blutdruck-Stabilisierung Transport in die Klinik/Med-Punkt schnellster Eigentransport (wenn Reanimation gesichert !)
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Diabetes: Überzuckerung - hyperglykämischer Schock Unterzuckerung - hypoglykämischer Schock

- **mögliche Ursachen:** Diabetes (Vererbung; erworben: Übergewicht, Genußmittel-Mißbrauch ...); schlecht medikamentös eingestellt ...
- **Überzuckerung:** ständiges Essen von Zucker und Kohlenhydraten (Nahrung) sowie ständiges Trinken von Alkohol ...
- **1.Hilfe bei Überzuckerung:** bei **Bewußtsein/Bewußtlosigkeit** stabile Seitenlage; bei **Bewußtsein** Flüssigkeitszufuhr; Wärmeerhalt
- **Unterzuckerung: eine Unterzuckerung ist gefährlicher als eine Überzuckerung !** (Gehirn !); sie kann u.a. durch Arbeit, Sport, Diabetes ... verursacht werden
- **1.Hilfe bei Unterzuckerung:** bei **Bewußtsein** sitzend; zuckerhaltige Getränke (auch Cola ...); Traubenzucker-Lösung; Bonbon lutschen lassen; bei **Bewußtlosigkeit** (stabile) Seitenlage; evtl. einige Tropfen zuckerhaltiger Lösung auf/unter die Zunge träufeln – Achtung: Aspirations-Gefahr ! Not-Arzt/RD anfordern !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Durchfall

- **mögliche Ursachen:** falsche Ernährung, verseuchtes Wasser, zuviel Alkohol, ABC-Ereignisse, Pestizide/Herbizide, Darm-Erkrankungen, Infektionen, Medikamente, Injektionen, Streß, Parasiten ...
- **1.Hilfe:** Vorlage vor den After (Mull, Windeln ...); Behandlung nach Ursache; medizinische Kohle geben (siehe da); Diät halten; Flüssigkeits-Verluste ausgleichen, da sonst Austrocknung/Dehydration droht !; qualifiz. mediz. Hilfe erforderlich
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? - Rückenlage !**

Elektro-Unfälle

- **mögliche Ursachen:** Unfall, Leichtsinn, Taser ...
- **1.Hilfe: Erst die Unfall-Ursache (Maschine/Leitung) ausschalten – dann erst die Person bergen und behandeln !!!**
- (stabile) Seitenlage, Kontrolle von Puls/Atmung/Blutdruck/Blutzucker, Zahn-Protessen + Erbrochenes aus dem Mund entfernen (Biss-Schutz !), möglicherweise Reanimation nötig - siehe Atem-Stillstand/Herz-Stillstand !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Epilepsie

- **mögliche Ursachen:** Krämpfe im Gehirn, welche verschiedene Ursachen/Auslöser haben können - angeboren, Erkrankungen, Vergiftungen, Angst, Streß, TV, PC, ABC/E-Ereignisse u.a.m.
- **mögli. Symptome:** Benommenheit, Desorientiertheit; Bewußtseins-Störungen, Hinstürzen mit/ohne Schrei; Kiefer-Krampf, evtl. Speichel-Schaum vor dem Mund; Atem-Störungen
....
- **1.Hilfe:** Nicht versuchen, die krampfende Person oder ihren Kopf festzuhalten/zu fixieren ! Nur schützen vor einer Selbst-Verletzung (Umfallen, Kopf aufschlagen etc.).
- **Bei kleinen Kindern und geringen Anfällen reicht es oft, wenn sich die Mutter/der Vater zu dem Kind legt und beruhigend auf das Kind einwirkt !**
- Meist Rückenlage, aber auch (stabile) Seitenlage; Zahn-Prothesen + Erbrochenes aus dem Mund entfernen (Biss-Schutz ! Selbstschutz !); zu enge Kleidung vorsichtig lockern; Wärme-Erhalt !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Erfrierungen, Unterkühlungen

- **mögliche Ursachen:** Notfall, Unfall, falsche Bekleidung/Ausrüstung; Leichtsinn, Erschöpfung, Erkrankung ...
- **1.Hilfe:** weitere Unterkühlung verhindern - Decken, Feuer, Wärmepacks **über** die nasse Kleidung – also **nasse Kleidung nicht sofort ausziehen !**
- die **Gliedmaßen** des Patienten dürfen **nicht bewegt** werden, um einen Rückfluß des kalten Blutes in das Körperinnere zu vermeiden („Afterdrop“, **Bergungs-Tod**) sowie um Verletzungen zu vermeiden; aus dem selben Grund darf auch der Patient nicht allzusehr bewegt werden
- **Kein Einreiben** mit Schnee oder kaltem Wasser – Verletzungs-/Infektions-Gefahr !
- **Transport** in warme Räume oder geheizte Autos – erst dort langsame Entfernung der kalten, nassen Bekleidung + schnellstmögliches Zudecken (Wärmeerhalt)
- **steriler Verband** an den erfrorenen Gliedmaßen (wg. Infektions-Gefahr)
- bei **Bewußtsein und nicht zu starker Unterkühlung:** warmes Essen, warme Getränke mit Zucker - **keinen Alkohol** verabreichen !
- Ein **Vollbad** nehmen lassen mit **ganz langsam** sich erhöhender Temperatur - die **Gliedmaßen bleiben dabei außerhalb** des warmen Wassers/der Wanne !
- **Lagerung bei Bewußtlosigkeit:** (stabile) Seitenlage !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Frakturen (offene + geschlossene)

- **mögliche Ursachen:** Unfälle, Leichtsinn, Krankheiten (Glasknochen-Krankheit ...)
- **1.Hilfe - Kopf, Schädel, Nase:** verbinden/polstern, stabile Seitenlage, Kontrolle von Puls/Atmung/Blutdruck – Atmungs-Wege (Nase, Mund, Luftröhre) frei ?
- **1.Hilfe - Arme, Finger, Beine, Zehen:** hinsetzen/hinlegen lassen; Wundenb verbinden/polstern, schienen mit dem, was da ist – kreativ sein !

- **1.Hilfe - Wirbelsäule, Hals:** Immobilisierung (Stifnek, Vakuum-Matratze, zusammengerollte Decken ...); Wunden verbinden/polstern; vorsichtige Rücken-Lagerung; bei Brechreiz, Atem-Stillstand, Bewußtlosigkeit: vorsichtige (stabile) Seitenlage **mit** Trage, (Vakuum-)Matratze, Stifnek; Mund ausräumen (Bißschutz !) ...
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Frauen + Mädchen: Blutungen aus dem Unterleib

- **mögl. Ursachen:** Blutungen aus der Uro-Genital-Zone können sein: normale/un-normale Menstruation, evtl. Erkrankungen der weibl. Bauch-Organen, Schwangerschaft, Abort, Nachgeburt ..., Nachgeburt-Reste ?; Vergewaltigung, Verletzung (Pfählung, Stiche, Schnitte, Parasiten, Fremdkörper ...); Blasen-/Nieren-Steine; Medikamente; Impfstoffe ...
- **Hinweis:** auch bei Frauen weit über der Meno-Pause können unterschiedlich starke Blutungen auftreten (Vergewaltigungen, Erkrankungen, Tumore, Medikamente ...)
- **siehe auch: akuter Bauch !**
- **siehe auch: Medizin-Zusätze (Kaiserschnitt) !**
- **1.Hilfe:** sitzende/liegende Lagerung; saubere Vorlage (Binden, Handtücher ...) zwischen die Beine, Beine überkreuzen (wenn möglich); qualifizierte med. 1.Hilfe/NA/RD anfordern !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung – Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Frauen: Schwangerschaft + Geburt

- **1.Hilfe bei Schwangerschaft:** keine 1.Hilfe bei normaler Schwangerschaft nötig; Unterstützung der Mutter bei alltäglichen Verrichtungen (besonders im letzten Schwangerschafts-Drittel); bei **Bewußtseins-Störungen/drohender Bewußtlosigkeit** (Vena-Cava-Kompressions-Syndrom) auf die **linke Seite legen** lassen (Unterstützung); **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung – Reanimation nötig ? Rückenlage !**
- **siehe auch: akuter Bauch !**
- **siehe auch: Medizin-Zusätze (Kaiserschnitt)**
- **1.Hilfe bei vormaligem Abort:** sorgfältige Beobachtung der werdenden Mutter + ihrer Körper-Werte - nochmaliger Abort möglich; Eklampsie, Präeklampsie; **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung – Reanimation nötig ? Rückenlage !**
- **1.Hilfe bei hypertensiver Krise/hypertensivem Notfall – siehe oben !!!**
- **1.Hilfe bei drohendem/erfolgttem Abort:** Schwangere hinsetzen/hinlegen lassen; unter Gesäß + Oberschenkel saubere Unterlagen legen; geburtshilfliche/mediz. Behandlung; **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung – Reanimation nötig ? Rückenlage !**
- **schnelle mediz. Hilfe erforderlich/Rettungs-Dienst/RD !**
- **1.Hilfe bei Geburt:** werdende Mutter hinsetzen/hinlegen lassen (bei Bewußtsein - wie sie will); unter Gesäß + Oberschenkel saubere Unterlagen legen; geburtshilfliche/mediz. Behandlung; moralische Hilfe und Zuspruch bei den Wehen-Pressungen; Beobachtung des Allgemein-Zustandes der werdenden Mutter: **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung – Reanimation nötig ? Rückenlage !**

- **Geburt:** bei Schulterlage des Kindes erst vorsichtig einen Arm entwickeln/herauslösen, dann den anderen Arm, dann das ganze Kind – nicht am Kopf-Hals ziehen – Achtung Halswirbelsäule !; nach der Geburt Nabelschnur mittig-zweiseitig abbinden; hat sie auspulsiert, kann die Nabelschnur zerschnitten werden; bei Steißlage + Nabelschnur-Vorfall dringend Hebamme/Arzt erforderlich !
- **nach der Geburt** muß sich nach einiger Zeit die komplette ! Gebärmutter/Nachgeburt herauslösen (lassen) - Kontrolle ! Reste der Gebärmutter im Körper können starke Beschwerden/Blutungen verursachen !
- **während/nach der Geburt:** Mutter + Kinde gut beobachten (Bewußtsein, Atmung, Herz) !
- **Mutter + Kind: ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung – Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Gehirn-Beschwerden: Kopf-Schmerz/Migräne ...

- **mögliche Ursachen:** Hitze, Kälte, Wetter-Umschwung, Streß, Erkrankung, Epilepsie, mangelnde Durchblutung (Herz, Blutgefäße ...), zu hoher Blutdruck, Schlaganfall, zu wenig Sauerstoff, raumgreifende Ödeme, Zysten, Aneurysmen, Tumore/Geschwulste; Ernährung; zu wenig Schlaf; Augen-Verblitzung (Laser, Schweißen, starke Taschenlampen); Sonnenstich ...
- **1.Hilfe: Kopf-Schmerzen:** entspannen, beruhigen; in nicht zu helle Räume gehen; je nach eigener Erfahrung Kühlung mit nassem Lappen; Massagen – bei chronischen Kopf-Schmerzen mediz. abchecken lassen !
- **1.Hilfe: „Blitze“ im Gehirn:** wie oben – mediz. abchecken lassen !
- **1.Hilfe: Druck-Gefühl im Gehirn:** wie oben – mediz. abchecken lassen !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Herz: Beschwerden, Herz-Infarkt/MI, Herz-Stillstand

- **mögliche Ursachen:** Erkrankung, Erschöpfung, Stress; Höhen-Krankheit, Vergiftung, Verwundung; Schläge, Stöße, Tritte; Arteriosklerose, Alters-Herz, hoher Blutdruck, Überdosierung von Medikamenten/Nahrungsergänzungs-Mitteln, falsche Medikation ...
- **siehe auch: akuter Bauch !**
- **1.Hilfe - Herz-Infarkt/MI:** Patienten hinsetzen/hinlegen lassen; Rettungs-Dienst/RD rufen !; auf Patienten beruhigend einwirken und ihn/sie beobachten – Puls, Atmung, Blutdruck ... - **Reanimation nötig ? Rückenlage !**
- **1.Hilfe - Herz-Stillstand:** Patienten sofort in **Rückenlage** (Verletzungen ?); **präkordialer Faustschlag mittig des Brustbeins aus ca. 20 cm Höhe über dem Brustbein**; wenn das Herz nicht anspringt, nochmals präkordialer Faustschlag; ohne Erfolg ? - **Reanimation !**
- **1.Hilfe: Reanimation; Selbstschutz beachten** – Handschuhe, Maske, Beatmungsmaske, Tubus ...; **Verletzungen beachten** + behandeln !
- bei **Ertrinkungs**-Unfällen wird immer zuerst mit der **Beatmung** begonnen
- **Babys + Kleinkinder 0-1 Jahr:** 2 Beatmungen + 5 Herzdruck-Massagen; 2 : 5 + 2 : 5 + ...
- **Kinder 1-8 Jahre:** 2 Beatmungen + 15 bis 30 Herzdruck-Massagen + 2 : 30 + 2 : 30 + ...
- **Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene:** 30 Herzdruck-Massagen + 2 Beatmungen; weiter 30 : 2 + 30 : 2 + ...

- im Zuge der Corona-Pandemie geht die medizinisch-sachliche Empfehlung dahin, wie bei einer Vergiftung bei der Wiederbelebung auf die direkte Atem-Spende „Mund zu Mund/Nase“ zu verzichten; eine schnell einsetzende Herz-Druck-Massage/HDM soll ausreichend sein für einen lebenserhaltenden, sauerstoff-angereicherten Blut-Kreislauf
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Hitz-Schlag + Sonnenstich

- **Hitzschlag – mögliche Ursachen:** hohe Temperaturen, Hitzestau im Körper (Arbeit, Kleidung, Luftfeuchtigkeit ...); auch im Winter möglich
- **Sonnenstich – mögliche Ursachen:** Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf/das Gehirn
- **1.Hilfe:** kühle, schattige Lagerung; Kleidung öffnen/entfernen; Achtung Frauen/Mädchen !
- **roter Kopf:** Oberkörper erhöht; **blasser Kopf:** Beine erhöht; **kühlende Umschläge** mit Wasser (keine Alkohol-Absprühung - kann die Atmung beeinflussen oder Haut-Reaktionen hervorrufen)
- **1.Hilfe bei Bewußtsein:** flache Lagerung, leicht erhöhter Oberkörper; Gabe kühler (nicht eiskalter!) Getränke nur, wenn der Patient sitzt (Aspirations-Gefahr !)
- **1.Hilfe bei Bewußtlosigkeit:** (stabile) Seitenlage; Zufuhr von frischer Luft/Sauerstoff
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Leber-Galle-Beschwerden

- **mögliche Ursachen:** Erkrankungen, Infektionen, Vergiftungen, Injektionen, Medikamente, Unfall, körperliche Gewalt, Verletzungen, Parasiten ...; **siehe auch: akuter Bauch !**
- **1.Hilfe:** je nach Ursache; bei leichten Beschwerden – Ursachen ?; bei akuten/sehr schmerzhaften Beschwerden - Rettungs-Dienst/qualifiz. mediz. 1.Hilfe anfordern !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Lungen-Beschwerden

- **mögliche Ursachen:** Atemwegs-Erkrankungen, Lungen-Erkrankungen (Lungen-Entzündung, COPD, TB/Tbc ...), Herz-Erkrankungen; Verletzungen, Vergiftungen, Infektionen, Staub, Parasiten, Rauch, Rauchen, Schimmel-Pilze, allergische Reaktionen, Überlastung, körperliche Gewalt, Unfall; Pneumothorax/Spannungs-Pneumothorax. ..
- **1.Hilfe:** je nach Ursache; hinsetzen lassen; für Ruhe sorgen; für Sauerstoff sorgen; qualifiz. mediz. 1.Hilfe anfordern (NA/RD)
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Magen-Darm-Beschwerden

- **mögliche Ursachen:** normale Erkältungs-Krankheiten, Epidemien/Pandemien, Verstopfung, Durchfall, verseuchtes Wasser, verseuchte/nicht richtig gekochte/gebratene Nahrung, Pestizide/Herbizide, Würmer, Zecken, Mücken, Fliegen; verschluckte Gegenstände ...; **siehe auch: akuter Bauch !**
- **1.Hilfe:** Diät; je nach Ursache abgekochtes Wasser, mediz. Kohle, Erbrechen lassen (ohne Milch, Salzwasser ... !!!); Bettruhe; Beobachtung; mediz. Behandlung
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Nieren-Blasen-Beschwerden

- **mögliche Ursachen:** Erkrankungen, falsche Ernährung, Nieren-Blasen-Steine, Infektionen, Vergiftungen, Injektionen, Medikamente, Unfall, körperliche Gewalt, Verletzungen, Parasiten ...; **siehe auch: akuter Bauch !**
- **1.Hilfe:** Patienten hinsetzen/hinlegen lassen; warme Packungen auf die Nieren; qualifiz. mediz. 1.Hilfe anfordern (NA/RD); Regulierung + Messung der Trink-Menge (Nieren-Blasen-Durchfluss)
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Schlaganfall – Stroke

- **mögliche Ursachen:** Erkrankungen (u.a. Arteriosklerose); falsche Ernährung, Infektionen, Vergiftungen, Injektionen, Medikamente; Streß ...
- **1.Hilfe:** Patienten hinsetzen/hinlegen lassen; qualifiz. mediz. 1.Hilfe anfordern (NA/RD); Wärmerhalt (Decken ...); ruhige Umgebung schaffen; Patienten beobachten
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Vergiftungen, Intoxikationen – immer Selbstschutz beachten !

- **mögl. Ursachen:** Unfälle, Leichtsinn, Nahrungsmittel, Wasser; verseuchte Gebiete, unpassende/verseuchte Medikamente (Herstellung); ABC-Unfälle, ABC-Waffen; Gifte (PFAS; Herbizide/Pestizide, Ratten-Gifte, Ameisen-Gifte ...); **siehe auch: akuter Bauch !**
- **1.Hilfe - ABC-Ereignisse:** Maske, Schutzkleidung, Schutzraum, Dekontaminierung – Entseuchung – Entgiftung; Behandlung nach Ursache + Symptomatik !
- **1.Hilfe – Gift-Tiere:** bei Bissen/Stichen von giftigen Tieren die Patienten sofort hinsetzen bzw. hinlegen lassen; Tier vertreiben/töten; schnellstens qualifiz. 1.mediz. Hilfe anfordern; keine Bißwunden aufschneiden, höchstens mit Wasser/Essig-Wasser/Urin abspülen; **Kontrolle von Atmung, Puls, Bewußtsein – Reanimation ? Rückenlage, Selbstschutz beachten !**
- **1.Hilfe - Herbizide, Pestizide:** Maske, Schutzkleidung; bei erfolgter Einnahme Entgiftung über **qualifiz. mediz. Hilfe !**; Herbizide/Pestizide können sich in den Organen anreichern

- **1.Hilfe – Schwermetalle:** Maske, Schutzkleidung; bei erfolgter Einnahme Entgiftung über **qualifiz. mediz. Hilfe !**; Schwermetalle können sich in den Organen anreichern
- **1.Hilfe – Medikamente, Impfungen ...:** 1.Hilfe nach Ursachen + Beschwerden; bei unnötiger bzw. übermäßiger Medikation – sofort absetzen, schnell überprüfen lassen (Kontra-Indikationen, Gegen-Anzeigen, allg. Verträglichkeit der Medikamente untereinander ...); sorgfältige neue Medikation !
- **1.Hilfe - Methyl-Alkohol:** hinsetzen lassen; 2-3 kleine Gläser normalen Schnaps (Wodka, Branntwein ..) einnehmen/trinken lassen- der **normale Alkohol verhindert die Verstoffwechslung** des Methyl-Alkohols in Ameisen-Säure; **schnelle mediz. 1.Hilfe erforderlich !**
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage - Selbstschutz beachten !**

Verstopfung

- **mögliche Ursachen:** falsche Ernährung; zu wenig Wasser; zu geringe Peristaltik/Darm-Bewegung; Volvulus/Ileus möglich; Medikamente; Streß, Verlust-Ängste ...; **siehe auch: akuter Bauch !**
- **1.Hilfe:** Verstopfung **vorsichtig** auflösen: z.B. mit regelm. Zufuhr von sauberem Wasser, Sauerkraut etc. (siehe da !); bei akuten starken Schmerzen + drohendem Bewußtseins-Verlust – hinsetzen hinlegen lassen; qualifiz. mediz. 1.Hilfe/NA/RD anfordern !
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Wunden: stumpfe, offene, äußere, innere Wunden

- **mögl. Ursachen:** Sturz, Unfall, körperliche Gewalt, Schnitte, Stiche, Schläge, Geschosse/Schuss-Wunden, Brand-Wunden, Verbrühungen, Bisse ...; **siehe auch: akuter Bauch !**
- **Platz-Wunden:** evtl. vorhandenen Schmutz mit sauberem Wasser abspülen, leichter Verband, aber nicht luftdicht und keine Salben ... !
- **Schnitt-Wunden: leichte Wunden** leicht verbinden, nicht luftdicht !; **stark blutende Wunden** mit Druck-Verband, Torniquet, Kompressions-Manschette etc. abbinden; nach ca. 1-2 Stunden lockern; weitere Versorgung nach Ursachen und Möglichkeiten (Lazarett, Arzt ...)
- **Stich-Wunden:** Stichgegenstand ((Messer, spitzes Holz, Gabel ...) wenn möglich in der Wunde lassen – da Hinweis für den behandelnden Sani/Arzt über Tiefe, Breite, Verschmutzung, Organ-Verletzungen ...; Stich-Gegenstand in der Wunde belassen, umpolstern, dann mit Verbänden sichern/fixieren; qualifiz. Mediz. Hilfe !
- **Geschosse/Schuß-Wunden:** je nach Geschosß-Art + Verletzung (Splitter, normales Geschosß ...) die Wunden mit Druck-Verband sichern; bei Durchschuß beide Öffnungen verbinden; 60 min (Golden Hour) Zeit, um qualifiz. mediz. 1.Hilfe zu erlangen; Streif-Schüsse können je nach Geschosß-Art zu Körperteil-Abrissen führen: stark abbinden (Torniquet ...)
- **Brand-Wunden:** verbrannte Kleidung vom Körper schneiden, nicht abreißen; festgeklebte Bekleidung belassen; Brandwunden mit sauberem ! Wasser kühlen, leichter Verband; Brandwunden sind hoch infektiös-gefährdet ! Schnelle 1.Hilfe + qualifizierte mediz.

1.Hilfe (Schmerz-Bekämpfung etc.) !

- **Verbrühungen:** Kleidung sofort ausziehen, Körperteile ca. 10 min mit normalem sauberem Wasser kühlen (nicht länger !); locker abdecken/leichter Verband; Verbrühungen sind hoch infektiions-gefährdet ! Schnelle 1.Hilfe + qualifizierte mediz. 1.Hilfe (Schmerz-Bekämpfung etc.) !
- **Injektionen:** Patienten hinsetzen/legen lassen; die Spritze sicherstellen (Hinweise für den Arzt); Injektions-Wunde leicht abdecken; qualifiz. 1.Hilfe (anfordern); Beratung über Telefon (Notrufe Vergiftungen ...) !
- **Biss-Wunden:** den Beisser (Mensch, Tier) ausschalten !; Wunde hoch-infektionsgefährdet; Wunden mit sauberem Wasser/Eigen-Urin abspülen; leichter Verband; qualifiz. mediz. 1.Hilfe; evtl. den/die (toten, fixierten) Beisser untersuchen lassen - infektiös ?
- **ständige Kontrolle von Puls, Atmung, Blutdruck, Blutzucker, Sauerstoff-Sättigung - Reanimation nötig ? Rückenlage !**

Lagerung nach Indikation (Beispiele)

Abdominal-Trauma/akuter Bauch: Rückenlage, angezogene Knie (Deckenrolle), Kopf leicht erhöht (Kopf-Polster); ansonsten Wunsch-Haltung des Patienten

Atem-Stillstand: flache Rücken-Lagerung zwecks Beatmung/Reanimation

Arterien-Verschuß, akuter peripherer: flache Rücken-Lagerung (Trage, Tür etc.), betroffene Gliedmaße herabhängend; siehe auch: **Venen-Verschluss**

Asthma bronchiale: sitzend, erhöhter Oberkörper, Arm-Abstützung nach hinten

Bewußtsein: Lagerung nach Indikation/Verletzung/Erkrankung bzw. nach Wunsch der Patienten

Bewußtlosigkeit: (stabile) Seitenlage oder: flache Rückenlage (zwecks Reanimation) – ständige Kontrolle von Atmung und Herzschlag !

Bisse, Stiche: hinsetzen bzw. hinlegen zwecks schneller Reanimations-Notwendigkeit

Brustkorb-Trauma, Thorax-Trauma: Bauchlage, Oberkörper leicht erhöht oder: sitzend/liegend, Oberkörper erhöht

Extremitäten-/Gliedmaßen-Trauma: flache Rücken-Lagerung nach Fraktur-Ruhigstellung; bei Bedarf: Schock-Lagerung, verletzte Gliedmaße aber nicht erhöht lagern: Thrombo-Embolie-Gefahr !

Geburt/Entbindung: die von der Gebärenden bevorzugte Geburts-Lagerung, wenn möglich

Herz-Stillstand: flache Rücken-Lagerung zwecks Herzdruck-Massage/Reanimation

hypertensive Krise/hypertensiver Notfall: bei Bewußtsein – sitzend, Oberkörper erhöht; bei Bewußtlosigkeit – (stabile) Seitenlage

Lungen-Ödem: sitzend, Oberkörper erhöht, herabhängende Beine

Reanimation/Wiederbelebung: flache Rückenlage auf festem Untergrund

Schädel-Hirn-Trauma: bei Bewußtlosigkeit - (stabile) Seitenlage auf die unverletzte Seite oder: flache Rückenlagerung zur Wiederbelebung/Reanimation – Kontrolle Herz + Atmung !

Schlangen-Bisse: liegend, betroffene Gliedmaße herabhängend

Schock: kardiogener Schock: sitzend, Oberkörper erhöht

Schock: Volumenmangel-Schock/hypovolämischer Schock:

- bei Bewußtlosigkeit: (stabile) Seitenlage auf Trage/Tür, um ca. 15° kopfwärts geneigt – ständige Kontrolle von Herz + Atmung !
- bei Bewußtsein: flache Rückenlage, Beine ca. 40-60 cm erhöht (Autotransfusion)

Sonnenstich: im Schatten; bei Bewußtsein: liegend, leicht erhöhter Oberkörper; im Schatten bei Bewußtlosigkeit: (stabile) Seitenlage – Kontrolle von Atmung + Herz !

Vena-Cava-Kompressions-Syndrom (in der Schwangerschaft): Links-Halbseitenlagerung

Venen-Verschluß, akuter peripherer: flache Rückenlagerung (Boden, Bett, Trage etc.), betroffene Gliedmaße erhöht; siehe auch: **Arterien-Verschluss**

Wirbelsäulen-Trauma: bei Bewußtsein: flache Rückenlage (oder wie vorgefunden) auf Boden, Trage, Tür, Vakuum-Matratze, Stifneck; bei Bewußtlosigkeit: Stifneck, vorsichtige (stabile) Seitenlage – hier gilt: Atem-Freiheit vor Verletzung !
Kontrolle von Atmung + Herz + Bewußtsein !

Medizin-Zusätze

- **AED – Defibrillator**
- **Sauerstoff-Beatmungs-Geräte**
- **Infusionen**
- **Aderlass**
- **Amputaion**
- **Appendektomie, Blinddarm-OP**
- **Kaiserschnitt, Sectio**
- **Augen: Starstich**
- **Trepanation: Schädel-Öffnung**

AED - Defibrillator

Ein **AED** ist eine **automatischer Defibrillator**, welcher helfen kann, viele Menschen vor dem plötzlichen Herztod zu bewahren.

AED hängen auf vielen Flughäfen, in Fahrgastschiffen, großen Bürogebäuden, Flughäfen, Flugzeugen und sind Teil von Arztpraxen, Kliniken und der Ausrüstung bei den Rettungs-Diensten.

Einen AED kann jeder bedienen – auch Laien !

Einzige Ausnahme: gehörlose Ersthelfer, da sie die Anweisungen des AED nicht hören können.

Ein **AED** ist ein kleines batteriebetriebenes, „sprechendes“ elektronisches Gerät von ca. 30 x 30 cm (je nach Typ), welches auf einfachste Weise zu bedienen ist.

Es **diagnostiziert automatisch** den Herz-Zustand und entscheidet dann, ob ein **Schock** nötig ist oder nicht – Sie müssen dann nur noch auf die **Schock-Taste** drücken !

Danach diagnostiziert das Gerät sofort wieder den Herz-Zustand des Patienten und gibt weitere Anweisungen.

Wenn plötzlich jemand neben Ihnen zusammenbricht und Sie als Ersthelfer keinen Puls fühlen, dann können **Sie sofort die Herzdruckmassage** beim Patienten beginnen, während **ein anderer Helfer den AED holt** – die Stellen sind meist gut ausgewiesen und erkennbar (grün-weißes Schild).

Ein **weiterer Helfer alarmiert** den Rettungs-Dienst über **112** oder über das anwesende Personal.

Bedienungs-Reihenfolge allg.

1. **AED holen, auspacken, einschalten – meist ist die Start-Taste grün**
2. **Sprache** einstellen (deutsch, englisch) – das Gerät gibt dann Anweisungen !
3. **Oberkörper** des Patienten freimachen und kurz abtrocknen, falls schweißig oder nass. BH müssen im Normalfall nicht gelöst/geöffnet werden, wenn genügend Hautfläche für die Elektroden/Pads zur Verfügung steht.
4. Die passenden **Klebe-Pads** nehmen (Kinder, Erwachsene) und auf die ausgewiesenen Stellen kleben – ein Pad rechts oben über der rechten Brust/am Schlüsselbein, das zweite Pad links etwas seitlich unter der linken Brust
5. die **Kabel** mit den **Pads** verbinden
6. die **Kabel** mit dem **AED** verbinden
7. **AED** beginnt mit der **Diagnose** (zeigt an – gibt Sprach-Hinweise)
8. **AED** gibt **Sprach-Hinweise: Schock-Knopf** (meist rot) drücken oder nicht !
Sie handeln nach Anweisung des AED !
9. Sagt der AED, dass kein Schock nötig ist und Sie weiter reanimieren sollen (Herzdruckmassage + Beatmung = 30:2, 15:2, 3:1), dann tun Sie es !
Wenn möglich, abwechselnd mit einem zweiten Helfer.
10. Ist der Rettungs-Dienst/RD eingetroffen, dann übernehmen die Sanitäter/Not-Ärzte die weitere Behandlung; die Pads werden evtl. weiterbenutzt oder durch andere ersetzt.
11. Wird der **AED nicht mehr gebraucht**: ausschalten, Kabel lösen, Gerät verpacken, zurückgeben.
12. **eigenes Gerät**: Pads auswechseln, Batterie überprüfen/laden, Gerät desinfizieren, Einsatz dokumentieren
13. **fremdes Gerät**: zurückbringen, Einsatz schildern und dokumentieren lassen.
Das Auswechseln der Pads, die Desinfektion und die Überprüfung der Einsatzbereitschaft/der Batterie obliegt dann dem Besitzer/der Einrichtung (Flughafen etc.)

Sauerstoff-Beatmungs-Geräte

- von den in der **Luft** vorhandenen **21% Sauerstoff** kann der Mensch nur 4 % verbrauchen, 16 % werden wieder ausgeatmet; deshalb ist die Ausatem-Luft eines Helfers immer zur Beatmung eines Patienten geeignet

Flow

- **Flow** ist die Bezeichnung der Menge an bereitgestelltem Sauerstoff pro Minute; ein Flow von 15 bedeutet, dass das Geräte-System dem Patienten 15 Liter/Minute (l/min) an reinem Sauerstoff (100%) zur Verfügung stellt; der Flow kann durch den Druckminderer mit Durchfluss-Begrenzer eingestellt werden
- **Flow 2 Liter/Minute** – u.a. für Patienten mit Asthma, leichten Herz-Beschwerden; wird über eine Nasen-Sonde/Sauerstoff-Brille gegeben
- **Flow 15 Liter/Minute** – bei allen Tauch-Unfällen, Ertrinkungs-Unfällen, Schädel-Hirn-Traumata, Herz-Infarkt/Kammerflimmern, Gas-Vergiftungen etc.; wird über eine Maske gegeben

Constant Flow-System (offenes System)

- Geräte-System, welches den Patienten permanent mit reinem Sauerstoff (100%) versorgt; da der Patient nur 4% Sauerstoff aufnehmen kann, werden 96% des Sauerstoffs wieder ausgeatmet bzw. nicht genutzt – hoher Sauerstoff-Verbrauch, einfache Bedienung, relativ geringe Anschaffungs-Kosten
- bei einem Tauch-Unfall sollte der Flow bei diesem System zwischen 15 und 25l/min liegen
- Teile: Sauerstoff-Flasche mit Ventil, Druckminderer mit Durchfluss-Begrenzer (Flow), Verbindungs-Schläuche, Atemmaske(n), Reservoir-Beutel

Demand-System (offenes System)

- Geräte-System, welches den Patienten nur auf Anforderung (durch Atmung) mit reinem Sauerstoff (100%) versorgt – ökonomischer Sauerstoff-Verbrauch, hohe Anschaffungs-Kosten
- Teile: Sauerstoff-Flasche mit Ventil, Druckminderer mit Durchfluss-Begrenzer (Flow), Verbindungs-Schlauch/-Schläuche, Atemmaske(n), Reservoir-Beutel

geschlossene Geräte-Systeme (z.B. Wenoll, DAN/Micropore)

- Vorteil: sehr effektiv im Umgang mit Sauerstoff
- Nachteil: meist als Einweg-System ausgelegt

Sauerstoff-Flaschen - auch **Druckgas-Behälter** genannt; bestehen meist aus Stahl oder Aluminium; sie müssen alle 10 Jahre zur Inspektion (TÜV)

Sauerstoff - wird das Gerät nicht gebraucht, dann sollte der Sauerstoff nach 3 Jahren von einem Fach-Betrieb abgelassen und die Flasche neu befüllt werden

Druckminderer - sollten alle 5 Jahre zur Inspektion

Beatmungsschläuche – sind nach jedem Einsatz auszuwechseln (Infektions-Gefahr)

CO₂-Absorber – werden bei geschlossenen Systemen angewendet; sie beinhalten Atem- Kalk oder Kunststoff-Filter; die Kohlendioxid-Absorber sind alle 4 Jahre auszuwechseln, auch wenn ihre Kapazität noch nicht erschöpft ist; ein Absorber kann ca. 5-7 Stunden hintereinander benutzt werden.

Masken-Arten

- **Sauerstoff-Brille:** v.a. bei leichten/mittleren Atem-Beschwerden; **nicht für die Behandlung von Tauch-Unfällen** geeignet; unökonomisch, da viel Sauerstoff in die Umgebung abgeblasen wird
- **Taschen-Maske:** kann **bei selbst-atmenden und nicht-atmenden Patienten** eingesetzt werden; meist mit einem Beatmungs-Beutel kombiniert (Kinder, Erwachsene)
- **Non-Rebreather-Maske** – wird **bei selbst-atmenden Patienten** angewendet; bei der Non-Rebreather-Maske bekommt der Patient stets reinen Sauerstoff und atmet nicht seine Ausatemluft zurück; hierzu wird auch der Reservoir-Beutel benutzt
- **benutzte Masken sind auszutauschen oder ordentlich zu desinfizieren**

Zusammenbau + Benutzung allg. (versch. Typen – oft/fast identisch)

1. **Geräte-Koffer besorgen** und am Behandlungs-Platz **öffnen**
2. Sauerstoff-**Flasche herausnehmen, sicher abstellen, kurz überprüfen** (Wirklich Sauerstoff 100% ? Beschädigungen ? etc.)
3. **Druckminderer kurz überprüfen** und auf das Gewinde der Flasche **handfest** aufschrauben
4. **Ventil** der Flasche **langsam öffnen**, das Manometer zeigt den in der Flasche herrschenden Druck an; aus dem angezeigten Druck lässt sich auf die mögliche Behandlungs-Dauer schließen
5. benötigten **Beatmungs-Schlauch** am passenden Stutzen des Druckminderers **anschießen**/aufschieben (muss **relativ** fest sitzen)
6. passende/**benötigte Maske** am Beatmungsschlauch **anschießen**
7. **Flow** (Durchfluss-Menge) am Druckminderer **einstellen** (0-25 Liter/Minute); bei Verwendung eines Reservoire-Beutels beobachten, ob sich dieser gut füllt
8. **Patient bei Bewußtsein:** Kurz informieren, dass jetzt Sauerstoff (100%) zur Verfügung steht und fragen, ob man diesen einsetzen darf (Zustimmung einholen).

Patient bewußtlos: Bei bewußtlosen Patienten wird die Zustimmung zur Sauerstoff-Beatmung vorausgesetzt und die Beatmung mit reinem Sauerstoff (100%) durchgeführt.

Zuerst wird jedoch **kontrolliert**, ob die **Atemwege frei** sind – bei Verlegung der Atemwege Erbrochenes, Zahnsparren, Gebisse etc.) entweder mit der Magill-Zange, den Fingern (Beißschutz !) oder in der stabilen Seitenlage durch Klopfen auf den oberen Rücken freimachen !

Hinweis: Der Einsatz von Sauerstoff ist wie die Herzdruck-Massage eine lebensrettende Maßnahme, welche keine Zeit-Verzögerung zulässt !

Steht kein reiner Sauerstoff (100%) oder ein Beatmungs-Gerät zur Verfügung, kann man auch eine Taucherflasche mit einem erhöhtem Anteil an Sauerstoff (Nitrox) benutzen; hier wird der Tauchautomat/das Mundstück statt einer Maske benutzt. Dies kann aber nur bei selbst-atmenden Patienten angewendet werden, da hierzu ein gewisser Einatmungs-Druck nötig ist.

Behandlungs-Regel:

Es ist für den Patienten besser, eine kurze Zeit lang mit viel Sauerstoff (hoher Flow) versorgt zu werden als eine lange Zeit mit wenig Sauerstoff (geringer Flow) !!!

Infusion

Eine **Infusion** ist das (tropfenweise) Einbringen von Flüssigkeit (meist NaCl 0,9 %) in den Organismus unter Umgehung des Verdauungssystems (Magen-Darm-Kanal) durch ein **Infusions-System** (Kanüle/Flexüle, Schlauch, Regler, Infusions-Flüssigkeit).

Zusätzlich können mit dem Infusions-System verschiedene **Medikamente eingebracht** werden.

Im **Normalfall** werden für eine Infusion **die Venen von Armen und Händen** benutzt, es sei denn, Verletzungen, Erkrankungen oder der allgemeine Zustand dieser Gliedmaßen lassen es nicht zu. Ersatzweise kann auch über Arme (Oberarm-Muskel oder i.v.) Füße (i.v.), Beine (vorderer Muskel), Hals (i.v.), Rumpf (Muskeln, Fettgewebe), Bauch (ins Fettgewebe), bei Babys + Kleinkindern auch über den Kopf (i.v.) oder in geeignete Knochen (intra-ossär) infundiert/eingebracht werden.

Für das Legen eines **intra-venösen/i.v. Zuganges** (eine Infusion unter Nutzung der Venen) werden vor allem **folgende Materialien** benötigt:

- **Handschuhe** - Selbstschutz !
- **Infusions-Lösung**: kristalloide/isotone Infusions-Lösung und/oder kolloidale Infusions-Lösung (Plasma-Ersatzmittel)
- **Infusions-System**: ein Infusions-System ist die Zuleitung von der Infusions-Lösung zum Venen-Zugang; besteht aus Einstichdorn mit bakteriendichtem Luftfilter & Tropfkammer, Schlauch, Rollenklemme mit Verschußbrädchen und Anschluß-Stück für den i.v. Zugang
- **Stauband** oder **Blutdruck-Manschette**
- **Venen-Verweilkatheter (Kanülen)** verschiedener Größen mit einem feinem Kunststoff-Schlauch und einer darin befindlichen, etwas herausragenden hohlen (Metall-)Nadel (Mandrin)
- **Desinfektions-Mittel** zum Aufsprühen (vorgesehene Einstich-Stelle)
- **Tupfer** (Mull, Zellstoff)
- **Fixier-Pflaster** (Pflaster mit „Flügeln“), **Klebe-Streifen**, **Mull-Binden**

allg. Vorgehensweise (grobe Darstellung)

- **Infusions-Lösung** (Flasche, Beutel) auf Verwendbarkeit + Unversehrtheit überprüfen
- **Infusions-System** auf Verwendbarkeit + Unversehrtheit überprüfen, Rollenklemme auf „zu“ drehen/rollen
- **Venen-Verweilkatheter** (Kanüle) auf Verwendbarkeit + Unversehrtheit überprüfen

- **Infusions-System** mit Infusions-Lösung verbinden: Dichtungs-Streifen an Flasche/Beutel abziehen, Einstich-Dorn in die Infusions-Lösung stechen, Flasche/Beutel hochheben (anhängen), das Ende des Infusions-Schlauches leicht anheben (nicht über Höhen-Niveau der Lösung !), Rollen-Klemme langsam öffnen; wenn jetzt (nach Entfernung der Schutzkappe) die Infusions-Lösung am hinteren/unteren Ende austritt, ist der Schlauch entlüftet – die Rollenklemme kann jetzt wieder auf „zu“ gerollt werden; u.U. Schutzkappe auf das untere Ende wieder aufbringen
- das vorbereitete Infusions-System wird jetzt an einem über dem Höhen-Niveau des Patienten befindlichen Haken angehängen; dabei ist darauf zu achten, daß der untere freie Teil des Schlauches nicht kontaminiert/verschmutzt wird (Kappe) – **Infektions-Gefahr** !
- Oberarm oder einen anderen vorgesehenen Ort für die i.v. Infusion freimachen
- **Stauband** anlegen – beim Arm meist am Oberarm
- **geeignete Vene** aussuchen und vorgesehene Einstichstelle + Umgebung desinfizieren
- nach ca. 30 sec die Desinfektions-Lösung abwischen (Zellstoff o.ä.) und erneut einsprühen
- die „Flügel“ des Venen-Verweilkatheters aufklappen, Schutzkappe abziehen
- Haut an der Stichstelle etwas mit den Fingern spannen, Punktions-Ort relativ steil anstechen, danach die Nadel flacher legen und vorsichtig nach vorn in die Vene schieben
- bei Erfolg fließt etwas Blut in die Prüfkammer der Verweil-Kanüle
- Stauband öffnen, die Verweil-Kanüle mit speziellem Pflaster oder normalen Pflaster-Streifen fixieren: hierbei wird zuerst der auf der Haut aufliegende Teil der Kanüle mit Mull oder Wund-Pflaster abgepolstert, dann die seitlichen Flügel und zum Schluß der Teil hinter der Nadel fixiert
- die punktierte Vene vor der inneliegenden Nadel abdrücken, dann den Metall-Mandrin langsam herausziehen - vorsichtig in den Abwurf-Behälter/Behälter für gebrauchte Kanülen damit
- durch das Abdrücken vor der Kanüle kann jetzt nicht mehr Blut aus der Kanüle ausfließen; sollte es doch passieren, ist das nicht schlimm
- das Endstück des Infusions-Schlauches jetzt an das Ende der Kanüle anbringen/anschrauben

- langsam die Rollen-Klemme lösen und somit die zufließende Infusions-Menge regulieren
- Infusions-Schlauch vorsichtig in Form einer Schlaufe legen und mit Pflaster fixieren – somit kann der Infusions-Schlauch und der Venen-Verweilkatheter bei Zuckungen und anderen unwillkürlichen Bewegungen des Patienten nicht so leicht herausgerissen werden

mögliche Komplikationen

- **Bildung von Ödemen mit Schmerz-Empfindungen um die Einstichstelle herum:** Kanüle/Flexüle sitzt nicht richtig in der Vene – Infusion auf „zu“, Kanüle/Flexüle vorsichtig herausziehen, mit Mull-Tupfer und Pflaster verschließen; anschließend mit **neuem/sterilem** Verweil-Katheter an anderer Stelle einen neuen Versuch starten (siehe oben)
- **Blut fließt in den Infusions-Schlauch:** 1) falsches Blutgefäß – Infusion auf „zu“, Kanüle/Flexüle vorsichtig herausziehen, mit Mull-Tupfer und Pflaster verschließen; anschließend mit **neuem/sterilem** Verweil-Katheter an anderer Stelle einen neuen Versuch starten (siehe oben); 2) Infusions-Flüssigkeit liegt niedriger als der Patient – Beutel/Flasche höher halten/anbringen
- **Bildung von Hämathomen/Blutergüssen mit Schmerz-Empfindungen um die Einstichstelle herum:** Gefäß-Verletzung, Vene beidseitig durchstoßen - Infusion auf „zu“, Kanüle/Flexüle vorsichtig herausziehen, mit Mull-Tupfer und Pflaster verschließen; anschließend mit **neuem/sterilem Verweil-Katheter** an anderer Stelle einen neuen Versuch starten (siehe oben)
- **Unwohlsein, Bewußtseins-Trübung, Wahrnehmungs-Störungen etc.:** allgemeiner Schock-Zustand (Erkrankung, Verletzung; Eklampsie/Prä-Eklampsie bei Schwangeren); allergische Reaktionen durch medikamentöse Inhaltstoffe der Infusion, durch die verwendeten Materialien (Kunststoffe, Pflaster) etc. - Infusion auf „zu“, Infusions-Schlauch abziehen, Kanüle/Flexüle erst einmal am Ort lassen, verschließen; **Ursachen schnell abklären !** und Gegen-Maßnahmen ergreifen (z.B. Infusion aussetzen/überprüfen, Medikamente absetzen/überprüfen etc.); **je nach Situation:** stabile Seitenlage/flache Rückenlage je nach Situation; Kontrolle von Bewußtsein, Atmung, Herzschlag, Puls; **bei Notwendigkeit: Reanimation (30:2 bzw. 15:2) !**
- **Luft-Embolie:** Wird hervorgerufen durch einen nicht ordnungsgemäß entlüfteten Infusions-Schlauch: es „fließt“ Luft in die Venen/Blutbahn – Gefahr der **Lungen-Embolie, Schock !**
- **Akute Aktion:** Infusion unterbrechen, bei Notwendigkeit: **Reanimation (30:2 bzw. 15:2) !**
- **weitere Aktionen: nach Situation/Zustand/Ursache/Diagnose !**

Aderlass

Aderlass bedeutet die Eröffnung von Blut-Gefäßen (v.a. von Venen) und das „Ablassen“ von einer gewissen Menge Blut. Dadurch soll dem Patienten Linderung/Erleichterung verschafft und der Körper zur Neubildung von Blut angeregt werden.

Der **Aderlass** war in der Vergangenheit eine Art Allheil-Mittel, welches bei fast jeder vom Arzt diagnostizierten Erkrankung angewendet wurde – er gehörte zur Standard-Therapie unter anderem der mittelalterlichen Ärzte und etlicher anderer alter Kulturen.

Dabei war und ist der **Aderlass** nicht bei jeder Erkrankung indiziert – oftmals war es nur die Hilflosigkeit der Heiler/Ärzte, welche sie dazu verleitete, dieses Mittel so oft anzuwenden.

Beim **Aderlass** wird dem Körper zwischen 50 und 500 ml Blut entnommen - früher benutzte man dazu spezielle Mini-Messer (Flieten, Schröpfeschnepper), heutzutage großvolumige Kanülen. Auch der Einsatz von (sterilen/keimarmen) Blutegeln ist eine immer noch praktizierte Methode des Aderlasses innerhalb der Medizin.

heutige mögliche Anwendungsgebiete des Aderlasses:

- bei **Polycythaemia**: eine krankhaft vermehrte Bildung von Erythrozyten (roten Blutkörperchen) und daraus folgend eine Erhöhung der Blut-Viskosität („dickes Blut“).
- bei **Hämochromatose**: Eisenspeicher-Krankheit; hochgradig verstärkte Ablagerung/Aufnahme von Eisen im Blut; kann u.a. Leber-Schäden verursachen
- bei **Polyglobulie**: zur Verbesserung der Fließ-Eigenschaften des Blutes bei drohender Zentralvenen-Thrombose im Auge; **nicht** jedoch bei der **reaktiven Polyglobulie** !
- bei **Porphyra cutanea tarda**: Synthese-Störung des roten Blut-Farbstoffes Häm; durch den Aderlass wird der Eisenanteil im Blut verringert, welcher sonst Leber-Schäden verursacht
- bei (fast) allen **Venen-Erkrankungen**: Varizen (Krampf-Adern) und Besenreiser werden örtlich punktiert (Blut entnommen), um u.a. die Gefäße zu entlasten
- bei **Bluthochdruck/Hypertonie**: auch hier kann der Aderlass kurzfristig Entlastung bringen, jedoch ist unbedingt die Ursache zu diagnostizieren und zu behandeln !

grobe Darstellung des Ablaufs beim Aderlass mit einer Kanüle

- Patienten hinsetzen/hinlegen lassen, kurz untersuchen (Allgemein-Zustand); OP-Handschuhe anziehen
- Gliedmaße aussuchen (meist ein Arm), Staubband anlegen, Gliedmaße/Venen stauen
- Auffang-Gefäß bereitstellen, geeignete Vene (nach Säuberung/Desinfektion) mit einer großvolumigen Kanüle punktieren
- Staubband lockern/lösen: das Blut fließt mehr oder minder stark aus der Kanüle in das Auffang-Gefäß
- nach Abfluss der gewünschten Menge an Blut wird das Staubband wieder geschlossen, die Kanüle vorsichtig aus der Vene gezogen und ein sauberes Stück Mull o.ä. auf die Punktions-Wunde gedrückt bzw. die Wunde verbunden; das Staubband wird jetzt entfernt
- die Patienten müssen nach dem Aderlass/der Blutentnahme eine Weile sitzen/liegen bleiben, da der Körper sich an die Situation anzupassen und den hervorgerufenen „Blut-Mangel“ = Volumen-Mangel“ zu kompensieren versucht. Hilfreich könnte hier wie bei einer Blutspende das Trinken von (sauberem) Wasser o.ä. sein.

Amputation

Eine **Amputation** ist das Abtrennen eines Körperteils bei Mensch und/oder Tier.

Es war/ist meist medizinisch (chirurgisch, traumatisch) begründet, aber auch oft als Bestrafung (bei Menschen) gedacht.

Amputation als chirurgischer Eingriff:

- z.B. bei Infektionen (z.B. Diabetischer Fuß, Unterschenkel-Geschwür)
- z.B. nach Unfällen, Verletzungen (z.B. durch Stürze, Geschosse, Minen, Tier-Fallen)
- z.B. als Eingriff bei lebensbedrohlichen Zuständen (z.B. Frostbrand, Nekrose)

grobe Darstellung einer Amputation: Beispiel Unterschenkel-Amputation

- Patient hat eine schwere Verletzung am Unterschenkel durch eine Mine/ein Geschöß; es wurde bereits 1.Hilfe geleistet (Rettung, Tourniquet, Druck-Verband, Verband, Bergung)
- um das Leben des Patienten zu retten (Verblutung, Infektion, Schock, Tod), muss der zerfetzte Unterschenkel amputiert werden
- Patient liegt auf dem Rücken (wahrscheinlich mit getrübttem Bewußtsein oder bewußtlos)
- Abdeckung des OP-Bereiches von oben und von den Seiten (Wind, Schmutz, Parasiten, Keime); die Umgebung sollte so gut wie möglich sauber/desinfiziert sein
- kurzer Check der wichtigen Parameter (Puls/Herz, Atmung); ständige Kontrolle der Parameter während der OP; Bereithalten von Beatmungs-Geräten (Tuben, Maske etc.)!
- Gabe von Anästhetika, wenn vorhanden – dabei ist die wahrscheinlich sehr schwache körperliche Konstitution zu berücksichtigen (Schock, Kollaps) !
- vorsichtige Gabe von Infusions-Lösungen (z.B. NaCl 0,9%) als Ausgleich des Blutverlustes
- Fixierung des Patienten, um Verletzungen bei unwillkürlichen Bewegungen zu vermeiden
- Rasur des OP-Gebietes incl. Säuberung/Desinfektion der Wunde/der Wund-Umgebung
- Abdeckung der umliegenden Gebiete mit sauberem Tuch/Tüchern
- Auswickeln des verletzten Beines oberhalb der Wunde (mit Gummi-Binden, elast. Binden), um weitere Blutverluste so gut es geht zu vermeiden
- Rundum-Schnitt des Operateurs mit dem Amputiermesser im gesunden Fleisch oberhalb der Wunde bis auf die Knochen (Schienbein, Wadenbein); der Operateur entscheidet, ob das Knie gerettet werden kann oder nicht
- 2 angewachsene Hautlappen müssen/sollten vorhanden sein, um nachher die Amputations-Wunde besser verschließen zu können
- Durchtrennung (Sägen) des Schienbeins und des Wadenbeins
- Unterbindung von Blutungen durch Abbinden der entsprechenden Blutgefäße mit Naht-Material oder Verschluss der entsprechenden Blutgefäße durch Kauterisierung/Verödung (Verschluss der Blutgefäße durch Verschmoren – elektrisch oder mit dem Glüheisen)
- säubern und vernähen der Amputations-Wunde, Anlage eines Verbandes, Gabe von Antibiotika und anderen notwendigen Medikamenten (wenn vorhanden)
- eine Genesung kann Wochen, Monate oder auch Jahre dauern und es können noch Jahre später post-traumatische Störungen auftreten (Infektionen, Wahnvorstellungen etc.)
- der Patient bedarf der ständigen Nachsorge-Behandlung (Infektionen, Prothesen etc.)

Hinweis 1: Während und nach der OP kann es zu Nach-Blutungen oder anderen medizinisch relevanten Ereignissen kommen – der Patient/die Patientin und seine/ihre existenziellen Parameter (Bewußtsein, Puls, Atmung) sind fortwährend zu beobachten !

Hinweis 2: Vor, während und nach der OP muss der Patient/die Patientin beim Urinieren und Koten unterstützt werden, da er/sie sich (auch auf Grund von Medikamenten-Gaben) nicht bewegen kann und auch keine Kontrolle über Blase und Darm hat !

Blinddarm-OP, Appendektomie

Der **Blinddarm** ist ein Teil des **Dickdarms** und trägt den **Wurmfortsatz (Appendix)**.

Wird der **Appendix** z.B. durch Narben-Stränge oder Kot-Steine „verschlossen“, können sich dort Bakterien-Kolonien entwickeln, welche dann u.U. eine **Appendizitis** („Blinddarm-Entzündung“) auslösen.

Ist die **Appendizitis** nicht mehr auf nicht-operativem Weg zu behandeln (Auflösung der Kotsteine, antibiotische Therapie etc.), dann muss der Appendix operativ entfernt werden.

Ist der entzündete Appendix bereits geplatzt (perforiert), ist nur noch eine schnelle operative Behandlung möglich, sinnvoll, lebensrettend.

OP-Methoden: klassische/offene OP – minimal-invasive/geschlossene OP

Die minimal-invasive OP ist schonender für die Patienten als die klassische OP, aber im Notfall (Survival-/Notstands-Situation, Material, Personal) kaum anwendbar.

mögliche Symptome

- auf eine Appendizitis hindeutende Labor-Werte
- plötzliche oder auch langsam einsetzende, ziehende Bauch-Schmerzen in der Nabelgegend, später v.a. im rechten Unterbauch
- Schmerz-Minderung beim Beugen des rechten Beines
- Appetitlosigkeit, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen; Blässe
- schnelle, flache Atmung; typische gekrümmte Haltung; kalter Schweiß
- harte Bauchdecke (Abwehrspannung)
- Druckschmerz – Vorsicht ! McBurney-Punkt, Lanz-Punkt, Blumberg-Zeichen u.a.m.
- evtl. Blutdruck-Abfall; kaum tastbarer, schneller Puls; kalter Schweiß; evtl. Fieber
- Abneigung gg. Wärme; knoblauch-artiger Geruch aus dem Mund
- evtl. Brust- + Herz-Schmerzen (Herz-Infarkt)

grobe Darstellung einer Appendektomie (klassische OP)

- Lagerung des (nüchternen/entleerten) Patienten; meist Rückenlage
- Check der vitalen Parameter (Puls, Atmung, Bewußtseins-Lage, Sauerstoff-Sättigung etc.)
- Einleitung der Allgemein-Anästhesie und der Narkose (Einleitung über Infusion)
- Desinfektion der Bauchhöhle und der umliegenden Haut-Gebiete
- Abdeckung des Operations-Gebietes mit sauberen/sterilen OP-Tüchern
- Eröffnung des rechten Bauch-Raumes mittels Schnitt (Skalpell, Haken)
- Ertasten/sichtbar-machen des Appendix; Erfassen des Appendix
- Abbinden/Abklemmen des Appendix
- Abtrennung des Appendix und Entfernung des Amputats aus der Wunde
- Verschluss der Darm-Wunde mit der Tabaksbeutel-Naht (mit resorbierbarem Naht-Material)
- Spülung der Bauch-Wunde (mit Ringer-Lösung ...) und Absaugung der Lösung sowie evtl. vorhandener Eiter-Bestandteile
- evtl. Legen einer Drainage (Abfluss)
- schichtweiser Verschluss der Bauchwunde mit resorbierbarem Naht-Material
- Antibiotika, Anästhetika, Verband, Ruhe, Pflege-Unterstützung, Schonkost

mögliche Komplikationen

- Infektionen; schlechte Nähte; Platzen der Wunde durch zu frühe Aktivitäten (schwerer Stuhlgang, Aufstehen, arbeiten, Sport etc.) u.a.m.

Hinweis: Vor der OP Blase und Darm entleeren lassen !

Kaiserschnitt (sectio caesarea, sectio)

Der **Kaiserschnitt** ist eine operative Methode der Geburtshilfe/der Entbindung.

Wenn das zu gebärende Kind nicht auf natürlichem Weg über/durch den Geburtskanal zu entbinden ist oder die normale Entbindung für Mutter oder Kind gefährlich werden kann (z.B. bei Eklampsie, Prä-Eklampsie ...), dann wird der **Kaiserschnitt** angewendet.

Indikationen für einen ("normalen") Kaiserschnitt

- vorausgegangener Kaiserschnitt mit gleicher Indikation
- zwei/mehrere vorausgegangene Kaiserschnitte
- Becken-Endlage
- Placenta praevia (Blutungen aus dem Genitaltrakt ab der 24. Schwangerschaftswoche und vor der Geburt des Kindes)
- variable Kinds-Lage
- Erkrankung der werdenden Mutter (z.B. schwere Herzfehler, unbehandelte Aneurysmen, vor kurzem erfolgte Retina-Ablösung etc.)
- Wunsch der Mutter
- Zwillings-Geburten, wenn ein Kind nicht in Schädellage/Kopflage liegt
- bei höhergradigen Mehrlingen (Drillinge, Vierlinge etc.)

mögliche Indikationen für einen Notfall-Kaiserschnitt

- vermutete/bewiesene fetale Hypoxie (mangelnde Sauerstoff-Versorgung des Kindes), z.B. bei einem Nabelschnur-Vorfall
- mechanische Hindernisse wie z.B. Zysten und Myome
- Blutungen bei Placenta graevia
- mütterliche Risiken wie z.B. Hypertonie und Eklampsie
- bei Frühgeburten
- mangelnde Wehen-Tätigkeit (Wehen-Schwäche)
- bei Wehen-Tätigkeit der werdenden Mutter bei einem der oben genannten Gründe

OP-Techniken Kaiserschnitt

- **Horizontale/waagerechte Eröffnung** der Bauch-Höhle/des Uterus über dem **unteren Uterin-Segment**; diese OP-Methode wird in 99% aller Kaiserschnitte angewendet. Dabei wird das Peritoneum zwischen Uterus und Harnblase zurückgeschoben und die Gebärmutter wird eröffnet (Skalpell, Spreizer) und das Kind entbunden; anschließend wird die Plazenta entfernt
- **Vertikale/senkrechte Eröffnung** der Bauch-Höhle/des Uterus über dem **oberen Uterin-Segment**; diese OP-Methode wurde Jahrhunderte lang vor der horizontalen Eröffnung angewendet und wird als „klassischer Kaiserschnitt“ oder „**klassische Sectio**“ bezeichnet. Risiken gegenüber der horizontalen Eröffnung: höherer Blutverlust, höheres Risiko einer Uterus-Ruptur bei nachfolgenden Entbindungen (ca. 4-9%), signifikant erhöhte Gefahr einer Darm-Verwachsung und eines Ileus.

Indikationen für einen klassischen Kaiserschnitt/eine klassische Sectio

- eine Querlage, welche kurzfristig nicht in eine Längslage gedreht werden kann, z.B. bei einem Arm-Vorfall
- Fehlbildungen des Uterus; z.B. Myome im unteren Uterin-Segment)

- Placenta graevia (bestimmte Fälle)
- bei der Geburt von Frühgeburten (v.a. bei Oligohydramnion): ein ungenügend verlängertes/ausgezogenes unteres Uterus-Segment kann die Entwicklung/Geburt des Kindes erschweren und bei uterinem Querschnitt zu Verletzungen des Kindes führen
- dichte Verwachsungen innerhalb des Uterus bzw. des Geburts-Kanals

grobe Darstellung eines (Notfall-)Kaiserschnitts

- Lagerung der werdenden Mutter (meist Rückenlage)
- Check der vitalen Parameter (Puls, Atmung, Bewußtseinslage, Sauerstoff-Sättigung etc.)
- Einleitung/Durchführung der Lokal-Anästhesie (örtliche Betäubung - Spritze) und der Allgemein-Aästhesie (allgemeine Betäubung – Einleitung über Infusion)
- Desinfektion der Bauchhöhle und der umliegenden Haut-Gebiete
- Abdeckung des Operations-Gebietes mit sauberen/sterilen OP-Tüchern; Zugang offen lassen
- Eröffnung des Bauch-Raumes mittels Schnitt (Skalpell): je nach Indikation entweder **horizontale Eröffnung** oder **vertikale Eröffnung**
- vorsichtige Eröffnung des Uterus, um das Kind nicht zu verletzen (Tastung, Ultraschall)
- **Kind:** Herausholung/Entwicklung des Kinds-Kopfes durch die Hand oder mit der Geburts-Zange; herauslösen des gesamten Kindes; Kontrolle aller vitalen Parameter
- Mutter: Zufuhr/Spritzung eines Kontraktions-Mittels, um die Lösung der Plazenta einzuleiten; die Plazenta wird dann **vorsichtig** unter Zug gelöst; reicht dies nicht, muss sie u.U. operativ entfernt werden
- **Mutter:** zweischichtiger Verschluss des Uterus durch fortlaufende Naht mit resorbierbarem Faden; nach Kontrolle der Uterus-Naht schichtweiser Verschluss der Bauchdecke.
- **Mutter:** ausreichende/reichliche Analgesie (Schmerzmittel-Gabe) postoperativ (nach der OP)
- **Mutter:** postoperativ: Unterstützung beim Stillen, Stuhlgang und Urinieren; bei der Körperpflege; des weiteren Physiotherapie und Mobilisation

mögliche Komplikationen beim Kaiserschnitt

- **Kind:** Verletzungen, v.a. durch Schnitte; Kreislauf-Kollaps (Stress)); Infektionen
- **Mutter:** Herz-Stillstand, Atem-Stillstand, Kreislauf-Kollaps; Blutungen, Infektionen, Thrombosen/Embolien, Darm-Verletzungen, (paralytischer) Ileus, Blasen-Verletzung, Infertilität (Unfruchtbarkeit bzw. Unmöglichkeit der Austragung weiterer Kinder), erhöhte Rate an weiteren Kaiserschnitten, Placenta praevia (s.o.)

Augen: Starstich

Der **Starstich** ist eine seit Jahrtausenden angewandte einfache Operations-Methode zur Behandlung des **Grauen Stars**.

Der **Graue Star** ist (vereinfacht ausgedrückt) eine Trübung/Verstopfung der Augen-Linse durch nicht entsorgte Abfall-Stoffe des Körpers.

Durch den Starstich wurde dem Patienten seine Sehkraft wiedergegeben, wenn auch mit oft + 19 Dioptrien (Übersichtigkeit).

Auch wenn der **Starstich** damals wie heute den Patienten eine einfache und meist erfolgreiche Methode war, um Patienten ihre Sehfähigkeit wiederzugeben, so konnte es aber auch passieren, dass nach einer gewissen Zeit die Sehfähigkeit wieder schlechter wurde oder der Patient sich durch die OP eine bakterielle/viruelle Infektion zuzog - Hygiene !

Die **Römer** und ihre medizinischen Vorbilder (Orient) benutzten **Hohlnadeln**, mit welchen man die getrübbte Augenlinse absaugen konnte.

Die **mittelalterlichen Ärzte** (Starstecher, Okulisten) wußten davon nicht mehr viel und benutzten Messerchen und spitze Nadeln, um das Auge zu öffnen und die Linse im Auge nach unten zu drücken.

Bedingt durch die **mangelnde Hygiene** zogen sich viele Patienten eine Infektion zu und erblindeten erneut und teilweise dauerhaft; andere starben an der Infektion.

Heute kann man den Starstich in modernen OP-Zentren durchführen – hier wird die alte Linse entfernt und eine passende künstliche Linse eingesetzt.

Mittels moderner OP-Methoden und Geräte sowie einer **guten Hygiene** ist der OP-Erfolg fast immer garantiert.

grobe **Darstellung** eines **Star-Stiches**

- Operateur und Patient sitzen sich gegenüber oder Patient liegt
- ein hinter dem Patienten stehender Helfer hielt/hält den Kopf des Patienten fest bzw. der Kopf ist mit Gurten fixiert; auch Oberkörper und Hände sollten fixiert sein
- u.U. Führt der Operateur eine örtliche Betäubung am Auge durch (Lokal-Anästhesie)
- der Operateur sticht am Limbus seitlich der Regenbogenhaut in den Augapfel hinein
- der Operateur bewegt die scharfe Spitze von der Vorderkante aus durch die Pupille nach hinten oben und durchtrennt die Zonula-Fasern
- jetzt erfasst der Operateur mit der Nadel die Linse und drückt sie nach unten auf den Boden des Auges; evtl. muss der Operateur sie eine kleine Weile auf den Boden des Auges drücken, um ein Wiederaufsteigen der Linse zu verhindern; die Römer saugten mit ihren Hohl-Nadeln die getrübbte Linse ab
- der Operateur zieht die Nadel heraus und bedeckt beide Augen des Patienten mit einem leichten Verband, um die Heilung durch das Nicht-Bewegen der Augen zu verbessern
- nach mehreren Tagen der Ruhe entfernt der Operateur vorsichtig den Verband
- es entsteht bei erfolgreicher OP eine Sehschärfe von ca. + 19 Dioptrien; zum Lesen benötigt der Patient dann eine Lesehilfe/Brille
- nach der OP darf der Patient eine Weile nicht heben oder sich bücken, um den OP-Erfolg nicht zu gefährden
- **es ist für eine gute Wund-Heilung zu sorgen (Vermeidung von Infektionen etc.) !!!**

Trepanation

Trepanation bedeutet in der Medizin/Chirurgie die **Eröffnung von umschlossenen Räumen** (Schädel, Augen, Zähne), um **operativ notwendige Eingriffe** vornehmen zu können.

Schädel-Trepanation: Kraniotomie - zur Entlastung des Schädel-Inneren bei Schädel-Hirn-Traumen (**Entlastungs-Trepanation**), die Entfernung eingedrungener Gegenstände (Geschosse, Splitter u.a.m.) oder die operative Behandlung von pathologisch relevanten Erkrankungen des Gehirns (Tumore, Blutgerinsel etc.).

Diese Trepanation wurde bereits in der **Steinzeit** durchgeführt – mit erstaunlicher Präzision und mit an den gefundenen Schädeln nachgewiesener großer Überlebens- und Heilungs-Chance.

Augen-Trepanation: Elliot-Trepanation zur Behandlung des Glaukoms; hierbei wird das Auge operativ geöffnet, um dem Kammerwasser einen Abfluss hinter die Bindehaut zu schaffen

Zahn-Trepanation: Eröffnung des Pulpen-Cavums; z.B. vor einer Wurzelkanal-Behandlung, um die Eingänge der Wurzelkanäle darzustellen (sichtbar zu machen)

grobe Darstellung einer Kraniotomie/Schädel-Eröffnung

- Patient hat eine Schädel-Fraktur (Beispiel)
- Patient liegt auf OP-Tisch (wahrscheinlich mit getübtem Bewußtsein oder bewußtlos)
- Abdeckung des OP-Bereiches von oben und von den Seiten (Wind, Schmutz, Parasiten, Keime)
- kurzer Check der wichtigen Parameter (Puls/Herz, Atmung); ständige Kontrolle der Parameter während der OP; Bereithalten von Beatmungs-Geräten (Tuben, Maske etc.)!
- Gabe von Anästhetika, wenn vorhanden – dabei ist die wahrscheinlich schwache körperliche Konstitution zu berücksichtigen (Schock, Kollaps) !
- Fixierung des Patienten, um Verletzungen bei unwillkürlichen Bewegungen zu vermeiden
- Rasur des OP-Gebietes incl. Säuberung/Desinfektion der Wunde/der Wund-Umgebung
- Abdeckung der um liegenden Gebiete mit sauberem Tuch/Tüchern
- Durchtrennung der Haut an der Schädel-Wunde (Skalpell); die Kopfhaut kann stark bluten
- Beiseitelegen und Fixierung der Haut-Lappen
- Entfernung des zerstörten Schädelknochens-/der einzelnen Knochen-Stücke – es darf kein Stück im Schädel bleiben (evtl. Absaugung, Spülung)
- soll(en) das Knochenstück/die Knochenstücke wieder eingesetzt werden, sollten sie entweder in der Bauchhaut (kleiner operativer Schnitt) kurz zwischengelagert (warm, feucht, durchblutet) oder alternativ in steriler Lösung (z.B. NaCl 0,9%) gelagert werden.
- evtl. vorhandene(s) Blut/Blutgerinsel/Thromben aus der Wunde entfernen (Pinzette, Absaugung, Spülen); dabei ist große Vorsicht zu wahren, um nicht gesunde/funktionierende Teile des Gehirns (Hirnhäute, Blutgefäße etc.) zu beschädigen/zu verletzen
- das evtl vorhandene Knochen-Stück wird wieder eingesetzt (Entscheidung des Operateurs), die Hautlappen werden zurückgelegt und die Kopf-Wunde sauber und leicht verbunden
- etliche Minuten warten, bis sich ein OP-Erfolg zeigt: Atmung und Puls werden kräftiger, die Hirn-Schwellung/Kompression bildet sich zurück - dies kann Minuten, Stunden oder Tage dauern.
Sichtbarer/messbarer Erfolg: Atmung und Puls werden kräftiger/regelmäßiger, der Patient erlangt das Bewußtsein wieder

Hinweis 1: Das Gehirn ist nicht schmerz-empfindlich, nur die Kopfhaut und die Schädel-Decke.

Hinweis 2: Während und nach der OP kann es zu Blutungen kommen, welche evtl. wieder zu nicht gewollten Drücken auf das Gehirn führen – der Patient und seine existenziellen Parameter (Bewußtsein, Puls, Atmung) sind fortwährend zu beobachten !

Hinweis 3: Vor, während und nach der OP muss der Patient beim Urinieren und Koten unterstützt werden, da er (auch auf Grund von Medikamenten-Gaben) keine Kontrolle über Blase und Darm hat !

Begriffe im Rettungs-Dienst/RD

Abbinden: Abbinden ist eine Notfall-Maßnahme, welche nur noch im allergrößten Notfall (Massen-Anfall von Verletzten etc.) vorgenommen werden sollte !

Hierbei wird bei starken Blutungen oberhalb der Wunde mit einem dünnen Material (Schnur, Seil etc.) eine Blutsperre angelegt: Im Interesse des Patienten sollte die Stauung/Blutstillung durch Stauband/Arterien-Abbinder/Tourniquet oder durch einen Knebel-Verband (Dreiecktuch) oder durch einen Druck-Verband erreicht werden.

Absaugung: die Absaugung von Schleim + Erbrochenem aus der Luft-Röhre/Speise-Röhre erfolgt unter dem Aspekt der Freihaltung der Atemwege; die Absaugung erfolgt entweder mit mechanischen oder elektro-mechanischen Geräten; diese Geräte müssen hinterher gesäubert + keimfrei gemacht werden

Arterien-Abbinder, Stauband: dient der Stauung von Blutgefäßen (Arterien, Venen, Kapillaren) bei Blut-Abnahmen oder zur 1.Hilfe bei starken Blutungen oder zur Herbeiführung von „Blut-Leere“ bei OP

Arterien-Klemmen, Gefäß-Klemmen: chirurgisches Instrument; effektives Mittel zum Verschließen von gerissenen Blutgefäßen in offenen Wunden; hierbei wird mit den Gefäß-Klemmen das gerissene Blutgefäß an beiden gerissenen Enden zusammengequetscht und dann die Wunde zusammen mit den Gefäßklemmen verbunden; die Gefäß-Klemmen verbleiben bis zur endgültigen chirurgischen Versorgung (OP) im Verband

Beatmung: Zufuhr von Luft und/oder Sauerstoff bei Notwendigkeit (Atem-Not, Atem-Stillstand) durch Fremd-Personen; Hilfsmittel sind u.a.: Masken/Beatmungs-Masken, Tuben, Sauerstoff

Blut-Stillung: Stillung einer Blutung durch verschiedenen Mittel + Methoden: Wund-Pflaster, Verband, Druck-Verband, Knebel-Verband, Gefäß-Klemmen, Finger-Druck etc.

Bergung: nach der **Rettung** aus der lebensbedrohlichen Situation erfolgt **Bergung + Abtransport** aus dem Gefahrenherd zu einer „sicheren“ Lagerungs-Stelle

CPR: Cardio-Pulmonale-Reanimation = **HLW** - Herz-Lungen-Wiederbelebung

Dreieck-Tuch: Universal-Hilfsmittel bei Verstauchungen, Knochenbrüchen, Blutungen (Druck-Verband, Knebel-Verband) etc.; können aus Stoffen/Kunststoffen bestehen; Dreieck-Tücher aus stabilem Stoff (Baumwolle etc.) sollten bevorzugt werden (waschbar, haltbar)

Eigen-Sicherung:

- Kein unüberlegtes Losrennen beim Anblick eines Verunfallten/Verwundeten – die Gefahr, selbst Opfer/Patient zu werden, ist extrem groß !
- Erst die Lage kurz einschätzen, dann handeln ! Bsp.: aggressive Patienten, Giftstoffe, Infektions-Möglichkeit, zusammenbrechende Gebäude, Brände, Krieg ?
- Mundschutz + Schutzhandschuhe vor jeder Behandlung anlegen !

1.Hilfe: Die 1.Hilfe beinhaltet alle Not-Maßnahmen zur Versorgung von Patienten/Verletzten vor Ort; sie erfolgt nach Situation, Verletzungs-Art, den vorhandenen Mitteln + Möglichkeiten und der eigenen Qualifizierung - machen Sie das Wenige, was Sie vielleicht können, gut !

Evakuierung/Transport/Med-Evak:

- eine Evakuierung ist der Transport eines Verletzten/Erkrankten aus einem (gefährlichen) Gebiet in eine medizinische Einrichtung (Krankenhaus, Med.-Punkt, Lazarett)
- der Transport eines Verletzten/Erkrankten kann je nach Zustand und Möglichkeit zu Land, auf dem Wasser oder durch die Luft erfolgen
- die Art + Schnelligkeit der Evakuierung/des Transportes ist abhängig von den Verletzungen/Erkrankungen, dem Zustand der Verletzten/Erkrankten und der

augenblicklichen Situation

Halskrause, Halskragen, Stifneck – (gepolsterter) Kragen zur Stützung der Hals-Wirbelsäule

Handschuhe, OP-Handschuhe, „Gummi-Handschuhe“: bestehen meist aus Latex bzw. Kunststoffen; dienen dem Schutz des Patienten und des Helfers vor Infektionen über Körper-Flüssigkeiten (Blut, Wundsekret, Husten, Niesen etc.); werden im Normal-Fall nur einmal benutzt

HDM: Herz-Druck-Massage; **HLW**: Herz-Lungen-Wiederbelebung

HWS: Hals-Wirbel-Säule; **LWS**: Lenden-Wirbel-Säule

Infusion: Eine Infusion dient der Flüssigkeits-Einbringung in den venösen Kreislauf, um Flüssigkeits-Mängeln vorzubeugen oder diese zu beheben (Schock, Dehydratation etc.). Eine Infusions-Flüssigkeit kann auch gleichzeitig als Medikamenten-Träger dienen. Infusionen können intra-venös/i.v., intra-musculär/i.m., sub-cutan/s.c. oder intra-ossär gegeben werden – siehe unten: **Infusion**

intra-venöse/i.v. Zugänge:

- bei einem intra-venösen/i.v. Zugang werden geeignete Kanülen (Länge, Dicke) in geeignete Venen eingebracht und mit Pflaster bzw. einem Verband fixiert
- intra-venöse/i.v. Zugänge werden gelegt, um für den Fall der Fälle einen Körper-Zugang zu haben um Infusions-Flüssigkeit aufzufüllen und um Medikamente in den venösen Kreislauf einzubringen
- ein i.v. Zugang sollte so schnell wie möglich gelegt werden, da bei einem Kreislauf-Zusammenbruch/Schock kaum noch geeignete gefüllte Venen zu finden sind

Intubation:

- eine Intubation ist die Einführung eines Tubus (oral/Guedel-Tubus, nasal/Wendel-Tubus) oder einer Larynx-Maske (oral) in die Luftwege
- eine Intubation kann dann sinnvoll/wichtig sein, wenn andere Möglichkeiten zur Beatmung nicht möglich sind, z.B. Masken-Beatmung bei Verletzungen des Gesichts-Schädels
- die Einführung einer Larynx-Maske ist dann nötig/sinnvoll, wenn der Patient in ein Koma gefallen ist oder in ein künstliches Koma versetzt wurde; über eine Larynx-Maske kann der Patient gleichzeitig beatmet und abgesaugt werden

Knebel-Verband, Quengel-Verband: Möglichkeit zur Stoppung von Blutungen; hierbei werden zwei Dreiecktücher und ein kurzer stabiler Hebel benötigt: die beiden Dreieck-Tücher werden zu Schläuchen gerollt; ein geöffnetes Verbandpäckchen wird auf die Wunde gelegt, der erste „Schlauch“ wird über das Verbandpäckchen gelegt, seitlich einmal verknüpft, der Hebel hineingelegt, über dem Hebel das Dreiecktuch verknötet; jetzt wird durch Drehung des Hebels das Dreieck-Tuch zusammengezogen und gleichzeitig das Verbandpäckchen auf die Wunde gedrückt

Koniotomie + Tracheotomie sind operative/blutige Eröffnungen der Luftröhre im Hals-Bereich. Sie werden dann getätigt, wenn keine andere Möglichkeit vorhanden ist, um den Patienten zu beatmen, z.B. bei Zertrümmerung des Gesichts-Schädels oder bei Erstickungs-Gefahr infolge von Vergiftungs-Lähmungen (z.B. durch Schlangenbisse, Insekten-Stiche etc.).

- Eine **Tracheotomie** ist die Eröffnung der Luftröhre 2-3 Ringknorpel unterhalb des großen Ring-Knorpels (Cartilago cricoidea); über den eingeführten & fixierten Tracheal-Tubus erfolgt sowohl die Beatmung als auch die Absaugung.

Es gibt zwei Arten der **Tracheotomie**: **Tracheotomia superior** + **Tracheotomia inferior**.

- **Koniotomie**: Eine **Notfall-Koniotomie** wird durchgeführt, wenn keine entsprechendes Instrumentarium für eine Tracheotomie vorhanden ist – ansonsten ist die **Tracheotomie vorzuziehen** !

- Eine **Notfall-Koniotomie** ist die Eröffnung der Luftröhre zwischen Schild-Knorpel (Cartilago thyreoides) und Ring-Knorpel (Cartilago cricoidea); der Haut-Schnitt ist ca. 1cm groß; nach der Haut-Durchtrennung wird das Ligamentum conicum quer durchtrennt und ein Tracheal-Tubus eingeführt; über den eingeführten + fixierten Tracheal-Tubus erfolgt sowohl die Beatmung als auch die Absaugung

Kontrolle/ständige Kontrolle von ...

- **Kontrolle von:** Bewußtsein, Atmung, Puls, Blutdruck, Sauerstoff-Sättigung, Blutzucker:
- alle Parameter sind wichtige Indikatoren für den Zustand des Patienten
- **Helfer ohne Rettungs-Dienst-Ausrüstung** kontrollieren Bewußtsein, Atmung, Puls, Blutdruck (auch nur mit den Fingern möglich – Erfahrung !)
- **Helfer mit Rettungs-Dienst-Ausrüstung** kontrollieren alle 6 Parameter + EKG (nach Erfordernis)

Lagerung bei Bewußtsein:

- die Lagerung erfolgt nach Verletzungs-Art, Bewußtseins-Zustand, Patientenwunsch und den erforderlichen notwendigen Maßnahmen der 1.Hilfe

Lagerung bei Bewußtlosigkeit:

- bei Erst-Helfern ohne Rettungs-Dienst-Ausrüstung: (fast) immer die stabile Seitenlage, wenn Atmung und Herzschlag vorhanden sind – ständige Kontrolle !
- bei Erst-Helfern mit Rettungs-Dienst-Ausrüstung: stabile Seiten-Lage oder: flache Rückenlagerung, dabei wird die Absaugungs-Einheit bereitgehalten (System zur Absaugung von Schleim, Magen-Inhalt etc.); ständige Kontrolle von Bewußtsein, Atmung, Herzschlag !

Masken, Mundmasken: bestehen meist aus Stoff und Kunststoffen; dienen dem Schutz des Patienten und des Helfers vor Infektionen über Körper-Flüssigkeiten (Blut, Wundsekret, Husten, Niesen etc.); Masken werden im Normal-Fall nur einmal benutzt; mehrfach benutzbare Masken werden nach Gebrauch sterilisiert/gewaschen

Medikamente:

- Medikamente werden nach Bedarf und Vorhandensein gegeben
- eine Gabe von Medikamenten ist im Normalfall dem medizinisch geschulten Personal vorbehalten (v.a. Ärzte), da nur dieses Personal Risiken + Nebenwirkungen relativ gut einschätzen kann; auch Notfall-Sanitäter können (bestimmte) Medikamente geben

PEEP: Positiv End Expiratory Pressure = Sauerstoff-Druck-Beatmung; **Anwendung** bei Lungen-Ödemen, Taucher-Unfällen, CO-Intoxikation etc.

Reponierung, reponieren (Brüche, Ausrenkungen):

1. Das „grobe“ Einrichten eines Knochenbruches der Gliedmaßen (auch ohne, aber besser mit Betäubung/Analgesie) durch langsamen Längszug und langsames Zurückgleitenlassen.
2. Das Einrichten eines (ausgerenkten) Gelenkes durch Zug, Druck und Hebelwirkung.

Rettung: Rettung vor dem Ertrinken, vor dem Verbrennen, vor dem Absturz etc.

Selbstschutz: siehe auch **Eigen-Sicherung**

- Selbst-Verteidigung gegenüber Angriffen von Mensch und Tier
- Schutz vor Verletzungen durch Geschosse, Spritzen, Trümmer etc.
- Schutz vor Infektionen (Husten, Niesen, Blut, andere Körperflüssigkeiten) durch entsprechende Schutz-Kleidung (Handschuhe, Mundschutz, Kittel, Mütze etc.)

Sicherung: „sichere“, schutzgebende Unterbringung/Lagerung des Patienten + des Medic, z.B. in einem Gebäude, hinter einer Mauer, in einer Boden-Vertiefung, in einem stabilen Keller, einem Schutz-Raum ...

Stifneck - (gepolsterter) Kragen aus Kunststoff zur Stützung der Hals-Wirbelsäule; hat Öffnungen, um eine evtl. notwendige Beatmung bzw. Tracheotomie/Koniotomie durchführen zu können; der Stifneck ist (oft) in Größe und Umfang verstellbar

Tourniquet: ein sehr starkes Stauband mit integriertem „Hebel“; wird bevorzugt bei (sehr) starken Blutungen (Verwundungen, Extremitäten-Abrisse/-Amputationen etc.) v.a. am Bein benutzt

Transport/Evakuierung:

- Evakuierung: Transport aus einem Gefahren-Bereich bzw. Verlegung eines Verletzten
- Transport: Verlegung eines Patienten/Verletzten in eine Klinik/einen Med.-Punkt

Verband: Mittel + Methode zur Behandlung von Verletzten

1. das Mittel: Mullbinde, elastische Binde, Netz-Schlauch, Pflaster, Mull etc.
2. die Methode: Verband, Kopf-Verband, Druck-Verband, etc.

Wärmeerhalt: um eine Auskühlung des verletzten Körpers/des gestörten Körper-Systems zu verhindern und damit weitere Schädigungen, sollte der Patient von allen Seiten her gegen Wärme-Verlust geschützt sein (auch vom Boden her) – Decken, Rettungsfolien, Schlafsäcke etc.

Wiederbelebung, Reanimation, HLW, CPR:

Wiederbelebung, Reanimation, HLW, CPR:

- bei Notwendigkeit (**Herz-Stillstand, Atem-Stillstand**) wird eine Wiederbelebung (**Reanimation – siehe da !**) durchgeführt
- bei Ertrinkungs-Unfällen und Babys/Kleinkindern/Kindern wird empfohlen, immer zuerst mit einer Beatmung = **Initial-Beatmung** zu beginnen !
- **Babys + Kleinkinder 0-1 Jahr:** 2 Initial-Beatmungen + 5 Herzdruck-Massagen; + 2 : 5 + 2 : 5 + ...
- **Kinder 1-8 Jahre:** 2 Beatmungen + 15 bis 30 Herzdruck-Massagen: + 2 : 30 + 2 : 30 + ...
- **Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene:** 30 Herzdruck-Massagen + 2 Beatmungen; weiter + 30 : 2 + 30 : 2 + ...
- Im Zuge der **Corona-Pandemie** geht die **medizinisch-sachliche Empfehlung** dahin, wie bei einer Vergiftung bei der Wiederbelebung **auf die direkte Atem-Spende „Mund zu Mund/Nase“ zu verzichten**; eine schnell einsetzende Herz-Druck-Massage/HDM soll ausreichend sein für einen lebenserhaltenden, sauerstoff-angereicherten Blut-Kreislauf.

Hygiene

Das Wort **Hygiene** ist aus dem griechischen Wort „Hygiea“ abgeleitet und bedeutet „**Gesundheit**“ .

Zur Hygiene im Zusammenhang mit der Versorgung von Patienten gehören unter anderem: saubere/keimarme Behandlungs-Zimmer; saubere/keimarme Patienten-Zimmer; saubere/keimarme Bekleidung des mediz. Personals und der Patienten; saubere/keimarme mediz. Behandlungsmittel (Geräte, Instrumente, Medikamente, Verbände u.a.m.) u.s.w..

Die Geschichte hat gelehrt, dass die Nichtbeachtung der Hygiene/hygienischer Maßnahmen und die daraus folgenden Infektionen mehr Todesopfer gefordert hat als kriegerische Auseinandersetzungen (was keine Besserstellung eines Kriegs bedeutet !): man bedenke nur die qualvollen Tode vieler hunderttausender Frauen bei der Entbindung bzw. bei Kaiserschnitten, weil die Ärzte sie mit schmutzigen Fingern, schmutzigen Instrumenten, in schmutziger Straßenkleidung und in verdreckten Zimmern/Hörsälen behandelten.

Hier gehört neben vielen anderen ungenannten Ärzten/Heilern/Hebammen ... dem Arzt **Ignatz Semmelweis** die Dankbarkeit aller werdenden Mütter und Patienten durch die **Wieder-Einführung** einfachster **hygienischer Maßnahmen** wie das Waschen der Hände mit Seife und Wasser, welches von den Ärzten seiner Zeit sträflich vernachlässigt wurde und tödlichen Infektionen Tür und Tor öffneten.

Hygiene-Tipps:

- Waschen Sie sich so oft es geht die Hände – benutzen Sie dazu rückfettende Seifen ohne Duftstoffe, um Ihre Haut zu schonen !
- Behandeln Sie Ihre Patienten nie mit schmutzigen Händen/Fingern – benutzen Sie OP-Handschuhe und wenn nötig auch Mund-Nasen-Masken !
- Behandeln Sie Ihre Patienten nie mit schmutzigen Instrumenten/Geräten – eine Infektion ist auch bei unblutigen Behandlungen nicht auszuschließen – der Patient kann kleinste Risse in der Haut haben, durch welche sich eine Infektion einschleichen kann ! Lassen Sie Ihre Geräte/Instrumente regelmäßig (nach jeder Benutzung!) desinfizieren/säubern/sterilisieren !
- Säubern, desinfizieren und lüften Sie mehrmals täglich die Patienten- und Behandlungszimmer sowie alle anderen Räume (z.B. Toiletten), damit sich keine „Nester“ oder „Herde“ von Bakterien, Viren oder Pilzen etablieren können !
- Waschen und lüften Sie – wenn möglich – täglich Ihre Füße, Ihre Hände, Ihr Gesicht, die Körperregionen mit Schweißbildung (Achseln, Schamgegend, After), also im Prinzip den ganzen Körper – auch wenn es nur mit einem feuchten Lappen ist; verwenden Sie nach Möglichkeit abgekochtes Wasser (Würmer/Parasiten-Gefahr !), aber wenig Seife. Dasselbe sollte für Ihre Patienten gelten.
- Tauschen Sie mit niemandem ungewaschene Wäsche, Mützen, Kopfkissen, Bettlaken, Decken etc. – Infektionen durch Läuse, Flöhe, Milben u.a.m. sind immer möglich !

Es liegt auch an Ihnen, ob Ihre Patienten genesen oder zu einem „schweren Fall“ werden !

Hygiene ist gerade in der heutigen Zeit von Antibiotika-Resistenzen überlebens-wichtig !

Aber Achtung: Übertriebene Hygiene kann mehr schaden als nutzen !

PMK = Persönliches Medizinisches Notfall-Kit

Das **PMK** ist im Grunde eine erweiterte bzw. spezifizierte KFZ-Verbandtasche - die Basis-Komponenten sind vorhanden, einiges sollte ausgetauscht und einiges hinzugefügt werden. Im Bereich der **Taktischen Medizin** nennt man das **PMK** auch **IFAK** oder **EIFAK** - hier wird es meist am Gürtel und/oder am Oberschenkel befestigt; man kann es auch im/am Rucksack bei sich führen.

Anwendungsbereiche:

- 1.Hilfe bei sich selbst und 1.Hilfe bei anderen (Verletzungen, Blutungen, Brüche, Atmung, Verrenkungen, Verstauchungen, CPR ...); als persönl. Ausrüstung von First-Responsern

Notfall-Situationen:

- Unfälle allg.: Verkehrs-Unfälle, Wohnungs-Unfälle, Freizeit-Unfälle ...
- Survival-Situationen; Kat./Zivil-Schutz: Katastrophen-Fälle; Terror-Aktionen, Krieg ...

möglicher Inhalt (je nach zu erwartender Situation variierbar):

- 1 stabile Schere (geschützt)
- 1 Pinzette (geschützt)
- 1 Skalpell (in stabiler Schutz-Hülle)
- 2 Wendel-Tuben (Kind + Erwachsener)
- 2 Guedel-Tuben (Kind + Erwachsener)
- 2 Arterien-Klemmen (geschützt)
- 1 Venen-Stauer
- 1 Tourniquet
- 2 großlumige Kanülen
- 5 mittelgr. Sicherheits-Nadeln

- 2 Verbandpäckchen 8 cm
- 2 Verbandpäckchen 10 cm
- 1 starke elastische Binde 10-15 cm
- 4 x Mull (10 x 10)
- 1 Verbandtuch
- 1 Rettungsfolie
- 20 x Pflaster
- 1 x Rollen-Pflaster
- 2 Dreiecktücher
- 2 x 2 OP-Handschuhe (in Tüten)
- 2 OP-Masken (in Tüte)

- Medikamente für den persönlichen Bedarf
- medizinische Kohle als Pulver (Kohle pulvis)
- 2 süße Bonbons/2 Stück Würfelzucker/2 x hochkonzentrierte Zuckerlösung in Ampulle

- 1 Stirn-Lampe (mit Batterien)
- 1 schwarz schreibender Filzstift
- 1 Knicklicht
- 1 Trillerpfeife/Signal-Pfeife

PMK-Zusätze je nach Situation/Lage (Empfehlung)

- **Infusions-System + Infusions-Lösung** (meist NaCl 0,9 %; HAES ...); steril
- **Blasen-Katheter:** atraumatische Einmal-Katheter oder Dauer-Katheter entsprechender Größe + Länge; steril
- **Chirurgisches Näh-Set:** atraumatische Nadeln mit bereits eingefädeltm Faden-Material , Nadel-Halter, Pinzette, Mittel zur Wund-Desinfektion; steril
- **Koniotomie-Set** (z.B. Quicktrach); steril
- großlumige **Punktions-Kanüle** oder großlumige **Verweil-Kanüle**; steril
- **Larynxtubus, Beutel-Beatmungsmaske**
- **Magil-Zange**
- **steriles/abgekochtes Wasser**; mehrere 0,5 Liter-Flaschen
- **Halskragen, Stifneck**

Anwendungen

Schere, sauber

- zum Zerschneiden von Kleidung
- zum Zuschneiden von Pflaster/Mull
- als Hebel beim Stauen/Abbinden mit Dreieckttuch

Pinzette; sauber

- zum Fassen + Herausziehen von Splintern etc.
- zum Festhalten/Öffnen von Wund-Lappen/Haut-Lappen (Wunden)
- zum Herausholen von Eiern/Larven eingedrungener Parasiten (Würmer, Fliegen, Mücken...)
- zum Entfernen von Zecken/Holzböcken

Skalpell; steril

- zum Öffnen von Wunden (vors. Herausziehen von eingedrungenen Gegenständen)
- zum Säubern von Wund-Rändern
- zum Öffnen des Halses (Koniotomie, Tracheotomie)
- zum Zerschneiden der Kopfhaut bei Trepanation

Wendel-Tuben (Kind + Erwachsener); sauber/steril

- Hilfsmittel zur Erhaltung der Atemwege bei Atem-Behinderung (z.B. durch Mund-Zertrümmerung)
- der Wendel-Tubus wird über die Nase eingeschoben; er ist meist unsteril
- der Wendel-Tubus kann als Not-Blasenkateter benutzt werden

Guedel-Tuben (Kind + Erwachsener); sauber

- Hilfsmittel zur Erhaltung der Atemwege bei Atem-Behinderung/Atem-Stillstand
- der Guedel-Tubus wird über den Mund eingesetzt; er ist meist unsteril

Gefäß-Klemmen; sauber/steril

- zum Abklemmen von stark blutenden/zerrissenen Blutgefäßen an schwer zugänglichen Stellen (z.B. am Hals, im Bauchraum etc.)
- zum Fixieren von Verband-Material
- zum Fassen + Herausziehen von Splintern etc.
- zum Festhalten/Öffnen von Wund-Lappen/Haut-Lappen (Wunden)
- zum Herausholen von Eiern/Larven eingedrungener Parasiten

- zum Entfernen von Zecken/Holzböcken, Blutegehn

Venen-Stauer; sauber/unsteril

- zur Stauung/zum Abbinden bei Blut-Entnahme
- zur Stauung/zum Abbinden bei stärkeren Blutungen in den Gliedmaßen
- als Festhalter für Wundauflagen/Mull/Verband

Tourniquet; sauber/unsteril

- zur Stauung bei/zur Unterbindung von starken Blutungen an den Gliedmaßen oder in der Leisten-Gegend

Kanülen; steril

- großlumig – großer Innen-Durchmesser
- zur Entlastung/Behandlung eines Spannungspneumothorax
- zur Entlastung/Behandlung von Brand-/Blut-Blasen
- zur Entlastung/Behandlung von Eiter-Bläschen/-Beulen - nicht aber bei Pest etc. !!!)
- zum Herausholen von Eiern/Larven eingedrungener Parasiten aus der Haut/dem Gewebe

Sicherheits-Nadeln; saube/unsteril

- zum Befestigen von Verbänden oder Dreiecktüchern
- zum Verschließen von aufgeschnittener Kleidung

Verbandpäckchen; steril

- als Schnellverband zur Versorgung von Wunden
- als Druck-Verband bei stark blutenden Wunden
- zum stabilisieren/fixieren von eingedrungenen, längeren Gegenständen (Messser, Schere, Pfeil ...)

elastische Binde; sauber

- für einen Druck-Verband (mit Mull/Verbandpäckchen/Stein ...)
- zur Fixierung von Mull bzw. Verbandtuch auf größeren Wunden
- zur Fixierung/Ruhigstellung von Verrenkungen (Gelenke)
- zur Fiexierung/Ruhigstellung bei Brüchen von Knochen, Rippen, Brüchen, Becken

Mull; steril

- als Wund-Auflage/zur Wund-Abdeckung bei leicht blutenden oberflächlichen Wunden/Brand-Wunden oder wenn die Verbandpäckchen verbraucht sind

Verbandtuch; sauber, steril

- bei größeren Wunden/Brand-Wunden bzw. einer Bauch-Eröffnung

Rettungsfolie; sauber

- zur Vermeidung von Wärme-Verlusten
- zur Signal-Gebung für potentielle Retter
- als Stabilisator-Verband bei Brüchen (Becken, Rippen, Gliedmaßen)

Pflaster; sauber/steril

- zur Behandlung/Versorgung kleiner Wunden/Verletzungen

Rollen-Pflaster; sauber

- zum Befestigen von Mull (Körper, Auge, Ohr...)
- zur Fixation von Wund-Rändern, kleineren Haut-Lappen etc.
- zum Fixieren von Instrumenten (Gefäßklemmen etc.)

Dreiecktücher; sauber

- zur Stabilisierung bei Verrenkungen/Ausrenkungen/Brüchen von Gliedmaßen und Rippen
- als Not-Verband bzw. Druck-Verband (Krawatte) mit Mull, wenn die Verbandpäckchen verbraucht sind

- die Dreieck-Tücher sollten aus stabilem, kochfestem Stoff sein (Baumwolle, Leinen), um beim Einsatz nicht zu zerreißen bzw. um im Kat.-Fall ausgekocht werden zu können (Wiederverwendbarkeit)

OP-Handschuhe, ungepudert; sauber/steril

- Infektions-Schutz für Helfer und zu Helfendem

OP-Masken; sauber

- Infektions-Schutz für Helfer und zu Helfendem
- behelfsmäßiger Atemschutz bei Staub-Entwicklung/Fallout
- im Notfall können auch unbenutzte/saubere Haushalt-Handschuhe benutzt werden

Medikamente; sicher verpackt

- nach persönlichem Bedarf: Schmerz-Mittel, Antiallergika, persönliche Medikamente ...
 - nur zur persönlichen Anwendung, nicht zur Medikation bei anderen Personen – Gefahr der falschen Medikation (z.B. Bluter, Allergiker ...)
- Ausnahme: Survival-/Katastrophen-Situationen = Ausfall der Rettungskette
- sterile Fett-Salbe zur Behandlung von Brandwunden bei Ausfall/Verzögerung der Rettungskette

medizinische Kohle als Pulver (Kohle pulvis); sicher verpackt

- bei oralen Vergiftungen (2 - 4x je 05g im Beutel; 05g = 10-15 Kohle-Tabletten)
- zur Blutstillung: direkt in die Wunde oder indirekt im Stoffbeutel/perforiertem Beutel/Mull

süße Bonbons/Würfelzucker/hochkonzentrierte Zuckerlösung; sicher verpackt

- bei Unterzuckerung/Verdacht auf Unterzuckerung (Diabetiker oder selbst)

Stirn-Lampe

- zur Ausleuchtung des Patienten/der Verletzung
- um die Hände frei zu haben bei der Versorgung von Patienten/Verletzten
- zur Signalgebung

schwarzer Filzstift

- haut-fester/schweiß-fester/nicht-allergischer Filzstift
- um Datum und Uhrzeit auf die Stirn zu schreiben bei der Anlage von Druck-Verbänden, Venen-Stauern, Tourniquets oder Gefäß-Klemmen
- Datum und Uhrzeit kann bei hellem Verbandmaterial auch auf das Verband-Material bzw. die Stirn geschrieben werden; aber: Gefahr des „unlesbar“ werdens bei Durch-Blutung und Schweiß-Bildung !
- um Namen, Datum, Uhrzeit, Art der Verwundung/Erkrankung sowie Behandlungs-Hinweise auf eine vorhandene Karte zu schreiben; diese muss sichtbar am Körper befestigt werden

Knicklicht; knicksicher verpackt

- leuchtet bis zu 8 h
- aktiviert und am PMK befestigt, findet man im Dunkel das Kit wieder
- aktiviert und am Patienten befestigt, findet man im Dunkel den Patienten wieder
- aktiviert und am Zelt befestigt, findet man im Dunkel das Zelt wieder

Trillerpfeife, Signal-Pfeife

- Signal-Gebung für mögliche Retter
- evtl. zur Abschreckung von Menschen/Tieren

Infusions-System + Infusions-Lösung; steril; Schutz gg. Schmutz + Kälte

- bei möglichem Blut-Verlust bzw. Schock-Zuständen (NaCl 0,9%, HAES etc.)
- zum Verdünnen von Medikamenten
- zur Aufbereitung von pulvrigen Ampullen-Inhalten (Antidote etc.)

Blasen-Katheter; steril

- bei Blasen-Verschluss, Harn-Verhaltung, Bauch-/Blasen-Verletzung, Geh-Unfähigkeit
- im Notfall: Wendel-Tuben etc. benutzen

Chirurgisches Näh-Set; steril

- zum provisorischen Wund-Verschluss im Notfall (Survival-Situation)

Koniotomie-Set; steril

- zur Notfall-Beatmung/-Belüftung bei Verlegung/Verschluss der oberen Atemwege (Verschlucken, Zertrümmerung, Allergie etc.), steril

Punktions-Kanüle, Verweil-Kanüle; steril

- zur Entlastung der Lunge/Behandlung eines Spannungspneumothorax
- zur Entlastung/Behandlung von Brand-/Blut-Blasen
- zur Entlastung/Behandlung von Eiter-Beulen (nicht bei Pest etc. !)
- zum Herausholen von Eiern/Larven eingedrungener Parasiten (Würmer, Fliegen, Mücken...)

Larynxtubus; steril

- zur Sicherung der Atemwege bei Ausfall der Atmung und bei OP's

Beutel-Beatmungsmaske; sauber

- zur länger dauernden Beatmung von Patienten bei Ausfall der Atmung und bei OP's

Magil-Zange; sauber

- unterschiedliche Größen: Kinder, Erwachsene
- zum Fixieren, Greifen und Herausziehen von verschluckten/aspirierten und in der Luftröhre steckengebliebenen Fremdkörpern

Wasser; steril/abgekocht

- zur Spülung von Augen, Nase, Ohren, Mund und Wunden
- zur Befeuchtung von Wundtüchern z.B. bei offenen Bauch-Wunden
- zum Benetzen der Lippen/zum Trinken
- zur Kühlung von Brand-/Verbrühungs-Wunden
- NaCl 0,9% (steril) oder abgekochtes/destilliertes Wasser

Halskrause, Stifneck

- zur Stabilisierung/Immobilisation der Hals-Wirbelsäule bei (möglichen) Verletzungen von Hals, Kopf, Wirbelsäule

mediz.-therap. Maßnahmen unter Survival-Bedingungen

Diagnose kurz-kompakt

beachte: Bei jeder hier angeführten Ursachen-Diagnostik sind auch nicht angeführte Ursachen in Betracht ziehen, wie z.B. Allergien, Zusatz-Stoffe, ABC/E-Einwirkungen, Neben-/Folge-Wirkungen von Medikamenten + Impfstoffen (Beta-Blocker, Anti-Depressiva ...), Herbizide, Pestizide; Schwermetalle; PFAS; Vitamin-Mineralstoff-Mangel/-Überschuss; Parasiten u.v.a.m. !

Symptome + mögl. Ursachen/Diagnosen

After: Afterjucken, Aftereinrisse, After-Blutung, After-Schmerzen etc.: Abszesse; Darm-Entzündung; Darm-Erkrankungen; Diabetes; Feigwarzen; Fistel; Hämorrhoiden; Sexualpraktiken; Herpes; Krebs; Lebensmittel-Unverträglichkeit; Leber-Erkrankungen; Würmer/Madenwürmer; mangelnde Hygiene; Medikamenten-Nebenwirkungen; Reibung/Scheuerstellen; Schleimhaut-Reizung; seelische Probleme; sexuelle Praktiken; übertriebene Hygiene; Vergewaltigung; Wärme; zu harter Stuhl/Kot

After: Blut aus/am dem After: Hämorrhoiden; Analfissur; Polypen/Schleimhaut-Geschwulst; Divertikel; Darmkrebs; blutendes Magengeschwür; Medikamenten-Nebenwirkung; Ösophagusvarizen; Einstülpung eines Darm-Abschnittes; Divertikel im Leerdarm; Meckelsches Divertikel; sexuelle Praktiken; Vergewaltigung; verlaufende Vaginal-Blutungen ...

After: Schmerzen rund um den After und im Mastdarm: Anal-Fissur; Anal-Abszeß; Anal-Fistel; Verstopfung; Durchfall; Pfählung; sexuelle Praktiken; Vergewaltigung ...

After: Juckreiz im After: Berufskrankheit (Autofahrer); Fadenwürmer; Hämorrhoiden; Pilz-Infektion; Anal-Fissur; Anal-Fistel; Pilonidalsinus; Zuckerkrankheit/Diabetes ...

Alpträume: normale Verarbeitung von Erlebnissen; Erkrankung-Begleiterscheinung; voller Magen; Drogen; Entzugs-Erscheinungen (Alkohol, Drogen, Medikamente); Medikamenten-Nebenwirkung (z.B. Nasentropfen von Kleinkindern, Mittel gg. Juckreiz, Reisekrankheit, Schwindel); Psychopharmaka; Kindheitstrauma; Nachrichten-Lage ...

Angst + Furcht: Trauma; Angstzustände; Träume; Angst vor Dunkelheit etcx.; andere seelische Ursachen; Überfunktion der Schilddrüse; Alkohol-Nebenwirkung; Entzugs-Erscheinungen (Alkohol, Drogen etc.); Medikamenten-Nebenwirkung (v.a. Psycho-Pharmaka); Überarbeitung; Phobie; Angstneurose; Begleiterscheinung einer Erkrankung; Depressionen; niedriger Blutzuckerspiegel; Phäochromozytom; Kindheitstrauma; Nachrichten-Lage ...

Altern, vorzeitiges: Rauchen; Schilddrüsen-Unterfunktion; UV-Schäden; Erbschäden; Streß

Appetitlosigkeit, Appetit-Mangel: leichte fieberhafte Erkrankungen; Streß; Depression; Alkoholismus; infektiöse Leber-Entzündung; Magenkrebs; Herz-Insuffizienz

Appetitlosigkeit, Gewichts-Verlust: länger andauernde fieberhafte Erkrankung; Zwölffingerdarm-Geschwür; Magersucht; emotionales Tief; Krebs

Appetitlosigkeit, Gewichts-Verlust, Schmerzen im Brustraum: Magengeschwür/Ulcus pepticum; Hiatus-Hernie; Speiseröhren-Entzündung; Gallenblasen-Erkrankungen; Magenkrebs; Verdauungs-Insuffizienz; Lungenkrebs; Tuberkulose

Appetit: übersteigter Appetit: Tuberkulose; Verdauungs-Störungen; Blutzuckerabfall; Schilddrüsen-Überfunktion; Darm-Parasiten; Bulimie (Eß-/Brechsucht); Erkrankungen des

Hypothalamus

Augen: Haut-Veränderungen rund um das Auge: Verletzungen; Ekzeme; Xanthelasma; ein sich ausbreitendes Geschwür; Sonnen-(UV-)Strahlung; Überarbeitung (PC) ...

Augen: Ring-Erscheinung rund um die Hornhaut: Greisenbogen; Eisen-Ablagerung; Kupfer-Ablagerung

Augen: gerötete, schmerzende Augen: Bindehaut-Entzündung/Konjunktivitis; Entzündung der Regenbogenhaut/Iritis; Hornhaut-Entzündung/Keratitis; Grüner Star/Glaukom; Überarbeitung ...

Augen: leicht gerötetes Auge ohne Schmerzen: Allergien; Bindehaut-Entzündung; Bindehaut-Blutungen; fieberhafte Erkrankungen; Hirnhaut-Entzündung/Meningitis; Lederhaut-Entzündung (Skleritis/Episkleritis); Überarbeitung ...

Augen: abnormal kleine Pupillen: Weitsichtigkeit; Drogen; Regenbogenhaut-Entzündung/Iritis; Homer-Syndrom ...

Augen: vergrößerte Pupillen: Erregung; Medikamente; Drogen; Lähmung des 3.Hirnnervs; Verletzung; Koma; Blindheit; Reizung der Augen-Nerven ...

Augen: unregelmäßige Pupillen: normale Abweichungen; Syphilis; Gehirntumor; Regenbogenhaut-Entzündung/Iritis; Multiple Sklerose/MS ...

Augen: vergrößerter Augapfel: Überfunktion der Schilddrüse/Hyperthyreoidismus; Tumor; Thrombose; angeborenes Glaukom/Grüner Star ...

Augen: farbige Flecken auf dem Augapfel: Flügelfell/Pterygium; Lidspaltenfleck/Pinguecula; Lederhaut-Entzündung/Skleritis; Wucherungen ...

Augen: Ausfluß, Eiterungen: Allergien; bakterielle Infektionen; Bindehaut-Entzündungen (Konjunktivitis), verstopfter Tränenkanal, Ektropium/Lidumstülpung nach außen, Tripper/Gonorrhö ...

Augen: ständiges Augenzucken: Vestibulitis(Viren-Erkrankung); unkorrigiertes Seh-Vermögen; Alkoholismus; Multiple Sklerose/MS; Tumor; angeborene Blindheit ...

Augen: Linsen-Trübung, Hornhaut-Trübung: Grauer Star/Katarakt; Verletzungen; angeboren; Körnerkrankheit/Trachom; Hornhauterweichung durch Vitaminmangel; Entzündung; Grüner Star/Glaukom; Tumor ...

Augen: blinde Flecken: Makula-Degeneration; Schlaganfall; Verletzung; Tumor der Hirnanhang-Drüsen; 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: Balance-Störung der Augenmuskeln; ungleiches Gesichtsfeld; starke Hautfaltung; Nerven-Lähmungen; Tumore des Auges oder der Augen-Höhle ...

Augen: Grauer Star, Katarakt: Alter; Verletzung, Diabetes/Zuckerkrankheit; kortikoidhaltige Medikamente; Röteln während der Schwangerschaft; Stoffwechsel-Krankheiten; angeborene Erkrankungen ...

Augen: kleinere + größere Beschwerden in der Augenpartie, Schmerzen: Überanstrengung der Augen; verstopfte Nase; Bindehaut-Entzündung; Grüner Star/Glaukom; Tränenröhren-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; Überarbeitung (PC) ...

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; Grauer Star/Katarakt; Nebenwirkung von Medikamenten; Diabetes/Zuckerkrankheit ...

Augen: verzerrter Blickwinkel: unbekannte Ursache; Netzhaut-Ablösung; Netzhaut-Verzerrung ...

Augen: Doppelsehen: extremes Verdrehen der Augen; Lähmung der Augenmuskulatur; Multiple Sklerose/MS; Verlagerung des Augapfels; Erb-Goldflam-Krankheit/Myasthenia gravis ...

Augen: Lichtblitze: normal; Migräne; Schlag/Druck auf das Auge; Ablösung der Netzhaut; Verblitzung (E-Schweißen, Lampen, Sonne 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; Syphilis ...

Augen: teilweise Erblindung: Unfall/Schädel-Hirn-Trauma; Vergiftung innerlich + äußerlich; 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; Verschuß der zentralen Netzhaut-Arterie oder Netzhaut-Vene; Netzhaut-Ablösung; flüchtige Erblindung; Schlaganfall; zeitweise Arterien-Entzündung; Migräne; Entzündung des Sehnervs; Bluterguß/Blutgerinsel; Grüner Star/Glaukom; Methylalkohol-Vergiftung; Verletzung; Hysterie; Schreck ...

Augen: zuckendes Augenlid: harmlose Erkrankung, zurückzuführen auf Nervenschwäche, Anspannung etc. ...

Augen: herabhängende Augenlider: Lid-Umstülpung/Ektropium; Fazialis-Lähmung (Bellsche Parese); Schlaganfall/Stroke; selten: Lähmung des 3.Hirnnervs; Muskelschwäche/Myasthenie; Syphilis ...

Augen: entzündete + juckende Augenlider: Staub, Schmutz; Allergien; 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, Schmerzen: Allergien; Gerstenkorn; Chronische Lidrand-Entzündung; Verletzung/Schlag/Stoß; Augenhöhlen-Entzündung; Degenerative Nieren-Erkrankung ...

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; Herzrhythmus-Störungen; Magenverstimmung; Herzanfall; akut auftretende Blutkrankheiten ...

Blässe: blasses oder anämisches Aussehen: Blutverlust während der Menstruation; Schwangerschaft; schnelles Wachstum in der Kindheit; einseitige Ernährung; allg. Vitaminmangel; Vit.B₁₂-Mangel; chronische Blutungen; chronische Erkrankungen; Krebs; Wurmerkrankungen, Thalassämie/Mittelmeeranämie ...

Blässe: blasse Haut + Haut-Veränderungen: Eisenmangel-Anämie; perniziöse Anämie/Vit.B₁₂-Mangelanämie; medikamentöse Nebenwirkungen; Autoimmun-Erkrankungen (versch. Ursachen) ...

Blässe: blasses, anämisches Aussehen + Gewichts-Verlust: schlechte Ernährungs-Gewohnheiten; Resorptionsstörungen; familiäre Disposition; Blutarmut/Anämie; chronische Erkrankung; Darmkrebs; Magenkrebs; Magersucht; chronische myeloische Leukämie ...

Blutergüsse, Hämatome: Verletzungen (auch beim Impfen/Blutabnehmen); körperliche Mißhandlungen; Infektions-Krankheiten; Blutkrankheiten; Skorbut; fehlerhafte/falsche Medikation; schwache Blut-Gefäße ...

Blutungen, spontan und überall : Skorbut; überdosierte Gerinnungshemmer; Blutplättchen-Mangel; Bluter-Krankheit; schwere Infektions-Krankheiten (Ebola u.a.); Einsatz von Kampfstoffen (biologisch, chemisch); starke radioaktive Verstrahlung ...

Blutgerinnung, verzögerte: Skorbut, blutgerinnungs-hemmende Medikamente, Bluter-Krankheit ...

Demenz, Geistes-Schwäche: Alzheimer-Erkrankung; Rauschmittel; Nebenwirkungen von Medikamenten/Impfstoffen; Alkoholismus; mehrere Schlaganfälle; Veitstanz/Chorea-Huntington; Unterfunktion der Schilddrüse; Wasserkopf; Leber-Erkrankung; Nieren-Erkrankung; Meningeom; Bluterguß im Gehirn; Vit.B₁₂-Mangel; Syphilis; AIDS; Parasiten ...

Depression: postinfektiöse Erschöpfung; frühzeitige Demenz; frühzeitige Schizophrenie; Unterfunktion der Schilddrüse; Parkinson-Erkrankung; Hormonstörungen ...

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: Erbrechen; Durchfall; Schwitzen; reduzierte Flüssigkeitszufuhr; Überdosierung entwässernder Medikamente/Diuretika; Diabetes mellitus/Zuckerkrankheit; hoher Blutkalzium-Spiegel; chronische Nieren-Insuffizienz; Nieren-Versagen; Diabetes insipidus ...

Ellenbogen-Schmerzen: Abnutzung; Verletzungen; Sportarm/Tennisarm/Golfarm; Knochen-/Gelenk-Reste; Schleimbeutel-Entzündung; Infektionen ...

Emotionen: emotionale Instabilität: Angst-Zustände; geistige Erkrankung; frühzeitige Demenz; Gehirn-Tumor; Gehirn-Erkrankung; falsche medizi.-psycholog. Behandlung (incl. Medikation) ...

Erkältungs-Symptome: Infektionen; Heuschnupfen; allergischer Schnupfen; Nasennebenhöhlen-Entzündung; Nasenpolypen; Fremdkörper in der Nase; Komplikationen nach Kopf-Verletzungen; Nasentumor ...

Fieber: die ersten 48 Stunden: virale Erkrankungen; Ohr-Infektionen; Mandel- Entzündung; Infektionen von Lunge + Bronchien; Harnwegs-Infektionen; Windpocken; Röteln; Mumps; Scharlach; Hirnhaut-Entzündung/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; Tuberkulose; Colitis ulcerosa (chronisch-entzündliche Dickdarmentzündung); Krebs; Leukämie; Morbus Hodgkin/Lymphogranulomatose; rheumatische Arthritis; rheumatisches Fieber/Streptokokken-Rheumatismus; systemischer Lupus erythematoses (SLE); Syphilis; Brucellose/Bang-Krankheit; AIDS ...

Fieber: wiederkehrende Fieber-Anfälle (Fieber-Schübe): Brucellose/Bang-Krankheit; Malaria; Typhus; Dengue-Fieber/Sieben-Tage-Fieber; Rückfallfieber; Schlafkrankheit/Trypanosomiasis; Gelbfieber/Ochropyra ...

Fieber: Fieber nach Reisen in tropische Länder: verschiedene Infektions-Krankheiten, z.B.: Malaria, Pe ...

Fieber, Kopfschmerzen, Schüttelfrost, Kältegefühl: Erkältung; Grippe; Infektionen des Brustraumes; andere Infektionen; Hirnhaut-Entzündung; Weil-Krankheit; Malaria; andere tropische Infektions-Erkrankungen; 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. ...
mögliche **nicht-gynäkologische Ursachen:** Unfall, Organ-Verletzungen, Organ-Erkrankungen, Skelett-Veränderungen, Brechsucht, Völlerei, Vergiftungen etc. ...

Frauen + Mädchen: Knoten in der Brust: Fibroadenom/gutartige Geschwulst; Brustzysten/fibrozystische Erkrankung; Papillom der Brustdrüse; Brustkrebs; Fettnekrose; andere Ursachen ...

Frauen + Mädchen: schmerzende Brüste: Verletzungen; Brustdrüsen-Entzündung/Mastitis; Brustzyste/fibrozystische Erkrankung; Brustkrebs; Rippen-Schmerzen (versch. Ursachen); Schwangerschaft ...

Frauen + Mädchen: Brustumfang, Brustgröße: vererbt; hormonell bedingt; OP; Medikamente; Verstopfung des Lymph-Systems ...

Frauen + Mädchen: Ausfluß aus der Brustwarze: Brustdrüsen-Entzündung/Mastitis; hormonelle Störungen; Papillom in den Milchgängen; Erweiterung der Milchgänge; Brustkrebs; Paget-Erkrankung der Brustwarze; ein Ausfluß auch bei Männern möglich ...

Frauen + Mädchen: eingestülpte Brustwarzen: angeboren (normal); Brustkrebs ...

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: Vermännlichung: gewollt; erblich bedingt; Unterfunktion der Schilddrüse; Eierstockzysten; Medikamenten-Nebenwirkungen; Eierstocktumor; Cushing-Syndrom ...

Frauen + Mädchen: Rücken-Schmerzen bei Frauen: Menstruations-Schmerzen; Mittelschmerz; Entzündungen der Beckenorgane; Krebs des Gebärmutterhalses; der Eierstöcke und der Gebärmutter; Herz-Infarkt/HI ...

Frauen + Mädchen: Scheiden-Blutungen: Fehlgeburt/Abort; Bauchhöhlen-Schwangerschaft; Komplikationen im letzten Schwangerschaftsdrittel; Erkrankung des Gebärmutterhalses; Erkrankung der Gebärmutter; Scheiden-Entzündung; Probleme mit der Blutgerinnung; auch ältere/alte Frauen ...

Frauen + Mädchen: Scheiden-Ausfluß, Fluor: Soor/Pilz in der Scheide; Erosion des Gebärmutterhalses; Scheiden-Entzündung; Polypen am Gebärmutterhals; Scheiden-Infektion (Pilze, Bakterien, Viren); Becken-Infektion; Fremdkörper; Tripper/Gonorrhö; Tumor; sexueller Mißbrauch/Vergewaltigung; auch ältere/alte Frauen ...

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; zu trockene Scheide; Verletzungen; Vergewaltigungen; auch ältere/alte Frauen ...

Frauen + Mädchen: Juckreiz an den Schamlippen: Infektionen; Allergien; Fadenwürmer; Filzläuse; Ekzem; Psoriasis; Leukopiakie; Krebs; allgemeine Erkrankung ...

Frauen: Unfruchtbarkeit: Streß; fehlender Eisprung; verstopfte Eileiter; Endometriose; allgemeine Erkrankungen; Umwelt-Vergiftungen; Gebärmutter-Abnormalitäten; Infektions-Krankheiten; Herbizide/Pestizide; Körper-Stoffwechsel (zu dick, zu dünn); radioaktive Bestrahlung; Medikamente/Impfstoffe; PFAS; auch möglich: Unfruchtbarkeit des Mannes ...

Frauen: Frigidität: angeboren; seelische Faktoren; negative sexuelle Erfahrungen; Depressionen ...

Frauen: Orgasmus-Probleme: organisch; seelische Ursachen; Frigidität; sexuelle Praktiken; Partnerschafts-Probleme ...

Frauen: Schmerzen beim Geschlechts-Verkehr: Scheiden-Verletzung; Scheiden-Entzündung; Scheiden-Krampf; zu trockene Scheide; Endometriose; chronische Becken-Entzündung; körperliche Hindernisse; zu langes Glied des Partners; seelisch/geistige Gründe ...

Frauen: unregelmäßige Periode, Ausbleiben der Periode; Amenorrhö: Schwangerschaft; Streß; Stillen; Medikamenten-Nebenwirkung; Menopause; erhöhte Prolaktin-Produktion; Gewichts-Schwankungen; Eierstockzysten; abgesetzte Pille; schwere Allgemein-Erkrankung; Schilddrüsen-Erkrankung; Erkrankung der Nebennieren ...

Frauen: Blutungen zwischen den Perioden oder nach dem Geschlechtsverkehr: Zwischenblutungen durch die Pille; Erosion des Gebärmutterhalses; Hormon-Störungen; Verletzungen; Gebärmutterhals-Polyp; Krebs des Gebärmutterhalses oder der Gebärmutter; Scheiden-Entzündung; Karbunkel der Harnröhre ...

Frauen: starke Monats-Blutungen/Perioden: unnormale Blutung; Endometriose; Gebärmutterfibrom/Fasergeschwulst; Becken-Infektion; Fehlgeburt/Abort; Schilddrüsen-Erkrankung; Blutgerinnungs-Probleme; Tumor der Gebärmutter; Tumor des Gebärmutterhalses ...

Frauen: unregelmäßige Blutungen: abnormale Blutungen; Zeit vor oder nach der Menopause; Medikamente; andere organische/psychische Ursachen ...

Frauen: schmerzhafte Monats-Blutungen; Dysmenorrhö: Endometriose; Fasergeschwulst; Becken-Entzündung; Schleimhautabgang aus der Gebärmutter; andere organische/psychische Ursachen ...

Frauen: Blutungen lange nach der Menopause: dünne Scheidenhaut; Polypen; Gebärmutterkrebs; Gebärmutterhalskrebs; Karbunkel der Harnröhre ...; Blutungen auch bei über siebzigjährigen Frauen noch möglich (!) - abklären

Fuß-Gelenke: geschwollenes Fuß-Gelenk: akute oder chronische Verletzung/Erkrankung; Krampfadern/Varizen; Thrombose der tiefliegenden Venen; Spätfolgen einer Venen-Entzündung; Herz-Fehler; Herz-Schwäche; Blutarmut; Lymphödem; nicht-diagnostizierter Bruch; Nieren-Entzündung ...

Fuß-Gelenke: schwaches und schmerzendes Fuß-Gelenk: 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; Diabetes/Zuckerkrankheit; Krampfadern; tiefliegende Thrombose; Beschwerden nach Venen-Entzündung; Arteriosklerose/Arterienverkalkung; Alkohol-Mißbrauch; Multiple Sklerose/MS; Raynaud-Erkrankung; Buerger-Krankheit; Frostbeulen; Syphilis ...

Füße/Hände: Taubheitsgefühl in Fingern + Zehen: Erkrankung der Halswirbelsäule; Nerven-Erkrankung (u.a. edingt durch Zucker); Multiple Sklerose; periphere Gefäß-Erkrankungen; 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 Gefäß-Erkrankung; 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; Angst-Zustände; Alkoholismus; andere Rauschmittel; Kopf-Verletzung; Streß/Überlastung; falsche Medikation; Schlaganfall/Stroke; Demenz ...

geistige Beschränktheit: zerebrale Lähmung; angeboren; Schlaganfall; Demenz; Kopfverletzung; Degeneration des Gehirns; Vitaminmangel; Stoffwechsel-Störungen; Syphilis ...

Geistes-Schwäche, Demenz: Alzheimer-Erkrankung; Nebenwirkungen von Medikamenten + Impfstoffen; Alkoholismus; (mehrere) Schlaganfälle; Veitstanz/Chorea-Huntington; Unterfunktion der Schilddrüse; Wasserkopf; Leber-Erkrankung; Nieren-Erkrankung; Meningeom; Bluterguß im Gehirn; Vit.B₁₂-Mangel; Syphilis; AIDS; Nahrungsmittel-Zusatzstoffe ...

Gelenk-Entzündungen + Gelenk-Schmerzen: Virus-Infektion; Osteoarthritis; Sehnenscheiden-Entzündung; Abnutzungs-Erscheinung; Spondylitis/Entzündung des Achsen skeletts; Gicht; rheumatische Arthritis/Polyarthritits; Still-Syndrom; Sichelzellenanämie; Reiter-Krankheit; arthritische Psoriasis; tripperbedingte Arthritis; systemischer Lupus/Flechte; rheumatisches Fieber; Bluterkrankheit; Syphilis ...

Gelenk-Schwellung mit Knotenbildung: Schleimbeutel-Entzündung; Osteoarthritis; rheumatische Arthritis/Polyarthritis; Gicht; Charcot-Krankheit ...

Geschlechts-Organ: Bläschen an den Geschlechts-Organen: Herpes (Virus); Molluscum contagiosum (Virus) ...

Geschlechts-Organ: Knoten + Geschwüre im Genitalbereich: Furunkel; Krätze; Filzläuse; Warzen; Zysten; Syphilis; Behcet-Krankheit, tropische Geschlechts-Krankheiten, Krebs; Variozelen (Männer-Hoden) ...

Gesicht: geschwollen oder aufgedunsen: Insektenstiche/-bisse; Zahn-Abszeß; Alkohol; Medikamente; Nesselsucht/angioneurotisches Ödem; Wundrose; Cushing-Syndrom; Schilddrüsen-Unterfunktion; Akromegalie; Glomerulonephritis; nephrotisches Syndrom ...

Gesicht: Ausschlag und Geschwüre: Lippen-Herpes/Herpes simplex; Grindflechte/bakterielle Infektion; Ekzeme; Gürtelrose/Herpes zoster; Basaliom; Bläschensucht; Haut-Entzündung (Dermatitis); Ödeme; Erythema multiforme; Stevens-Johnson-Syndrom ...

Gesicht: gerötetes Gesicht: Verlegenheit/Scham/Ärger/Wut/Erregung; Hitze (Hitzschlag, Sonnenstich); Blut-Hochdruck; Alkohol; Erregung; Akne rosacea; Epilepsie; Menopause; Mitralklappen-Erkrankung (Herz); Karzinoid-Syndrom; Phäochromozytom; Erythematodes ...

Gesicht: ausdrucksloses Gesicht: Trauma; psychiatr. Erkrankung; Parkinson-Krankheit; Depressionen; Medikamenten-Nebenwirkungen; Sklerodomie; hepatolentikuläre Degeneration ; Schlaganfall; Lähmung ...

Gesicht: Lähmungen/Paresen bestimmter Gesichts-Partien: Facialisparesie/Bellsche Paresie; Schlaganfall; Verletzung; Kinderlähmung/Poliomyelitis; Tumore; Herpes/Haut-Geschwüre; Guillain-Barre-Syndrom; Motoneuron-Erkrankung ...

Gesicht: Schmerzen im Gesicht: Zahn-Erkrankung; fortgeleiteter Schmerz/Synalgie; Kälte; Hitze; Migräne; Herpes-zoster-Neuralgie; Trigeminus-Neuralgie; Krebs; Pagel-Krankheit; seelisch bedingte Schmerzen ...

Gewicht: fortschreitender Gewichts-Verlust: Zuckerkrankheit/Diabetes; Angst-Zustände; Magen-Darm-Krebs; Chronische Infektionen; Magersucht; Schilddrüsen-Überfunktion; Pylorusstenose; Tuberkulose; Krebs; Verdauungs-Insuffizienz; parasitäre Infektion; Nieren-Erkrankungen; AIDS/HIV-Infektion ...

Gewicht: Gewichts-Verlust + Gelbsucht: Bauchspeicheldrüsen-Krebs; Leber-Metastasen; Magen-Krebs; Vit.B₁₂-Mangelanämie; Gallenblasen-Krebs ...

Gewichts-Zunahme: zuviel/übermäßiges Essen; falsches Essen; Schwangerschaft; Pseudo-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 ...

Haare: Haarausfall + Kahlköpfigkeit: Ekzem; Haut-Entzündung; kreisrunde Alopezie; Geburt; Verletzung; Schuppenflechte; Eisenmangel; Unterfunktion der Schilddrüse; nach den Wechseljahren; Tinea; telogene Alopezie; AIDS; Unterfunktion der Hirnanhangdrüse; Medikamenten-Nebenwirkung; Chemo-Therapie; falsche Medikation ...

Haare: unerwünschte Körper-Behaarung: normal; angeboren; polyzystisches Ovarialsyndrom; Wechseljahre; Medikamenten-Nebenwirkung; übermäßiges Wachstum/Akromegalie; Cushing-Syndrom; Turner-Syndrom; angeborene Hyperplasie der Nebenniere ...

Halluzinationen: Drogen/Rauschmittel; Delirium; Zustand der Verwirrung + Konfusion; Nebenwirkungen von Alkohol + Medikamenten; Vergiftungen; Schizophrenie; Depression; Schläfenlappen-Epilepsie; Sauerstoff-Mangel; elektromagnetische Felder/Strahlung; ABC-Waffen; Infektionen ...

Hals-Entzündung mit Fieber: allgem. Erkältung mit Infektion der oberen Luftwege; Mandel-Entzündung; Kehlkopf-Entzündung; Rachen-Entzündung; Mononukleose; Zahn-Infektion; Zungen-Entzündung; Ludwig-Angina; Medikamenten-Nebenwirkung ...

Hals/Nacken: sichtbare Blutgefäße im Hals-Nacken-Bereich: Herz-Fehler; bösartiger Tumor im Brusthöhlenbereich/Thorax; Perikarderguß; gutartiger Tumor im Thorax; Herzbeutel-Entzündung ...

Hals/Nacken: einzelne Knoten oder Schwellungen im oder am Hals: Furunkel; Talgzyste; Lipom/Fettgeschwulst; Schilddrüsen-Vergrößerung; gutartige Schilddrüsen-Knoten; Steinchen im Speicheldrüsenangang; Halsrippe; Schilddrüsen-Vergrößerung (bösartiger Tumor); Schilddrüsen-Knötchen (bösartig); Schilddrüsen-Zyste; Kiementasche; Kopfwender-Geschwulst; Speicheldrüsen-Tumor ...

Hals/Nacken: Schmerzen oder Steifheit im Genick: akute Nackensteife (Zugluft etc.); akute Nacken-Verstauchung; Schleudertrauma/Nackentrauma; Schiefhals; Spondylose; Halsrippe; rheumatische Arthritis; Infektion der Halswirbelsäule; Meningitis/Hirnhaut-Entzündung; Bandscheiben-Vorfall; Rückenmark-Tumor ...

Hals/Nacken: geschwollene Lymphknoten im Nacken-Hals-Bereich: allgemeine Erkältungen; Mandel-Entzündung; örtliche Infektion oder Entzündung (Akne, Impetigo, Talgzyste); Zahn-Infektionen; Drüsenfieber/infektiöse Mononukleose; Röteln/Rubelia; Toxoplasmose; Nebenmandel-Abszeß/Peritonsillar-Abszeß; Entzündung des Kehledeckels; 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: Lungen-Erkrankungen; Herz-Erkrankungen; Magen-Darm-Erkrankungen; andere bösartige Krebs-Erkrankungen ...

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; Beuge-Fehlstellung/Beuge-Kontraktur (Ischämische Muskel-Kontraktur); angeborene Deformation/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 ...

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: Pilz-Infektion; Ekzem; Schuppenflechte/Psoriasis; Pellagra/Vit.B₃-Mangel; Fischeschuppenkrankheit/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; ständige Sonnen-Einstrahlung

Haut: Knoten + Schwellungen auf der Haut: Infektionen (Pest, Lepra ...); Parasiten (Milben, Würmer etc.); Talgzyste; Dermoidzyste; Papillom; Warzen; Dornwarze; Lipom; Granulom; Ganglion/Überbein; Dellwarze; Gefäß-Mißbildungen; Basaliom; Plattenepithel-Karzinom; bösartiges Melanom; Metastasen; Lymphom; Medikamente/Impfstoffe ...

Haut: brüchige Haut: Pilz-Infektion; Ekzem; Umwelt-Einfüsse; Arbeits-Umgebung (Chemikalien, Licht ...); Vitamin-Mineralstoff-Mangel ...

Haut: Blutungen unter der Haut-Oberfläche: Schwellungen/Hämatome; senile Purpura; Nebenwirkung von Medikamenten/Impfstoffen; Allergien; Schönlein-Henoch-Purpura; Meningokokken-Septikämie; Erkrankungen des Blutes; Skorbut; Ehlers-Danlos-Syndrom; Blutgerinnungs-Störung; nicht richtig gelegte Zugänge (Infusion ...); ...

Haut: verhornte, vernarbte Haut: Wulstnarbe; Lymphödem; Zustand nach einer Venen-Entzündung; Myxödem; Vit.A-Mangel; Morphea; Sklerodomie/Autoimmun-Erkrankung; Krebs ...

Haut: juckender Ausschlag: Ekzem; allerg. Reaktionen; Nesselsucht/Urtikaria; Krätze; Läuse; Insekten-Stiche; Pilz-Infektionen; Pityriasis rosea; Lichen simplex/Neurodermitis; After-Juckreiz; juckende Scheide; Nebenwirkung von Medikamenten/Impfstoffen; Knötchen-Prurigo; Weißflecken-Krankheit ...

Haut: Juckreiz ohne Ausschlag/Pruritus: Milben; Läuse; Insekten-Stiche einschl. Flohbisse; Glasfasern/Glaswolle; Altersjuckreiz/seniler Pruritus; Bandwurm; Schwangerschaft; Lebererkrankung; Gelbsucht; Nebenwirkung von Medikamenten/Impfstoffen; Rauschgifte; seelische Ursachen; Dermatitis herpetiformis; Urämie; Blutkrankheiten

Haut: trockene Haut: Ekzem; Pilzinfektion; Hitzschlag; Sonnenstich; Unterfunktion der Schilddrüse; Urämie; Vit.A-Mangel; Fischeschuppen-Krankheit; Wasser-Mangel ...

Hitze-Wallungen: Menopause (Frau); Infektionen; Überfunktion der Schilddrüse; Fieber- + Schweißausbrüche; sex. Erregung; Scham; Stress/Ärger/Wut ...

Hüft-Schmerzen: Osteoarthritis; Schenkelhals-Bruch; Verletzung; Bruch; gereizte Hüfte; Perthes-Krankheit; Epiphysen-Lockerung; rheumatische Arthritis; angeborene Luxation der Hüfte; unvollständige Verrenkung/Subluxation; infektiöse Hüftgelenks-Luxation ...

Hysterie, hysterisches Verhalten, Übererregung: seelische Faktoren; Streß etc.; unbekannte körperliche Krankheit; Gehirn-Störung; Gehirn-Erkrankung/-Verletzung; Schuld-Gefühle ...

Kälte-Empfindung, frösteln: natürliche Veranlagung; Raynaud-Phänomen; Raynaud-Krankheit; Schilddrüsen-Unterfunktion; Addison-Krankheit ...

Kinder: das untergewichtige Neugeborene: sozial schwaches Milieu (u.a. wenig zu essen); Rauchen während der Schwangerschaft; Frühgeburt/Kaiserschnitt etc.; 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; Bauch-Schmerzen/Koliken; Infektionen; Schmerzen; Hirnhaut-Entzündung/Meningitis; Waschmittel (Juckreiz, Haut-Reaktionen ...); Kleidung (chem. Stoffe, kratziges Material ...); organische Ursachen ...

Kinder/Erwachsene: Minderwuchs, angeblicher Minderwuchs: erblich; konstitutionelle Entwicklungsverzögerung; Störungen in den Erbanlagen (Chromosomen), chronische Erkrankungen; Unterfunktion der Schilddrüse; Knorpelbildungs-Störung; Mangel an Wachstumshormonen; Mangel an Vitalstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) ...

Kinder: Über-Aktivität, Hyper-Aktivität: normal-normales Kind; Zappelphillipp-Syndrom; seelischer Konflikt; oft hochintelligentes/unterfordertes Kind; Nahrungsmittel-Allergie; Über-Zuckerung (Nahrung, Süßigkeiten); minimaler Hirn-Schaden (versch. Ursachen); falsche Medikation/Impfstoffe; Nebenwirkungen von Medikamenten/Impfstoffen ...

Knie: Verletzungen: Unfall; Verletzung eines Bandes; Einriß des Meniscus medialis; Fremdkörper; Osteoarthritis; wiederholte Luxation der Kniescheibe; Einriß des Meniscus lateralis; scheibenförmiger Meniscus lateralis; Entzündung des Knorpel-Gewebes (Polychondritis der Kniescheibe); Knochen-/Knorpel-Entzündung/Osteochondritis dissecans (spaltend) ...

Knochen-Schmerzen: Verletzung; Gelenk-Entzündung/Osteoarthritis; 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 (versch. Ursachen) ...

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: Ohnmachts-Anfall/Synkope; schwere Infektion; Drogen-Mißbrauch; Alkohol-Mißbrauch; Medikamente/Impfstoffe; Lungen-Embolie; Dehydratation (Wasser-Mangel/Austrocknung); Pneumothorax; Blutvergiftung/Sepsis; Addison-Krankheit; schwere Schilddrüsen-Unterfunktion; ABC/E-Einwirkungen ...

Kollaps mit Schmerzen im Bauchraum/akutes Abdomen: Magengeschwür/Ulcus pepticum; Bauchspeicheldrüsen-Entzündung; Gallenblasen-Erkrankung; Schwangerschaft, Eileiter-Schwangerschaft, drohender Abort; Medikamente/Impfungen; Magen-Darm-Erkrankungen; entzündliche Darm-Erkrankungen; Darm-Verschluß (Volvulus, Ileus); Darm-Durchblutungs-Störungen; Blinddarm-Entzündung/-Durchbruch; Brüche (Nabel-Bruch, Leistenbruch ...); Lebensmittel-Vergiftung; Parasiten ...

Kollaps mit Schock oder Koma: Schlaganfall/Stroke; Herzanfall/Herz-Infarkt; Herzrhythmus-Störungen; Blutverlust; lebensbedrohliche Infektionen; starke Schmerzen (z.B. Unfall); Diabetisches Koma; Alkohol-Mißbrauch; Drogen-Mißbrauch; Medikamente/Impfungen; Zerreißung eines Aorten-Aneurysmas; Verbrennungen + Verbrühungen; anaphylaktischer Schock; Stromschlag; giftige Tiere + Pflanzen; ABC-Einwirkungen; Detonations-Trauma ...

Koma: Schlaganfall; Herzanfall; Alkoholmißbrauch; Drogenmißbrauch; Epilepsie; Infektion; Organ-Erkrankung/-Verletzung; Stoffwechsel-Erkrankung (z.B. Diabetes); Verletzung; extrem niedrige Körpertemperatur; Vergiftungen; Medikamente/Impfungen; ABC/E-Einwirkungen ...

Konzentrations-Schwäche: Müdigkeit; Überaktivität; Überlastung/Streß; Angst-Zustände; minimale Gehirn-Störungen (versch. Ursachen); Sauerstoff-Mangel; Infektionen; Medikamente ...

Kopf: eingesunkene oder vorgewölbte 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; Chemikalien; Entzündung der Schläfen-Arterien; Enzephalitis; Erkältungen allg.; Erkrankungen allg.; Ernährung, falsche; Dämpfe, giftige; Gallen-Beschwerden; Gärungs-Durchfälle; Gase; Gefäß-Verengungen/-Verschlüsse (drohender Schlaganfall); Gehirn-Abszeß; Gehirn-Tumor; Genußmittel-Mißbrauch; Grippe; Hals-Zerrung; Hals-Wirbelsäule/HWS; Hirnhaut-Entzündung/Meningitis; hoher Blutdruck; Horton-Syndrom; Infektions-Krankheiten; Leptospirose/Weillsche Krankheit; Magen-Beschwerden; Malaria; Nebenwirkungen von Medikamenten/Impfungen; Menopause; Menstruations-Beschwerden; verstopfte/verletzte Nase; Nebenhöhlen-Entzündungen; Nerven; Neuralgien; Ohren-Beschwerden; allg. Organ-Erkrankungen; psychische Beschwerden; psychischer Kopfschmerz; zuviel PC-Arbeit, Rachen-Beschwerden; Spannungs-Kopfschmerz; Spannungs-Kopfschmerz; Stoffwechsel-Erkrankungen; Streß; subarachnoidale Blutungen; subdurale Blutungen; Trageweise von Taschen etc.; Tumore; Typhus; Unfälle; Vererbung; Vergiftungen (medikamentös, tox. Stoffe, Gase); Verletzungen; allg. Verspannungen; Verstopfung; Vitamin-/Mineralstoff-Mangel; Wetterfühligkeit; Wirbelsäulen-Erkrankungen/-Schiefstellungen/-Verletzungen/-Infektionen; Zähne; Zerrungen allg; ABC/E-Einwirkungen ...

Kopf-Schmerzen mit hohem Fieber: Infektionen allg.; Entzündung der Schläfen-Schlagader; Nebenhöhlen-Entzündung/Sinusitis; Erkrankungen von Augen/Ohren/Nase/Rachen/Zähnen; Malaria; Hirnhaut-Entzündung/Meningitis; Gehirnabszeß; Brucellose; Typhus; Leptospirose/Weillsche Krankheit ...

Körper-Größe: überdurchschnittliche Körpergröße: erbliche Disposition; genetische bedingte Störung; frühes Einsetzen der Pubertät; Schilddrüsen-Überfunktion; Überschuß an Wachstumshormonen; Marfan-Syndrom ...

Körper: allgemeine Schwellungen: prämenstruelle Schwellungen; Präeklampsie; Herz-Insuffizienz; Nieren-Entzündung/-Erkrankung; Leber-Erkrankungen; Mangel-Ernährung; Verdauungs-Insuffizienz; Nephrotisches Syndrom; Vit.B₁-Mangel ...

Körper: Schwellungen an/von einzelnen Körper-Teilen: Verletzung; Infektion; Ödem; Lymphstau; Venenthrombose; Allergien; Filariose/Fadenwurmerkrankung (z.B. Elefantiasis); Medikamente/Impfstoffe; Krebs ...

Körpergröße: Abnahme der Körpergröße: Osteoporose; Paget-Krankheit ...

Krampf-Anfälle, Konvulsionen, krampfartige Zuckungen: Epilepsie; Fieberkrämpfe; Eklampsie/Prä-Eklampsie; Alkoholmißbrauch; Meningitis; Stoffwechsel-Erkrankung; Sauerstoff-Mangel; Medikamente/Impfungen; Vergiftungen; Schädel-Verletzungen; ABC/E-Einwirkungen

Lähmungen: schlagartig einsetzende Lähmungen: Schlaganfall; subarachnoidale Blutung; Verletzung; arterielle Erkrankung; Streß; Schock; Hysterie; Medikamente/Impfstoffe; ABC/E-Einwirkungen

Lähmungen: langsam einsetzende Lähmungen: Nerven-Quetschung; Gehirn-Tumor; Multiple Sklerose/MS; Vit.B₁₂-Mangel; Guillain-Barre-Syndrom; Moloneuron-Erkrankung; Kinder-

Lähmung; Medikamente/Impfstoffe; ABC/E-Einwirkungen

Leistenbeuge: Knoten in der Leistenbeuge: Leistenbruch; vergrößerte Lymphknoten (Infektionen); Krampfadern; Schenkelhernie/Schenkelbruch; Lipom; eingeklemmter Hoden; Syphilis; Aneurysma eines Blutgefäßes; Abszesse; Tumore; Infektionen (Pest, Lepra ...) ...

Lymphknoten: geschwollene Lymphknoten: akute/chronische Infektionen allg.(auch Pest, Lepra ...); Pfeiffer-Drüsenfieber; Mandel-Entzündung; Lymphabfluß-Störungen; Lymphdrüsen-Entzündung; Morbus Hodgkin; Lymphom; Krebs; Toxoplasmose; Tuberkulose; Leukämie; Sarkoidose/Boeck-Krankheit; Syphilis; Frambösie; Katzen-Kratzkrankheit ...

Manie, manische Interaktionen: emotionaler Streß; Überfunktion der Schilddrüse; Medikamenten-Nebenwirkungen; Drogen-Mißbrauch; Infektionen; Demenz; manische Depression; Schizophrenie; ABC/E-Einwirkungen; Nachrichten-Lage ...

Männer: Verweiblichung: gewollt; Medikamenten-Nebenwirkung; Hormone in Luft, Nahrung, Trinkwasser; genetische Probleme; PFAS; Alkohol-Mißbrauch; Tumore ...

Männer, Jungen: Schmerzen in der Genital-Region: Verletzungen (Schlag, Stoß, Tritt); sexuelle „Überarbeitung“; Hoden-Entzündung; Nebenhoden-Entzündung; Prostata-Entzündung; Prostata-Krebs; Varikozelen; Infektionen + Entzündungen allg. ...

Männer, Jungen: Blut im Samen: unbekannte Ursachen; Verletzung; Parasiten; Verwechslung mit Scheiden-Blutung + Menstruations-Blut nach Geschlechtsverkehr/GV ...

Männer, Jungen: Impotenz: seelische/traumatische Gründe; Zuckerkrankheit/Diabetes; Durchblutungs-Störungen; Nebenwirkung von Medikamenten/Impfstoffen; Hormone und andere schädigende Substanzen in Nahrung + Trinkwasser; Hormon-Störungen; Rauschmittel-Mißbrauch; nach Operationen; neurologische Störungen; ABC/E-Einwirkungen ...

Männer, Jungen: Unfruchtbarkeit: Hoden-Schädigungen; Nebenwirkung von Medikamenten/Impfstoffen; Krampfadernbruch/Varikozele; Alkoholismus; dauerhafter Rauschmittel-Gebrauch; Hormonstörungen; Umweltgifte (Herbizide/Pestizide, Hormone ... in Nahrung, Wasser, Luft); PFAS, Chromosomen-Störungen; ABC/E-Einwirkungen; auch möglich: Unfruchtbarkeit der Frau

Männer, Jungen: Frühreife, zu früh einsetzende Pubertät: angeboren; medizinisch eingeleitet (Medikamente); Erkrankung des Hypothalamus; Hodentumor; Erkrankung der Nebennieren; exzessiver Konsum von Medien ...

Männer: vorzeitiger Samen-Erguß/Ejuculatio praecox: meist psychische/seelische Probleme ...

Männer, Jungen: gebogener Penis, Penisdeviation: angeboren; Peyronie-Erkrankung/Induratio penis plastica; Verletzung ...

Männer, Jungen: Erkrankung der Vorhaut, Präputium: Entzündung von Vorhaut und Eichel (versch. Ursachen); Vorhaut-Verengung/Phimose; Infektionen u.a. durch GV; Spanischer Kragen/Paraphimose; Penis-Krebs ...

Männer, Jungen: schmerzender Penis: Infektionen; Erkrankung der Vorhaut; sexuelle „Überarbeitung“; Blasen-Nieren-Steine; Peyronie-Erkrankung; Penuis-Ruptur (Penis-„Bruch“)

Männer, Jungen: Dauer-Erektion: überdosierte Medikamente (z.B. Viagra); Blut-Krankheiten; Nebenwirkung von Medikamenten/Impfstoffen; Gefäß-Krankheiten ...

Männer, Jungen: "fehlender" Hoden: nicht abgestiegener Hoden; Gleit-Hoden; Hoden-Ektopie ...

Männer, Jungen: Knoten im Hoden und Hodensack: Krampfader-Bruch/Varikozele; Nebenhoden-Zyste; Hoden-Krebs; Syphillis; Tuberkulose ...

Männer, Jungen: Hoden-Schmerzen: Nebenhoden-Entzündung; Hodentorsion/Verdrehung; Verletzung; Varikozele; Steine; Bruch/Hernie; Mumpsorchitis; Entzündung der Bauchspeicheldrüse; Parasiten (z.B. Faden-Würmer ...); sexuelle „Überarbeitung“ ...

Männer, Jungen: Hoden-Schrumpfung: Verletzung; Infektion; Hormon-Störung; genetische Veranlagung ...

Männer, Jungen: Schwellung von Hoden und Hodensack: Wasserbruch/Hydrozele; Hoden-Entzündung; Bruch/Hernie; Filariose/Infektion mit Fadenwürmern; Insekten-Stiche/Bisse ...

Müdigkeit, Erschöpfung: Überanstrengung, Burnout; Angst-Zustände; Anämie/Blutarmut; Infektionen; Erholungsphase nach einer Infektions-Erkrankung; Depressionen; Schilddrüsen-Unterfunktion; Schilddrüsen-Überfunktion; Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit); Herz-Erkrankungen; Krebs; Wasser-Mangel; Nahrungs-Mangel; Unterernährung; Fehlernährung; Vitamin-Mangel; Nieren-Erkrankungen; andere Ursachen; ABC/E-Einwirkungen ...

Müdigkeit + blasses Aussehen: Wachstumsphase (Kinder, Jugendliche); Menstruation; Schwangerschaft; ältere Menschen; Fehlernährung; Mangel-Ernährung ...

Müdigkeit + Fieber: Infektions-Erkrankungen (z.B. Grippe, Corona); Pfeiffer-Drüsenfieber; chronische Infektionen; Rheumatoide Arthritis; Endokarditis ...

Müdigkeit + Kopf-Schmerzen: Verspannung; prämenstruelles Syndrom; Infektionen; Migräne; Tumor der Hirnanhangdrüse, andere Tumoren; Kohlenmonoxid-Vergiftung; Blutdruckanstieg/Bluthochdruckkrise; Wasser-/Nahrungs-Mangel; ABC/E-Einwirkungen

Mund: blaurote Lippen, Zyanose: Untertemperatur; chronische Bronchitis; Emphysem; Lungen-Ödem; Schock; Lungen-Entzündung/Pneumonie; Blutverlust (Wunden, Schock); Blutgerinnsel in der Lunge; angeborene Herz-Erkrankung; Fremdkörper in den Luftwegen; Kehlkopfödem; Lungenfibrose; Staublunge; allergische Alveolitis; ABC/E-Einwirkungen ...

Mund: eingerissene Mundwinkel: bei Kindern, im Alter; Schädelverletzung; Skorbut; Zink-Mangel; Vit.B-Mangel (Vitamine, Mineralstoffe); 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; Mangel-Versorgung in der Schwangerschaft; Entwicklungs--Fehler in den ersten beiden Schwangerschafts-Monaten ...

Mund: blasse Haut rund um den Mund, periorale Blässe: Scharlach; Schleimhaut; Fingernägel; Blutarmut; Blutverlust ...

Mund: schlechter Mundgeruch, Halitose: Wasser-Mangel; mangelhafte Mundhygiene; Speisen + Getränke; Rauchen; Karies; Atmung; Infektion von Mund/Hals/Rachen; Erkrankungen des Zahnfleisches/Gingivitis; Zahn-Prothesen; Nasensekret; Nebenhöhlen-Entzündung/Sinusitis; Katarrhe; chronische Lungen-Erkrankung; 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; Lungen-Krebs; Bronchiektasie; zystische Fibrose/Mukoviszidose; Lungen-Abszeß; Lungen-Tuberkulose; Appendizitis (Knoblauch-Geruch); Wasser-Mangel ...

Mund: süß riechender Atem: siehe: Diabetes/Zuckerkrankheit, Leber-Störungen, schlechter Mundgeruch, Diphtherie ...

Mund: trockener Mund: Durst/Flüssigkeits-Verlust; Wasser-Mangel; Mund-Atmung (Nasen-Verstopfung); Furcht; Angst; Schmerzmittel; Antidepressiva; Speichelsteine; Sjogren-Syndrom ...

Mund: allgemeine Mund-Infektion: schlechte Zahn-/Mundhygiene; schwaches Immunsystem; Vincent-Angina/Zahnfleisheiterung; Wasserkrebs/Wangenbrand (schwere Wangenschleimhaut-Entzündung), v.a. bei unterernährten Kindern; schlecht sitzende Zahn-Prothesen ...

Mund: Geschwüre: Aphten; Herpes simplex; geschwächtes Immunsystem; Haut-Rötungen (Erythema multiforme); Mundkrebs; Rachenkrebs; Syphilis; Bläschensucht/Pemphigus; Crohn-Erkrankung; Behçel-Syndrom; Leukämie/Myelom; Tuberkulose; sex. Praktiken ...

Mund: Schwierigkeiten, den Mund zu öffnen: Angst, Schmerz; Mund-Ausschlag; Zahnkaries; Zahn-Infektion; Infektion der oberen Luftwege; Mandelentzündung/Angina; Mumps; infektiöses Drüsenfieber; Nebenmandelabszeß; eingeklemmter Weisheitszahn; Arthritis im Kiefergelenk; Tetanus/Wundstarrkrampf; Strychnin-Vergiftung; Ausrenkung/Verletzung der Kiefer/des Unterkiefers; Verletzung des Gesichtsschädels (incl. Zähne, Mund, Kiefer) ...

Mund: vermehrter Speichelfluß: Rauchen; Übelkeit + Erbrechen; Mandel-Entzündung; Rachen-Entzündung; infektiöses Drüsenfieber; Gehirn-Verletzung; neurologische Erkrankungen (z.B. Tollwut); Nebenmandel-Abszeß; Krebs der Speiseröhre; Zoonosen (Tollwut?); Vergiftungen; ABC/E-Einwirkungen ...

Mund: sichtbare weiße Flecken in Mund + Rachen: Mundsoor/Candidose; Mandel-Entzündung; Koplik-Flecken; flache Knötchenflechte/Lichen planus; Leukoplakie; Keratose/Verhornung des Rachens ...

Muskelschwund + Verlust der Muskelkraft: Verletzung; Erkrankung; allgemeiner Kraftverlust des Körpers; Alter; Kapaltunnel-Syndrom; Nerven-Verletzung; Zuckerkrankheit/Diabetes; Alkoholismus; rheumatische Arthritis; Motoneuron-Erkrankung; Dystrophie/Duchenne-Erkrankung; Tuberkulose; Degeneration des Rückenmarks; Medikamente/Impfstoffe; ABC/E-Einwirkungen ...

Muskel-Krämpfe + Muskel-Schmerzen: einfacher Muskelkrampf; virale/bakterielle Infektion; Verletzung; Überanstrengung; Sehnenscheiden-Entzündung; Abnutzungs-Erscheinungen; immer wiederkehrendes Hinken; biochemisches Ungleichgewicht (Mineralien); Medikamenten-Nebenwirkung; Dermatomyositis; Polymyositis; Multiorgan-Erkrankung; Tetanus/Wundstarrkrampf; Medikamente/Impfstoffe; ABC/E-Einwirkungen ...

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; Rausch-Mittel; Medikamente; ABC/E-Einwirkungen; Medikamente/Impfstoffe; ABC/E-Einwirkungen ...

Nasen-Deformierung: Unfall/Verletzung; angeboren; Knollennase/Überaktivität der Nasensekretion; Gewebe-Erkrankung der Nasenscheidewand; Aussatz/Lepra; Nasen-Krebs; Syphilis ...

Nase: gerötete Nase: Schupfen/Rhinitis; Staphylokokken-Infektion; Akne rosazea/Rotfinnen; Wundrose; Knollennase; Verbrennung; Verbrühung, Verletzung (Stoß, Schlag) ...

Nase: laufende, tropfende Nase: allgemeine Erkältungskrankheit; vasomotorische Rhinitis; Katarrh; allergische Rhinitis/Allergie; Entzündung der Nasen-Nebenhöhlen/Sinusitis; Fremdkörper;

Nasenpolypen; Nebenwirkung von Medikamenten/Impfstoffen; Nasenkrebs ...

Nasen-Bluten: Verletzung (Schlag, Stoß); 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; ABC/E-Einwirkungen ...

Nase: nasale Sprache, näseln: Verletzungen; Verformungen; Erkältungen; Fremdkörper; Polypen; gutartige Tumore ...

Nase: Schnarchen: Trinker; ältere Menschen; trockene Luft; Rückenlage; gestörte Nasen-Funktion; mißgebildete Nase; Verletzungen; Blut-Verlust; Schnupfen ...

Nase: verstopfte Nase: Erkältung; Schnupfen/Rhinitis; Wucherungen an den Rachenmandeln; Beeinträchtigung der Nasenscheidewand; Verletzung; vasomotorische Rhinitis; allergische Rhinitis; chronische Sinusitis; Nasen-Polypen/gutartige Tumoren; Fremd-Körper, Parasiten ...

Nase: kribbelnde Nase, Niesen: Staub; Allergien; Erkältungen und v.a.m. ...

Nase: kein Geruchssinn: Rauchen; allgemeine Erkältung; vasomotorische Rhinitis; allergische Rhinitis; Verletzungen; Nachwirkungen von Infektions-Krankheiten; Nebenwirkungen von Medikamenten/Impfstoffen; ständiger Umgang mit chem.Stoffen (z.B. Putzmitteln); Mundatmung; Sinusitis; Schlaganfall; Schädel-Verletzung/SHT; Hirnhaut-Geschwulst; Vorderlappen-Tumor des Gehirns ...

Ohnmachts-Anfälle, Bewußtlosigkeit/Synkopen: harmlose Ursachen; niedriger Blutdruck; Herz-Probleme; Hirn-Probleme (u.a. Hitzschlag, Schädel-Frakturen); Wasser-Mangel; Nahrungs-Mangel; mediz. Zwischenfälle (Medikamente, Impfstoffe, OP/Chirurgischer Stress...); Angst; Schock; Blut-Verlust; Rauschgifte; Gifte; ABC/E-Einwirkungen ...

Ohren: blutendes Ohr: Mittelohr-Entzündung/Trommelfell; Furunkel/Blutgeschwür; Polypen; äußere/innere Verletzungen (Schlag, Stoß, Schnitt, Stich, Explosions-Trauma); Krebs; Parasiten ...

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; Parasiten ...

Ohren: Ausfluß aus dem Ohr: Infektion des Innen-Ohres; Entzündung des äußeren Gehörganges; Verletzungen; chronische Mittelohr-Entzündung; Eiterung des Mittelohrknochens; Polypen; Reiß/Platzen des Trommelfelles (Mittelohr-Entzündung); Parasiten ...

Ohren-Schmerzen: Infektion der Eustachischen Röhre/Tubenkatarrh; Tubenkatarrh; Mittelohr-Entzündung (Infektion, Zug); Ohrenschmalz; Fremdkörper; Parasiten; Furunkel; Verletzungen (v.a. Stiche, Schläge); Rachen-Infektion; Zahn-Probleme; Mastoditis (Schleimhaut-Entzündung am Schläfenbein); Perichondritis/Knorpelhaut-Entzündung; Basaliom; Trigeminus-Neuralgie; Ramsay-Hunt-Syndrom; Ohren-Krebs, Zungen-Krebs; Mandel-Krebs ...

Ohren: leichte Taubheit: Tubenkatarrh; Ohrenschmalz; Fremdkörper; Parasiten; Infektion; Heuschnupfen; chronische Entzündung des äußeren Ohres ...

Ohren: Schwerhörigkeit/Taubheit bei Erwachsenen: Ohrenschmalz; chronische Mittelohr-Entzündung; Otosklerose/Mittelohrerkrankung; Alters-Schwerhörigkeit; Hörsturz/Streß; Meniere-Krankheit; Gehörtrauma; Arteriosklerose; Infektionen; Akustikusneurinom/Nervenfaser-Geschwulst; Schädelbruch/Schädel-Trauma; Medikamenten-Nebenwirkungen; Paget-Krankheit; Parasiten ...

Ohren: Schwerhörigkeit/Taubheit bei Kindern: Ohrenschmalz; Pubertät; schwere Mittelohrentzündung; Fremdkörper; Parasiten; angeborener Entwicklungsfehler der Ohren; Röteln

während der Schwangerschaft; Infektionen allgemein; Neugeborenen-Gelbsucht; Nebenwirkungen von Medikamenten; angeborene Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose) ...

Ohren: juckende Ohren: Entzündung des äußeren Ohres; Pilz-Infektion; andere Infektionen; mechanische Ohren-Reizungen ...

Ohr-Geräusche: Tubenkatarrh; Innenohr-Infektion; Herz-Geräusche; Blutarmut/Anämie ...

Ohren: Empfindlichkeit hinter den Ohren: akute Ohr-Infektion; Mastoiditis ...

Ohrensausen, Ohrenklingeln: Stress, Burnout; Otosklerose; Meniere-Krankheit; Alters-Schwerhörigkeit; Arteriosklerose; Medikamenten-Nebenwirkungen; seelische/psychische Ursachen; Paget-Krankheit ...

Ohren: Hörsturz: Durchblutungs-Störungen; Infektionen; Streß/Burnout; Schreck; hoher Blutdruck; Übergewicht; Nikotin; Alkohol ...

Reizbarkeit: Streß (Probleme, Trauma, ungewohnte Situation ...); Angst-Zustände; frühzeitige Demenz; Kopf-Verletzung; Schmerzen; Meningitis ...

Rücken-Schmerzen: Muskel-Schmerzen; akute Überanstrengung; chronische Überanstrengung; Stress; Verletzungen; Knochen- + Gelenk-Entzündung; Ischias; Spondylose der Halswirbel; Bandscheiben-Vorfall; allg. LWS-Syndrom; Gürtelrose; Steißbein-Schmerzen; Skoliose; Kyphose; Osteoporose; Spondylitis ankylosans; Wirbelsäulen-Krebs; gutartiger Tumor; Rachitis; Magen-Darm-Erkrankung; Knochenerweichung/Osteomalazie; Tuberkulose; Parasiten ...

Rücken: Knoten am Rücken: gutartiger Hauttumor; Infektion; normal; Wirbelsäulen-Verkrümmung nach hinten/Kyphose; seitliche Wirbelsäulen-Verbiegung/Skoliose; Spina bifida; Krebs; Tuberkulose; Parasiten ...

Schamhaar-Ausfall: normal; Alter; Alopezie; Nebennieren-Insuffizienz/Addison-Krankheit; Leber-Zirrhose; Unterfunktion der Hirnanhangdrüse/Hypophyse; ABC/E-Einwirkung ...

Schlaflosigkeit, Insomnie: gelegentliche Schlafstörungen; geringes Schlafbedürfnis; Depressionen; Streß ...

Schläfrigkeit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit: Schlafmangel; Überarbeitung; Überforderung; Allgemein-Erkrankungen; Mißbrauch von Alkohol + anderen Drogen/Rauschmitteln; Anämie/Blutarmut; niedriger Blutdruck; Depressionen/seelisch; Diät-Begleiterscheinung; Fehl-Ernährung; Gehirn-Entzündung/Enzephalitis; Gehirntumor; Hunger; Infektionen; Kopf-Verletzungen; Nebenwirkungen von Medikamenten/Impstoffen; Rauchen (Nikotin); Schilddrüsen-Unterfunktion; Schlafanfall/Narkolepsie; Schlafapnoe-Syndrom; Unterkühlung; Wetterfühligkeit ...

Schluck-Beschwerden allgemein: Mandel-Entzündung; Rachen-Entzündung; Globus-Syndrom; Speiseröhren-Entzündung; akute/chronische Erkältungen; Achalasie; angeborene Ösophagusatresie; Speiseröhren-Krebs; Magen-Krebs ...

Schluck-Beschwerden mit Regurgitation + Erbrechen: Entzündung der Speiseröhre; Verdauungs-Probleme; Kiementasche; Speiseröhren-Krebs; Magen-Krebs; andere Krebs-Erkrankungen; Aneurysma der Brust-Aorta ...

Schluck-Beschwerden mit heiserer Stimme: Infektions-Krankheiten; Kehlkopf-Entzündung; 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; Myasthenia gravis; Sklerodomie; systemischer Lupus erythematoses; Magen-Krebs ...

Schluck-Beschwerden mit Schmerzen: Mandel-Entzündung; Rachen-Entzündung; Kehlkopf-Entzündung; Candidose; Speiseröhren-Entzündung; Speiseröhren-Krampf; Geschwüre an Zunge + Mund; Zungen-Entzündung/Glossitis; Herpes simplex; Speiseröhren-Krebs; Kehlkopf-Krebs ...

Schluck-Beschwerden mit Fieber: Infektionen; Mandel-Entzündung; Kehlkopf-Entzündung; Ludwig-Angina/Mundboden-Phlegmone; Speiseröhren-Krebs ...

Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, Polyneuropathie: Depressionen; eingebildetes Kranksein (Hypochondrie); Diabetes mellitus/Zuckerkrankheit; Polymyalgia rheumatica; Vit.B₁₂-Mangelanämie; Sichelzellen-Anämie; Syphilis; Unfälle, Verletzungen ...

Schmerzen in den Armen, welche vom Nacken ausstrahlen, mit/ohne Empfindungs-Störungen: HWS/Bandscheiben-Schaden; Fehl-Haltungen/-Tätigkeiten ...

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 ...

Schmerzen des Arms + Schwellung nach einer Brust-OP: Lymphödem ...

Schmerzen im linken Arm, welche von der Brust aus ausstrahlen: seelische Probleme, Herz-Anfall/Herz-Infarkt ...

Schmerzen im Arm und Atemnot mit Husten, evtl. Bluthusten etc.: allg. Unfall; Detonations-Trauma; Lungen-Verletzung; Lungen-Infarkt; Aspiration ...

Schock: Blutverlust; Herzattacke; ernsthafte Infektion; Dehydratation; allergischer Schock (durch Bienenstich, Infektion, Speisen, Medikamente etc.); **andere Schock-Arten !!!**

Schulter-Schmerzen: Verletzungen (Fall, Sturz, Schlag); Überlastung; Fehlhaltung; Schultersteife; Osteoarthritis; Supraspinatus-Syndrom; Riß des Drehmuskels/Rotatorenmanschetten-Ruptur; Schulter-Luxation; rheumatische Arthritis; Schlüsselbein-Bruch; Oberarm-Bruch; Riß der Bizepssehne; Multiorgan-Erkrankung; Tuberkulose; innere Blutungen ...

Schwitzen: angeboren; Hitze; Sport; Arbeit; Fieber; Streß; Alkoholkonsum; Schmerzen; Medikamente; Tuberkulose; HIV-Infektion/AIDS ...

Schwitzen: starke Schweiß-Ausbrüche: natürliche Veranlagung; Angst; Streß; Schilddrüsen-Überfunktion; Wechseljahre/Menopause; Karzinoid-Syndrom; Tumor des Nebennierenmarks; Akromegalie ...

Schwitzen: starker Nachtschweiß: grippaler Infekt; Grippe; Abszeß; Subphrenischer Abszeß; Endokarditis; Tuberkulose/Tbc; Brucellose/Bang-Krankheit; Morbus Hodgkin; HIV/AIDS ...

Schwächegefühl, plötzlich einsetzendes: Überarbeitung; Virus-Infektionen; Angst-Zustände; Herzrhythmus-Störungen; Blutzucker-Abfall; Schwangerschaft; Blutungen; Herz-Anfall; infektiöse Leber-Entzündung; Guillain-Barre-Syndrom; Streß/Schock ...

Schwächeperioden, lang andauernde: Infektionen; Schwäche nach bestandenen Erkrankungen; Blutarmut/Anämie; Schilddrüsen-Erkrankungen; Herz-Insuffizienz; niedriger Blutdruck; Nieren-Erkrankungen; Unterernährung; Muskel-Erkrankungen; Nerven-Erkrankungen; Krebs; ABC/E-Einwirkungen ...

Schwindel, Drehschwindel: Katarrhe; Vestibulitis; Meniere-Krankheit; chronische Mittelohr-Entzündung; Otosklerose; Ohrenschalz; Akustikusneurinom; Wasser-Mangel; allg. Durchblutungs-Störungen; Einklemmung eines Nervs u.a. an der Halswirbeldäule/HWS ...

Schwindelgefühl mit Schwindelanfall: Infektionen; Entzündung des Gleichgewichtsorgans; Meniere-Erkrankung; Erkrankung des Gehirns oder des Rückenmarks; niedriger Blutdruck; Nebenwirkung von Medikamenten/Impfstoffen; ABC/E-Einwirkungen ...

Sprechen: undeutliche Sprache: Alkohol; Drogen; Medikamente; Angst; Aufgeregtheit; Schock; Nasenscheidewand-Abweichung; Verletzungen; 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; Infektionen; Kehlkopfentzündung/Laryngitis; allg. Erkältungs-Krankheiten; Stimmbandknötchen; Ödem; Entzündung des Kehlkopfdeckels; Kehlkopfkrebs; Vergiftung (u.a. Einatmung chem. Substanzen); Fremdkörper; Aneurysma der Brustorta; Krebs; Folge einer Strahlentherapie; Schwellungen der Lymphknoten/Sarkoidose; Muskelschwäche/Myasthenia gravis ...

Unter-Temperatur: normal; Kälte; Unterkühlung; übersteigertes Alkoholgenuß; Schilddrüsen-Unterfunktion; Medikamenten-Nebenwirkungen ...

Verschleimung: Nase, Rachen: Schnupfen/vasomotorische Rhinitis; allergischer Schnupfen; Nebenhöhlenentzündung; Nasenpolypen; Krebs im Nasen-Rachen-Raum ...

Verschleimung: Lunge: Thorax-Infektionen; COPD ...

Verwirrtheit: senile Verwirrtheit; psychischer Streß; Sauerstoff-Mangel; Stoffwechsel-Erkrankungen allg.; Komplikationen bei Diabetes/Zuckerkrankheit; Alkohol-Mißbrauch; Drogen-Mißbrauch; Nebenwirkung von Medikamenten/Impfstoffen; Herzfehler; Infektionen; leichter Schlaganfall; Atmungs-Probleme; zu niedrige Körper-Temperatur; Unterfunktion der Schilddrüse; Stoffwechsel-Erkrankungen; subdurales Hämatom (Hirnblutung); ABC/E-Einwirkungen ...

Wahnvorstellungen: Schizophrenie; Vergiftungen/Überdosierungen (Drogen, Medikamente, Impfstoffe); frühzeitige Demenz; Depressionen; Sauerstoff-Mangel; ABC/E-Einwirkungen ...; siehe auch: **Zwangs-Vorstellungen**

Wesens-Veränderungen: seelische Störungen; Traumen/Unfälle/Verluste; Alkohol-Mißbrauch; Drogen-Mißbrauch; Medikamente, Impfstoffe; Kopf-Verletzung; Schlaganfall/Stroke; Gehirntumore; ABC/E-Einwirkungen ...

Zähne: Zahnfleisch-Blutungen: zu intensive Zahn-Pflege; Parodontose; Skorbut (Vitamin-Mangel); Unfall; ABC/E-Einwirkungen

Zähne: abnormale Zähne, einschließlich Verfärbungen + Deformierungen: Alter; Rauchen; Kauen von Betelnüssen; Medikamenten-Nebenwirkungen; Dysplasie/Fehl- bzw. Unterentwicklung; angeborene Syphilis (Hutchinson-Zähne); schlechte Zahnpflege; Mangel-Ernährung/Fehl-Ernährung ...

Zähne: knirschen mit den Zähnen: psychosomatisch; Stress; Träumen; Migräne; Zahnschmerz ...

Zittern, Schüttelanfälle: natürliche, physiologische Erscheinung; Traumen; Infektionen; vererbter Tremor; Schilddrüsen-Überfunktion; Parkinson-Krankheit; Gehirn-Erkrankungen; Syphilis; ABC/E-Einwirkungen ...

Zwangs-Vorstellungen + Ängste: seelische Gründe (traumatische Erlebnisse); Schizophrenie; Rauschmittel/Drogen; ABC/E-Einwirkungen ...; siehe auch: **Wahnvorstellungen**

Heil-Pflanzen, Phytotherapie

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 Pflanzen – **nährend, heilend, schädigend, tödlich** – war auch die Grundlage für die Entwicklung von Mono-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 Anwendung kann jedoch schädigen – es **gibt keine Heil-Pflanzen ohne Nebenwirkungen !**, auch wenn Ihnen und mir diese nicht immer bekannt sind oder von Selbst-Überschätzern gern ignoriert werden !

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 + Austestung** (und mit unterschiedlichen Dosierungen !) herausgefunden werden – für Frau, Mann, Kind, Tier. 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 u.a. durch ABC-Einwirkungen oder genetische Manipulationen (wie z.B. die gen-manipulierte Soja-Bohne) verändert wurden. Heil-Pflanzen in der Nähe von Straßen, gedüngten Feldern, Müllhalden, AKW und Fabriken jeglicher Art sind nur bedingt bzw. überhaupt nicht zur Therapie zu benutzen.

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 ! Zum richtigen Zeitpunkt gesammelte und ordnungsgemäß getrocknete Heil-Pflanzen sind längere Zeit haltbar, manchmal sogar mehrere Jahre.

Einige 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), auf welchen u.a. die HP-Rezepturen beruhen.

Zwar gibt es sehr viel mehr als die hier angeführten rund **102 Heil-Pflanzen** (nämlich weltweit viele zehntausend), doch in diesem Buch wurde vor allem Wert gelegt auf die relativ leichte Erkennbarkeit, Identifizierung und Nutzbarkeit dieser v.a. in Europa/Asien/Amerika vorkommenden bzw. hier gehandelten Pflanzen; manche können nur importiert werden.

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 auch 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. **Grundsatz: Helfen, nicht schaden !**

1. Hilfe bei Vergiftungs-Erscheinungen

bei/nach der Anwendung/Nutzung von Pflanzen/Heil-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 immer 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); ruhig erbrechen lassen, aber nicht erzwingen !

Danach noch einmal **10-20g mediz. Kohle-Pulver (10-20g = 20-60 Tab. mediz. Kohle)** in Wasser geben; da medizinische Kohle **atoxisch = nicht giftig !** ist, kann man **im Notfall** sehr viel medizinische Kohle geben – **siehe: mediz. Kohle !**

Patient bewußtlos: 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 !

- **Babys + Kleinkinder 0-1 Jahr:** 2 Initial-Beatmungen + 5 Herzdruck-Massagen; + 2 : 5 + 2 : 5 + ...
- **Kinder 1-8 Jahre:** 2 Beatmungen + 15 bis 30 Herzdruck-Massagen: + 2 : 30 + 2 : 30 + ...
- **Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene:** 30 Herzdruck-Massagen + 2 Beatmungen; weiter + 30 : 2 + 30 : 2 + ...
- Im Zuge der **Corona-Pandemie** geht die **medizinisch-sachliche Empfehlung** dahin, wie bei einer Vergiftung bei der Wiederbelebung **auf die direkte Atem-Spende „Mund zu Mund/Nase“ zu verzichten; eine schnell einsetzende Herz-Druck-Massage/HDM soll ausreichend sein für einen lebenserhaltenden, sauerstoff-angereicherten Blut-Kreislauf.**

Selbstschutz beachten (Handschuhe, Beatmungs-Maske, Mundschutz) !!!

Erbrochenes evtl. asservieren (eintüten), um nach Ursachen zu suchen (mediz. Labor) !

1 Tasse Wasser entspricht hier ca. 250 ml Wasser

1 kleine/kl. Tasse Wasser entspricht hier ca. 125-150 ml

1 flacher TL mediz. Kohle-Pulver = 1,5g / 7 flache TL = 10g

1 gehäufter TL mediz. Kohle-Pulver = 3g / 4 flache TL = 10g

102 Heil-Pflanzen (s.S. 108-164)

1. **Ackerschachtelhalm, Zinnkraut** - *Equisetum arvense* – s.S. 108
2. **Apfel** – *Pyrus malus*, *Malus sylvestris*

3. **Beifuß, Gemeiner Beifuß** - *Artemisia vulgaris*
4. **Birken: Hängebirke** - *Betula pendula*, *Betula verrucosa*
5. **Birken: Maibaum, Weißbirke** - *Betula pubescens*/Moorbirke und andere Birken
6. **Birne** - *Prunus communis*
7. **Bohne, Gartenbohne, Grüne Bohne** - *Phaseolus vulgaris*
8. **Brennessel: Große Brennessel** – *Urtica dioica*
9. **Brennessel: Kleine Brennessel** – *Urtica urens*
10. **Brombeere, Bramel, Kroatzbeere** - *Rubus fruticosus*
11. **Buchen: Rotbuche** - *Fagus sylvatica*

12. **Distel: Mariendistel, Frauendistel, Wilde Artischocke** - *Silybum marianum*, *Carduus marianus*
13. **Distel: Silberdistel, Eberwurz** - *Carlina acaulis*, *Carlina caulenscens*

14. **Eberesche, Vogelbeere** - *Sorbus aucuparia*
15. **Eiche: Stieleiche, Sommereiche** – *Quercus robur*
16. **Eiche: Traubeneiche, Winterliche** – *Quercus petraea*

17. **Fichte: Gemeine Fichte** - *Picea abies*
18. **Flieder, Gemeiner Flieder, Gartenflieder** - *Syringa vulgaris*
19. **Frauenmantel: Verwachsener Frauenmantel, Hoppes Frauenmantel** - *Alchemilla conjunctata*
20. **Frauenmantel: Bergfrauenmantel, Silbermantel, Alpen-Frauenmantel** - *Alchemilla alpina*/*alpigena* ...
21. **Frauenmantel: Gewöhnlicher/Gemeiner/Echter Frauenmantel, gelb-grüner Frauenmantel** - *Alchemilla vulgaris*, *Alchemilla xanthochlora*

22. **Gänseblümchen, Maiblümchen, Tausendschön** - *Bellis perennis*
23. **Goldrute: Echte Goldrute** – *Solidago virgaurea*
24. **Goldrute: Kanadische Goldrute** – *Solidago canadensis*
25. **Goldrute: Riesen-Goldrute** – *Solidago gigantea*

26. **Hagebutte, Hundsrose, Heckenrose** - *Rosa canina*
27. **Haselnuss, Hasel** - *Corylus avellana*
28. **Heidekraut, Besenheide, Besenkraut, Erika** - *Calluna vulgaris*
29. **Heidelbeere, Blaubeere** - *Vaccinium myrtillus*
30. **Herzgespann, Echter Löwenschwanz** - *Leonurus cardiaca*
31. **Himbeere, Katzenbeere, Mollbeere** - *Rubus idaeus*
32. **Holunder: Schwarzer Holunder** - *Sambucus nigra*
33. **Hopfen, Gemeiner Hopfen, Hopfenzapfen** - *Humulus lupulus*
34. **Huflattich, Brandlattich, Märzblume** - *Tussilago farfara*

35. **Johannisbeere: Rote Johannisbeere** - *Ribes rubrum*
36. **Johannisbeere: Schwarze Johannisbeere** - *Ribes nigrum*
37. **Johanniskraut, Tüpfelhartheu, Hartheu** - *Hypericum perforatum*

38. **Kamille: Echte Kamille** - *Matricaria chamomilla*, *Chamomilla recutita*, *Matricaria recutita*
39. **Kamille: Römische Kamille** - *Chamaemelum nobile*
40. **Kastanien: Roßkastanie, Saukastanie** - *Aesculus hippocastanum*
41. **Kiefern** - *Pinus sylvestris* u.a.
42. **Kirschen: Sauerkirsche, Weichselkirsche** - *Prunus cerasus*
43. **Kirschen: Süßkirsche, Vogelkirsche** - *Prunus avium*
44. **Knoblauch** - *Allium sativum*
45. **Kohl: Grünkohl** – *Brassica oleracea* (convar. *acephala* var. *sabellica*)
46. **Kohl: Rotkohl** – *Brassica oleracea* (*rubra*)
47. **Kohl: Weißkohl** – *Brassica oleracea* (*alba*)
48. **Königskerze: Großblütige Königskerze, Wollblume** – *Verbascum densiflorum*
49. **Königskerze: Kleinblütige Königskerze** - *Verbascum thapsus*
50. **Königskerze: Windblumen-Königsk., Filzige Königskerze** – *Verbascum phlomoides*
51. **Koriander** – *Coriandrum sativum*
52. **Kresse: Kapuzinerkresse, Große Kapuzinerkresse** - *Tropaeolum majus*
53. **Kürbis, Gartenkürbis** - *Curcubita pepo*

54. **Lärche: Europ. Lärche, Lortanne** - *Larix decidua*/*Pinus larix*
55. **Lavendel: Echter Lavendel** - *Lavandula officinalis*, *Lavandula angustifolia*
56. **Lein, Flachs, Echter Lein** - *Linum ussitatissimum*
57. **Linde: Sommerlinde** – *Tilia platyphyllus*
58. **Linde: Winterlinde** – *Tilia cordata*
59. **Löwenzahn, Gemeiner Löwenzahn** - *Taraxacum officinale*

60. **Melisse, Zitronenmelisse, Bienenkraut** - *Melissa officinalis*
61. **Minze: Acker-Minze** – *Mentha arvensis*
62. **Minze: Pfefferminze, Garten-Minze** – *Mentha x piperita*
63. **Mohn, Klatschmohn, Feldmohn** - *Papaver rhoeas*

64. **Nachtkerze, Gewöhl. Nachtkerze, Rapontika** - *Oenothera biennis*

65. **Pappel: Schwarzpappel** – *Populus nigra*
66. **Pappel: Silberpappel** – *Populus alba*
67. **Pappel: Balsam-Pappel** – *Populus balsamifera*
68. **Pappel: Zitterpappel** – *Populus tremula*
69. **Pflaume, Zwetschke** - *Prunus domestica*
70. **Preiselbeere, Kransbeere** - *Vaccinium vitis-idaea*

71. **Quitte** - *Cydonia oblonga*

72. **Rettich: Gartenrettich, Schwarzer Rettich** - *Raphanus sativus*
73. **Ringelblume, Gartenringelblume, Ringelrose** - *Calendula officinalis*
74. **Rose, Essigrose** - *Rosa gallica*
75. **Rose, Hundertblättrige Rose** – *Rosa centifolia*
76. **Rosmarin** – *Rosmarinus* off.
77. **Rübe: Rote Rübe, Rote Bete** - *Beta vulgaris* (ssp. *vulgaris*/ssp. *gemnifera*)

78. **Salbei: Gartensalbei, Dalmatinischer Salbei** - *Salvia officinalis*
79. **Salbei: Wiesensalbei** - *Salvia pratensis*
80. **Sanddorn, Stechdorn, Rote Schlehe** - *Hippophae rhamnoides*
81. **Schafgarbe, Wiesenschafgarbe, Wundkraut** - *Achillea millefolium*
82. **Sellerie, Eppich, Suppenkraut** - *Apium graveolens*

83. **Sonnenblume, Goldblume, Sonnenkrone** - Helianthus annuus
84. **Sonnenhut, Roter Sonnenhut, Purpur-Sonnenhut** - Echinacea purpurea; E. angustifolia, E. pallida
85. **Stachelbeeren** – Ribes uva-crispa
86. **Stiefmütterchen, Wildes Stiefmütterchen** - Viola tricolor
87. **Stockrose, Malve, Rosenpappel, Roseneibisch** - Alcea rosea /Althea rosea
-
88. **Tannen, Taxen** - Abies alba und andere
89. **Taubnessel: Weiße Taubnessel** - Lamium album
90. **Thymian, Echter Thymian, Gartenthymian, Bienenkraut** - Thymus vulgaris
91. **Thymian: Quendel, Feldthymian, Bergthymian** - Thymus serpyllum
-
92. **Veilchen, Märzveilchen, Wohlriechendes Veilchen** - Viola odorata
-
93. **Walnuß, Welsche Nuß, Nußbaum** - Juglans regia
94. **Wegerich: Breitwegerich, Wegtritt** - Plantago major
95. **Wegerich: Spitzwegerich, Wegtritt, Spitzfederich** - Plantago lanceolata
96. **Weiden** - Salix alba, Salix cinera, Salix pentandra, Salix fragilis, Salix purpurea, Salix nigra
97. **Wein, Weinrebe, Weintraube** - Vitis vinifera
98. **Weißdorn: Eingriffeliger Weißdorn** - Crataegus monogyna
99. **Weißdorn: Zweigriffeliger Weißdorn** - Crataegus oxyacantha / Crataegus laevigata
100. **Wermut, Wurmkraut, Absinth** - Artemisia absinthium
-
101. **Ysop, Isop, Bienenkraut** - Hyssopus officinalis
102. **Zwiebel, Gartenzwiebel, Küchenzwiebel** - Allium cepa – s.S. 164

Indikation/Anwendungs-Gebiete + HP

A-Z: abführend - Zystitis

- **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 palatum; 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; Frauenmantel/Alchemilla alpina/alpigena + Alchemilla conjunctata; 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; Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/Myrtus communis 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; Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/Myrtus communis ; 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*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*
- **Alters-Schwäche:** Bockshorn/*Trigonella foenum-graecum*
- Alterung: streßbedingte Alterungsprozesse stoppend - Kohl: Grünkohl/*Brassica oleracea*
- **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*
- **Anal-OP:** Flohkraut/*Plantago psyllum*; Amerikanischer Faulbaum/*Rhamnus purshiana*
- analgetisch - Heublumen/*Graminis flos*; Weiden/*Salix sp./species*
- **Anämie, Blutarmut, Bleichsucht:** Andorn/*Marrubium vulgare*; Bachbunze/*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*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; 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*
- **Anämie, Blutarmut:** Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*
- **anästhesierend: mild oberflächen-anästhesierend:** Walnuß/*Juglans regia*
- **anästhiierend:** Hamamelis/*Hamamelis virginiana*
- **Angina, Mandel-Entzündung:** Bockshorn/*Trigonella foenum-graecum*; Große Bibernelle/*Pimpinella major*, Kleine Bibernelle/*Pimpinella saxifraga*; Brombeere/*Rubus fruticosus*; 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 fruticosus*; 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 palmatum*; Rosmarin/*Rosmarinus officinalis*; Salbei/*Salvia officinalis*; Salbei/*Salvia pratensis*; Sanddorn/*Hippophae 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 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*
- **anti-asthmatisch:** Gartenkresse/*Lepidium sativum*
- **anti-bakteriell:** Gartenkresse/*Lepidium sativum*; Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*; Rote/Gelbe/Grüne Stachelbeere - *Ribes uva-crispa*

- **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-Öl), 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/*Chrysanthemum 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-depressiv**: Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*
- **anti-diabetisch**: Gartenkresse/*Lepidium sativum*
- **anti-diarrhoisch**: Frauenmantel/*Alchemilla alpina*/alpigena + *Alchemilla conjunctata*
- **anti-exsudativ** - Schleifenblume/*Iberis amara*
- **anti-hypertensiv**: Gartenkresse/*Lepidium sativum*
- **anti-inflammatorisch**: Meerrettich/*Armoracia rusticana*; Schleifenblume/*Iberis amara*
- **anti-karzinogen**: Walnuß/*Juglans regia*
- **anti-mikrobiell** (schwach): Schleifenblume/*Iberis amara*
- **anti-mikrobiell**: Meerrettich/*Armoracia rusticana*; Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/*Myrtus communis*
- **anti-mykotisch**: Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*
- **anti-oxidativ** (stark): Frauenmantel/*Alchemilla alpina*/alpigena + *Alchemilla conjunctata*
- **anti-oxidativ**: Schleifenblume/*Iberis amara*; Meerrettich/*Armoracia rusticana*
- **anti-phlogistisch**: Heublumen/*Graminis flos*
- **anti-septisch**: Gartenkresse/*Lepidium sativum*; Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/*Myrtus communis*
- **anti-spasmisch**: Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*
- **anti-ulzerogen**: Schleifenblume/*Iberis amara*
- **anti-viral**: Gartenkresse/*Lepidium sativum*; Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*; Meerrettich/*Armoracia rusticana*
- **Appetitlosigkeit, Appetit anregend, m 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*; Bitterklee/*Menyanthes 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*; Gartenkresse/*Lepidium sativum*; Gundelrebe/*Glechoma hederacea*; Himbeere/*Rubus idaeus*; Hohlzahn/*Galeopsis segetum*; Hopfen/*Humulus lupulus*; Isländisch Moos/*Cetraria islandica*; Kalmus/*Acorus calamus*; Kreuzblume/*Polygala amara*; Kümmel/*Carum carvi*; Meerrettich/*Armoracia rusticana*; Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/*Myrtus communis*; Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*; Löwenzahn/*Taraxacum officinale*; Orange/*Citrus aurantium*; Pflirsich/*Prunus persica*; Preiselbeere/*Vaccinium vitis-idaea*; Quitte/*Cydonia oblonga*; Raute/*Ruta graveolens*; Rettich/*Raphanus sativus*; Rhabarber/*Rheum palmatum*;

- Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); 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:** - Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/Myrtus communis; Orange/Citrus aurantium; Rose/Rosa gallica; Zitrone/Citrus limon
 - **arterielle Hypertonie:** Rote Bete/Beta vulgaris
 - **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; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); 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; Meerrettich/A Armoracia rusticana; Sonnenhut/Echinacea purpurea; Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee /Melilotus officinalis; Taigawurzel/Eleutherococcus senticosus; Zitrone/Citrus limon
 - **Arthritis, rheumatische:** Yams/Dioscorea villosa
 - **Arthrosen, Spondylosen:** Gelenke-Beschwerden; degenerative Veränderungen, Abnutzung: Heublumen/Graminis flos; Mistel/Viscum album
 - **Atem-Organ, Atemwege** (Erkrankungen: bronchiale Stauung, Nebenhöhlen-Entzündung, Reizhusten ...) - Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/Myrtus communis; Stiefmütterchen/Viola arvensis
 - **Atemnot:** Herzgespann/Leonurus cardiaca
 - **Atemwege: Asthma, allergisches:** Gelbwurz/Hydrastis canadensis
 - **Atemwege: Asthma, Bronchial-Asthma:** Süßholz/Glycyrrhiza glabra
 - **Atemwege: Asthma, schleimlösend:** Sabal/Serenoa repens
 - **Atemwege: Asthma:** Alant/Inula helenium; Brennessel/Urtica dioica; Brennessel/Urtica urens; Fichte/Picea abies; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; 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; Sabal/Serenoa repens; 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: Asthma:** Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica
 - **Atemwege: Atemnot durch Herz-Schwäche/Herz-Insuffizienz:** Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata, Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
 - **Atemwege: auswurfördernd:** Eisenkraut/Verbena officinalis; Hohlzahn/Galeopsis segetum; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia
 - **Atemwege: Beschwerden** (Bleichsucht, Rachitis, Lungenleiden): Quecke/Agropyron repens

- **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/A 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. 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/auswurf-fördernd:** 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
 - **auswurf-fördernd (Atemwege):** Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica; Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/Myrtus communis
-
- **bakterio-statisch :** Gartenkresse/Lepidium sativum; siehe auch: **anti-bakteriell**
 - **Basedow-Krankheit, Morbus Basedow:** Pfirsich/Prunus persica; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra)
 - **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*; 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*
- **Beine: stoffwechselbedingte Anschwellung:** Ackerschachtelhalm/*Equisetum arvense*
- **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*; Giersch/*Aegopodium podagraria*; 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 platyphyllum*; 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*; Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*
- **Betäubung, örtliche** (bei der Zahn-Behandlung): Hanf/*Cannabis sativa*
- **Bettläsungen:** Bärentraube/*Arctostaphylos uva-ursi*; Johanniskraut/*Hypericum perforatum*; Sabal/*Serenoa repens*
- **Bewegungs-Störungen** (Morbus ...): Hanf/*Cannabis sativa*
- **Bindegewebe: aufbauend, kräftigend:** Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/*Ribes uva-crispa*
- **Bindegewebe: Elastizitäts-Steigerung:** Heublumen/*Graminis flos*
- **Bindegewebs-Probleme:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere: *Ribes uva-crispa*
- **Bisse giftiger Insekten + Schlangen:** Helmkraut/*Scutellaria laterifolia*
- **bitter** (leicht bitter): Frauenmantel/*Alchemilla alpina*/*alpigena* + *Alchemilla conjunctata*
- **bitter, bitter tonisch:** Aloe/*Aloe vera* und andere Aloe-Arten; Flieder/*Syringa vulgaris*; Klette/*Arctium lappa*; Wasserhanf/*Eupatorium cannabinum*
- **Blähungen, Meteorismus:** Alant/*Inula helenium*; Angelika/*Angelica archangelica*; Anis/*Pimpinella anisum*; Basilikum/*Ocimum basilicum*; Birne/*Pyrus communis*; Diptam/*Dictamnus albus*; Fenchel/*Foeniculum vulgare*; Frauenmantel/*Alchemilla alpina*/*alpigena* + *Alchemilla conjunctata*; 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*; Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*; Melisse/*Melissa*

officinalis; Pfirsich/*Prunus persica*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea* (rubra); 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: Reiz-Blase:** Kürbis/*Curcubita pepo*
- **Blasen-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*
- **Blasen-Entgiftung:** Bärentraube/*Arctostaphylos uva-ursi*
- **Blasen-Entzündung/-Katarrh:** Hauhechel/*Ononis spinosa*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea* (rubra)
- **Blase/Nieren: Stein-/Grieß-Bildung vorbeugend:** Rettich/*Raphanus sativus*
- **Blase/Nieren: Stein-Leiden, steinlösend** (Nieren, Blase): Beifuß/*Artemisia vulgaris*, Haselnuss/*Corylus avellana*, Kreuzdorn/*Rhamnus cathartica*; Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*; Mais/*Zea mays*; Petersilie/*Petroselinum hortense*; Preiselbeere/*Vaccinium vitis-idaea*, Ruprechtskraut/*Geranium robertianum*; Schafgarbe/*Achillea millefolium*
- **Blasen-Grieß/-Steine:** Bachbunze/*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*
- **Blasen-Nieren-Beschwerden:** Ackerschachtelhalm/*Equisetum arvense*; Hopfen/*Humulus lupulus*; Kürbis/*Curcubita pepo*; Süßkirsche/*Prunus avium*
- **Blasen-Schwäche:** Bärlapp/*Lycopodium clavatum*
- **Blut spucken** (Lunge, Magen): Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*, Schafgarbe/*Achillea millefolium*, Wein/*Vitis vinifera*
- **blut-erhaltend:** Wein/*Vitis vinifera*
- **blut-stillend** (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*
- **blut-stillend** (innere Blutungen): Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*; Schafgarbe/*Achillea millefolium*; Wein/*Vitis vinifera*
- **Blut-Zirkulation anregend:** Diptam/*Dictamnus albus*
- **Blutarmut, Anämie:** Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea* (rubra)
- **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, hoher; Hypertonie: Blutdruck 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; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); Schöllkraut/Chelidonium majus; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna, Zwiebel/Allium cepa, Walnuß/Juglans regia
- **Blutdruck, niedriger; Hypotonie: Blutdruck erhöhend:** Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Rosmarin/Rosmarinus officinalis
- **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
- **Blutfett, Cholesterin: Werte verbessernd:** Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus
- **Blutfett: Cholesterin senkend:** Apfel/Pyrus malus, Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Knoblauch/Allium sativum
- **Blutgefäße: Durchblutungs-Störungen, durchblutungs-fördernd:** Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Fichte/Picea abies, Kürbis/Cucurbita 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
- **Blutgerinnung hemmend** (Thrombosen, Schlaganfälle etc.): Breitwegerich/Plantago major
- **Bluthusten:** Weizen/Triticum aestivum; siehe auch: Lunge ...
- **Blutkörperchen (rote) aktivierend:** Rote Bete/Beta vulgaris
- **blutreinigend:** Birke/Betula pendula; Brombeere/Rubus fruticosus; Gänseblümchen/Bellis perennis; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Bachbunze/Veronica beccabunga; Blasentang/Fucus vesiculosus; Erdbeere/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/Cucurbita pepo; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Mahonie/Mahonia aquifolium; Quecke/Agropyron repens ; Scharbockskraut/Ficaria verna; Schlehe/Prunus spinosa; Hirtentäschel/Capsella 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
- Blutungen stillend - Frauenmantel/Alchemilla alpina/alpigena + Alchemilla conjunctata ???
- **Blutungen: Blasen-Blutung:** Wachsmyrte/Myrica cerifera
- **Blutzucker senkend:** Klette/Arctium lappa; Schöllkraut/Chelidonium majus; Silberkerze/Cimicifuga racemosa
- **Blutzucker-Spiegel stabilisierend:** Apfel/Pyrus malus
- **Brand-Wunden:** siehe **Verbrennungen**
- **Brechreiz:** Melisse/Melissa officinalis

- **Bronchial-Asthma:** Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra)
 - **Bronchial-Katarrhe, chronische Bronchitiden:** Vergißmeinnicht/Myosotis scorpioides
 - **Bronchien: broncho-dilatatorisch:** Gartenkresse/Lepidium sativum
 - **Bronchitiden, akute + chronische:** Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica; Meerrettich/Armoracia rusticana
 - **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
 - **choloretisch:** Schleifenblume/Iberis amara
 - **Cholesterin senkend:** Apfel/Pyrus malus, Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Gartenkresse/Lepidium sativum; Knoblauch/Allium sativum; Grünkohl/Brassica oleracea
-
- **Darm anregend:** Schwarzer Senf/Sinapis nigra
 - **Darm entgiftend:** Kohl: Grünkohl/Brassica oleracea; Rote Bete/Beta vulgaris
 - **Darm reinigend/entschlackend:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbeere/Ribes uva-crispa; Silberdistel/Carlina acaulis/C. caulescens
 - **Darm stärkend:** Wein/Vitis vinifera
 - **Darm-Beschwerden, Colon irritabile:** Alant/Inula helenium; Bärlauch/Allium ursinum; Basilikum/Ocimum basilicum; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; Bitterklee/Menyanthes trifoliata; Breitwegerich/Plantago major; Eibisch/Althaea officinalis; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Sandsegge/Carex arenaria; Schleifenblume/Iberis amara
 - **Darm-Blutung:** Wachsmyrte/Myrica cerifera; Waldmeister/Galium odoratum
 - **Darm-Entzündung/-Katarrh 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-Schleimhäute aufbauend:** Kohl: Grünkohl/Brassica oleracea
 - **Darm-Tuberkulose/Tbc:** Vergißmeinnicht/Myosotis scorpioides
 - **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 – siehe: Durchliegen, Wundliegen**
 - **Depressionen, leichte/milde:** Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica
 - **Depressionen, leichte bis mittelschwere:** Hanf/Cannabis sativa, Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Hopfen/Humulus lupulus, Johanniskraut/Hypericum perforatum; Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica; Rose/Rosa centifolia, Rosa gallica
 - **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/*Chrysanthemum 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*; Gartenkresse/*Lepidium sativum*; Haselnuss/*Corylus avellana*, Kürbis/*Curcubita pepo*, Löwenzahn/*Taraxacum officinale*, Mais/*Zea mays*, Pflaume/*Prunus domestica*; Quitte/*Cydonia oblonga*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*; 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*
 - **Diarrhoe, Diarrhö – siehe: Durchfall**
 - **Diätetikum, Schonkost:** Hafer/*Avena sativa*
 - **Distorisonen:** Bockshorn/*Trigonella foenum-graecum*
 - **diuretisch, Harn-Ausscheidung erhöhend:** Gartenkresse/*Lepidium sativum*
 - **Drüsen anregend:** Meerrettich/*Armoracia rusticana*
 - **Drüsen-Schwellungen:** Braunwurz/*Scrophularia nodosa*; Löwenzahn/*Taraxacum officinale*; Pestwurz/*Petasites hybridus*
 - **Dünndarm-Entzündung, Enteritis:** Mädesüß/*Filipendula ulmaria*; Schöllkraut/*Chelidonium majus*; Tormentill/*Potentilla erecta*; Weißkohl/*Brassica oleracea*
 - **Durchblutung fördernd:** Meerrettich/*Armoracia rusticana*
 - **Durchblutungs-Störungen:** Buchweizen/*Fagopyrum esculentum*; Heublumen/*Graminis flos*; Meerrettich/*Armoracia rusticana*; Rosmarin/*Rosmarinus officinalis*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*; Thymian/*Thymus vulgaris*; Span. Thymian/*Thymus zygis*
 - **Durchfall mit kolikartigen Schmerzen:** Gänsefingerkraut/*Potentilla anserina*
 - **Durchfall stopfend:** Andorn/*Marrubium vulgare*; Himbeere/*Rubus idaeus*; Katzenpfötchen/*Antennaria dioica*; Tee-Strauch/Tee-Baum/*Thea assamica*
 - **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 fruticosus*; Dost/*Origanum vulgare*; Eberesche/*Sorbus aucuparia*; Eiche/*Quercus petraea*, Eiche/*Quercus robur*; Erdbeere/*Fragaria vesca*; Eisenkraut/*Verbena officinalis*; Frauenmantel/*Alchemilla vulgaris*/*Alchemilla alpina*/*alpigena*/*Alchemilla conjunctata*; 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/*Aesculus hippocastanum*; Ruprechtskraut/*Geranium robertianum*, Sauerkirsche/*Prunus cerasus*; Schlangenknoterich/*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
- **Durchfall: leichte unspezifische Durchfall-Erkrankungen** (auch in der Veterinär-Medizin): Frauenmantel/Alchemilla alpina/alpigena + Alchemilla conjunctata; Echte Myrte, Brautmyrte/Myrtus communis
- **Durchliegen, Wundliegen, Decubitus:** Hamamelis/Hamamelis virginiana; Sanddorn/Hippophae rhamnoides
- **Dyspepsie, funktionelle:** Schleifenblume/Iberis amara
- **Dystonie, vegetative:** Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica

- **einhüllend** (innerlich, z.B. bei Erkältungen): Malve/Malva sylvestris
- **Einrisse, Schrunden, Rhagaden, Fissuren** (Haut): Johanniskraut/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 anregend:** Gelbwurz/Hydrastis canadensis
- **Eiweiß-Verwertung steigernd:** Rote Bete/Beta vulgaris; Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/Ribes uva-crispa
- **Elektrolyt-Verschiebungen:** Rettich/Raphanus sativus
- **Energie steigernd, tonisierend** (auch sexuell): Erdbeere/Fragaria vesca; Sabal/Serenoa repens
- **Entfettungs-Kuren:** Süßkirsche/Prunus avium (Diätmittel, auch für Diabetiker)
- **entgiftend, neutralisierend:** Artischocke/Cynara scolymus, Cynara cardunculus; Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi; Löwenzahn/Taraxacum officinale, Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus; Rote Bete/Beta vulgaris; Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/Ribes uva-crispa
- **entkrampfend:** Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis
- **entsäuernd:** Rote Bete/Beta vulgaris (roh, gekocht: nicht eingelegt/fermentiert)
- **entschlackend:** Bärlauch/Allium ursinum; Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/Ribes uva-crispa
- **entschleimend:** Katzenpfötchen/Antennaria dioica
- **Entspannung, entspannend:** Anis/Pimpinella anisum; Heublumen/Graminis flos; 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, Alchemilla alpina/alpigena, Alchemilla conjunctata; Gamander/Teucrium chamaedrys; Gänseblümchen/Bellis perennis; Giersch/Aegopodium podagraria; 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; Rote Bete/Beta vulgaris; Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/Ribes uva-crispa; 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
- **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 ; Heublumen/Graminis flos; 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, Stärkung:** Fichte/Picea abies; Taigawurzel/Eleutherococcus senticosus
 - **Erkältung, beginnende:** Heublumen/Graminis flos
 - **Erkältungen, fiebrige:** Meerrettich/Armoracia rusticana
 - **Erkältungen:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere - Ribes uva-crispa
 - **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; Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica; Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum
 - **Erschöpfung:** Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Pfirsich/Prunus persica; Schafgarbe/Achillea millefolium; Rosmarin/Rosmarinus officinalis
 - **Erschöpfungs-Zustände nach Infektions-Krankheiten:** Isländisch Moos/Cetraria islandica
 - **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

- **Fett-Konzentration (Cholesterin) im Blut senkend:** Grünkohl/Brassica oleracea
- **Fettsucht:** Blasentang/Fucus vesiculosus; Birne/Pyrus communis; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Quitte/Cydonia oblonga; Rote Bete/Beta vulgaris; Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/Ribes uva-crispa; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); Tausendgüldenkraut/Centaurium umbellatum
- **Fieber (Malaria!):** Haselnuss/Corylus avellana, Sonnenblume/Helianthus annuus; Roßkastanie/Aesculus hippocastanum (früher verwendet)
- **Fieber bei Erkältungen:** Meerrettich/Armoracia rusticana
- **Fieber senkend:** Bitterklee/Menyanthes trifoliata; Bockshorn/Trigonella foenum-graecum; Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Eisenkraut/Verbena officinalis; Erle/Asinus glutinosa, Eiche/Quercus petraea; Eiche/Quercus robur; Faulbaum/Rhamnus frangula; Flieder/Syringa vulgaris; Frauenmantel/Alchemilla alpina/alpigena, Alchemilla conjunctata; 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; Rote Bete/Beta vulgaris; 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
- **Fieber-Bläschen (Herpes):** Haselnuss/Corylus avellana, Melisse/Melissa officinalis
- **Fieber, chronisches:** Wermut/Artemisia absinthium
- **Fieber: fieberhafte Infekte:** Rote Bete/Beta vulgaris
- **Finger, kalte:** Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis

- **Finger, rissige:** siehe: **Haut ...**
- **Frauen+Mädchen: Ausfluß/Weißfluß stillend:** Frauenmantel/*Alchemilla alpina/alpigena* + *Alchemilla conjunctata*; Ringelblume/*Calendula officinalis*, Weiße Taubnessel/*Lamium album*; Wachsmyrte/*Myrica cerifera*
- **Frauen+Mädchen: Beschwerden allg. -** Bitterklee/*Menyanthes trifoliata*; Diptam/*Dictamnus albus*; Dost/*Origanum vulgare*; Eisenkraut/*Verbena officinalis*; Erdbeere/*Fragaria vesca*; Frauenmantel/*Alchemilla vulgaris*; Hamamelis/*Hamamelis virginiana*; Roßkastanie/*Aesculus hippocastanum*; Klette/*Arctium lappa*; Minze/*mentha x piperita*; Minze/*M.arvensis*; Thymian/*Thymus vulgaris*; Span. Thymian/*Thymus zygis*; Wermut/*Artemisia absinthium*
- **Frauen+Mädchen: Brust-Entzündung:** Fenchel/*Foeniculum vulgare*
- **Frauen+Mädchen: Brustwarzen, rissige:** Erle/*Alnus glutinosa*
- **Frauen+Mädchen: Eierstock-Entzündungen/-Beschwerden:** Sabal/*Serenoa repens*; Silberkerze/*Cimicifuga racemosa*; Yams/*Dioscorea villosa*
- **Frauen+Mädchen: Gebärmutter-Schmerzen:** Rose/*Rosa centifolia*
- **Frauen+Mädchen: Gebärmutter-Vorfall/-Prolaps:** Klette/*Arctium lappa*
- **Frauen+Mädchen: Milchdrüsen-Entzündung/Mastitis:** Silberkerze/*Cimicifuga racemosa*
- **Frauen+Mädchen: Scheiden-Beschwerden:** Eibisch/*Althaea officinalis*
- **Frauen+Mädchen: Scheiden-Spülungen:** Frauenmantel/*Alchemilla vulgaris*
- **Frauen+Mädchen: Unterleibs-Krämpfe:** Frauenmantel/*Alchemilla alpina/alpigena* + *Alchemilla conjunctata*
- **Frauen+Mädchen: Uterus + Eierstöcke:** Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*
- **Frauen+Mädchen: Uterus stärkend:** Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*
- **Frauen+Mädchen: Uterus-Beschwerden:** Silberkerze/*Cimicifuga racemosa*; Yams/*Dioscorea villosa*
- **Frauen+Mädchen: Uterus-Blutungen:** Wachsmyrte/*Myrica cerifera*
- **Frauen+Mädchen: Uterus: Entspannung bei Uteruskoliken:** Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*
- **Frauen+Mädchen: Vaginal-Entzündungen:** Echte Kamille/*Matricaria chamomilla*; Röm. Kamille/*Chamaemelum nobile*
- **Frauen+Mädchen: Vaginal-Infektionen:** Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*
- **Frauen+Mädchen: ziehende Schmerzen im Kreuz + im Beckenbereich:** Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*
- **Frauen-Beschwerden (PMS, Wechseljahre u.a.):** Mönchspfeffer/*Vitex agnus-castus*
- **Frauen-Beschwerden + bei der Geburts-Vorbereitung:** 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/anregend:** Aloe/*Aloe vera* und andere Aloe-Arten; Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*; Hopfen/*Humulus lupulus*, Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*; Löwenblatt/*Caulophyllum thalictroides*; Mutterkraut/*Chrysanthemum parthenium*/*Tanacetum parthenium*, Rebhuhnbeere/*Mitchella repens*; Schlehe/*Prunus spinosa*; Vogelbeere/*Sorbus aucuparia*
- **Frauen: Menstruation, krampflindernd:** Helmkraut/*Scutellaria laterifolia*; Löwenblatt/*Caulophyllum thalictroides*
- **Frauen: Menstruation, schmerzhaft:** Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*; Mutterkraut/*Chrysanthemum parthenium*/*Tanacetum parthenium*; Quendel/*Thymus serpyllum*
- **Frauen: Menstruation, unregelm. + schmerzhaft:** Gänsefingerkraut/*Potentilla anserina*; Weiße Taubnessel/*Lamium album*

- **Frauen: Menstruation, unregelm. + schwache:** Johanniskraut/*Hypericum perforatum*; Ringelblume/*Calendula officinalis*
- **Frauen: Menstruations-Beschwerden junger Frauen:** Kümmel/*Carum carvi*
- **Frauen: Menstruations-Beschwerden, starke Blutungen:** Brennessel/*Urtica urens*; Brennessel/*Urtica dioica*; Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*; Hirtentäschel/*Capsella bursa-pastoris*; Rose/*Rosa centifolia*
- **Frauen: Menstruations-Beschwerden** (Dysmenorrhoe, Neben-Blutungen, klimakterische Beschwerden ...): Bärlapp/*Lycopodium clavatum*; Große Bibernelle/*Pimpinella major*, Kleine Bibernelle/*Pimpinella saxifraga*; Fenchel/*Foeniculum vulgare*; Frauenmantel/*Alchemilla alpina/alpigena* + *Alchemilla conjunctata*; Eberesche/*Sorbus aucuparia* 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*; Silberkerze/*Cimicifuga racemosa*; 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: 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: Uterus anregend/stimulierend:** Aloe/*Aloe vera* und andere Aloe-Arten; Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*; Löwenblatt/*Caulophyllum thalictroides*; Mutterkraut/*Chrysanthemum parthenium*; Silberkerze/*Cimicifuga racemosa*
- **Frauen: vegetative Dystonie** (Unterleibs- + Kreuzschmerzen, zu starke Regelblutung, Schwindel): Schafgarbe/*Achillea millefolium*
- **Frauen: zur Senkung des arteriellen Blutdrucks:** Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*
- **Frauen/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*
- **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: PMS – übermäßiges Schwitzen** in den Wechseljahren: Salbei/*Salvia officinalis*; Salbei/*Salvia pratensis*
 - **Frauen/S+G: Scheinwehen + Nachwehen:** Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*
 - **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: Schwangerschaft + Mutterschaft: Streß + Spannung:** Herzgespann/*Leonurus cardiaca*
 - **Frauen/S+G: Schwangerschafts-Beschwerden:** Silberkerze/*Cimicifuga racemosa*
 - **Frauen/S+G: Schwangerschafts-Übelkeit:** Yams/*Dioscorea villosa*
 - **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 Linderung von Nachwehen und Blutungen** nach der Geburt: Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*
 - **Frauen/S+G: zur Regulierung schwacher/unregelm. Wehen:** Silberkerze/*Cimicifuga racemosa*
 - **Frauen/S+G/Schwangerschaft + Geburt:** in den späteren Schwangerschafts-Wochen zur **Verhinderung unnormaler Uterus-Kontraktionen** und zur **Förderung normaler Uterus-Kontraktionen:** Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*
 - **Frauen+Männer: 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*
 - **Freie Radikale:** Kohl: Grünkohl/*Brassica oleracea*
 - **Frühjahrs-Herbst-Kuren:** Schafgarbe/*Achillea millefolium*
 - **Frühlingsalat, Frühjahrsmüdigkeit:** Bachbunze/*Veronica beccabunga*; Brunnenkresse/*Nasturtium officinale*; Gudelrebe/*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 cannabinum*
 - **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 beruhigend, Gallen-Koliken vorbeugend:** Tausendgüldenkraut/*Centaurium umbellatum*
 - **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-Saft: Gallebildung anregend/fördernd, Galle treibend:** Alpenampfer/*Rumex alpinus*; Angelika/*Angelica archangelica*; Artischocke/*Cynara scolymus*; Benediktenkraut/*Cnicus benedictus*/*Cynara cardunculus*; Andorn/*Marrubium vulgare*; Bitterklee/*Menyanthes trifoliata*; Hängebirke/*Betula pendula*/*B. Verrucosa*; Gamander/*Teucrium chamaedrys*; Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*; Knoblauch/*Allium sativum*; Lavendel/*Lavandula officinalis*/*L. angustifolia*; Löwenzahn/*Taraxacum officinale*; Mahonie/*Mahonia aquifolium*; Mais/*Zea mays*; Mariendistel/*Silybum marianum*/*Carduus marianus*; Meerrettich/*Armoracia rusticana*; Minze/*Mentha x piperita*/*M. arvensis*; Olive/*Olea europaea*; Ringelblume/*Calendula officinalis*; Rosmarin/*Rosmarinus officinalis*; Salbei/*Salvia officinalis*; Salbei/*Salvia pratensis*; Schöllkraut/*Chelidonium majus*; Waldmeister/*Galium odoratum*; Wasserhanf/*Eupatorium cannabinum*; Yams/*Dioscorea villosa*
- **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*
- **Gallen Erkrankungen (z.B. Steine):** Schöllkraut/*Chelidonium majus*
- **Gallen-Ausscheidung verstärkend:** Andorn/*Marrubium vulgare*; Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*
- **Gallen-Entzündung:** Löwenzahn/*Taraxacum officinale*
- **Gallen-Koliken, akute:** 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*; Rettich/*Raphanus sativus*
- **Gallenstein-Kolik:** Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*
- **Gallenwegs-Erkrankungen:** Meerrettich/*Armoracia rusticana*
- **Gedächtnis-Schwäche:** Bärlauch/*Allium ursinum*, Ginkgo/*Ginkgo biloba*
- **Gefäß-Erkrankungen:** Zweigriffeliger Weißdorn/*Crataegus oxyacantha*/*Cr. laevigata*; Eingriffeliger Weißdorn/*Crataegus monogyna*
- **gefäß-erweiternd:** Knoblauch/*Allium sativum*, Mariendistel/*Silybum marianum*/*Carduus marianus*
- **Gefäß-Probleme:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbeere/*Ribes uva-crispa*
- **Gefäß-Schäden:** Estragon/*Artemisia dracunculus*
- **gefäß-verengend, gefäß-zusammenziehend, vasokonstriktiv:** Brombeere/*Rubus fruticosus*; Hirtentäschel/*Capsella bursa-pastoris*
- **Gefäße kräftigend :** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbeere/*Ribes uva-crispa*
- **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*

- **Gefäßwände stärkend:** Rote Bete/Beta vulgaris
- **Gehirn anregend:** Haselnuss/Corylus avellana
- **Gehirn entgiftend** (v.a. Schwermetalle): Rote/Gelbe/Grüne Stachelbeere/Ribes uva-crispa
- **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.; Weiden/Salix spp.
- **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
- **Gelenke: Beschwerden; degenerative Veränderungen** (Arthrosen, Spondylosen, Unfälle): Heublumen/Graminis flos
- **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** (in Afrika) - Gartenkresse/Lepidium sativum
- **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/Granulation 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, Podagra:** Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense; Angelika/Angelica archangelica; Arnika/ Arnica montana; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Birke/Betula pendula/B.pubescens ...; Birne/Pyrus communis; rennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Rotbuche/Fagus sylvatica; Efeu/Hedera helix; Erdbeere/Fragaria vesca; Esche/Fraxinus exelsior; Giersch/Aegopodium podagraria; Goldrute/Solidago 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; Liebstockel/Levisticum

- officinale; Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Mais/Zea mays; Meerrettich/Armoracia rusticana; Schwarzpappel/Populus nigra; Silberpappel/Populus alba; Zitterpappel/Populus nigra; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Primel/Primula veris; Primel/Primula elatior; Quecke/Agropyron repens; Quendel/Thymus serpyllum; Quitte/Cydonia oblonga; Raute/Ruta graveolens; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); 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
- **Gicht, Rheuma:** Hängebirke/Betula pendula; Moorbirke/Betula pubescens; Birken allgemein
 - **Gift-Neutralisierung (?):** Gelbwurz/Hydrastis canadensis
 - **Giftstoffe neutralisierend + entfernend** (spez. im Gehirn): Rote Bete/Beta vulgaris
 - **Glieder-Schmerzen:** Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Sonnenblume/Helianthus annuus
 - **Gonorrhö** (in Afrika): Gartenkresse/Lepidium sativum
 - **Gonorrhoe, Tripper** (zur Mitbehandlung): Mais/Zea mays
 - **Grippe vorbeugend:** Meerrettich/Armoracia rusticana; Sonnenhut/Echinacea purpurea
 - **Grippe, grippaler Infekt:** Meerrettich/Armoracia rusticana; 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
-
- **Haar- und Haut-Beschwerden:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere - Ribes uva-crispa
 - **Haar-Ausfall:** Birken allgemein (Hängebirke/Betula pendula; Moorbirke/Betula pubescens); Brennnessel/Urtica urens; Brennnessel/Urtica dioica, Heidelbeere/Vaccinium myrtillus
 - **Haar-Wuchs fördernd:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere - Ribes uva-crispa
 - **Haare: Bleichen, Färben:** Röm. Kamille/Chamaemelum nobile
 - **Haare: Schuppen: Birken allg.** (Hängebirke/Betula pendula; Moorbirke/Betula pubescens ...); Süßkirsche/Prunus avium
 - **Hals-Infektionen:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere - Ribes uva-crispa
 - **Hals-Schmerzen:** Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Breitwegerich/Plantago major, Brombeere/Rubus fruticosus, 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:** Heublumen/Graminis flos; Tormentill/Potentilla erecta
 - **Hämorrhoiden-Blutungen:** Ruprechtskraut/Geranium robertianum
 - **Hämorrhoiden, durchblutungs-fördernd:** Gelbwurz/Hydrastis canadensis
 - **Hämorrhoiden:** Amerikanischer Faulbaum/Rhamnus purshiana; Braunwurz/Scrophularia nodosa; Beifuß/Artemisia vulgaris, Brennnessel/Urtica urens; Brennnessel/Urtica dioica,

- Eiche/*Quercus petraea*; Eiche/*Quercus robur*; Eisenkraut/*Verbena officinalis*; Erdbeere/*Fragaria vesca*; Faulbaum/*Rhamnus frangula*; Flohkraut/*Plantago psyllum*, Giersch/*Aegopodium podagraria*; 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*, Echte Myrte, Brautmyrte/*Myrtus communis*; Nelkenwurz/*Geum urbanum*; Silberpappel/*Populus alba*, Schwarzpappel/*Populus nigra*; Zitterpappel/*Populus tremula*; Pfirsich/*Prunus persica*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*; Salbei/*Salvia officinalis*; Salbei/*Salvia pratensis*; Schafgarbe/*Achillea millefolium*; Scharbockskraut/*Ficaria verna*; Schlangenknochen/*Polygonum bistorta*; Schöllkraut/*Chelidonium majus*; Weiße Taubnessel/*Lamium album*; Tormentill/*Potentilla erecta*, Weizen/*Triticum aestivum*
- **Hände, kalte** (Durchblutung fördernd): Hängebirke/*Betula pendula*/*B. verrucosa*, Braunwurz/*Scrophularia nodosa*; Brennessel/*Urtica urens*; Brennessel/*Urtica dioica*; Brunnenkresse/*Nasturtium officinale*; Rotbuche/*Fagus sylvatica*, Eibisch/*Althaea officinalis*; Eselsdistel/*Onopordium acanthium*; Eßkastanie/*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*; Thymian/*Thymus vulgaris*; Span. Thymian/*Thymus zygis*; Walnuß/*Juglans regia*, Wegwarte/*Cichorium intybus*; Wein/*Vitis vinifera*; Weiße Taubnessel/*Lamium album*
 - **Harn- + Geschlechts-Organ** (akute Entzündungen + Reizungen): Mais/*Zea mays*
 - **Harn-Ausscheidung steigernd, harn-treibend**: Frauenmantel/*Alchemilla alpina*/*alpigena* + *Alchemilla conjunctata*; Gartenkresse/*Lepidium sativum*; Giersch/*Aegopodium podagraria*; Rote/Gelbe/Grüne Stachelbeere - *Ribes uva-crispa*
 - **Harn-Grieß + Harn-Steine, vorbeugend**: Hauhechel/*Ononis spinosa*
 - **Harn: schmerzhafter Harn-Entleerung**: Goldrute/*Solidago virgaurea*; Goldrute/*Solidago canadensis*; Goldrute/*Solidago gigantea*
 - **Harn: Verhaltung, Ausscheidung unterstützend, treibend, diuretisch**: Ackerschachtelhalm/*Equisetum arvense*; Alant/*Inula helenium*; Alpenampfer/*Rumex alpinus*; Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*; Bachbunze/*Veronica beccabunga*; Bärlapp/*Lycopodium clavatum*; Braunwurz/*Scrophularia nodosa*; Hängebirke/*Betula pendula*/*B. verrucosa*, Moorbirke/*Betula pubescens*; Breitwegerich/*Plantago major*; Brennessel/*Urtica dioica*; Brennessel/*Urtica urens*; Brombeere/*Rubus fruticosus*, 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*; Leinkraut/*Linaria vulgaris*; 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*; Raute/*Ruta graveolens*; Rebhuhnbeere/*Mitchella repens*; Rosmarin/*Rosmarinus officinalis*; Sabal/*Serenoa repens*; Sauerkirsche/*Prunus cerasus*; Sauerampfer/*Rumex acetosa*; Schlehe/*Prunus spinosa*, Schmalblättriges Waldweidenröschen/*Epilobium angustifolium*; Schwarzer Holunder/*Sambucus nigra*, Sellerie/*Apium graveolens*; Silberdistel/*Carlina acaulis*/*C. caulenscens*; Silberpappel/*Populus alba*, Schwarzpappel/*Populus nigra*; Span. Thymian/*Thymus zygis*; Spargel/*Asparagus officinalis*; Süßholz/*Glycyrrhiza glabra*; Thymian/*Thymus vulgaris*; Wacholder/*Juniperus communis*; Waldmeister/*Galium odoratum*; Wasserhanf/*Eupatorium cannabinum*; Yams/*Dioscorea villosa*; Ysop/*Hyssopus officinalis*; Zweigriffeliger Weißdorn/*Crataegus oxyacantha*/*Cr. laevigata*

- **Harnblasen-Beschwerden:** Ackerschachtelhalm/*Equisetum arvense*; Heidelbeere/*Vaccinium myrtillus*, Winterlinde/*Tilia cordata*; Sommerlinde/*T. platyphyllum*
- **Harnblasen-Entzündung, Zystitis:** Klette/*Arctium lappa*; Mädesüß/*Filipendula ulmaria*
- **Harnröhren-Entzündung, Urethritis:** 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:** Frauenmantel/*Alchemilla alpina/alpigena* + *Alchemilla conjunctata*; Gartenkresse/*Lepidium sativum*
- **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-Infektionen** (u.a. Blasen-Beschwerden, Prostata-Erkrankungen, Scheiden-Ausfluss): Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/*Myrtus communis*
- **Harnwegs-Reizungen:** Ulme/*Ulmus fulva/U. rubra*
- **Haut festigend:** Rote Bete/*Beta vulgaris*
- **Haut irritierend/reizend** (therapeutisch): Heublumen/*Graminis flos*; Meerrettich/*Armoracia rusticana*
- **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-Bildung fördernd:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbeere - *Ribes uva-crispa*
- **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:** Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*; Stiefmütterchen/*Viola arvensis*
- **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-Probleme: Giersch/*Aegopodium podagraria*
- **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*; *Acanos spina* ???
- **Haut-Unreinheiten:** Frauenmantel/*Alchemilla vulgaris*; Leinkraut/*Linaria vulgaris*; Rosmarin/*Rosmarinus officinalis*; Sandsegel/*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, Haare, Nägel** (Glanz + Geschmeidigkeit erhöhend): Rote Bete/*Beta vulgaris*
- **Haut, unreine** (Akne, Grind, Ekzeme...): Ackerschachtelhalm/*Equisetum arvense*; Aloe/*Aloe vera* und andere Aloe-Arten; Bärlapp/*Lycopodium clavatum*; Birke/*Betula pendula*; Bohne/*Phaseolus vulgaris*; Brennessel/*Urtica urens*; Brennessel/*Urtica dioica*; Efeu/*Hedera helix*, Eiche/*Quercus petraea* (Umschläge), Eiche/*Quercus robur* (Umschläge); Frauenmantel/*Alchemilla vulgaris*; Gänseblümchen/*Bellis perennis*, Haselnuss/*Corylus avellana*; Heidekraut/*Calluna vulgaris*; Kartoffel/*Solanum tuberosum*; Labkraut/*Galium aparine*; Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*; Echte Myrte, Brautmyrte/*Myrtus communis*; 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 cannabinum*; Wein/*Vitis vinifera*; Weizen/*Triticum aestivum*
- **Haut: äußere Entzündungen:** Brombeere/*Rubus fruticosus*, Haselnuss/*Corylus avellana*, Spitzwegerich/*Plantago lanceolata*
- **Haut: chronische Ekzeme:** Eiche/*Quercus petraea*; Eiche/*Quercus robur*
- **Haut: Ekzeme: nässende Ekzeme:** Hauhechel/*Ononis spinosa*
- **Haut: Flechten:** Eisenkraut/*Verbena officinalis*; Weizen/*Triticum aestivum*
- **Haut: Flechten: nässende Flechten:** Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*
- **Haut: Gesichts-Ekzeme:** Braunwurz/*Scrophularia nodosa*
- **Haut: Hornhaut-Bildung, übermäßige:** Ringelblume/*Calendula officinalis*
- **Haut: Juckreiz mildernd/stillend:** Breitwegerich/*Plantago major*, Walnuß/*Juglans regia*; Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*; Hamamelis/*Hamamelis virginiana*
- **Haut: Neurodermitis:** Hamamelis/*Hamamelis virginiana*; Nachtkerze/*Oenothera biennis* (innerlich + äußerlich)
- **Haut: rissige Finger:** Erle/*Alnus glutinosa*

- **Haut: Schuppenflechte:** Blasentang/*Fucus vesiculosus*; Lein/*Linum ussitatissimum*; Wasserhanf/*Eupatorium cannabinum*
- **Haut: Verhornung, übermäßige:** Knoblauch/*Allium sativum*
- **Haut: wunde Stellen:** Frauenmantel/*Alchemilla alpina/alpigena* + *Alchemilla conjunctata*
- **Haut: Wunden, wunde Haut** (Einrisse, Schrunden, Rhagaden, Fissuren): Johanniskraut/*Hypericum perforatum*; Kiefern/*Pinus sylvestris* u.a.; Ringelblume/*Calendula officinalis*
- **Heiserkeit + schwache Stimme:** Eberesche/*Sorbus aucuparia*
- **Heiserkeit:** Borretsch/*Borago officinalis*; Brombeere/*Rubus fruticosus*; 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 allg.:** Wachsmyrte/*Myrica cerifera*
- **Hepatitis B, chronische:** Mahonie/*Mahonia aquifolium*
- **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-/Kreislauf-Erkrankungen:** Weizen/*Triticum aestivum*
- **Herz-Beschwerden:** Erdbeere/*Fragaria vesca*, Haselnuss/*Corylus avellana*; Schleifenblume/*Iberis amara*
- **Herz-Gefäß-Erkrankungen:** Süßkirsche/*Prunus avium*
- **Herz-Infarkt, HI** (Nachbehandlung): Zweigriffeliger Weißdorn/*Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata*; Eingriffeliger Weißdorn/*Crataegus monogyna*
- **Herz-Kreislauf belebend/anregend:** Enzian/*Gentiana lutea*; Heublumen/*Graminis flos*; Olive/*Olea europaea*; Rosmarin/*Rosmarinus officinalis*; Sonnenhut/*Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida*; Tausendgüldenkraut/*Centaureum umbellatum*
- **Herz-Kreislauf-Beschwerden:** Arnika/ *Arnica montana*; Hirtentäschel/*Capsella bursa-pastoris*
- **Herz-Kreislauf-Störungen** (funktionelle): Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*
- **Herz-Kreislauf-Störungen:** Johanniskraut/*Hypericum perforatum*
- **Herz-Magen-Beschwerden, nervöse:** Kümmel/*Carum carvi*
- **Herz-Schwäche/-Insuffizienz:** Quitte/*Cydonia oblonga* (Frucht, Frucht-Saft), Mais/*Zea mays*; Mistel/*Viscum album*; Petersilie/*Petroselinum hortense*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*; 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*
- **Herzbeutel-Entzündungen:** Meerrettich/*Armoracia rusticana*
- **Herzklopfen, allg.:** 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*
- **Herzklopfen, nervöses** : Baldrian/*Valeriana officinalis*, Ringelblume/*Calendula officinalis*
 - **Herzklopfen, starkes**: Herzgespann/*Leonurus cardiaca*
 - **Herzrhythmus-Störungen/langsames Herz**: Zweigriffeliger Weißdorn/*Crataegus oxyacantha*/*Cr. laevigata*; Eingriffeliger Weißdorn/*Crataegus monogyna*
 - **Herzschlag, unregelmäßiger; Arrhythmien**: 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 allg.**: 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 dämpfend**: Alant/*Inula helenium*
 - **Husten mit zähem Schleim**: Gundelrebe/*Glechoma hederacea*
 - **Husten stillend**: Andorn/*Marrubium vulgare*; Gamander/*Teucrium chamaedrys*
 - **Husten, Erkältungen**: Gartenkresse/*Lepidium sativum*; Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*; Stiefmütterchen/*Viola arvensis*
 - **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 intermediaria*)
 - **Husten: Keuchhusten**: Alant/*Inula helenium*; Hohlzahn/*Galeopsis segetum*; Silberkerze/*Cimicifuga racemosa*; Isländisch Moos/*Cetraria islandica*; Rosmarin/*Rosmarinus officinalis*; Rundblättriger Sonnentau/*Drosera rotundifolia*; Langblättriger Sonnentau/*Drosera longifolia*; Marokkanischer Sonnentau/*Drosera ramentacea*; Mittlerer Sonnentau/*Drosera intermediaria*); Thymian/*Thymus vulgaris*; Span. Thymian/*Thymus zygis*
 - **hyperämisierend, Blut bildend**: Heublumen/*Graminis flos*; Meerrettich/*Armoracia rusticana*
 - **Hypertonie, arterielle: Blut-Hochdruck**: Rote Bete/*Beta vulgaris*

- **Hypertonie: hohen Blutdruck senken:** Apfel/Pyrus malus (Frucht/Frucht-Saft); Bärlauch/Allium ursinum; Gartenkresse/Lepidium sativum; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica Mais/Zea mays, Mistel/Viscum album, Olive/Olea europaea; Pfirsich/Prunus persica ; Pflaume/Prunus domestica; Quitte/Cydonia oblonga; Rote Bete/Beta vulgaris; Schöllkraut/Chelidonium majus; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr. laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna, Zwiebel/Allium cepa, Walnuß/Juglans regia
- **Hypertonie:** siehe: **Blutdruck, hoher**
- **Hypotonie: niedr. Blutdruck:** Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Rosmarin/Rosmarinus officinalis
- **Hypotonie:** siehe: **Blutdruck, niedriger**
- **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; Meerrettich/A Armoracia rusticana; 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, fieberhafte** - Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra)
- **Infekte: Bakterien, Viren:** Sonnenhut/Echinacea purpurea/E. angustifolia/E. pallida
- **Infektionen der ableitenden Harnwege (bakterielle):** Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense; Meerrettich/A Armoracia rusticana
- **Infektionen stoppend (bakterielle):** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/Ribes uva-crispa
- **Infektionen von Mund + Hals:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/Ribes uva-crispa
- **Infektionen: Allgemein-Infektionen, leichte:** Rote Bete/Beta vulgaris; Sonnenhut/Echinacea purpurea
- **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); Sonnenhut/Echinacea purpurea/E. angustifolia/E. pallida; Zwiebel/Allium cepa
- **Infektionen: durch Amöben:** Ringelblume/Calendula officinalis
- **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; Giersch/Aegopodium podagraria; Meerrettich/A Armoracia rusticana
- **Insekten-Stiche:** Breitwegerich/Plantago major, Zwiebel/Allium cepa
- **Ischias + Hexenschuß:** Arnika/ Arnica montana; Efeu/Hedera helix; Giersch/Aegopodium podagraria; ; Johanniskraut/Hypericum perforatum, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium; Pfirsich/Prunus persica; Pflaume/Prunus domestica; Quitte/Cydonia oblonga, Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra)

- **Jetlag:** Taigawurzel/Eleutherococcus senticosus
- **Kapillar-Durchlässigkeit hemmend, Gefäße stärkend/kräftigend:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/Ribes uva-crispa; Walnuß/Juglans regia
- **Karbunkel:** Hoher Steinklee/Melilotus altissimus; Echter Steinklee,/Melilotus officinalis; siehe auch: **Furunkel**
- **karzino-statisch:** Meerrettich/Armoracia rusticana
- **Katarrhe der Atemwege:** Meerrettich/Armoracia rusticana; siehe: **Erkältungen ...**
- **Kehlkopf-Entzündungen:** Malve/Malva sylvestris
- **Kehlkopf-Schmerzen:** Gelbwurz/Hydrastis canadensis
- **Keimdrüsen anregend:** Ginseng/Panax ginseng
- **Keime: keim-hemmend, keim-tötend:** Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Knoblauch/Allium sativum, Sonnenhut/Echinacea purpurea/E.angustifolia/E.pallida, Tannen/Abies alba u.a.; siehe auch: **anti-mikrobiell, anti-bakteriell ...**
- **Kinetosen:** siehe: **Reise-Krankheit**
- **Klistier, Einlauf:** Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten
- **Knochen kräftigend:** Rote Bete/Beta vulgaris
- **Knochen-Beschwerden:** Heublumen/Graminis flos; siehe auch: **Arthritis, Gicht, Rheuma...**
- **Knochen-Brüche, Frakturen:** zur Unterstützung der Heilung: Heublumen/Graminis flos
- **Koliken:** Bärlapp/Lycopodium clavatum; Kalmus/Acorus calamus; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile
- **Kongestionen: Blut-Stau von/bei Leber/Lunge/Nieren:** - Schleifenblume/Iberis amara
- **Kongestionen: Blut-Stauungen vermindernd:** Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/Myrtus communis
- **Konstitution stärkend, kräftigend:** Augentrost/Euphrasia stricta, Euphrasia officinalis
- **Konzentration fördernd:** Rosmarin/Rosmarinus officinalis
- **Kopf-Schmerz + 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, 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
- **Kopf: Blutandrang im Kopf:** Raute/Ruta graveolens
- **Kopfhaut-Parasiten:** Faulbaum/Rhamnus frangula
- **Kopfhaut, schuppige:** Klette/Arctium lappa
- **Körper-Zellen vor Freien Radikalen schützend:** Kohl: Grünkohl/Brassica oleracea
- **Kräftigung, Stärkung, Erholung:** Anis/Pimpinella anisum; Diptam/Dictamnus albus; Kümmel/Carum carvi; Nelkenwurz/Geum urbanum; Sabal/Serenoa repens; Wein/Vitis vinifera
- **Krämpfe** (vor allem bei Kleinkindern): Kümmel/Carum carvi
- **Krämpfe: krampflosend, krampfstillend:** Alant/Inula helenium; Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. 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; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); Robinie/Robinia pseudoacacia; Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Schafgarbe/Achillea millefolium, 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
- **Kräuze/Scabies + Psoriasis:** Knoblauch/Allium sativa; Labkraut/Galium aparine
 - **Krebs, beginnender:** Wein/Vitis vinifera; siehe: **anti-**
 - **Krebs: krebshemmend:** Mistel/Viscum album; siehe: **anti-karzinogen ...**
 - **kühlend:** Bärlapp/Lycopodium clavatum; Labkraut/Galium aparine
-
- **Laryngitis:** Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica
 - **Läuse-Befall:** Efeu/Hedera helix
 - **Läuse, Insekten etc.:** Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium
 - **laxierend, abführend:** Rhabarber/Rheum raponticum
 - **Leber anregend:** Wasserhanf/Eupatorium cannabinum
 - **Leber schützend bei toxischen Schäden, Vergiftungen** (Alkohol, Lösungsmittel, Giftpilze/Knollenblätterpilz): Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus
 - **Leber stimulierend, stärkend:** Artischocke/Cynara scolymus, Eisenkraut/Verbena officinalis; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Labkraut/Galium aparine; Mahonie/Mahonia aquifolium; Mariendistel/Silybum marianum; Waldmeister/Galium odoratum
 - **Leber-Beschwerden:** Alant/Inula helenium; Andorn/Marrubium vulgare; Artischocke/Cynara scolymus; 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; Helmkraut/Scutellaria laterifolia; Hirtentäschel/Capsella bursa-pastoris; Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Klette/Arctium lappa; Kümmel/Carum carvi; Labkraut/Galium aparine; 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- Erkrankungen:** Meerrettich/Armoracia rusticana
 - **Leber-Galle-Beschwerden/-Störungen:** Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica, Gänseblümchen/Bellis perennis, Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea, Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus; Meisterwurz/Imperatoria ostruthium; Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft);

- Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); Schafgarbe/Achillea millefolium; Wermut/Artemisia absinthium
- **Leber- Schmerzen:** Artischocke/Cynara scolymus; Mariendistel/Silybum marianum
 - **Leber- Schwellungen:** Lein/Linum ussitatissimum; Mariendistel/Silybum marianum
 - **Leber-Trägheit/-Schwäche** (mit Müdigkeit, Gereiztheit, Hauptprobleme, 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** (Körper allg.): Brunnenkresse/Nasturtium officinale; Ginseng/Panax ginseng
 - **Leukämie, Blutkrebs:** Wein/vitis vinifera
 - **Lues, Syphilis** (in Afrika): Gartenkresse/Lepidium sativum
 - **Luftröhren-Entzündung:** Breitwegerich/Plantago major
 - **Lumbago (akute); Hexenschuß:** Heublumen/Graminis flos; Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica; Weißkohl/Brassica oleracea (alba)
 - **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-Entzündung:** Schwarze Johannisbeere/Ribes nigrum; Schwarzer Senf/Sinapis nigra; Tannen/Abies alba u.a.
 - **Lungen-Erkrankungen:** Bachbunze/Veronica beccabunga; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Kreuzblume/Polygala amara; Quendel/Thymus serpyllum; Quitte/Cydonia oblonga (Frucht, Frucht-Saft); Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); Salbeigamander/Teucrium scorodonia; Sandsegge/Carex arenaria; Weiße Taubnessel/Lamium album
 - **Lungen-Gangrän** (Gewebe-Zerstörung): Fichte/Picea abies, Tannen/Abies alba u.a.
 - **Lungen-Krankheiten/-Leiden, chronische:** Hohlzahn/Galeopsis segetum; Sellerie/Apium graveolens
 - **Lungen-Tbc, beginnende:** Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Wein/Vitis vinifera
 - **Lungen-Tbc:** Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense; Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Isländisch Moos/Cetraria islandica; Salbeigamander/Teucrium scorodonia; Rose/Rosa gallica, Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia; Tannen/Abies alba u.a.(bis zum mittleren Stadium der Tbc); Vergißmeinnicht/Myosotis scorpioides; Weißkohl/Brassica oleracea
 - **Lympe: Lymphsystem-Stärkung:** Labkraut/Galium aparine
- **Magen stärkend:** Augentrost/Euphrasia stricta; Süßkirsche/Prunus avium, Walnuß/Juglans regia
 - **Magen-/Zwölffingerdarm-Geschwüre:** Weißkohl/Brassica oleracea
 - **Magen-Beschwerden:** Alant/Inula helenium; Arnika/ Arnica montana; Bärlauch/Allium ursinum; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; BitterkleeMenyanthes trifoliata; Eisenkraut/Verbena officinalis; Gartenkresse/Lepidium sativum; Kreuzblume/Polygala amara; Yams/Dioscorea villosa
 - Magen-Darm-Erkrankungen (funktionelle): Schleifenblume/Iberis amara

- **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: Beschwerden, 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:** Alant/Inula helenium; Arnika/ Arnica montana; Bärlauch/Allium ursinum; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; Bitterklee/Menyanthes trifoliata; Eisenkraut/Verbena officinalis; Erdbeere/Fragaria vesca, Herzgespann/Leonurus cardiaca; Isländisch Moos/Cetraria islandica;
- **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; Vogelknöterich/Polygonum aviculare
- **Magen-Darm: Geschwüre:** Breitwegerich/Plantago major
- **Magen-Darm: glatte Muskulatur v. Magen + Dünndarm tonisierend:** Schleifenblume/Iberis amara
- **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-Schnaps:** Liebstöckel/Levisticum officinale
- **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; Ulme/Ulmus fulva/U.rubra; Wachsmyrte/Myrica cerifera
- **Magen: Gastritis/Magen-Entzündung mit Durchfall:** Mahonie/Mahonia aquifolium
- **Magen: Geschwüre, Katarrhe:** Birne/Pyrus communis (Frucht/Saft), Breitwegerich/Plantago major, Echte Kamille/Matricaria chamomilla, Robinie/Robinia pseudoacacia, Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); Mädesüß/Filipendula ulmaria; Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft), Ulme/Ulmus fulva/U.rubra
- **Magen: Koliken, Krämpfe:** Hängebirke/Betula pendula; Moorbirke/Betula pubescens; Birken allgemein; Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides
- **Magen: Magensaft-Bildung anregend:** Andorn/Marrubium vulgare; Benediktenkraut/Cnicus benedictus; Estragon/Artemisia dracunculus; Meerrettich/A Armoracia rusticana; Rote Bete/Beta vulgaris; Schleifenblume/Iberis amara; Safran/Crocus sativus
- **Magen: Reizmagen-Syndrom:** Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica
- **Magen: Schleimhaut-Entzündungen:** Lungenkraut/Pulmonaria officinalis; Tausendgüldenkraut/Centaureum umbellatum
- **Magen: Schwäche:** Anis/Pimpinella anisum; Diptam/Dictamnus albus
- **Magen: Verstimmung mit Durchfällen:** Gundelrebe/Glechoma hederacea
- **Magen: Verstimmung:** Basilikum/Ocimum basilicum
- **Magen. Übersäuerung:** Ulme/Ulmus fulva/U.rubra

- **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*
- **Mandeln: Schmerzen, Entzündung:** Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*; Klette/*Arctium lappa*; Wachsmyrte/*Myrica cerifera*; Wundklee/*Anthyllis vulneraria*
- **Männer+Jungen: Hoden-Rückbildung, Atrophie:** Sabal/*Serenoa repens*
- **Männer+Jungen: Impotenz:** Ginseng/*Panax ginseng*; Hanf/*Cannabis sativa*; Sabal/*Serenoa repens*; Thymian/*Thymus vulgaris*; Span. Thymian/*Thymus zygis*
- **Männer+Jungen: Potenz-Stärkung, Funktions-Verbesserung:** u.a. Goldrute/*Solidago virgaurea*; Goldrute/*Solidago canadensis*; Goldrute/*Solidago gigantea*; Haselnuss/*Corylus avellana*
- **Männer+Jungen: 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+Jungen: Prostata-Entzündung:** Mais/*Zea mays*
- **Männer+Jungen: 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*
- **Masern:** Klette/*Arctium lappa*; Labkraut/*Galium aparine*; Mädesüß/*Filipendula ulmaria*
- **Meteorismus:** siehe: **Blähungen**
- **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*
- **Moxibustion:** Beifuß/*Artemisia vulgaris*; als Zigarre gedreht
- **Müdigkeit, allg.:** Ginseng/*Panax ginseng*; Gundelrebe/*Glechoma hederacea*; Minze/*Mentha x piperita*; Minze/*M. arvensis*; Rosmarin/*Rosmarinus officinalis*; Sanddorn/*Hippophae rhamnoides*; Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen (Obst, Gemüse, Salate, Kräuter ...)
- **Mund + 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 eupatorium*; Ringelblume/*Calendula officinalis*; Röm. Kamille/*Chamaemelum nobile*; Lungenkraut/*Pulmonaria officinalis*; Ruprechtskraut/*Geranium robertianum*; Salbei/*Salvia officinalis*; Salbei/*Salvia pratensis*; Sanikel/*Sanicula europaea*; Schlangenknoterich/*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*; Wundklee/*Anthyllis vulneraria*
- **Mund-Geruch:** Eisenkraut/*Verbena officinalis*

- **Mund-Geschwüre:** Ackerschachtelhalm/*Equisetum arvense*; Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*
 - **Mund-Infektionen:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/*Ribes uva-crispa*
 - **Mund-Pflege:** Hamamelis/*Hamamelis virginiana*
 - **Mund-Spülung:** Salbei/*Salvia officinalis*; Salbei/*Salvia pratensis*; Silberdistel/*Carlina acaulis*/*C. caulenscens*; Walnuß/*Juglans regia*
 - **Mund: Gurgel-Wasser:** Rote Johannisbeere/*Ribes rubrum*
 - **Mund: Mundfäule:** Wachsmyrte/*Myrica cerifera*
 - **Mund: Schleimhaut-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*
 - **Mund: Schleimhaut-Spülung:** Zitrone/*Citrus limon*
 - **Muskel-Beschwerden:** Heublumen/*Graminis flos*
 - **Muskel-Krämpfe:** Robinie/*Robinia pseudoacacia*; 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 entspannend:** Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*; Heublumen/*Graminis flos*; Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*
 - **Muskeln, schwache:** Ginseng/*Panax ginseng*
 - **Muskeln: übermäßig entspannte Muskeln stärkend:** Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*
 - **Muskelzucken:** Helmkraut/*Scutellaria laterifolia*
 - **Myalgi:** Meerrettich/*Armoracia rusticana*
-
- **Nachtwandeln:** Johanniskraut/*Hypericum perforatum*
 - **Nagelbett-Eiterungen, Panaritien:** Bockshorn/*Trigonella foenum-graecum*; Weiße Taubnessel/*Lamium album*
 - **Nagelbett-Entzündung:** Weißkohl/*Brassica oleracea*
 - **nährstoffreich:** u.a. Sabal/*Serenoa repens*; Ulme/*Ulmus fulva*/*U. rubra*
 - **Narben bildend:** Hängebirke/*Betula pendula*/*B. Verrucosa*, Ringelblume/*Calendula officinalis*; Tormentill/*Potentilla erecta*
 - **Nase: Blutung:** Ruprechtskraut/*Geranium robertianum*; Schafgarbe/*Achillea millefolium*
 - **Nase: Nebenhöhlen-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/-Beschwerden:** Andorn/Marrubium vulgare; Beifuß/Artemisia vulgaris; Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia; Raute/Ruta graveolens
- **Nervosität: mildernd:** Basilikum/Ocimum basilicum; Eisenkraut/Verbena officinalis; Kalmus/Acorus calamus; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra)
- **Neuralgien, chronische:** Heublumen/Graminis flos
- **Neuralgien, Nerven-Schmerzen** (z.B. Trigeminusneuralgie, Ischias ...): Efeu/Hedera helix, Fichte/Picea abies, Hanf/Cannabis sativa, Kümmel/Carum carvi; Lärche/Larix decidua/Pinus larix; 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; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); Rundblättriger Sonnentau/Drosera rotundifolia; Langblättriger Sonnentau/Drosera longifolia; Marokkanischer Sonnentau/Drosera ramentacea; Mittlerer Sonnentau/Drosera intermedia
- **Neurasthenie** – siehe: **Burnout**
- **neurologische Erkrankungen:** Mistel/Viscum album
- **Nieren anregend:** Helmkraut/Scutellaria laterifolia
- **Nieren stärkend:** Wein/Vitis vinifera
- **Nieren-Blasen-Beschwerden:** Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense, Birke/Betula pubescens u.a., Gartenkresse/Lepidium sativum; Hopfen/Humulus lupulus; Kürbis/Cucurbita pepo; Mädesüß/Filipendula ulmaria; Spargel/Asparagus officinalis; Süßkirsche/Prunus avium
- **Nieren-Blutung:** Sanikel/Sanicula europaea; Wachsmyrte/Myrica cerifera
- **Nieren-Entgiftung:** Bärentraube/Arctostaphylos uva-ursi
- **Nieren-Entzündung, Nephritis:** Rotkohl/Brassica oleracea (rubra)
- **Nieren-Kolik:** Birke/Betula pubescens u.a., Lärche/Larix decidua/Pinus larix, Mais/Zea mays
- **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/Allium sativum, Kürbis/Cucurbita pepo, Löwenblatt/Caulophyllum thalictroides; Meerrettich/Armoracia rusticana; Pfirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft); Rote Bete/Beta vulgaris; Schafgarbe/Achillea millefolium
- **Nieren-Reizungen:** Birke/Betula pubescens u.a., Ulme/Ulmus fulva/U. rubra
- **Nieren-Schmerzen:** Mädesüß/Filipendula ulmaria
- **Nieren: Beschwerden/Erkrankungen:** Alant/Inula helenium; Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Bärlapp/Lycopodium clavatum; Eibisch/Althaea officinalis; Eisenkraut/Verbena officinalis; Gartenkresse/Lepidium sativum; 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-Steine:** Bärlapp/Lycopodium clavatum; Große Bibernelle/Pimpinella major, Kleine Bibernelle/Pimpinella saxifraga; Birke/Betula pubescens u.a., Löwenzahn/Taraxacum officinale
- **Nieren/Blase: Stein-/Grieß-Bildung vorbeugend:** Rettich/Raphanus sativus
- **Nieren/Blase: Stein-Leiden, steinlösend** (Nieren, Blase): Beifuß/Artemisia vulgaris, Haselnuss/Corylus avellana, Kreuzdorn/Rhamnus cathartica; Lärche/Larix decidua/Pinus

- larix; Mais/*Zea mays*; Petersilie/*Petroselinum hortense*; Preiselbeere/*Vaccinium vitis-idaea*, Ruprechtskraut/*Geranium robertianum*; Schafgarbe/*Achillea millefolium*
- **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 cannabinum*
 - **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*; Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*; Spitzwegerich/*Plantago lanceolata*; Lavendel/*Lavandula off.* (Öl)
 - **Ohrensausen:** Mutterkraut/*Chrysanthemum parthenium*/*Tanacetum parthenium*
 - **Operationen: zur Unterstützung der Heilung:** Heublumen/*Graminis flos*
 - **östrogen wirkend:** Rhabarber/*Rheum raponticum*; Soja/*Glyxine max.*

 - **Pest:** Estragon/*Artemisia dracunculus*; Pestwurz/*Petasites hybridus*; alle antibakteriellen HP: siehe: **anti-bakteriell, anti-mikrobiell, anti-biotisch ...**
 - **Pilz-Infektionen, Pilz-Befall, Soor:** Aloe/*Aloe vera* und andere Aloe-Arten; Ringelblume/*Calendula officinalis*; Seifenkraut/*Saponaria officinalis*; Thymian/*Thymus vulgaris*; Span. Thymian/*Thymus zygis*; Tormentill/*Potentilla erecta*; siehe: **anti-biotisch, fungizid ...**
 - **Pilze: Vergiftungen mit leber-schädigenden Pilz-Giften** (z.B. bei Vergiftungen mit dem grünen Knollenblätterpilz): Mariendistel/*Silybum marianum*/*Carduus marianus*
 - **PMS/prämenstruelles Syndrom:** siehe: **Frauen**
 - **Prellungen:** Hamamelis/*Hamamelis virginiana*; Hoher Steinklee/*Melilotus altissimus*; Johanniskraut/*Hypericum perforatum*; Melisse/*Melissa officinalis*, Roßkastanie/*Aesculus hippocastanum*; Echter Steinklee/*Melilotus officinalis*
 - **Psoriasis + Krätze/Skabies:** 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*

 - **Rachitis:** Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*
 - **Räucherstoff:** Beifuß/*Artemisia vulgaris* (auch als Moxa-Zigarre)
 - **regenerierend:** Mariendistel/*Silybum marianum*/*Carduus marianus*
 - **reinigend:** Alpenampfer/*Rumex alpinus*; Breitwegerich/*Plantago major*; Wasserhanf/*Eupatorium cannabinum*; 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*

- **Resistenz/Widerstand steigernd:** Rote Bete/Beta vulgaris
 - **Rheuma + Gicht: Beschwerden, Schmerzen:** Birken/Hängebirke/Betula pendula/B. verrucosa; Bohne/Phaseolus vulgaris; Eberesche/Sorbus aucuparia; Fichte/Picea abies; Flieder/Syringa vulgaris; Giersch/Aegopodium podagraria; Heublumen/Graminis flos; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica, Lavandula officinalis/L.angustifolia; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Meerrettich/A Armoracia rusticana; Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior; Quecke/Agropyron repens; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); Schleifenblume/Iberis amara; Vogelbeere/Sorbus aucuparia; Wacholder/Juniperus communis; Weide/Salix alba; Weide/S. nigra; Weide/S. purpurea; Weide/S. fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera; Wein/Vitis vinifera
 - **Rheuma: Gelenk-Rheuma:** Hauhechel/Ononis spinosa; Kiefern/Pinus sylvestris u.a., Silberpappel/Populus alba, Schwarzpappel/Populus nigra
 - **Rippenfell-Entzündung:** Meerrettich/A Armoracia rusticana; Süßholz/Glycyrrhiza glabra
 - **Roborans - siehe: Tonika; siehe: stärkend, kräftigend**
 - **Roemheld-Syndrom:** Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica
 - **Röteln:** Weißkohl/Brassica oleracea (alba)
 - **Rücken-Schmerzen, lumbale; Lumbago:** Heublumen/Graminis flos; Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica; Weißkohl/Brassica oleracea (alba)
 - **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
 - **Sauerstoff-Versorgung** der Zellen verbessernd: Rote Bete/Beta vulgaris
 - **säure-hemmend:** Mädesüß/Filipendula ulmaria
 - **Scharlach:** Wachsmyrte/Myrica cerifera
 - **Schilddrüsen-Überfunktion: Hyperthyreose, Überfunktion:** Blasen tang/Fucus vesiculosus; Herzgespann/Leonurus cardiaca; Gemeiner Wolfstrapp/Lycopus europaeus; Virginischer Wolfstrapp/Lycopus virginicus
 - **Schilddrüsen-Unterfunktion: Hypothyreose:** Blasen tang/Fucus vesiculosus
 - **Schlaf- + Nerven-Mittel:** Baldrian/Valeriana officinalis, Weiße Taubnessel/Lamium album
 - **Schlafen fördernd, zum Einschlafen:** Baldrian/Valeriana officinalis, Basilikum/Ocimum basilicum; Hafer/Avena sativa; Helm kraut/Scutellaria laterifolia; Kalmus/Acorus calamus; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Lavendel/Lavandula officinalis/Lavandula angustifolia/l.latifolia/L.spica; 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; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); Sommerlinde/T.platyphyllus, Raute/Ruta graveolens; Silberkerze/Cimicifuga racemosa; Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus oxyacantha/Cr.laevigata; Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna
 - **Schlankheits-Kuren:** Mais/Zea mays
 - **Schleim lösend:** Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica
 - **Schleim verflüssigend:** Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/Myrtus communis
 - **Schleimhaut reizend:** Wacholder/Juniperus communis
 - **Schleimhaut abschwellend:** Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/Myrtus 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*
- **Schleimhaut-Erkrankungen:** Frauenmantel/*Alchemilla alpina*/*alpigena* + *Alchemilla conjunctata*
- **Schleimhäute im Körper kräftigend** - Kohl: Grünkohl/*Brassica oleracea*
- **Schmerz-Bekämpfung bei Rheuma, Bandscheiben- + Ischias-Schmerz, bei Geschwülsten, in der begleitenden Tumortherapie:** Mistel/*Viscum album* (Injektionen nur durch Fachpersonal!), Hanf/*Cannabis sativa*
- **Schmerzen: dämpfend, mindernd, stillend:** Augentrost/*Euphrasia stricta*; Bärlapp/*Lycopodium clavatum*; Beinwell/*Symphytum officinale*, Bitterklee/*Menyanthes 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*,
- **Schmerzen: post-operative Schmerzen:** Lavendel/*Lavandula latifolia*, *Lavandula spica*
- **Schmerzen: starke Schmerzen:** Schöllkraut/*Chelidonium majus*
- **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*
- **Schnupfen: chronischer Schnupfen:** Echte Kamille/*Matricaria chamomilla*; Röm. Kamille/*Chamaemelum nobile*
- **Schwäche: allg. Schwäche mit Kopf-Schmerzen + Übelkeit:** Beifuß/*Artemisia vulgaris*
- **Schwäche: Schwäche-Anfälle/-Zustände:** Arnika/*Arnica montana*; Bärlauch/*Allium ursinum*; Große Bibernelle/*Pimpinella major*; Kleine Bibernelle/*Pimpinella saxifraga*; Hafer/*Avena sativa*; Meerrettich/*Armoracia rusticana*; Sanddorn/*Hippophae rhamnoides*; Sellerie/*Apium graveolens*; Weizen/*Triticum aestivum*
- **Schwäche: sexuelle Schwäche:** Weizen/*Triticum aestivum*
- **Schweiß: 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. platyphyllum*; 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 cannabinum*
- **Schweiß-Bildung, 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*
- **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/Frakturen:** Ackerschachtelhalm/*Equisetum arvense*, Beinwell/*Symphytum officinale* (auch als Salbe)
- **Schwermetall-Belastungen:** Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/*Ribes uva-crispa*
- **Schwindel:** Mutterkraut/*Chrysanthemum parthenium*/*Tanacetum parthenium*, Raute/*Ruta graveolens*; Ringelblume/*Calendula officinalis*, Schafgarbe/*Achillea millefolium*

- **sedativ, entspannend, beruhigend wirkend:** Heublumen/Graminis flos; Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica
- **Sehnen-Beschwerden:** Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Heublumen/Graminis flos
- **sekretions-hemmend:** Hamamelis/Hamamelis virginiana; Walnuß/Juglans regia
- **sekretolytisch, lösend:** Spitzwegerich/Plantago lanceolata
- **Sklerose, Verhärtung:** Estragon/Artemisia dracunculus
- **Skorbut, Vit. (C-)Mangel:** Amerik. Schneeball/Viburnum prunifolium; Bachbunze/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, Reflux:** Bitterklee/Menyanthes 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, Candidose:** Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica ...; siehe auch: **anti-biotisch, anti-mykotisch, anti-mikrobiell, fungizid ...**
- **Spannungs-Zustände, nervöse:** Helmkraut/Scutellaria laterifolia
- **spasmolytisch, entkrampfend:** Süßholz/Glycyrrhiza glabra; Tormentill/Potentilla erecta
- **spasmolytisch: leicht entkrampfend:** Frauenmantel/Alchemilla alpina/alpigena + Alchemilla conjunctata - Frauenmantel/Alchemilla alpina/alpigena, Alchemilla conjunctata; Heublumen/Graminis flos; Meerrettich/A Armoracia rusticana; Schleifenblume/Iberis amara
- **stärkend, kräftigend (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; Rote Bete/Beta vulgaris; Sabal/Serenoa repens; Wein/Vitis vinifera;
- **Stauchungen, Verstauchungen:** Lavendel/Lavandula officinalis/L.angustifolia
- **Stein-Koliken:** Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra)
- **Stimm-Schwäche:** Eberesche/Sorbus aucuparia
- **Stimmung aufhellend, verbessernd:** Rote Bete/Beta vulgaris; Kohl: Grünkohl/Brassica oleracea
- **stimulierend:** Petersilie/Petroselinum hortense; Rosmarin/Rosmarinus officinalis
- **Stoffwechsel anregend:** Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Borretsch/Borago officinalis; Estragon/Artemisia dracunculus; Gelbwurz/Hydrastis canadensis; Goldrute/Solidago virgaurea; Goldrute/Solidago canadensis; Goldrute/Solidago gigantea; Meerrettich/A Armoracia rusticana; Ringelblume/Calendula officinalis
- **Stoffwechsel-Störungen mit Stein-Bildung:** Schlehe/Prunus spinosa
- **Stoffwechsel-Störungen/-Erkrankungen (z.B. Rheuma, Gicht):** Birken/Hängebirke/Betula pendula/B. verrucosa; Bohne/Phaseolus vulgaris; Eberesche/Sorbus aucuparia; Fichte/Picea abies; Flieder/Syringa vulgaris; Giersch/Aegopodium podagraria; Heublumen/Graminis flos; Johanniskraut/Hypericum perforatum; Katzenpfötchen/Antennaria dioica; Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica, Lavandula officinalis/L.angustifolia; Löwenzahn/Taraxacum officinale; Meerrettich/A Armoracia rusticana; Primel/Primula veris/P.officinalis; Primel/Primula elatior; Quecke/Agropyron repens; Rosmarin/Rosmarinus officinalis; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); Schleifenblume/Iberis amara; Vogelbeere/Sorbus aucuparia; Wacholder/Juniperus communis; Weide/Salix alba; Weide/S. nigra; Weide/S. purpurea; Weide/S. fragilis; Weide/S. pentandra; Weide/S.cinera; Wein/Vitis vinifera
- **Strahlen-Schäden vorbeugend:** Sanddorn/Hippophae rhamnoides

- **Stuhlgang fördernd** - Schwarzer Senf/Sinapis nigra; Wein/Vitis vinifera
 - **Tetanie, Verkrampfung:** Birne/Pyrus communis; Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra)
 - **Thrombosen:** Meerrettich/A Armoracia rusticana; Spitzwegerich/Plantago lanceolata
 - **Tollwut (Virus-Erkrankung):** Helmkraut/Scutellaria laterifolia
 - **Tonika, Roboranzien, tonisierend, anregend, stärkend:** Johanniskraut/Hypericum perforatum, Minze/Mentha x piperita; Minze/M.arvensis; Rote Bete/Beta vulgaris
 - **Trichomaden:** Gelbwurz/Hydrastis canadensis
 - **Trigeminus-Neuralgie:** Mariendistel/Silybum marianum/Carduus marianus, Mutterkraut/Chrysanthemum parthenium/Tanacetum parthenium; siehe **Neuralgien**
 - **Trombosen (Verschluss von Blutgefäßen):** Spitzwegerich/Plantago lanceolata
 - **Tumor-Behandlungen (unterstützende Therapie):** Rote Bete/Beta vulgaris
 - **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
 - **Unfälle:** zur Unterstützung der Heilung: Heublumen/Graminis flos
 - **Unruhe, nervöse:** Herzgespann/Leonurus cardiaca
 - **Unruhe:** Basilikum/Ocimum basilicum; Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica; Salbei/Salvia officinalis; Salbei/Salvia pratensis
 - **Unterleibs-Beschwerden:** Dill/Anethum graveolens; siehe auch: **Bauch; Infektionen; Magen-Darm ...; Frauen/Mädchen; Stein-Bildung; Verdauung; Verstopfung ...**
 - **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, Pflirsich/Prunus persica (Frucht, Fruchtsaft); Rote Bete/Beta vulgaris; Rotkohl/Brassica oleracea (rubra); 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, Brand-Wunden:** Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Brennessel/Urtica urens; Brennessel/Urtica dioica; Breitwegerich/Plantago major; Eibisch/Althaea officinalis; Giersch/Aegopodium podagraria; 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*; Bitterklee/*Menyanthes 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 dracuncululus*; Fenchel/*Foeniculum vulgare*; Flieder/*Syringa vulgaris*; Gamander/*Teucrium chamaedrys*; Gartenkresse/*Lepidium sativum*; Ginseng/*Panax ginseng*; Großer Odermennig/*Agrimonia procera*; Gewöhnlicher Odermennig/*Agrimonia eupatoria*; Hagebutte/*Rosa canina*; 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*; Schlehe/*Prunus spinosa*; Schöllkraut/*Chelidonium majus*; Tausendgüldenkraut/*Centaureum umbellatum*; Thymian/*Thymus vulgaris*; Span. Thymian/*Thymus zygis*; Wacholder/*Juniperus communis*; Walnuß/*Juglans regia*; Wasserhanf/*Eupatorium cannabinum*; Wermut/*Artemisia absinthium*; Zitrone/*Citrus limon*; Zwiebel/*Allium cepa*
 - **Verdauung: Diät-Nahrung bei entzündlichen Erkrankungen:** Birne/*Prunus communis*
 - **verdauungs-hemmend:** Walnuß/*Juglans regia*
 - **Verdauungs-Störungen** (Magen-/Darm-Katarrhe): Quecke/*Agropyron repens*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*
 - **Verdauungs-System: Diät-Nahrung bei entzündlichen Erkrankungen:** Birne/*Prunus communis*
 - **Verdauungstrakt-Entzündung** (Magen-Darm): 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 - Frauenmantel**/*Alchemilla alpina/alpigena + Alchemilla conjunctata*; Rose/*Rosa gallica*, Ulme/*Ulmus fulva/U.rubra*; siehe: **Wunden**
 - **Verletzungen, stumpfe:** Raute/*Ruta graveolens*
 - **Verletzungen: abschwellend:** Breitwegerich/*Plantago major*; Gelbwurz/*Hydrastis canadensis*
 - **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*; Gartenkresse/*Lepidium sativum*; Hagebutte/*Rosa canina*; Klette/*Arctium lappa*; Grünkohl/*Brassica oleracea*; Kreuzdorn/*Rhamnus cathartica*; Leinkraut/*Linaria vulgaris*; Melisse/*Melissa officinalis*; Olive/*Olea europaea*; Rhabarber/*Rheum palmatum*; Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/*Ribes uva-crispa*; Rote Bete/*Beta vulgaris* Schlehe/*Prunus spinosa*; Stockrose/*Alcea rosea*; Wermut/*Artemisia absinthium*
 - **Virus-Infektionen:** Thymian/*Thymus vulgaris*; Span. Thymian/*Thymus zygis*
 - **Vitamin-Mangel, Skorbut:** Kartoffel/*Solanum tuberosum*; Zitrone/*Citrus limon*; Obst + Gemüse; siehe: **Vitamin- + Mineralstoff-Mangel**
 - **vitalisierend:** Grünkohl/*Brassica oleracea*
 - **Vitalität erhöhend:** Sabal/*Serenoa repens*
 - **Vitamin- + Mineralstoff-Mangel:** Brunnenkresse/*Nasturtium officinale*; Gartenkresse/*Lepidium sativum*; Hagebutte/*Rosa canina*; Kiefern/*Pinus sylvestris*; Petersilie/*Petroselinum hortense*; Rettich/*Raphanus sativus*; Obst + Gemüse
 - **Völlegefühl:** Röm. Kamille/*Chamaemelum nobile*; Koriander/*Coriandrum sativum*; Kümmel/*Carum carvi*; Liebstöckel/*Levisticum officinale*; Wegwarte/*Cichorium intybus*
-
- **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*
 - **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*; Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*; Ruprechtskraut/*Geranium robertianum*; Schlehe/*Prunus spinosa*; Sellerie/*Apium graveolens*; Spargel/*Asparagus officinalis*; Waldmeister/*Galium odoratum*; Zwergholunder/*Sambucus ebulus*
 - **Widerstandsfähigkeit erhöhend:** Rote Bete/*Beta vulgaris*
 - **Windpocken:** Klette/*Arctium lappa*; Labkraut/*Galium aparine*; Mädesüß/*Filipendula ulmaria*
 - **Wunden + Abschürfungen, gerinfügige:** Margerite/*Chrysanthemum leucanthemum*/*Leucanthemum vulgare*
 - **Wunden + Geschwüre:** Beinwell/*Symphytum officinale*, Mais/*Zea mays*
 - **Wunden + offene Geschwüre bei Tieren/Haustieren:** Silberdistel/*Carlina acaulis*
 - **Wunden, blutende:** Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*; Ruprechtskraut/*Geranium robertianum*; Schafgarbe/*Achillea millefolium*
 - **Wunden, entzündete:** Kleinblütige Königskerze/*Verbascum thapsus*, Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*, Schafgarbe/*Achillea millefolium*
 - **Wunden:** Ackerschachtelhalm/*Equisetum arvense*; Alant/*Inula helenium*; Aloe/Aloe vera und andere Aloe-Arten; Amerik. Schneeball/*Viburnum prunifolium*; Arnika/*Arnica*

- montana; Basilikum/*Ocimum basilicum*; Beinwell/*Symphytum officinale*;
Breitwegerich/*Plantago major*; Echte Kamille/*Matricaria chamomilla*; Eiche/*Quercus petraea*; Eiche/*Quercus robur*; Eisenkraut/*Verbena officinalis*; Eselsdistel/*Onopordium acanthium*; Frauenmantel/*Alchemilla vulgaris*/*A. junctata*; Gamander/*Teucrium chamaedrys*; Gänseblümchen/*Bellis perennis*; Gewöhnlicher Odermennig/*Agrimonia eupatoria*; Große Bibernelle/*Pimpinella major*; Große Kapuzinerkresse/*Tropaeolum majus*; Großer Odermennig/*Agrimonia procera*; Gundelrebe/*Glechoma hederacea*; Hamamelis/*Hamamelis virginiana*; Huflattich/*Tussilago farfara*; Isländisch Moos/*Cetraria islandica*; Johanniskraut/*Hypericum perforatum*; Kartoffel/*Solanum tuberosum*; Katzenpfötchen/*Antennaria dioica*; Kleinblütige Königskerze/*Verbascum thapsus*; Kleine Bibernelle/*Pimpinella saxifraga*; Kreuzblume/*Polygala amara*; Labkraut/*Galium aparine*; Röm. Kamille/*Chamaemelum nobile*; Rose/*Rosa gallica*, Rosmarin/*Rosmarinus officinalis*; Schlangenknoterich/*Polygonum bistorta*; Spitzwegerich/*Plantago lanceolata*; Ulme/*Ulmus fulva*/*U. rubra*; Vogelknöterich/*Polygonum aviculare*; Weißkohl/*Brassica oleracea*
- **Wunden: infizierte schlecht heilende, entzündete, eitrige Wunden (Abszesse, Beulen, Furunkel, nässende Flechten u.a. Haut-Erkrankungen (antibiotisch, anti-septisch, desinfizierend, Keime an/in der Wunde bekämpfend, reinigend, auflösend, schmerzlindernd):** Ackerschachtelhalm/*Equisetum arvense*; Arnika/*Arnica montana*; Eiche/*Quercus petraea*, Eiche/*Quercus robur*, Frauenmantel/*Alchemilla vulgaris*; Frauenmantel/*Alchemilla vulgaris*; Goldrute/*Solidago canadensis*; Goldrute/*Solidago gigantea*, Goldrute/*Solidago virgaurea*; Hagebutte/*Rosa canina*; Hamamelis/*Hamamelis virginiana*; Haselnuss/*Corylus avellana*, Heidelbeere/*Vaccinium myrtillus*, Hirtentäschel/*Capsella bursa-pastoris*; Johanniskraut/*Hypericum perforatum* (auch als Rot-Ol), Kamille: Echte Kamille/*Matricaria chamomilla*; Kamille: Röm. Kamille/*Chamaemelum nobile*, Kastanie: Eßkastanie/*Castanea sativa*, Knoblauch/*Allium sativa*, Königskerze: Kleinblütige Königskerze/*Verbascum thapsus*, Königskerze: Windblumen-Königskerze/*Verbascum phlomoides*; Kümmel/*Carum carvi*; Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*, Meerrettich/*Armoracia rusticana*; Minze/*M. arvensis* (äth. Öl/Öl-Lampe), Minze/*Mentha x piperita*, Mutterkraut/*Chrysanthemum parthenium*/*Tanacetum parthenium*, Pappel: Schwarzpappel/*Populus nigra*, Pappel: Silberpappel/*Populus alba*, Pappel: Zitterpappel/*Populus tremula*, Ringelblume/*Calendula officinalis*; Salbei/*Salvia officinalis*, Salbei/*Salvia pratensis*, Schafgarbe/*Achillea millefolium*, Sonnenblume/*Helianthus annuus*; Sonnenhut/*Echinacea purpurea*/*E. angustifolia*/*E. pallida*, Spitzwegerich/*Plantago lanceolata*, Tannen/*Abies alba* u.a.; Tormentill/*Potentilla erecta*; Walnuß/*Juglans regia*, Wein/*Vitis vinifera*, Weiße Taubnessel/*Lamium album*; Wundklee/*Anthyllis vulneraria*, Zwiebel/*Allium cepa*
 - **Wunden: Quetschungen:** Melisse/*Melissa officinalis*, Ysop/*Hyssopus officinalis*
 - **Wunden: schmerz-dämpfend:** Sonnenhut/*Echinacea purpurea*/*E. angustifolia*/*E. pallida*
 - **Wunden: schnellere Heilung:** Winterlinde/*Tilia cordata*; Sommerlinde/*T. platyphyllum*
 - **Wunden: Vernarbung:** Melisse/*Melissa officinalis*
 - **Wunden: Wund-Infektionen:** Meerrettich/*Armoracia rusticana*
 - **Wunden: Wund-Reinigung:** Rose/*Rosa centifolia*, Silberdistel/*Carlina acaulis*
 - **Wunden: Wund-Sekrete auflösend:** Beinwell/*Symphytum officinale*
 - **Wundliegen, Dekubitus:** Bärlapp/*Lycopodium clavatum*
 - **Würmer, Darm-Parasiten:** Alant/*Inula helenium*; Diptam/*Dictamnus albus*; Lärche/*Larix decidua*/*Pinus larix*; Rhabarber/*Rheum palmatum*; Ringelblume/*Calendula officinalis*, Rose/*Rosa centifolia*, Rote Bete/*Beta vulgaris*; Rote/Gelbe/Grüne Stachelbbeere/*Ribes uva-crispa*; Rotkohl/*Brassica oleracea (rubra)*; Silberdistel/*Carlina acaulis*; Wermut/*Artemisia absinthium*

- **Zahn-Behandlung: Betäubung, örtliche:** Hanf/Cannabis sativa
- **Zahn-Entfernung:** Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Schmalblättriges Waldweidenröschen/Epilobium angustifolium; Kleinblütiges Waldweidenröschen/Epilobium roseum; Wachsmyrte/Myrica cerifera
- **Zahn-Schmerzen:** Brombeere/Rubus fruticosus, Dost/Origanum vulgare; Echte Kamille/Matricaria chamomilla; Röm. Kamille/Chamaemelum nobile, Lavendel/Lavandula officinalis/L. angustifolia; Lein/Linum ussitatissimum; Meerrettich/A Armoracia rusticana; Rose/Rosa centifolia, Schafgarbe/Achillea millefolium, Silberdistel/Carlina acaulis/C. caulescens, Spitzwegerich/Plantago lanceolata, Veilchen/Viola odorata, Windblumen-Königskerze/Verbascum phlomoides
- **Zahnarzt-Besuch: leicht angst-lösend:** Lavendel/Lavandula latifolia, Lavandula spica
- **Zahnarzt: nach dem Zähne ziehen:** Frauenmantel/Alchemilla alpina/alpigena + Alchemilla conjunctata
- **Zähne: Karies:** Wachsmyrte/Myrica cerifera
- **Zahnfleisch kräftigend:** Apfel/Pyrus malus, Rote Johannisbeere/Ribes rubrum
- **Zahnfleisch-Blutungen:** Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense; Bachbunze/Veronica beccabunga; Frauenmantel/Alchemilla vulgaris; Schafgarbe/Achillea millefolium, Tannen/Abies alba u.a.
- **Zahnfleisch-Entzündungen, Parodontose:** 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; Wachsmyrte/Myrica cerifera; Wundklee/Anthyllis vulneraria
- **Zahnfleisch-Infektionen:** Myrte: Echte Myrte, Brautmyrte/Myrtus communis
- **Zahnfleisch: Parodontose (nicht-entzündliche Zahnbett-Erkrankung):** Mais/Zea mays; Wachsmyrte/Myrica cerifera
- **Zehen, kalte:** Thymian/Thymus vulgaris; Span. Thymian/Thymus zygis
- **Zehen, schmerzende:** siehe **Gicht/Rheuma; Wunden; Erfrierungen...**
- **Zell-Kerne reparierend:** Rote Bete/Beta vulgaris
- **Zell-Wachstum fördernd:** Rote Bete/Beta vulgaris
- **Zellgewebs-Entzündungen, Phlegmonen:** 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
- **Zuckerkrankheit – siehe: Diabetes ...**
- **Zungen-Geschwulst:** Rote Johannisbeere/Ribes rubrum
- **Zwölffingerdarm-Geschwür:** Süßholz/Glycyrrhiza glabra; siehe auch: **Magen-Darm ...**
- **Zystitis – siehe: Harnblasen-Entzündung**

102 HP-Monographien

- **KI/GA/NW = Kontra-Indikationen/Gegen-Anzeigen/Neben-Wirkungen**
- 10g mediz. Kohle-Pulver = 20-30 Kohle-Tabletten = ca. 7 gestr. TL Kohle-Pulver
- 1 gestrichener TL med. Kohle-Pulver = 1,5g; 1 gehäufter TL med. Kohle-Pulver = 03g

1. 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; **Tee** 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** und zum **Gurgeln** (z.B. bei Zahnfleisch-Blutungen, Mund-Geschwüren, Hals-Schmerzen); als **Badezusatz** bei Ekzemen etc.

KI/GA/NW: 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, ungenießbaren/giftigen Schachtelhalmmarten, 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-Pulver (ca. 20-30 Kohle-Tabletten, ca. 6-7 gestr. TL Kohle-Pulvis) in Wasser trinken oder von selbst Erbrechen lassen, Magenspülung, Herz-Kreislauf-Behandlung

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 1-2 TL geschnittenes Kraut, 30 min ziehen lassen, abseihen, 3Tassen täglich über einen längeren Zeitraum trinken

Auszug: 1-2 TL auf 1Tasse kaltes Wasser, langsam erhitzen, ca. 20 min kochen, 10min ziehennlassen, abseihen, 2 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Auszug: 1-2 TL geschnittenes Kraut auf 1Tasse kaltes Wasser, 12 Stunden ziehen lassen, 3 Tassen tgl. über einen längeren Zeitraum trinken; warm, schluckweise, ungesüßt

Vollbad: 100g Kraut in heißem Wasser ca. 1 Stunde lang ausziehen lassen, abseihen, dem Badewasser zusetzen

2. 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

KI/GA/NW: nicht bekannt; keine gewachsen oder mit Pestiziden gespritzte Apfelschalen verwenden !

Zubereitungen:

Brei: innerlich als **Brei:** 2 Äpfel zerreiben (ohne Kerngehäuse), ohne Zucker einnehmen, 2-3 x tgl.

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2 TL getrocknete/zerkleinerte Apfelschalen, ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen täglich, warm, schluckweise, ungesüßt

3. 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

KI/GA/NW: 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

Moxibustion: Beifuß-Zigarre

4. + 5. Birken: Birke, Maibaum, Weißbirke

Betula pendula, Betula verrucosa, Betula pubescens und andere Birken

Vorkommen: fast ganz Europa, Amerika, gemäßigte Zonen Asiens, Japans; B.pendula - trockene Standorte; B.pubescens - feuchte Wälder, Moore, Sümpfe; bis 2000 m

Blütezeit: März-Mai

Sammelzeit: Knospen im März/April; junge Blätter im Mai/Juni; Birken-Saft im Frühjahr (anbohren /einschneiden/auffangen); Birken-Teer: trockene Destillation aus der Rinde des Stammes + den älteren Zweigen: vor allem im Frühjahr sammeln, aber auch ganzjährig möglich (außer Winter)

verwendete Pflanzenteile: junge Blätter, Knospen, 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: galletreibend, blutreinigend, harntreibend, narbenbildend, verdauungsfördernd; **Saft** äußerlich als Haarwuchsmittel, gg. Schuppen + Haar-Ausfall; innerlich (**verdünnt** !) bei Magen-Koliken; **Blätter-Tee äußerlich** bei unreiner Haut; **innerlich** zur Blutreinigung; zur Durchspülung der Harnwege bei bakteriellen, entzündlichen, krampfartigen Zuständen; zur Erhöhung der Harnmenge, zur Verringerung des Harnsäurespiegels (Gicht, Rheuma); bei Galle-Leiden; ; **Birken-Teer** für Salben + Einreibungen vor allem in der Tiermedizin (gegen Räude und andere Hauterkrankungen);

KI/GA/NW: Nicht anwenden bei Herz- /Nieren-Schwäche ! Allergische Reaktionen auf Pollen möglich ! Birkensaft bei innerlicher Anwendung stark verdünnen; Haut-Reizungen bei Anwendung des Teers möglich

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 gehäufte TL Blätter, 10 min ziehen lassen, abseihen, 3 Tassen tgl. mäßig warm, schluckweise, ungesüßt; nicht länger als 2-3 Wochen hintereinander anwenden

Aufguß: 2 Tassen kochendes Wasser auf 6-8 TL Blätter, 5 min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen tgl. zu den Mahlzeiten; warm, schluckweise, ungesüßt

Saft: innerlich, 3 EL tgl.

Absud: 1 EL Rinde auf 1 Tasse Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, 90 min ziehen lassen; abseihen; 1 Tasse tgl. langsam, schluckweise, ungesüßt

Bäder: 3-4 Handvoll Birkenblätter auf 1 Liter kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, 10 min köcheln lassen, abseihen; dem Bad zusetzen oder für Auflagen/Kompressen/Waschungen benutzen

6. Birne - Prunus communis

Vorkommen: weltweit kultiviert; selten wild

Blütezeit: je nach Standort und Klima

verwendete Pflanzenteile: die Frucht/Birne; Knospen, Blätter

Sammelzeit: bei Fruchtreife

Inhaltsstoffe: Fruchtzucker, Vitamine ...

Eigenschaften + Anwendungen: u.a. ödem-ausschwemmend; **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

KI/GA/NW: rohe Früchte nicht geeignet für Personen mit entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darm-Kanals (Ulcer, Gastritis, Enteritis etc.)

Zubereitung:

Birnen: essen bei Reife; Saft trinken

Tee: Aufguß von Blättern und/oder Knospen; austesten !

7. 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

KI/GA/NW: Hautreaktionen möglich (Bohnen-.Krätze); rohe Bohnen + unreife Hülsen sind giftig – Bohnen + Bohnen-Schalen 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. warm, schluckweise, ungesüßt

Absud: 40g getrocknete Schalen auf 2 Tassen kaltes Wasser, erhitzen, 15 min köcheln lassen, 1 h ziehen lassen, abseihen; 5 Tassen tgl. ca. 2 Wochen lang, warm, schluckweise, ungesüßt

Samen/Bohnen zerreiben, das Mehl trocken dünn auf Hautstellen auftragen (auch mit abgekochtem Wasser möglich; evtl. Umschlag)

8. Brennessel: Große Brennessel – Urtica dioica

9. 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 3000 m 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, Acetylcholin, 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)

KI/GA/NW: 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 2 TL, 5 min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. 4-8 Wochen lang, warm, schluckweise, ungesüßt

Haarwasser: 250g getrockn. Wurzeln zerhacken, auf 4 Tassen Wasser und 2 Tassen Weinessig geben; ca. 30 min 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. 5 min köcheln lassen; 15 min ziehen lassen, abseihen; dem Bad zusetzen oder für Kompressen bzw. Waschungen verwenden

Saft/Preßsaft: das blühende Kraut zerschneiden, mit etwas abgekochtes + kaltes Wasser einweichen, ca. 12 h ziehen lassen, dann auspressen; in saubere/ausgekochte Gläser/Flaschen füllen

Brennessel-Samen/-Früchte: als Kräftigungsmittel für erkrankte + ältere Menschen zur Aktivierung der Lebensvorgänge + zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte (als Pulver in Wein/Öl)

10. Brombeere, Bramel, Kroatzbeere - Rubus fruticosus

Vorkommen: ganz Europa, Asien; wild & angebaut; Schuttplätze, lichte Waldungen, Kahlschläge, Wegböschungen, sonnige Abhänge; nicht zu trocken; bis 2300 m

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

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Blätter, 10 min ziehen lassen, abseihen, trinken (warm, schluckweise, ungesüßt) oder gurgeln

Auflagen/Kompressen: 100g frische, saubere, zerquetschte **Blätter** mit wenig kaltem Wasser anrühren, ca. 3 Stunden ziehen lassen, dann dünn auftragen;

Frucht/Saft bis zu 4 Tassen Saft täglich trinken oder mit dem Saft gurgeln

11. Buchen: Rotbuche - Fagus sylvatica

Vorkommen: Mitteleuropa, Westrußland, Kaukasus; bis 1700 m

Blütezeit: Mai

Sammelzeit: Frühjahr-Herbst

verwendete Pflanzenteile: Buchen-Teer aus Buchenholz; Öl aus Bucheckern

Inhaltsstoffe: Guayacol, Cresole; Bucheckern-Öl enthält bis zu 45% fettes Öl und ca. 23% Eiweißstoffe

Eigenschaften + Anwendungen: verschiedene Hautleiden, Rheuma, Gicht

KI/GA/NW: 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: mind. 10G med. Kohle-Pulver in Wasser geben, erbrechen lassen

Zubereitungen:

Salbe: Teer-Salbe zur Einreibung vor allem bei Rheuma + Gicht

Buchen-Teer: Teer-Gewinnung durch trockene Destillation (erhitzen unter Luftabschluß), als Einreibung, als Salbe

12. 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 700

m Höhe

Blütezeit: Juli, August

Sammelzeit: Spätsommer, Frühherbst (August, September)

verwendete Pflanzenteile: die Frucht/Samen ohne Haarkrone; blühendes Kraut

Inhaltsstoffe: Silymarin, Silydamin, 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 Trigemini neuralgien; **Tee** bei Kopfschmerz, Migräne, Reisekrankheit; Leber- + Gallen-Beschwerden, Milz-Beschwerden, als **Magen-Schnaps** (Achtung: Magen-Geschwüre, Alkoholiker !) bei mangelnder Galle-Bildung, Cholezystitis, Gelbsucht, Hepatitis/akute Hepatitis, beginnender Leberzirrhose; **Tee/Umschläge/Pulver** bei offenen Beinen/Unterschenkelgeschwüren, **Tee innerlich** bei Krampfadern; **bei Pilz-Vergiftungen** mit leberschädigenden Pilzgiften (nachgewiesen z.B. mit dem grünen Knollenblätterpilz)

KI/GA/NW: Nichts bekannt, aber Dosierung einhalten !

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Samen, 15 min 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, ungesüßt

Öl: das kaltgepresste Öl u.a. als Nahrungs-Ergänzungsmittel (kalte Küche!)

Magen-Schnaps, alkoh. Tinktur: Achtung Alkohol ! Enge/sichere Diagnose + Medikation !

13. 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: **innerlich:** harntreibend, gedärmreinigend, wassertreibend, wurmtreibend/Darmparasiten; **äußerlich:** 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; **innerlich** als Magen-Schnaps (Achtung: Magen-Geschwüre, Alkoholiker !); **das Öl** kann LDL-Cholesterin senken; kann Arteriosklerose vorbeugen; für Salate, zum Kochen

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Absud: 1 Tasse Wasser auf 1 TL kleingeschnittene Wurzel, langsam erhitzen, ca. 5-10 min köcheln lassen, abseihen; 2-3 Tassen täglich warm, schluckweise, ungesüßt

Magen-Schnaps, alkoh. Tinktur: Achtung Alkohol ! Enge/sichere Diagnose + Medikation !

14. Eberesche, Vogelbeere - Sorbus aucuparia

Vorkommen: ganz Europa, Kleinasien, Westsibirien, Amerika; in Parks + Wäldern, einzelstehend; bis 2400 m Höhe

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

KI/GA/NW: 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: 3x tgl. 20 getrockn. Beeren essen

Aufguß: 4 Tassen koch. Wasser auf 30g Blätter, 10 min ziehen lassen, abseihen, 3 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 EL getrocknete/zerkleinerte Beeren, 8-10 min ziehen lassen, abseihen, 1 Tasse tgl., bei Durchfall 2 Tassen tgl.

Beeren-Mus: gleiche Teile von Beeren + Zucker vermischen, zerquetschen, erhitzen + dickkochen, evtl. etwas Weißwein zugeben

15. Eiche: Stieleiche, Sommereiche – Quercus robur

16. Eiche: Traubeneiche, Winterliche – Quercus petraea

Vorkommen: fast ganz Europa, Mitteleuropa, Kleinasien, lichte Laubwälder; Stieleiche/Sommereiche bevorzugt feuchte Böden und Mischwälder; Traubeneiche/Winterliche bevorzugt hügeliges, gebirgisches Gelände; bis 1200 m Höhe

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: Blätter im Juni, Eicheln im Herbst, Rinde im Frühjahr

verwendete Pflanzenteile: Blätter, Rinde von Ästen + Zweigen (nicht mehr als 6 cm Durchmesser,

ohne Borke, von 10-12jähr. Bäumen), Eichel (auch als Kaffeeersatz – sehr gut entbittern !!!)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Quercit, Gallussäure, Stärke, Zitronensäure, Bitterstoffe, Harz ...

Eigenschaften + Anwendungen: antiseptisch, schleimlösend, zusammenziehend, fiebersenkend, verdauungsfördernd; **Umschläge** bei unreiner Haut, chronischen Ekzemen, Unterschenkel-Geschwüren/offenen Beinen; **Bäder** bei Fußschweiß, Frostbeulen, Wunden, Hämorrhoiden; **Gurgeln** mit **Eichenblätter-Wein** z.B. bei Angina + Zahnfleisch-Entzündung; **Tee** aus Eichel + **Eichen-Tinktur** bei Durchfall, Darmkatarrh & Magenschleimhaut-Entzündungen

KI/GA/NW: **Achtung – Eiche** 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; Auftreten der "Eichelkrankheit" vor allem bei Rindern + Pferden durch das Fressen von Eichel; beim Menschen evtl. Magen-/Darm-Beschwerden, evtl. Fieber; sonst keine Nebenwirkungen bekannt.

1.Hilfe innerlich: 10g med. Kohle-Pulver in Wasser nehmen

Zubereitungen:

Absud: 1-2 TL geschnittene Rinde auf 1 Tasse kaltes Wasser, 5-10 min kochen lassen, abseihen, bis zu 2 Tassen tgl.; lkauwarm/warm, schluckweise, ungesüßt; evtl. verdünnen

Gurgeln mit Tee ca. alle 3 h; **Umschläge** mit Tee 2-3x tgl. erneuern

speziell **bei Durchfall:** 1 TL feingeschnittene Rinde auf 1 Glas Rotwein; 6-12 h ziehen lassen; abseihen, trinken; langsam, schluckweise

Spülung: 2 EL feingeschnittene Rinde auf 2 Tassen kaltes Wasser, ca. 20 min köcheln lassen, abseihen; mehrmals tgl. damit gurgeln

Bäder bei Hämorrhoiden, Frostbeulen, Schweißfüßen: 1 kg Rinde auf 10 Tassen kaltes Wasser (= 2,5 Liter), langsam erhitzen, a. 20 min köcheln lassen, abseihen, evtl. verdünnen, 2x 20 min pro Woche darin baden

17. Fichte: Gemeine Fichte - Picea abies (Pinaceae)

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: auswurfördernd, 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

KI/GA/NW: Terpentin-Öl - Überdosierung vermeiden, da Reiz-Erscheinungen, allergische Reaktionen, Lähmungen möglich ! Bei Bronchialasthma + Keuchhusten nicht anwenden !

Zubereitungen:

Inhalations-Aufguß: je nach Bedarf Fichtennadeln in 1 Glas/Schüssel legen, mit heißem Wasser übergießen, inhallieren – nicht verbrühen !

Absud: 10g Nadeln auf 1 Tasse kaltes Wasser, 12 h einweichen, kurz aufkochen, 10 min ziehen lassen, abseihen; nach Bedarf verdünnen und süßen (Diabetiker süßen nicht !)

Absud als Bade-Zusatz: Abkochung von ca. 500g Nadeln (mehrere Hände voll) auf 2-3 Liter Wasser, erhitzen, ca. 20 min köcheln lassen, vom Herd nehmen, abseihen, dem Bad zusetzen

18. 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:** entzündungs-hemmend (Blätter), adstringierend (Blätter), unreife Blütenkapseln wurden früher gegen Malaria/Wechselfieber eingesetzt

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Blüten-Öl: 20g Blüten auf 100 ml Oliven-Öl/Samen-Öl, 15-20 Tage in Öl legen, ziehen lassen; dann abseihen/auspressen; betroffene Stellen leicht mit dem Öl einmassieren

Aufguß: Blätter-Tee bei Rheumatismus: 100 ml kochendes Wasser auf 03g Blätter oder 250 ml Wasser=1 Tasse auf 7,5g; 5-10 min ziehen lassen, abseihen, 2-3 kl. Tassen tgl. täglich bei Bedarf; warm, schluckweise, ungesüßt

Absud: 05g Rinde auf 1 Tasse kaltes Wasser, langsam erhitzen, mehrere Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen, abseihen; 2-3 kl. Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt bei Fieber, Malaria/Wechselfieber

19. Frauenmantel: Bergfrauenmantel, Silbermantel, Alpen-Frauenmantel - Alchemilla alpina/alpigena

20. Frauenmantel: Verwachsener Frauenmantel, Hoppes Frauenmantel - Alchemilla conjunctata

Vorkommen: weltweit, nördliche gemäßigte Zonen, auch Island + Grönland; in höheren Lagen, meist über 1.500 m; wächst am besten auf Silikat-Böden; der Verwachsene Frauenmantel (*Alchemilla conjunctata*) wächst v.a. in den Ost-Alpen; insges. über 250 Arten global

Blütezeit: Mai-Anfang Herbst (je nach Ort + Klima)

Sammelzeit: vom Frühjahr bis Juli, kurz vor der Blüte

verwendete Pflanzenteile: v.a. die Blätter (*A.alpina/alpigena*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Glykoside, Bitterstoffe, äth. Öl ...

Eigenschaften + Anwendungen: leicht bitter, adstringierend, entzündungs-hemmend, anti-diarrhoisch, leicht spasmolytisch, stark antioxidativ; harntreibend, Blutungen + Ausfluß stillend, **Tees + Bäder** u.a. bei/gegen - Harnwegs-Erkrankungen, Frauen-Beschwerden wie Unterleibs-Krämpfen, Menstruations-Beschwerden, Dysmenorrhoe, Ausfluss, Neben-Blutungen, klimakterische Beschwerde; Wunden; leichten unspezifischen Durchfall-Erkrankungen (auch in der Veterinär-Medizin); bei Meteorismus/Blähungen; Fieber; als **Gurgelmittel** bei Schleimhaut-Erkrankungen, nach dem Zähne ziehen; **Spülungen** bei Ausfluss, wunden Stellen, Verletzungen; ähnlich wie **A.vulgaris**

KI/GA/NW: nicht bekannt; nicht jedoch anwenden bei Säuglingen + Kleinkindern ohne ärztliche Rücksprache !

Anwendungen + Zubereitungen: Tees, Tinkturen/Extrakte

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 3 TL , 5 min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen tgl. warm trinken

Absud zum Gurgeln: 100g auf 4 Tassen/1 Liter Wasser, erhitzen, 2 min köcheln lassen, vom Herd nehmen, 10 min ziehen lassen, abseihen

Absud als Umschlag: 50g Blätter + Blüten auf 1 Liter/4 Tassen kaltes Wasser, erhitzen, 10 min köcheln lassen, vom Herd nehmen, abseihen, abkühlen lassen; die Kompressen/Umschläge tgl. frisch trinken

Badezusatz: Aufguß; 1 kl. Handvoll Blätter/Blüten mit 2 Tassen koch. Wasser übergießen, nach dem Abkühlen abseihen, in das Badewasser geben oder zu Waschungen/Spülungen benutzen

Bad: Sitzbad bei Hypermenorrhoe, Dysmenorrhoe, Ausfluss

sonstiges: Spülungen/Auflagen/Kompressen bei Wunden, Veletzungen (Aufguß, Absud)

21. Frauenmantel: Gewöhnlicher/Gemeiner/Echter Frauenmantel, gelb-grüner Frauenmantel - *Alchemilla vulgaris*

Vorkommen: Europa, Asien; Gebirge, feuchte Wiesen, Waldränder, Wiesenränder; kalkreiche & kalkarme Böden; bis 2600m

Blütezeit: Mai-September/Okttober

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 Zahn-Entfernung, bei Zahnfleisch-Blutungen, bei entzündeten Schleimhäuten, bei Halsschmerzen + Husten; **äußerlich** als Umschlag: bei langsam bzw. schlecht heilenden/eiternden Wunden; ähnlich wie **A. alpinia/alpigena + A.conjunctata**

KI/GA/NW: Vorsicht bei der Anwendung bei Durchfällen von kleinen Kindern ! Vorsicht bei Scheiden-Spülungen !

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 3 TL , 5 min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Absud zum Gurgeln: 100g auf 1 Liter/4 Tassen kaltes Wasser, erhitzen, 2 min köcheln lassen, vom Herd nehmen, 10 min ziehen lassen, abseihen; Gurgelwasser hinterher ausspucken

Absud als Umschlag: 50g Blätter + Blüten auf 1Liter Wasser, erhitzen, 10 min kochen, abseihen, abkühlen lassen, die Kompressen/Umschläge tgl. frisch trinken

Aufguß als Badezusatz: 1 kl. Handvoll Blätter/Blüten mit 2 Tassen koch. Wasser übergießen, nach dem Abkühlen abseihen, in das Badewasser geben oder zu Waschungen/Spülungen benutzen

22. Gänseblümchen, Maiblümchen, Tausendschön - Bellis perennis

Vorkommen: Mitteleuropa; Wiesen, Felder, Gärten, Grasflächen, Wege; bevorzugt lehmige Böden; bis 2400 m Höhe

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

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2 EL Blüten/Blätter, 10 min ziehen lassen, abseihen; 2Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Saft: immer frisch pressen, tgl. 3x 1TL evtl. in Wasser; sauberes Material (Parasiten, Kot ?)

Umschläge: Kompressen in Tee/Saft trinken

23. Goldrute: Echte Goldrute – Solidago virgaurea

24. Goldrute: Kanadische Goldrute – Solidago canadensis

25. 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 Nierenbeck-Entzündung, schmerzhafter Harn-Entleerung, Durchfall, zur Anregung des Stoffwechsels, zur Verbesserung der Funktion von Nieren + Prostata; bei Leber-Erkrankungen, Rheuma, Gicht, Husten, Keuchhusten; als **Gurgelwasser** bei Angina; **äußerlich/innerlich** bei Hautleiden; **äußerlich** bei eitrigen Wunden und Unterschenkelgeschwüren/offenen Beinen (Ulcus)

KI/GA/NW: nicht über längere Zeit anwenden, Dosierungen einhalten; nur bedingt geeignet für chronisch nierenkranke Patienten ! Bei häufigem Kontakt ist eine Kontaktallergie möglich.

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 2 TL Droge, 5 min ziehen lassen, abseihen, 3 Tassen täglich; warm, schluckweise, ungesüßt

Absud: 1 Tasse kaltes Wasser auf 1-2 gehäufte TL, erhitzen, kurz aufkochen, vom Herd nehmen; 2 min ziehen lassen, abseihen; 2-3 Tassen täglich; warm, schluckweise, ungesüßt

Gurgeln: mit kaltem Tee

Wein: 1 Messerspitze Pulver über Nacht (ca. 8 h) in 1 Glas Weißwein ziehen lassen, abseihen, schluckweise trinken (Achtung Alkohol !)

26. Hagebutte, Heckenrose, Hundsrose - Rosa canina, Rosa armata

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 aus Früchten** bei Erkrankungen des Urogenitaltraktes, bei Vitamin-Mangel, zur Therapie + Prophylaxe von Erkältungen, bei Keuchhusten, Rheuma, Gicht; **Blätter** bei Verstopfung + mangelhafter Wund-Heilung

KI/GA/NW: sehr selten: bei Dauergebrauch über viele Monate allergische Haut-Reaktionen möglich; sonst nichts bekannt; lieber dünnere Tees/Zubereitungen als zu starke

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 1-2 TL getrockn. Hagebutten (mit/ohne Kerne), 5-15 min ziehen lassen, abseihen; 3 Tassen tgl. warm/kalt, schluckweise, ungesüßt

Absud: 2 gehäufte TL auf 1 Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 10 min aufkochen lassen, ca. 5min ziehen lassen, abseihen; warm, schluckweise, ungesüßt

Sirup: 200g zerquetschte Hagebutten + 200g Zucker; einige Stunden (oder länger) ziehen lassen, mehrere EL des Breis pro Tag einnehmen

Auflage/Kompresse: 50g Blätter für ca. 10 min in 4 Tassen Wasser ziehen lassen, Kompressen damit tränken (Haut, Wunden)

27. Haselnuss, Hasel - *Corylus avellana*

Vorkommen: Europa, Asien; weltweit kultiviert; an Waldrändern, Gebüsch

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

Inhaltsstoffe: v.a. im **Haselnuß-Öl:** hoher Ölsäuregehalt, viele Enzyme, Spurenelemente + B-Vitamine; 8% gesättigte Fettsäuren, 78% einfach ungesättigte Fettsäuren, 14% mehrfach ungesättigte Fettsäuren ...

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; **medizin. Anwendung des Öls:** alkalische Wirkung; zur Hautpflege; gut gegen Husten, gut für den Darm, zum Auflösen von Steinen (Blase, Niere, Galle)

KI/GA/NW: 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 100 ml Wasser, langsam erhitzen, ca. 10 min köcheln lassen, vom Herd nehmen, abseihen; Umschläge mit starker Abkochung bei Venen-Entzündungen, Krampfadern/Varizen, zum Gurgeln; bei Hämorrhoiden, Verletzungen

Absud innerlich: 02g Blätter auf 100 ml Wasser, langsam erhitzen, ca. 10 min 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 100 ml Wasser, langsam erhitzen, ca. 10min köcheln lassen, vom Herd nehmen, abseihen; bei äußeren Krampfadern/Varizen (nicht zu heiß !)

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 entzündeten 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

28. Heidekraut, Besenheide, Besenkraut, Besinge, Erika

Calluna vulgaris

Vorkommen: fast ganz Europa, außer im Südosten, Eurasien, Nordafrika, Nordamerika; Heiden, lichte & trockene Wälder, Heiden, Hochmoore; auf kalkarmen, sauren Böden; bis 2500 m 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; **Tee innerlich** u.a. bei Rheuma, Gicht, Ekzemen

KI/GA/NW: Magen-Darm-Beschwerden bei Überdosierungen

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2 TL Kraut bzw. 1TL Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen; 2-3 Tassen tgl. lauwarm + schluckweise; mit Honig gesüßt zur Förderung des Einschlafens (nicht Diabetiker !); ohne Honig auch für **Umschläge + Waschungen**

29. Heidelbeere, Blaubeere, Schwarzbeere - *Vaccinium myrtillus*

Vorkommen: fast ganz Europa, außer in großen Höhen; Laub- + Nadelwälder, an Wegrändern, in Gärten; häufig in schattigen Wäldern, Torfmooren, Heiden; bis 2800 m 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, B₆, C; Gerbstoff, Mineralsalze, Phosphor ...

Eigenschaften + Anwendungen: blutzuckersenkend, blutstillend, antiseptisch, bei Husten; **frische Beeren, getrockn. Beeren, Saft + Tinktur** bei Durchfall; **Tee** bei Harnblasenleiden; Blätter-Einreibungen bei Haarausfall (saubere Blätter !)

KI/GA/NW: Vergiftungs-Erscheinungen beim Verzehr von Blättern (auch getrocknet) in größeren Mengen möglich; bei Früchten/Beeren nichts bekannt

Zubereitungen:

Absud: 1 EL getrocknete Beeren auf 1 Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 10 min köcheln lassen, vom Herd nehmen, abseihen

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL Blätter, 10 min ziehen lassen, abseihen; 2-3Tassen tgl.; warm, schluckweise, ungesüßt; unverdünnt + ungesüßt für Spülungen, Waschungen, Umschläge

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL getrocknete Früchte, 10 min ziehen lassen, abseihen; 2-3Tassen tgl. bei Hämorrhoiden, warm, schluckweise, ungesüßt

alkoh. Tinktur: 150g getrocknete Beeren auf 1 Liter Branntwein, ca. 1 Monat stehen lassen, abseihen

30. Herzgespann, Löwenherz, 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

Eigenschaften + Anwendungen: stärkend, herzstärkend, belebend, anregend, zur kurzfristigen Blutdrucksenkung, bei Arrhythmien/unregelm. Herschlag, klimakterischen Beschwerden mit Hitzewallungen & Angstzuständen, starkes Herzklopfen (besonders im Liegen), nervöse Unruhe, Atemnot, Blähungen, Magen-/Darmstörungen, zur Herzstärkung, bei Kropf/Schilddrüsen-Überfunktion; zur Linderung von Streß + Spannung während Schwangerschaft, Entbindung und Mutterschaft; bei Frauen-Beschwerden/Schwangerschaft

KI/GA/NW: bei hohen Überdosierungen u.U. Erbrechen, Leibschmerzen, blutiger Stuhl, unstillbarer Durst; **erst während der letzten Schwangerschaftswochen anwenden!**

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL Kraut, 10 min ziehen lassen, abseihen; bei Bedarf 1 Tasse oder kurmäßig 2-3 Tassen täglich über 2-4 Wochen; kann leicht mit Honig gesüßt werden (Diabetiker süßen nicht !)

31. 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 2300 m

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: Blätter im Frühjahr/Frühsummer, 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 ...

Eigenschaften + Anwendungen: appetitanregend, zusammenziehend, stopfend, blutreinigend, blutstillend, stärkend; **Blätter-Tee innerlich** zur Blutreinigung, bei Durchfall, Fieber; Gurgelwasser bei Entzündungen, Schleimhaut-Entzündung/Zahnfleisch-Entzündung; **Blätter-Tee** für eine sichere/schnelle/leichte Geburt; schmerzlindernd

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 04g Blätter, 15 min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Absud für Gurgelwasser: 50g getrockn. Blätter in 4 Tassen kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, vom Herd nehmen; 10 min ziehen lassen, abseihen; mit 4 Tassen täglich gurgeln

32. Holunder: Schwarzer Holunder, Elder, Flieder - Sambucus nigra

Vorkommen: Europa, Westasien; Wälder, Gärten, Hecken, Gebüsche, Bachufer; bis 1500 m

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 + Blasen-Erkrankungen, **Blatt-Auflagen** bei müden Augen, **Auflagen/Kompressen** bei Abszessen + Haut-Krankheiten

KI/GA/NW: 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-Pulver in Wasser, erbrechen lassen; viel warmen Tee oder Himbeersaft trinken lassen; Magenspülung, Natriumsulfat (Arzt !); Holunderpollen sind Auslöser von Heuschnupfen; **Achtung: Auch die Beeren des Roten Holunder/Attich sind frisch giftig!**

Zubereitungen:

Aufguß für Auflagen/Kompressen: 4 Tassen koch. Wasser auf 50g Blüten, 15 min ziehen lassen, abseihen; auch für Bäder + Waschungen

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 gehäufte TL Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen, warm trinken; zum Schwitzen ca. ½ Liter Tee sehr warm trinken; bei Rheuma 3 Wochen lang 3 Tassen Tee tgl.

Absud: 2 TL Blätter/Rinde auf 1 Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, abseihen, 1 Tasse Tee tgl. warm, schluckweise, ungesüßt; gegen Wasser-Stauungen/-Ansammlungen im Körper, Harn-Verhaltung, Stuhl-Trägheit, Rheumatismus

Beeren-Mus (gekocht!) bei Husten und Erkältungen

33. Hopfen: Gemeiner Hopfen, Hopfenzapfen - Humulus lupulus

Vorkommen: weltweit, gemäßigte Zonen Europas & Amerikas; angebaut, wild in feuchten Gebüschen, an Ufern, Waldrändern, Hecken; bis 1500 m

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; **äußerlich:** Auflage/Kompressen bei Entzündungen + Schwellungen, anregend auf den Menstruationszyklus, bei klimakterischen Beschwerden (Wechseljahre), Blasen-Nieren-Beschwerden; Hopfen ist Bestandteil vieler Tees

KI/GA/NW: die Hopfenflücker-Krankheit (Hautirritation, Ekzem) und eine Conjunktivitis (Hopfenaugen, Augen-Beschwerden) können bei der Hopfenernte auftreten, in schweren Fällen: Erbrechen, Fieber, Dypnose, Brachykardie, Schweißausbrüche; zum Arzt !

1.Hilfe innerlich: 10g med. Kohle-Pulver in Wasser, erbrechen lassen, Magen-Spülung, Kreislauf-Kontrolle !

1.Hilfe äußerlich: Haut-Spülungen mit Wasser, Salben

Zubereitungen:

Absud: 3 EL Hopfenzapfen auf 1 Tasse Wasser, erhitzen, aufkochen lassen, abseihen oder als **Kaltauszug** herstellen + trinken

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 gehäufte TL Hopfenblüten, 15 min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen täglich oder 1 Tasse ca. 30 min vor dem Schlafen; warm, schluckweise, ungesüßt

Aufguß: 4 Tassen koch. Wasser auf 9 EL Hopfenzapfen, 10 min ziehen lassen, abseihen; damit die Haut waschen bzw. damit getränkte Kompressen auflegen

Hopfen-Mehl: mehrmals tgl. 01g Mehl einnehmen (in Wasser)

34. Huflattich, Brandlattich, Märzblume - Tussilago farfara

Vorkommen: Europa, Nordafrika, Nordasien, Westasien, Nordamerika; lehmige, tonige Böden, an Bächen, auf Ödland, bei Ziegeleien, Schutzplätze, Böschungen, Eisenbahndämme, Acker- + Wegränder, Steinbrüche; bis 2600 m

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; die 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, Staublunge, Lungenemphysem), gereizten Magen-/Darmschleimhäuten; **Waschungen** bei Schwellungen, Wunden, Haut-Ausschlägen; zur Blutreinigung; zum Gurgeln

KI/GA/NW: Blätter wegen des Pyrrolizidingehaltes nicht länger als 4-6 Wochen pro Jahr anwenden, Dosierungshinweise unbedingt beachten ! Nicht während Schwangerschaft + Stillzeit anwenden !

1.Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser trinken !

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 flache TL Droge, 10 min ziehen lassen, abseihen; 1-2 Tassen tgl.; warm, schluckweise, ungesüßt

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 gehäufte TL Blätter, 5-10 min ziehen lassen, abseihen; 3 Tassen tgl.; warm, schluckweise, etwas mit Honig gesüßt (Diabetiker süßen nicht !)

Aufguß für Waschungen/Umschläge/Fußbäder: 2 Tassen koch. Wasser auf 1 Handvoll Blätter, 10 min ziehen lassen, abseihen

35. Johannisbeere: Rote Johannisbeere - Ribes rubrum

Vorkommen: Nordamerika, Europa; wild selten, sehr oft angebaut in Gärten; bis 2000 m

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 Zahnfleisch-Stärkung, als Mund-/Gurgelwasser, bei Zungen-Geschwulst

KI/GA/NW: Früchte + Saft nicht in Metall-Gefäßen sammeln bzw. lagern !

1.Hilfe innerlich: in Extremfällen (starke Überdosierung): med. Kohle in Wasser trinken, Erbrechen lassen

Zubereitungen:

Früchte, Beeren: frische **Früchte** essen; **Saft/Preßsaft** trinken; getrocknete **Früchte** bei verdorbenem Magen essen (nach und nach)

36. 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 wild in 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

KI/GA/NW: 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 1 Tasse kaltes Wasser, langsam erhitzen, kurz aufkochen, vom Herd nehmen, sofort abseihen; 2-3 Tassen tgl.; warm, schluckweise, ungesüßt

Aufguß: 1Tasse heißes Wasser auf 1TL Blätter, 5 min ziehen lassen, abseihen; 2-3 Tassen tgl.; warm, schluckweise, ungesüßt

getrocknete Beeren bei Harn-Beschwerden (mit etwas abgekochtem Wasser)

Saft: 3-6 EL täglich ungesüßt

37. Johanniskraut, Tüpfelhartheu, Hartheu

Hypericum perforatum, H. ascyron, H. densiflorum, H. frondosum, H. kalmianum

Vorkommen: Europa, Westasien, Nordafrika, Süd- / Nordamerika, Australien; Äcker, Waldränder, Wegränder, Dämme, Wiesen, lichte Wälder, Gebüsche; bis 2200 m 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

KI/GA/NW: 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 1 Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, vom Herd nehmen, 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 die 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)

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 Jahre

38. Kamille: Echte Kamille, Blaue Kamille, Mutterkraut

Matricaria chamomilla, Matricaria recutita, M. coronata, Chamomilla recutita, Ch. meridionalis, Ch. vulgaris, Chrysanthemum suaveolens

Vorkommen: Europa, Asien, Nordamerika, Australien; an Äckern & Wegrändern, Schutzplätze, Ödland, Böschungen, Feldraine, in Getreidefeldern; bis 1600 m

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 mit Tee** 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, Nebenhöhlen-Entzündungen etc.; Sitzbäder bei Hämorrhoiden, Vaginal-Entzündungen; Umschlag/Kompresse bei Entzündungen, Wunden

KI/GA/NW: Überdosierungen vermeiden, keinen Dauergebrauch über Monat oder Jahre; nicht zu den Mahlzeiten einnehmen; äußerste Vorsicht auch bei Spülungen des Auges, evtl. seltene 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 2 TL Blüten, 5-10 min ziehen lassen, abseihen, bis zu 4 Tassen täglich; warm, schluckweise, ungesüßt

Aufguß: 2 Tassen koch. Wasser auf 1 EL Blüten, 5-10 min ziehen lassen, abseihen, bis zu 4 Tassen täglich; warm, schluckweise, ungesüßt

Aufguß: 4 Tassen koch. Wasser auf 100g Blüten, 5 min ziehen lassen, abseihen, als Gurgelwasser, Badezusatz, für Waschungen/Auflagen/Kompressen nehmen

Aufguß: 1 kl. handvoll Blüten mit 4 Tassen koch. Wasser übergießen, 5-10 min lang inhalieren; Dampf-Sitzbad bei entzündeten Hämorrhoiden bzw. entzündeter Vaginal-Schleimhaut: Dosierung wie Inhalation, jedoch saubere, stabile Schüssel oder Eimer dafür benutzen

39. Kamille: Römische Kamille, Gelbe Kamille

Chamaemelum nobile, *Ch.nobilis*, *Anthemis nobilis*

Vorkommen: Nordafrika, Südeuropa, Westeuropa; meist angebaut; wild auf Schutt + Feldern; bis 1000 m Höhe

Blütezeit: Juni-August

Sammelzeit: zur Blütezeit im Juni-August

verwendete Pflanzenteile: die Blüten

Inhaltsstoffe: äth.Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Polyacetylene ...

Eigenschaften + Anwendungen: Völlegefühl, Blähungen, leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Entzündungen des Mund-Rachen-Raumes; zum Bleichen/Färben der Haare; im allgemeinen die gleiche Verwendung wie die **Echte Kamille**/*Matricaria chamomilla*

KI/GA/NW: bei Dosierungs-Beachtung keine bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 EL Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen; innerlich 2-3 Tassen täglich warm trinken

bei Wunden, unreiner Haut etc.: Umschläge/Kompressen mit Tee tränken

40. Kastanien: Roßkastanie, Saukastanie - Aesculus hippocastanum

Vorkommen: Balkan, in ganz Europa, weltweit; bis 1500 m 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

KI/GA/NW: 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, Bewußtlosigkeit, Gastroenteritis

1.Hilfe innerlich: mind. 10g med. Kohle-Pulver in etwas Wasser, erbrechen lassen, Magenspülung, med. Kohle, Elektrosubstitution, Natriumbikarbonat (Azidoseausgleich – Arzt !), Nierenfunktions-Überwachung, Kreislauf-/Atemkontrolle, evtl. Beatmung/Wiederbelebung

1.Hilfe äußerlich: Augenspülung mit Wasser

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 1 TL Rinde bzw. zerkleinerte Kastanien, 10 min ziehen lassen, abseihen; langsam, schluckweise ungesüßt über den Tag verteilt trinken – kann sehr bitter sein !

Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 2 TL Blüten/Blätter, 10 min ziehen lassen, abseihen; mit Honig süßen (Diabetiker süßen nicht !); über den Tag verteilt trinken

41. Kiefern sp. - Pinus sylvestris u.a. (Pinaceae)

Vorkommen: weltweit

Blütezeit: Mai

Sammelzeit: Knospen im März, April; Nadeln vor allem im Frühjahr

verwendete Pflanzenteile: Knospen, Blätter/Nadeln, Harz

Inhaltsstoffe: Vit.C. (Nadeln), 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

KI/GA/NW: Tee nicht oder nur sehr 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

42. Kirschen: Sauerkirsche, Weichselkirsche - Prunus cerasus

Vorkommen: Kleinasien, Europa, gemäßigte Zonen; angebaut in Gärten/auf Plantagen

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: Stiele + Früchte im Juni-August (zur Fruchtreife); Blätter im Mai, Juni

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Stengel der reifen Früchte; reife Kirschen, der Kirschsafte; das Harz

Inhaltsstoffe: Stengel: Gerbstoffe; Kirsche: Vitamine, Eisen, Kalzium ...

Eigenschaften + Anwendungen: Stengel + Blätter in **Tee-Mischungen** bei Bronchitis, Durchfällen, Harn-Ausscheidungsunterstützung, in **Abmagerungs-Tees**; Blätter außerdem gegen Blähungen + zum Einmachen von Gurken; **Kirschen/Kirschsafte** bei Verdauungs-Störungen, Leber-Störungen, Anämie/Blutarmut u.a.m.

KI/GA/NW: Nahrungsmittel-Allergie möglich; Kerne nicht essen: Vergiftung durch die im Kern enthaltenen Inhaltsstoffe (Blausäure, Amygdalin, Glykoside) wie bei allen Steinfrüchten möglich

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; nicht zuviel essen – Magen-Darm-Probleme möglich !

43. Kirschen: Süßkirsche, Vogelkirsche - Prunus avium

Vorkommen: fast ganz Europa außer Hoher Norden; in Hecken, Wäldern, Mischgehölzen; angebaut in Gärten/auf Plantagen; bis 1700 m

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, Kalzium, Kalium ...

Eigenschaften + Anwendungen: **Früchte/Saft:** herzstärkend, magenstärkend; bei Herz-/Gefäßerkrankungen, bei Nierenleiden, Gicht + Rheuma; als **Diätmittel** bei Entfettungskuren (auch für Zuckerkrank/Diabetiker); **Stiele:** schleimlösend; bei Husten, Bleichsucht/Anämie; **Harz** innerlich mit **Wein:** bei altem chron. Husten (Achtung Alkohol !), **äußerlich** mit Essig: bei Haut-Erkrankungen, Kopfschuppen

KI/GA/NW: Nahrungsmittel-Allergie möglich; Magen-Darm-Beschwerden bei zuviel Früchten bzw. unreifen Früchten; Kerne nicht essen: Vergiftung durch die im Kern enthaltenen Inhaltsstoffe (Blausäure, Amygdalin, Glykoside) wie bei allen Steinfrüchten möglich

1.Hilfe innerlich: viel zu trinken geben und sofort erbrechen lassen, Magenspülung, Herz-Kreislauf-Kontrolle

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: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-3 TL Stengel/Stiele, 5 min ziehen lassen, abseihen, 3-4 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

44. Knoblauch - Allium sativum

Vorkommen: Mittelmeer, Indien, Asien, weltweit; wild + angebaut in Gärten

Blütezeit: Juli, August, September

Sammelzeit: Oktober

verwendete Pflanzenteile: die Knoblauch-Zwiebel, die Zehen

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 übermäßige Verhornung von Auge + anderen Organen/Hautflächen, zur Vorbeugung & + Behandlung von Alterungs-Prozessen; **Saft/Preßsaft oder roh** bei Entzündungen, Erkältungen, Verdauungs-Schwäche, erhöhtem Cholesterinspiegel, Nieren-Erkrankungen (vorsichtig !); **Knoblauch-Öl/-Saft** bei Ohren-Schmerzen (verdünnt !)

KI/GA/NW: Geruch, Augen-Reizung durch das äth. Öl; bei Überdosierung + Essen auf nüchternen Magen: Magen-Darm-Reizungen, 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 oder umdrehen, abgießen, 3 TL tgl. einnehmen (Achtung Alkohol !)

Wein: 3 zerstoßene Zehen in 100 ml Wein zum Kochen bringen, abseihen, nach Bedarf einnehmen; als Gewürz zur Nahrung (Achtung Alkohol !)

Saft: 5 Zehen zerquetschen/fein zerhacken, 5 TL Zucker zugeben, Wasser dazu, erhitzen, kurz aufkochen, 5 min ziehen lassen, abseihen; bei Husten + Bronchitis über den Tag verteilt löffelweise einnehmen, ungesüßt

45. Kohl: Grünkohl - Brassica oleracea (convar. acephala var. sabellica)

Vorkommen: weltweit angebaut

Blütezeit:

Sammelzeit: solange der Grünkohl wächst; am besten aber bei/nach tiefen Temperaturen/Frost

verwendete Pflanzenteile: der oberirdische Teil, der Kohlkopf, die grünen Blätter

Inhaltsstoffe:

Eigenschaften + Anwendungen: 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- + Fett-Konzentrationen im Blut

KI/GA/NW: Blähungen; Verträglichkeit, Pestizide/Herbizide ?

1.Hilfe innerlich: Theor. nur nötig bei Vergiftungen mit Pestiziden/Herbiziden auf dem Kohl !

Zubereitungen:

Nahrung: als gekochtes Gemüse allein oder zu Klößen, Braten, Bratwurst ...

46. Kohl: Rotkohl - Brassica oleracea (rubra)

Vorkommen: Europa, angrenz. Gebiete; angebaut in Gärten/auf Feldern

Blütezeit:

Sammelzeit: bei Reife

verwendete Pflanzenteile: der oberirdische Teil, der Kohlkopf

Inhaltsstoffe:

Eigenschaften + Anwendungen: Kohl + Kohl-Saft u.a. **bei/gegen:** Allergien, Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Basedow, Blähungen, Blasenentzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, fieberhaften Infekten, Gicht, Haut-Krankheiten, 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

KI/GA/NW: Blähungen; Verträglichkeit, Pestizide/Herbizide ?

1.Hilfe innerlich: Theor. nur nötig bei Vergiftungen mit Pestiziden/Herbiziden auf dem Kohl !

Zubereitungen:

Nahrung: als gekochtes Gemüse allein oder zu versch. Gerichten; als eingelegtes Gemüse (Fermentation) als Beilage oder allein

47. Kohl: Weißkohl, Kohl, Weißkraut, Kraut Brassica oleracea (var. capitata fo. alba)

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.m., Mineralien, Spurenelemente, Zucker, Stärke, Zellulose, Bitterstoff, organ. Säuren; Aminosäuren; Glucosinolate; im Sauerkraut Vit.B₁₂

Eigenschaften + Anwendungen: Kohl/Kohlensaft: 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); Stoffwechsel-Erkrankungen; Schilddrüsen-Unterfunktion

KI/GA/NW: Blähungen; Verträglichkeit, Pestizide/Herbizide ?

1.Hilfe innerlich: Theor. nur nötig bei Vergiftungen mit Pestiziden/Herbiziden auf dem Kohl !

Zubereitungen:

äußerlich: roh als gequetschtes Blatt und der Saft aus dem zerqu. Blatt in Verbindung mit leicht warmen Weißwein für Umschläge bei Ischias, Hexenschuss/Lumbago bei, Prellungen, Wunden, Entzündungen

innerlich: als Saft/Preßsaft; als Sauerkraut (Vit.C, B₁₂)

Nahrung: als gekochtes Gemüse allein oder zu versch. Gerichten; als eingelegtes Gemüse/Sauerkraut (Fermentation) als Beilage oder allein

48. 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 Husten-Tees; **äußerlich:** Umschläge + Bäder bei Unterschenkel-Geschwüren/offenen Beinen, Hämorrhoiden

KI/GA/NW: nicht bekannt; aber: nur saubere Pflanzen verwenden (Parasiten, Kot)

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 1 TL Droge; 5-10 min ziehen lassen, abseihen; 1-2 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Absud: 1 TL auf 1 Tasse kaltes Wasser; langsam erhitzen bis zum Sieden; vom Herd nehmen; 5 min ziehen lassen; abseihen; 1 Tasse tgl., warm, schluckweise, ungesüßt

49. Königskerze: Kleinblütige Königskerze - Verbascum thapsus

Vorkommen: Mitteleuropa, Südeuropa, Asien, Naher Osten; auch angebaut; steinige Böden, Schuttplätze, Wegränder, sonnige Waldplätze, Schläge, Lichtungen; bis 1800 m

Blütezeit: Juli-September

Sammelzeit: Blüten zu Blütezeit; 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/eitrigere 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 Augenaufgabe bei entzündeten Augen

KI/GA/NW: nicht bekannt; aber: nur saubere Pflanzen verwenden (Parasiten, Kot)

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse heißes Wasser auf 1-2 TL, 5 min ziehen lassen, abseihen, süßen bei Husten, nicht süßen bei Magen-Darm-Beschwerden oder als Diabetiker !

Öl: frische, saubere Blüten in ein Glas mit sauberem Öl (Oliven, Sonnenblumen) geben, gut verschließen, in die Sonne stellen, ab und an drehen/schütteln; 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 (nur sehr sauberes Öl !); bei **inneren** Blutungen teelöffelweise einnehmen (nur frisches + sehr sauberes Öl nehmen)

50. Königskerze: Filzige Königskerze, Wollblume, Wollkraut, Windblumen-Königskerze - Verbascum phlomoides, V. regulosum

Vorkommen: Mitteleuropa, Südeuropa, Asien; Schuttplätze, Wegränder, Kiesgruben, Bahndämme, Waldränder, Kahlschläge; gern an sonnigen, warmen Stellen; auf steinigen, stickstoffhaltigen Böden; bis 1000 m Höhe

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 Zahn-Schmerzen; **Blüten** zur Aromatisierung von Likören

KI/GA/NW: nicht bekannt; aber: nur saubere Pflanzen verwenden (Parasiten, Kot)

Zubereitungen:

Aufguß/Absud/Auszug: 1TL Droge auf 1Tasse Wasser, 1-2 Tassen täglich

51. Koriander, GartenkorianderWanzenkraut - 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: innerlich: bei Völlegefühl, Blähungen; als Gewürz; vor allem in Tee-Gemischen mit Anis, Fenchel, Kümmel

KI/GA/NW: nicht länger als 1-2 Wochen trinken; nicht überdosieren

Zubereitungen:

Aufguß: Mischung: 20g zerstoßener Kümmel + 10g zerstoß. Anis + 10g zerstoß. Fenchel + 10g zerstoß.Koriander-Früchte; 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL der Mischung, zugedeckt 10 min ziehen lassen, abseihen; bei Bedarf 1 Tasse warm trinken, nicht süßen; bei krampfartigen Schmerzen im Magen-/Darm-Bereich

Salbe bei Rheuma (Gelenke, Muskeln)

52. Kresse: Kapuzinerkresse, Große Kapuzinerkresse Tropaeolum majus

Vorkommen: S-Am/Südamerika, Europa; meist angebaut (Gärten, Balkons), selten verwildert

Blütezeit: Mai-September/Okttober (Herbst)

Sammelzeit: Juni-Okttober

verwendete Pflanzenteile: frische Pflanze, Blätter, Samen(leicht giftig)

Inhaltsstoffe: äth. Öl ...

Eigenschaften + Anwendungen: **Blätter/Saft:** desinfizierend bei akuten Entzündungen der Bronchien & der Harnwege; **frische Blätter** als Auflagen zur Wundbehandlung, blutreinigender Frühlingsalat; ansonsten in **Tropfen, Salben, Zäpfchen, Einreibungen + Säften** verwendet; die **Samen** sind ein pflanzliches Antibiotika (gegen: Staphylococcus, Proteus, Streptococcus, Salmonella ...)

KI/GA/NW: nicht zuviel Blätter im Salat essen - Reiz-Erscheinungen auf Haut und Schleimhaut + im Magen-Darm-Bereich 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: 1-3 TL tgl.; Blüten + Blätter als Salat bei Vitamin-Mangel

53. Kürbis, Gartenkürbis, Gemüsekürbis - *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 B₁, B₂, B₆, C, E, Phytosterine, Mineralien, Spurenelemente, Öle, Panthothensäure ...; **Kürbiskern-Öl:** viel Zink, viel Vit. E, hoher Chlorophyll-Gehalt; 19% gesättigte Fettsäuren, 28% einfach ungesättigte Fettsäuren, 53% mehrfach ungesättigte Fettsäuren ...

Eigenschaften + Anwendungen: abführend, harntreibend, beruhigend; **Samen** bei Prostata-Beschwerden, Reizblase; Fruchtfleisch bei Reise-/See-Krankheit; **Fruchtfleisch** im Salat zur Blutreinigung, bei Nierenbecken-Entzündung, Diabetes; **zerquetschtes Fruchtfleisch** als Heil-Salbe/Wund-Salbe, bei Durchblutungs-Störungen, übermäßiger Fußschweiß-Bildung

KI/GA/NW: keine bekannt, Prostata-Beschwerden jedoch sorgfältig abklären !

Zubereitungen:

Fruchtfleisch frisch oder eingeweckt

Samen: 2-3 EL Kürbiskerne tgl., einige Monate lang; getrocknet kauen; verholzte Samenhülle nicht mitessen, vorher abmachen bzw. ausspucken - oder als **Pulver** benutzen (luftdicht verschließen)

Kürbis-Kompott/-Marmelade: roh, verarbeitet; bei schwachen Nieren und Schwangerschafts-Erbrechen; man kann Kürbis-Stücken auch einwecken

Wurm-Kur: 14 Tage lang tgl. 1 Handvoll Kerne mit Quark/Milch, danach als Abführmittel 1 EL Rizinus-Öl o.ä. ; Achtung: Dosierung beim Rizinus-Öl einhalten !

54. Lärche: Europ. Lärche, Lortanne - *Larix decidua/Pinus larix*

Vorkommen: Europa; in Gebirgen im Flachland; oft wald-bildend, auch inmitten anderer Nadelbäume

Blütezeit: April, Mai

Sammelzeit: Mai-August; Harz: Stamm anbohren, Harz auffangen

verwendete Pflanzenteile: v.a. das Harz/Terpentin; die Rinde, die jungen Sprossen, die Nadeln

Inhaltsstoffe: u.a. Terpentin/Venetianischer Terpentin: äth. Öl, Harzsäuren, Bitterstoffe, Bernsteinsäure; Stamm anbohren, Harz 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; **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)

KI/GA/NW: innerlich - Überdosierungen + Dauergebrauch (innerlich) vermeiden, besonders bei Nieren-Leiden bzw. empfindlicher Niere ! Äußerlich - Überdosierungen + Dauergebrauch vermeiden, sonst schmerzhaftige Haut-Anschwellungen + Blasen-Bildungen möglich !

1.Hilfe innerlich: sofort absetzen, mediz. abklären lassen !

1.Hilfe äußerlich: sofort absetzen, abwarten; Haut mit neutralem Öl/Fett behandeln; Schäden mediz. abklären lassen !

Zubereitungen:

Terpentin innerlich: 1/2- 01g Terpentin mit Honig gut vermengen, einnehmen; 5-8 Tropfen Terpentin bei Bedarf einnehmen, aber Vorsicht: Verträglichkeits-Reaktionen beobachten !

Terpentin äußerlich: vorsichtige Einreibungen – Verträglichkeits-Reaktionen beobachten !

Bäder, Inhalationen: Rinde trocknen/zerkleinern/pulverisieren; wie bei Fichten + Kiefern

55. Lavendel: Echter Lavendel, Kleiner Speik

Lavandula officinalis, Lavandula angustifolia

Vorkommen: Mittelmeerraum, sonnige Gegenden, kalkreiche Böden; Mitteleuropa gelegentlich angebaut oder in Gärten; bis 1800 m Höhe

Blütezeit: Juli, August

Sammelzeit: Juli-September; Blüten kurz vor dem Aufblühen pflücken

verwendete Pflanzenteile: v.a. die 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

KI/GA/NW: Lavendel verträgt sich nicht mit Jod + Eisen (Töpfe); Somnolenz durch größere Dosen (über 1g) des Öls möglich; evtl. allergische Haut-Reaktionen durch das Öl möglich

1.Hilfe innerlich: in Extremfällen med. Kohle bzw. Erbrechen auslösen

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2-3 TL Droge, 5 min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen tgl. warm, am besten vor dem Schlafengehen, evtl. mit Honig süßen (Diabetiker süßen nicht !)

Aufguß: 4 Tassen koch. Wasser auf 100g Blüten, 5-10 min ziehen lassen, abseihen; in das Bad gießen

Lavendel-Öl: 2 x 5 Tropfen tgl. - Reaktionen ?

56. Lein, Flachs, Echter Lein, Saat-Lein, Leinsamenbrei Linum ussitatissimum

Vorkommen: weltweit, vor allem in USA, Kanada & Asien angebaut; in niedrigen Lagen Südeuropas, Mittelmeer, Mitteleuropa, nicht über 1000 m

Blütezeit: Juni-August (Blüte vormittags geöffnet)

Sammelzeit: August, September

verwendete Pflanzenteile: Samen, das kaltgepreßte Samen-Öl

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; Leinsamen-Säckchen bei Zahnschmerzen, Rheuma, Ischias, Gesichts-Neuralgien, Bauchschmerzen, Gallenkoliken, Blasen-/Nieren-Schmerzen; Leber-Schwellungen

KI/GA/NW: 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; bei allerg. Reaktionen wie Atem-Not Reanimation andenken, evtl. Rettungs-Dienst alarmieren !

Anwendungen:

Öl: 3 EL tgl.

Absud: 1 EL Samen auf 1 Liter kaltes Wasser, langsam erhitzen, 30 min köcheln lassen; vom Herd nehmen; abseihen; 2 Tassen tgl.; warm, schluckweise,; kann mit etwas Honig gesüßt werden (Diabetiker süßen nicht !)

Absud: 1 Tasse kaltes Wasser auf 2-3 TL ganze Leinsamen, 20 min stehen/ziehen/quellen lassen, gelegentlich umrühren, Flüssigkeit nur abgießen (Samen 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. 1 Tasse 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, für ca. 10 min in heißes Wasser tauchen/legen, heiß auf die schmerzende Stelle legen; Taschentuch/Stoff dazwischen legen, um Verbrühungen zu vermeiden

57. Linde: Sommerlinde – Tilia platyphyllus

58. 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 1800 m

Blütezeit: Juni, Juli; die Blüte der Winterlinde setzt ca. 3 Wochen später ein als die der Sommerlinde

Sammelzeit: Sommerlinde im Juni, Winterlinde im Juli; 1-4 Tage nach dem Aufblühen sammeln

verwendete Pflanzenteile: die Blüten mit Hochblatt (luftdichte + dunkle Aufbewahrung); Rinde; Stamm: Linden-Holzkohle 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

KI/GA/NW: Linden-Zubereitungen nicht auf vollem Magen trinken

1.Hilfe innerlich: absetzen

Zubereitungen:

Absud: 1 EL Blüten auf 1 Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, vom Herd nehmen; 5-10 min ziehen lassen, abseihen; mind. 3 Tassen tgl. warm, schluckweise; kann etwas mit Honig gesüßt werden (Diabetiker süßen nicht !)

Aufguß bei akuter + chron. Bronchitis: 1 Tasse koch. Wasser auf 2-3 TL Linden-Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen; sehr warm/heiß trinken; kann etwas mit Honig gesüßt werden (Diabetiker süßen nicht !)

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen; 1-2 Tassen tgl.; warm, schluckweise; kann etwas mit Honig gesüßt werden (Diabetiker süßen nicht !)

Holzkohle: selbst herstellen bzw. in der Apotheke/Drogerie kaufen, bei Bedarf (Vergiftungen, Magen-Darm-Infektionen): 2 EL mediz. Kohle-Pulver in Wasser verrührt (siehe auch: **1.Hilfe** etc.)

Absud: 500g Lindenblüten auf 8 Tassen kaltes Wasser, erhitzen, 30 min leicht köcheln lassen, vom Herd nehmen, abseihen; in das Bad geben; 1-2x pro Woche vor dem Schlafen baden

Umschläge/Kompresen mit Tee/Absud befeuchten

59. Löwenzahn, Gemeiner Löwenzahn, Kuhblume, Pusteblume

Taraxacum officinale

Vorkommen: nördliche Erdhalbkugel, weltweit; auch in Höhenlagen; an Rainen, auf Wiesen, in Gärten, auf Feldern, in Anlagen; bis über 2000 m

Blütezeit: März/April-Oktober

Sammelzeit: Blätter im April, Stiel + Blüte im Mai, Wurzel im Frühjahr + Herbst

verwendete Pflanzenteile: vor allem Wurzel + Blätter; Blüte, Stiel; Saft (Achtung Augen!)

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 Haut-Ausschlägen, Diabetes, Drüenschwellung; **Tee innerlich:** bei Dickdarmentzündung/Cholitis, Stoffwechselstörungen (z.B. Rheuma, Gicht), Hautkrankheiten, Cellulitis, bei Leberträchtigkeit (mit Müdigkeit, Gereiztheit, Hauptprobleme, Kopfschmerzen), Gelbsucht, Hepatitis, Gallen-Entzündung, Gallen-Steinen; zur Vorbeugung gegen Gallensteine, zur Behandlung kl. Gallen-/Nieren-Steine; Salat (Blätter, Blüten) bei Leber-Erkrankungen; **äußerlich:** Auflagen/Kompressen bei Entzündungen; Wurzel geröstet als Kaffee-Ersatz

KI/GA/NW: nicht anwenden bei Ileus/Darm-Verschlingung und bei Erkrankungen der Gallenwege, bei Geschwüren und/oder Verengungen im Magen-Darm-Bereich sind Löwenzahn-Zubereitungen hier nicht oder äußerst behutsam/vorsichtig anzuwenden; **frische Löwenzahn-Stengel:** der „Milch-Saft“ kann v.a. bei Kindern Vergiftungs-Erscheinungen hervorrufen mit Übelkeit, Erbrechen + Durchfall; auch starke allergische Haut-Reaktionen durch Kontakt mit dem "Milch-Saft" möglich

1.Hilfe äußerlich: Haut + Augen mit viel Wasser spülen, evtl. Salben auftragen; Arzt

1.Hilfe innerlich: med. Kohle in Wasser geben, erbrechen lassen, Magenspülung; Arzt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 flache TL Blätter oder Wurzeln; 10-15 min ziehen lassen; abseihen; 2 Tassen tgl., gut als Frühjahrskuhr

Salate: nach Belieben; evtl. mit Öl; nur wirklich saubere Pflanzenteile verwenden (Parasiten, Kot ...)

Absud: 1-2 TL Wurzel auf 1 Tassen kaltes Wasser, erhitzen, ca. 1 min köcheln lassen, vom Herd nehmen; 10 min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Saft/Preßsaft (aus Blätter, Blüte, Stiel): 4-5 Wochen lang 2 EL tgl.

Auflagen/Kompressen: getränkt mit Tee/Absud/Preßsaft

60. Melisse, Zitronenmelisse, Bienenkraut - *Melissa officinalis*

Vorkommen: Orient, Südeuropa, Mitteleuropa; vor allem angebaut; bis 1000 m Höhe

Blütezeit: Juni/Juli-August/September

Sammelzeit: Mai-Juni, September-Oktober; vor der Blütezeit

verwendete Pflanzenteile: Blätter, das äth. Öl aus den Blättern

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Harze, Gerbstoffe, Cumarine

Eigenschaften + Anwendungen: beruhigend, anregend, verdauungsfördernd, gegen Blähungen + Krämpfe; **Tee** bei Verdauungs-Schwäche, Blähungen, Verstopfung, Brechreiz, Sodbrennen, Schlafstörungen, psychosom. Störungen; **Salbe** als Einreibung bei Fieber-Bläschen (Herpes simplex); **Umschlag/Kompresse** mit starkem Tee bei Migräne, Quetschungen, Prellungen, zur Vernarbung von Wunden; Bäder bei Nervosität + Schlaflosigkeit

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL Blätter; 5-10 min ziehen lassen, abseihen; 1-2 Tassen tgl., davon 1 Tasse vor dem Schlafen

Absud: 2 EL auf 1 Tasse kaltes Wasser, ca. 12 h ziehen lassen; abseihen; 01 Tasse tgl., schluckweise, ungesüßt

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

61. Minze: Acker-Minze – Mentha arvensis

62. Minze: Pfefferminze, Garten-Minze – Mentha x piperita

Vorkommen: alle gemäßigten Klimazonen; feuchte Orte, Pfefferminze meist kultiviert; bis 1800 m

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-Organen, Magen, Darm, Leber, Galle; bei Grippe, Schnupfen, nervösen Störungen, Konzentrations-Schwäche, Neuralgien, allg. Körper-Schwäche

KI/GA/NW: 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 !

Pfefferminz-Öl nicht bei Babys anwenden !

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 flache TL, 5-10 min ziehen lassen, abseihen, 3-4 Tassen täglich

Geist, alkoh. Auszug: 15g Blätter auf 2 Tassen Branntwein, 8 Tage ziehen lassen, abseihen; 2 Schnapsgläser täglich; Achtung Alkohol !

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

Pfefferminz-Tropfen: äth. Öl verdünnt mit Alkohol, ca. 15 Tropfen mit etwas Wasser einnehmen - Anwendung/Wirkung wie bei Tee

63. 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; nicht von Feldern/Wiesen, welche mit Pestiziden/Herziden behandelt wurden

verwendete Pflanzenteile: die Blüten-Blätter (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; v.a. als Bestandteil versch. **Tee-Mischungen**

KI/GA/NW: beim Verzehr der Frisch-Pflanze (vor allem der Saft) Vergiftungs-Erscheinungen möglich: u.a. Bauchschmerzen, Wackligkeit, Müdigkeit, Erbrechen; Pestizide/Herbizide ?

1.Hilfe innerlich: Erbrechen auslösen, med. Kohle in Wasser geben, Natriumsulfat, Magenspülung, Kontrolle der Nieren-Funktion, Natriumbikarbonat zur Alkalisierung (nur mediz. Fachpersonal !), Kreislauf-Kontrolle, evtl. Wiederbelebung/Reanimation

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

64. Nachtkerze, Gewöhl. Nachtkerze, Rapontika - Oenothera biennis

Vorkommen: Bahndämme, Ödland, Weg- & Straßenböschungen; bis über 100 m

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: anti-phlogistisch, immun-modulierend, beruhigend, entzündungshemmend; **Tee innerlich** 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

KI/GA/NW: selten bei innerer Anwendung: Übelkeit, Verdauungs-Störungen, Kopf-Schmerzen, Haut-Ausschläge; innerlich **nicht** für Kinder unter 1Jahr !

Zubereitungen:

Aufguß für innerlich: 1 Tasse koch. Wasser auf 05g Sproßspitzen/Blätter, 5-10 min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl. löffelweise warm und ungesüßt einnehmen (4 Wochen und länger)

Aufguß/Absud für äußerlich: wie innerlich mit Sproßspitzen oder: 15g zerkleinerte Wurzel auf 1 Tasse kaltes Wasser, langsam erhitzen, ca. 20-30 min leicht köcheln lassen, vom Herd nehmen,

abseihen; für **Kompresen/Umschläge/Bäder** (über längere Zeit möglich)

Öl: das kaltgepreßte Öl äußerlich bei Haut-Erkrankungen anwenden

65. Pappel: Silberpappel – Populus alba
66. Pappel: Schwarzpappel – Populus nigra
67. Pappel: Balsam-Pappel – Populus balsamifera

Vorkommen: Europa, N-Asien, N-Afrika, N-Amerika; lockere + humusreiche feuchtere Standorte; bis 1800 m

Blütezeit: März, April

Sammelzeit: Knospen + Rinde im März, April

verwendete Pflanzenteile: Knospen, Rinde; Balsam-Pappel/P.balsamifera: v.a. die frischen Trieb-Spitzen

Inhaltsstoffe: äth. Öle, Gerbstoffe, Salizin, Populin, Harz ...

Eigenschaften + Anwendungen: Tee: stark harntreibend, desinfizierend, Harnsäure senkend, schmerzlindernd bei rheumat. Gelenk-Schmerzen/Arthritis; bei Katarrhen der oberen Luftwege; **Salbe** aus Knospen/Rinde (frisch oder getrocknet) gegen Haut-Ausschläge, Hämorrhoiden, Gicht- und Rheuma-Schmerzen; Balsam-Pappel/P.balsamifera v.a. bei Entzündungen der oberen Luftwege/Katarrhe, bei Lippen-Bläschen/Herpes

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 1-2 TL Knospen/Rinde, ca. 10 min ziehen lassen, abseihen, 2x tgl. je 1/2 Tasse warm, schluckweise, ungesüßt

die **Pappel-Salbe:** aus den Knospen herstellen (z.B. in Verbindung mit Vaseline)

68. Pappeln: Zitterpappel – Populus tremula

Vorkommen: fast ganz Europa; in Deutschland häufig, lichte Laubmischwälder, Waldränder; gern auf humusreichen, feuchten Böden

Blütezeit: März, April

Sammelzeit: Knospen im Februar, März; Rinde im März, April; Blätter im Mai, Juni

verwendete Pflanzenteile: vor allem die Knospen; frische Rinde, Blätter

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/Kompresen bei Hämorrhoiden, Verbrennungs-Wunden

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitung:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2 TL Knospen/Blätter/Rinde, 10 min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Absud: 4-5 TL auf 2 Tassen kaltes Wasser; langsam erhitzen bis zum Sieden; ca. 2 min köcheln lassen; vom Herd nehmen, 5-10 min ziehen lassen, abseihen; für (Sitz-)Bäder, Waschungen, Kompressen/Auflagen

die **Pappel-Salbe:** aus den Knospen herstellen (z.B. in Verbindung mit Vaseline)

69. Pflaume, Zwetschke, Dörr-Pflaume - Prunus domestica

Vorkommen: weltweit angebaut; auch wild

Blütezeit: je nach Standort und Klima

verwendete Pflanzenteile: Früchte/Pflaume; Blätter, Harz

Sammelzeit: Früchte/Pflaumen bei Fruchtreife (September-Oktober); Blätter von Mai-August, Harz von Mai-Juli

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

KI/GA/NW: 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 1 Glas warmen Wasser einnehmen

Zubereitungen:

frische, saubere Blätter: in Wein kurz kochen, **innerlich** zum Gurgeln bei Hals-Schmerzen, Angina, zur Stärkung des Zahnfleisches; **äußerlich:** zur Behandlung von alten/schwer heilenden Wunden

70. Preiselbeere, Preiselbeere, Kransbeere, Kronsbeere

Vaccinium vitis-idaea

Vorkommen: West-/Mitteleuropa, weit verbreitet, nördliche Gegenden; trockene Böden, Gebirge, Heiden; bis 3000 m Höhe

Blütezeit: Mai-Juli

Sammelzeit: Beeren von Juli-August, Blätter nach der Fruchtreife

verwendete Pflanzenteile: Beeren, Blätter

Inhaltsstoffe: Vit.C, Pectin, Säuren, Gerbstoffe, Arbutin, Benzoessäure ...

Eigenschaften + Anwendungen: schweißtreibend, appetitanregend; **Tee** bei Steinleiden, Blasen-Beschwerden, Grippe, Bronchitis; **zerquetschte Beeren** und Umschläge bei Fieber

KI/GA/NW: Die Blätter sind in größeren Mengen genossen unbedenklich/leicht giftig, Dosierung einhalten – weniger ist mehr !

Zubereitungen:

Absud: 1 EL Blätter auf 1 Tasse kaltes Wasser, erhitzen, 3 min kochen, 10 min ziehen lassen, abseihen, 3 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Absud für Umschläge: 30g Blätter auf 4 Tassen Wasser, erhitzen, 5 min köcheln lassen, vom Herd nehmen; 10 min ziehen lassen, abseihen; die Umschläge damit tränken, 5x tgl. Umschläge machen/erneuern

71. Quitte - Cydonia oblonga

Vorkommen: weltweit wild + angebaut

Blütezeit: ja nach Standort und Klima (Mai-Juni)

verwendete Pflanzenteile: Früchte, Samen

Sammelzeit: September, Oktober

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

KI/GA/NW: 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; 2-3 Tassen täglich trinken bei Bronchitis, Magen-Darm-Entzündungen, akuter Hals-Entzündung

äußerlich: wie oben zubereiten, heilend + desinfizierend bei Wunden/Brandwunden, aufgesprungenen Lippen, Lidrand-Entzündung

Nahrung: Mus + Marmelade aus den gekochten Früchten; auch: **Quitten-Likör**

72. 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 ...

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)

KI/GA/NW: Nicht verwenden bei Gastritis, Magen-/Darm-Geschwüren + Gallensteinen !

Zubereitungen:

Gemüse: tgl. 500g zerriebene Wurzel mit Zucker/Honig gesüßt (Diabetiker süßen nicht !)

Saft/Preßsaft: Wurzeln zerkleinern, auspressen, 1 Tasse tgl. langsam, schluckweise trinken

Sirup: Wurzel waschen, aushöhlen, das ausgeschabte Fleisch in Zucker zerquetschen, dann alles in die Höhlung zurückgeben, 8-10 h ziehen lassen, 3x tgl. 1 TL vom Inhalt essen

73. Ringelblume, Gartenringelblume, Ringelrose - Calendula officinalis

Vorkommen: Mitteleuropa, Südeuropa, Nordafrika; Wegränder, Brachland, Schutthalden, in Gärten angebaut

Blütezeit: Juni-September/Okttober

Sammelzeit: Juni-Okttober

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, stoffwechsellanregend, 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; alkoh. **Tinktur** bei Weißfluß, übermäßiger Hornhautbildung; **Gurgelwasser** bei Entzündungen(Mund-/Rachenraum)

KI/GA/NW: Dosierungen beachten, vorsichtig anwenden bei schwachem Magen bzw. bösartigen Magen-Erkrankungen; selten Allergien möglich

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL, 5-10 min ziehen lassen, abseihen, stündlich 1 EL einnehmen bzw. Spülen/Gurgeln

äußerlich: Umschläge in Tee tränken

74. 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; **innerlich** bei Magen-/Darm-Beschwerden, als Stärkungsmittel bei Tbc-Patienten; **äußerlich** bei Verletzungen/Wunden

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß innerlich: 1 Tasse koch. Wasser auf 05 g Blütenblätter, 5 min ziehen lassen, abseihen, 2 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Aufguß äußerlich benutzen - zum Gurgeln, für Mundspülungen, Waschungen, Kompressen für Haut + Augen

Wein: auch als **Wein** ansetzbar

75. Rose: Hundertblättrige Rose, Mairose, Zentifolie - 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 innerlich** vor allem bei Kindern gegen Durchfälle + Darmparasiten/Würmer, **äußerlich** zur Waschung von Wunden und als Badezusatz, bei starker Monatsblutung, Ohnmacht + Schwindelgefühl; als Geschmacks- und Geruchs-Verbesserer; auch 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

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 1 gehäuften TL Droge, 5-10 min ziehen lassen, abseihen; nach Bedarf trinken, evtl. süßen (Diabetiker süßen nicht !); der selbe Aufguß bei Umschlägen + Bädern (ungesüßt)

76. Rosmarin, Anthoskraut, Weihrauchkraut - Rosmarinus officinalis

Vorkommen: Mittelmeerraum, in Gärten in ganz Europa möglich; bis 1500 m

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 innerlich** bei niedrigem Blutdruck, Müdigkeit, Nervosität, zur Anregung, bei Appetitlosigkeit, Blutarmut/Anämie, Durchblutungsstörungen, Asthma, Husten, Keuchhusten, Bronchitis, Rheuma, 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

KI/GA/NW: 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 Vergiftungs-Erscheinungen führen: tiefes Koma, klonisch-toxische Krämpfe, Abschwächung + Steigerung bder Patellarreflexe, schwache Pupillenreaktion, Erbrechen, Magen-Darm-Beschwerden/Krämpfe, Gebärmutter-Blutungen, Leukozytose, Nierenreizung; in schweren Fällen Lungenödem mit Todesfolge

1.Hilfe innerlich: mind. 10G med. Kohle-Pulver (= 20-30 Kohle-Tabletten) in Wasser geben, in Extremfällen erbrechen lassen; Kreislauf-Kontrolle – RD/Not-Arzt !

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1TL/Blüten/Blätter, 5 min ziehen lassen, abseihen, 2 Tassen tgl. schluckweise trinken

Wein: 2 EL Rosmarin-Blätter auf 4Tassen Weißwein, 24 h stehen lassen, abseihen, 2 Gläser tgl.

Bad: 4 Tassen 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; Achtung Alkohol !

77. Rübe: Rote Bete, Rote Rübe, Salat-Rübe, Rahne, Rande

Beta/Betula vulgaris (ssp. vulgaris/ssp. gemnifera)

Vorkommen: v.a. Mittelmeer-Gebiet, Vorderasien, MS-Amerika; angebaut weltweit (Gärten, Äcker); die Gattung Beta umfasst 7 Arten; die Rote Bete ist eine reine Kultur-Pflanze

Blütezeit:

Sammelzeit: Ernte-Zeit jederzeit

verwendete Pflanzenteile: die Rübe

Inhaltsstoffe: Betadin, Betanidin, Praebetanin, Betacyane, Chromoalkaloide, Allantoin, Aminosäuren; äth. Öl, Eisen, Kupfer ...

Eigenschaften + Anwendungen: entgiftend/neutralisierend, entsäuernd, entwässernd, allg. stärkend, entzündungs-hemmend, stimmungs-aufhellend, resistenz-steigernd, Blutdruck senkend; als Roborans; **innerlich bei/gegen** Allergien; Anämie, Appetitlosigkeit, Arterien-Verkalkung (Arteriosklerose), arterieller Hypertonie, Basedow-Krankheit, Bindegewebe aufbauend, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut/Anämie, Bluthochdruck/Hypertonie, rote Blutkörperchen aktivierend, Bronchial-Asthma, Darm entgiftend, Durchblutungs-Störungen, Eiweißverwertung verbessernd, Fettsucht, Gefäßwände stärkend, Gicht, Rheuma, Ischias; Giftstoffe neutralisierend + entfernend (spez. im Gehirn), Hämorrhoiden, Haut festigend, Haut-Krankheiten, Haut, Haare, Nägel (Glanz + Geschmeidigkeit erhöhend), Herz-Schwäche/Herz-Insuffizienz, Husten, fieberhafte Infekte, Infektions-Krankheiten, Knochen kräftigend, Krämpfe, Leber-Galle-Störungen, Lungen-Krankheiten, Magen (Geschwüre, Katarrhe), Magensäure-Bildung anregend, Nervosität mildernd, Neuralgien, Nieren-Beschwerden/-Entzündungen, Rachitis, Sauerstoffversorgung der Zellen verbessernd, allg. Schlaflosigkeit, allg. Stärkungs-Mittel, Stein-Koliken, Stimmungslage optimistischer machend/aufhellend; Tetanie, Venen-Entzündung, Verdauungs-Störungen, Verstopfungen beseitigend, Wassersucht, Widerstandsfähigkeit erhöhend, Wurm-Krankheiten, Zell-Kerne reparierend, Zell-Wachstum fördernd, Zuckerkrankheit/Diabetes; zur unterstützenden Therapie bei Tumor-Behandlungen

KI/GA/NW: Dosierungen einhalten – sonst Hypokalzämie + Nieren-Schäden wg. der Oxalsäure !

Zubereitungen:

Nahrung: roh, gekocht, eingelegt; als Gemüse + Salat; gekocht schmeckt Rote Bete nicht so bitter/sauer wie eingelegt (abschälen nach dem Kochen)

Pflanzen-Saft: s.o.; Reformhaus, selbst

sonstiges: als Färbe-Pflanze: die Knolle - Farbe: braun, violett, grau

78. Salbei: Echter Salbei, Gartensalbei, Dalmatinischer Salbei

Salvia officinalis, *Salvia lavandifolia*

Vorkommen: Südeuropa, Mitteleuropa; meist angebaut, in Gärten; bis 800 m

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 ...

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

KI/GA/NW: 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: 10g mediz. Kohle-Pulver in Wasser einnehmen und/oder Erbrechen lassen

Zubereitungen:

Absud: 1 TL auf 1Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen; 2 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL , 10 min ziehen lassen, abseihen; 2-3 Tassen tgl. innerlich, warm, schluckweise, ungesüßt

äußerlich: Tee/Aufguß zu gleichen Teilen mit Kamillen-Tee gemischt zum Gurgeln, Spülen, für Wunden, feuchte Umschläge

Wein: 100g Blätter ca. 10 Tage in 4 Tassen/0,7-1 Liter Wein einlegen; abseihen; 1 kl. Glas tgl.; schluckweise; Achtung Alkohol !

79. 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 1500 m 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

KI/GA/NW: siehe: Salbei, Gartensalbei/Salvia officinalis !

Zubereitungen:

Absud: 1 TL auf 1 Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen, abseihen; 2 Tassen tgl.; warm, schluckweise, ungesüßt

Aufguß innerlich + äußerlich: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL , 10 min ziehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen tgl., warm, schluckweise, ungesüßt

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/0,7-1 Liter Wein einlegen; abseihen; 1 kl. Glas tgl.; schluckweise; Achtung Alkohol !

80. Sanddorn, Stechdorn, Rote Schlehe - Hippophae rhamnoides

Vorkommen: am Meer - Küsten Mitteleuropas, teilw. in den Alpen/Alpenvorland; Sandböden, Kiesböden, Flußschotterauen, Küstendünen, Felsschutt; bis 1900 m

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)

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Saft: reife Früchte zerdrücken, abseihen, die gleiche Menge Zucker dazugeben, 20 min kochen, in Behälter geben, luftdicht aufbewahren, 3 EL tgl. (nicht für Diabetiker geeignet !)

Mus/Saft/Konfitüre 3-8 TL tgl. (Diabetiker ?)

81. Schafgarbe, Wiesenschafgarbe, Wundkraut, Gachel, Achilleskraut *Achillea millefolium*

Vorkommen: ganz Europa, Asien; gemäßigte Zonen, sonnige Berghänge, Wiesen, Weg-/Feldränder, lichte Wälder; nicht auf sehr feuchten/nassen Böden; bis 2500 m

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 Frühjahr- + Herbstkuren; adstringierend, antiseptisch, blähungswidrig, entzündungswidrig; **Tee innerlich** 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

KI/GA/NW: 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. , warm, schluckweise, ungesüßt

Gurgeln: mit kaltem Tee

Auflage/Kompresse: in Tee trinken

Bad: 4 Tassen kochendes Wasser auf 2 Handvoll Schafgarbe, zugedeckt bis zur Abkühlung (Körpertemperatur) stehen/ziehen lassen; abseihen, in das Badewasser geben

Saft/Preß-Saft: 3x tgl. 1 EL Saft in 1 Glas Wasser einnehmen

82. 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 ...

Eigenschaften + Anwendungen: harntreibend, schmerzlindernd, schleimlösend; Wurzelknollen + Saft bei Gicht (mäßig wirksam), Rheuma, Blasen-Erkrankungen, Nieren-Erkrankungen, Blasen-/Nierensteine, zur Blutreinigung, bei Wassersucht, bei Erkrankungen der Atemwege, bei Husten, chronischen Lungenleiden, Schwäche-Zuständen, Impotenz

KI/GA/NW: 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 Reaktionen bis zu einem anaphylaktischen Schock möglich (Sellerie-Karotten-Beifuß-Syndrom); in größeren Mengen angewendet kann Sellerie phototoxische Reaktionen (Haut-Dermatitis - vor allem beim Ernte-Personal) 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 + Wurzelknolle im Salat oder zur Verfeinerung von Gerichten (nach Belieben)

Absud: 1 Tasse kaltes Wasser auf 2-3 TL Kraut, schnell erhitzen, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen, abseihen; bis zu 2 Tassen täglich, warm, schluckweise, ungesüßt

83. Sonnenblume: Gewöhl. Sonnenblume, Goldblume, Sonnenkrone

Helianthus annuus, H. tuberosus; Helianthus angustifolium;
Helianthus argophyllus/atrorubens/cucumerifolius/debilis,
Helianthus decapetalus/giganteus/laetiflorus/microcephalus,
Helianthus mollis/rigidus/salicifolius/scaberrimus/sparsifolius

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 alkoh.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)

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf auf 1-2 EL Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen; 2-3 Tassen tgl., auch gesüßt, bei fiebrigen Erkrankungen, zur Immun-Stärkung

Tinktur: Blüten-Blätter mit Alkohol (35-70%) übergießen, 10-20 Tage ziehen lassen,

abseihen/auspressen; Achtung Alkohol !

84. Sonnenhut: Roter Sonnenhut, Purpur-Sonnenhut, Kegelblume, Purpurkegelblume, Keilblume, Echinacea

Echinacea purpurea; *E. angustifolia*, *E. pallida*, *Rudbeckia purpurea*

Vorkommen: westl. NAm/Nord-Amerika, ME/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 ...

Eigenschaften + Anwendungen: immunstärkend, umstimmend, antimikrobiell, 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 gegenüber Erkältungs-Krankheiten, 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; **alkoh. Tinktur** zur Schmerz-Stillung bei Schmerzen, Wunden

KI/GA/NW: 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 tgl. warm/lauwarm, schluckweise, ungesüßt

als Fertig-Arzneien vorhanden: Absude, Aufgüsse, Flüssigextrakte, Homöopathika, Pulver, Salben, Tabletten, Tinkturen (Apotheke, Drogerie, Reformhaus)

85. Stachelbeere: Rote/Gelbe/Grüne Stachelbeere- Ribes uva-crispa

Vorkommen: weltweit, angebaut, kultiviert

Blütezeit:

Sammelzeit: zur Beeren-Reife; die Blätter in der Wachstums-Phase

verwendete Pflanzenteile: v.a. die Blätter, die Stachelbeeren/Früchte, die Samen in den Beeren

Inhaltsstoffe:

Eigenschaften + Anwendungen: entzündungshemmend, Kapillar-Gefäße stärkend/kräftigend, bakterielle Infektionen stoppend, entschlackend, entwässernd, harntreibend; **innerlich bei/gg.** - Erkältungen, schwachen Kapillar-Gefäßen, Infektionen von Mund + Hals; Fettsucht, Verstopfung, Wurmkrankheiten, Schwermetall-Belastungen, Darm-Schlacken, Harnverhaltung, mäßiger

Eiweißverwertung, Haar- und Haut-Beschwerden, Gefäß- und Bindegewebs-Problemen; fördert den Haarwuchs sowie die Bildung gesunder Haut; kräftigt Gefäße + Bindegewebe

KI/GA/NW: Magen-Darm-Beschwerden beim übermäß. Verzehr oder beim Verzehr unreifer Früchte

Anwendungen + Zubereitungen:

Aufguss: 1 Tasse kochendes Wasser auf 1-2 TL zerkleinerter Blätter bzw. 4-8 ganze Blätter; 15-20 min ziehen lassen; abseihen; warm, schluckweise, ungesüßt

Nahrung: roh, als Kompott, eingeweckt; s.o.

Pflanzen-Saft: ja, s.o.

86. Stiefmütterchen: Wildes Stiefmütterchen, Veilchen - Viola tricolor

Vorkommen: Europa, Asien, Süd-/Nordamerika; Äcker, Wiesen, Gärten; meist zusammen mit Roggen auftretend; bis 1.800 m; die Stiefmütterchen sind eigentlich „Veilchen – Viola“; ca. 500 Arten weltweit

Blütezeit: Mai-August

Sammelzeit: Mai-August

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut; die gesamte Pflanze

Inhaltsstoffe: Vit.C, Salicylsäure-Verbindungen, Saponine, Flavonoide, Schleim, Gerbstoffe, Bitterstoffe ...

Eigenschaften + Anwendungen: süßlich-bitter, abführend, harn-treibend, fieber-senkend; entzündungs-hemmend, schleim-lösend, schmerz-lindernd, heilungs-fördernd; **innerlich bei/gegen** Bronchitis, Keuchhusten, Harnwegs-Erkrankungen, Haut-Erkrankungen (Grind, Ekzeme, nässende Ekzeme), Haut-Unreinheiten (Akne), Rheuma, Gicht, Blutreinigung, Blutgefäß-Schwäche, fiebrige Katarrhe der Luftwege (mit trockenem Husten), Autoimmun-Erkrankungen; **äußerlich bei/gegen** Haut-Leiden (Akne, Ekzeme, Grind ...), Krampfader-Geschwüren

KI/GA/NW: Immer Dosierungen einhalten !; selten allergische Haut-Erscheinungen; kleine/niedrige Dosierungen bei Kindern !

Zubereitungen:

Aufguss: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL Kraut, ca. 10 min ziehen lassen, abseihen; 3 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Tee-Kur bei Akne: morgens + abends je 1 Tasse, warm, schluckweise, ungesüßt; ca. 8 Wochen lang; Tee auch für Umschläge + Waschungen

Tee-Mischung 1:1 mit Lindenblüten zur Vorbeugung in Erkältungs-Zeiten

87. Stockrose, Malve, Baummalve, Rosenpappel, Roseneibisch, Bauerneibisch - 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. Magen- und Darm-Entzündungen, bei Verstopfung; **Tee als Umschlag/Bad** bei Hautkrankheiten; die Droge ist etwas schwächer in den Heil-Wirkungen als Eibisch/*Althaea officinalis*

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2 TL Blätter/Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen; bei Bedarf 2-3 Tassen tgl., warm, schluckweise, ungesüßt

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

88. Tannen, Taxen, Nadelbäume

Abies alba, *Abies pectinata*, *A. sibirica* und andere (Pinaceae)

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, Zahnfleisch-Blutungen; **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, Lungen-Entzündung, Lungen-Gangrän, Lungen-Tbc (bis zum mittleren Stadium); **Nadeln + Terpentin** als Bäder-Zusatz bei: Rheuma, Gicht, schlecht heilenden Wunden, Muskelverhärtungen; **siehe auch: Fichten, Kiefern, Lärchen**

KI/GA/NW: 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, darum am besten nur frisch verwenden (niedrige Dosis !)

Zubereitungen:

Aufguß: frischer **Nadel-/Knospen-Tee** - 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2 TL, kurz ziehen lassen, abseihen; 1-2 Tassen tgl. je nach Verträglichkeit; warm, schluckweise; innerlich mit Honig (Diabetiker nicht !), zum Inhalieren ohne Honig

Absud: 1 Tasse kaltes Wasser auf 1-2 TL frische Nadeln, erhitzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen, abseihen; mit + ohne Honig einnehmen (Diabetiker süßen nicht !)

Terpentin-Inhalation: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Terpentinöl, inhallieren – Augen zu/schützen !

Nadeln-Inhalation: 1 Handvoll frische Nadeln aufkochen lassen, inhallieren

89. Taubnessel: Weiße Taubnessel - *Lamium album*

Vorkommen: Europa, NA/Nordamerika, weit verbreitet; Hecken, Ödland, Gebüsch, Zäune, feuchte Weiden; bis 2200 m

Blütezeit: April-Oktober

Sammelzeit: Mai-August

verwendete Pflanzenteile: die vollentwickelten Blüten ohne Kelch

Inhaltsstoffe: Saponine, Schleim, Gerbstoffe, äther. Öl, Flavonglykoside ...

Eigenschaften + Anwendungen: **innerlich + äußerlich** (Mischung 1:1 mit Schafgarbe) bei außergewöhnlichem Weißfluß junger Mädchen/Frauen, bei unregelm. + schmerzhafter Menstruation, Katarrhe der oberen Luftwege, Magen-/Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit, Nagelbettenerungen; Tee bei Anämie, Appetitlosigkeit, Hautunreinheiten, Lungenerkrankungen, allgem. bei Menstruations-Beschwerden; **äußerlich: Bäder/Umschläge** (allein oder in Mischung 1:1 mit Arnika, Kamille und/oder anderen Heil-Pflanzen) bei schlecht heilenden Wunden, Ausschlägen, Ekzemen, Verbrennungen, Hämorrhoiden, Krampfadern; zum **Gurgeln** bei Entzündungen in der Mundhöhle; **Tee** als **Schlaf-** + **Nervenmittel** für ältere Leute mit Honig gesüßt (Diabetiker nicht !); als **Gemüse** im Frühjahr (wie Spinat zubereitet)

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse kochendes Wasser auf 2-3 TL Blüten, 5 min ziehen lassen, abseihen; je nach Bedarf 1-3 Tassen tgl.; warm, schluckweise, ungesüßt; auch äußerlich anwendbar (Haut, Wunden)

Umschläge + Spülungen mit lauwarmen/kalten Tee (s..o.); auch für Wunden

90. Thymian: Echter Thymian, Arznei-Thymian, Quendel, Röm. Thymian, Gartenthymian, Bienenkraut - *Thymus vulgaris* ...

Vorkommen: Mitteleuropa (speziell Mittelmeerraum), Nordamerika, Afrika; sonnige Gegenden; Felsenheiden, immergrüne Buschwälder; meist angebaut; bis 1500 m Höhe; **Spanischer Thymian/Thymus zygis** - Wirkung ähnlich

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 ...

Eigenschaften + Anwendungen: adstringierend, antiseptisch, bakterientötend, desinfizierend, harntreibend, infektionsbekämpfend, durchblutungsfördernd, krampflösend, entspannend,

entblähend, menstruationsregulierend, appetitanregend, verdauungsfördernd, beruhigend, immunstimulierend; **Tee innerlich:** bei Angina, Keuchhusten, 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 ; **Tee äußerlich - Auflagen/Kompressen** bei Erfrierungen, kalten Fingern/Händen + Zehen/Füßen; **Bad** bei Schnupfen; in Tee-Mischungen; als **Gewürz**; bei Frauen-/Menstruations-Beschwerden; **Spanischer Thymian/Thymus zygis:** Wirkung ähnlich

KI/GA/NW: 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 (versehentlicher) innerer Anwendung von äth.Öl: mind. 10g med. Kohle-Pulver (= 20-30 Kohle-Tabletten) in Wasser geben, Atmungs-Kontrolle, evtl. Reanimation

Zubereitungen:

Absud: 1 Tasse kaltes Wasser auf 1-2 TL, erhitzen, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen, abseihen; 2-3Tassen tgl. bei Erkältung/Husten, warm, schluckweise, mit etwas Honig süßen (Diabetiker süßen nicht !)

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-2 TL, 5-10 min ziehen lassen, abseihen; 2-3Tassen tgl., warm, schluckweise, mit etwas Honig süßen (Diabetiker süßen nicht !); bei Husten, Keuchhusten, Asthma, ungesüßt bei Magen-/Darm-Beschwerden;

Absud für Bad: 50g auf 2 Tassen Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, lassen vom Herd nehmen, 5 min ziehen lassen, abseihen; in das Bad geben

Aufguß für Bad: 4 Tassen koch. Wasser auf 100g Droge, 15-20 min ziehen lassen, abseihen; in das Bad geben; Bad bei Husten, Rheuma, Nerven-Schwäche, Darm-Beschwerden

Auflage/Kompresse: in Abkochung tränken, mehrmals tgl. wechseln

91. Thymian: Quendel, Feldthymian, Bergthymian, Sandthymian, Feldpolei - 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/alkoh. Auszug bei Gicht + Rheuma; als **Gewürz**

KI/GA/NW: nicht bekannt, jedoch Dosierungen einhalten; Haut-Reizungen ? Spiritus – Achtung Alkohol !

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2-3 TL, 10 min ziehen lassen, abseihen; 3 Tassen tgl.; warm, schluckweise, ungesüßt

Spiritus/alkoh. Auszug: 20g Quendelkraut auf 250g Alkohol (70%), 10 Tage ziehen lassen, abseihen (Achtung Alkohol !)

92. Veilchen: Märzveilchen, Wohlriechendes Veilchen

Viola odorata; *V. pubescens*, *V. tricolor*, *V. beckwithii*,
V. canadensis, *V. conspersa*, *V. cucullata*, *V. obliqua*

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, auswurfördernd; **Tee** aus Blüten + Blättern bei Entzündungen der Atemwege (Halsentzündung, Bronchitis mit festsitzendem Schleim, Keuchhusten), Entzündungen des Urogenitaltraktes, bei Schlaflosigkeit, Nervosität; **Gurgeln** bei Angina, Zahnschmerzen; **Auflagen** bei Blutergüssen, Verstauchungen, Gicht

KI/GA/NW: Dosierungen einhalten/vorsichtig austesten - 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. 2 TL Kraut auf 1 Tasse kaltes Wasser, erhitzen, kurz aufkochen, abseihen; vorher 1 TL Wurzeln auf 1 Tasse 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 (Diabetiker süßen nicht !); 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/ein größeres Glas geben, 1 Tasse koch. Wasser dazugeben (Achtung – Flasche/Glas kann platzen!), 24 h zugedeckt stehen lassen, abseihen; die abgeseihete/abgegossene Flüssigkeit erneut erhitzen bis zum Sieden, über eine zweite Tasse frischer Blüten gießen, 24 h zugedeckt ziehen lassen, abseihen/auspressen, mit viel Honig verühren, teelöffelweise bei Husten für Kinder + Erwachsene; nicht geeignet für Diabetiker !

Duft/Aroma: anregend, belebend, nerven-stärkend; zur Öffnung von Herz + Gemüt

93. Walnuß, Welsche Nuß, Nußbaum - *Juglans regia*

Vorkommen: weltweit, vorderer Orient, Süd-/Mittel-Europa, Süd-/Südost-Asien, 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 (sehr bitter !), reife Früchte/Nüsse; Öl

Inhaltsstoffe: reife **Nuß:** äth. Öle, Vit.C, Kalzium, Inosit, Gerbstoffe, ungesättigte Fettsäuren, Flavonoide ...; das **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 !)

KI/GA/NW: Dosierungen einhalten !; evtl. Übelkeit + Erbrechen bei magen-empfindlichen Patienten; sonst nichts bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 2 TL zerschnittene Blätter, 5 min ziehen lassen, abseihen; bis 2 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Absud: 1 Tasse kaltes Wasser auf 2 TL fein zerschnittene Blätter, erhitzen, 3-5 min köcheln 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 (Parasiten, Vogel-Kot ?)

alkoh. Auszug/Tinktur/Magenschnaps mit/aus grünen Walnüssen: selbständig eine geeignete Rezeptur suchen – Achtung: sehr viele Bitterstoffe ! Achtung Alkohol !

94. Wegerich: Breitwegerich, Gemeiner/Großer Wegerich, Wegtritt Plantago major

Vorkommen: ganz Europa; an Wegen, auf Wiesen, auf Weiden; bis über 2000 m Höhe

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, der Luftröhre, Blasenleiden, Magen-/Darmgeschwüre; Blutgerinnung hemmend (bei Thrombosen, Schlaganfälle, Herzkrankheiten); **äußerlich:** entzündungshemmend, juckreizmildernd bei leichten Verbrennungen, Akne, Insektenstichen, Wunden; die **Samen:** darmregulierend, abschwellend bei Darm-Entzündungen, Bronchitis

KI/GA/NW: nicht bekannt

Zubereitungen:

Aufguß: innerlich und zum Gurgeln: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Blätter, 5-10 min ziehen lassen, abseihen; 2-3 kl. Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

Saft/Press-Saft innerlich: 3 EL tgl.: bei Husten + Hals-Schmerzen (gesüßt), Magen-/Darm-Beschwerden (ungesüßt); evtl. mit Wasser verdünnen

Tee + Saft äußerlich - siehe Anwendungen

Blätter: frische, saubere, angekaute **Blätter** als Wund-Auflage (öfter wechseln) – Achtung: Parasiten, Tierkot ?!

95. Wegerich: Spitzwegerich, Spitzfederich, Wundwegerich, Wegtritt *Plantago lanceolata*, *Arnoglossum lanceolatum*

Vorkommen: weltweit; Wege, Brachland, Wiesen; sauerstoffarme Böden, trockene + grasige Standorte; bis über 2000 m

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**

KI/GA/NW: zurückhaltende Behandlung bei möglicher/bekannter Pollenallergie !

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1-3 TL, 5-10 min ziehen lassen, abseihen; 2-3 Tassen tgl. bei Erkältung, Husten, Keuchhusten, Asthma; warm, schluckweise, ungesüßt

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 !

Blätter: frische zerdrückte/angekaute Blätter bei Insekten-Stichen auf die Stichstelle legen (Achtung: Parasiten, Tierkot ?!)

Sirup aus Saft/Preßsaft + Honig; nicht für Diabetiker geeignet !

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; (Achtung: Parasiten, Tierkot ?!)

96. Weiden - *Salix*-Arten

Salix sp./species: *Salix alba*, *Salix cinera*, *Salix pentandra*, *Salix fragilis*,
Salix purpurea, *Salix 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 (5-8 cm) 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

KI/GA/NW: Nicht bei Magen-Darm-Beschwerden bzw. Magen-Darm-Geschwüren anwenden !
Kleinste Dosis für Kinder, sehr vorsichtig anwenden !

Nicht während der Schwangerschaft verwenden !

Zubereitungen:

Absud, kalt-heißer Auszug: 10 g Rinde auf 1 Tasse kaltes Wasser, 6 h ziehen lassen, dann erhitzen, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen, abseihen; morgens + abends 1 Tasse warm, schluckweise, ungesüßt

Absud: 1-2 TL fein geschnittene Rinde auf 1 Tasse kaltes Wasser, ganz langsam erhitzen, ganz kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen, 5 min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen täglich warm, schluckweise, ungesüßt

Bäder: 50 g Droge auf 4 Tassen Wasser, ganz langsam erhitzen, ganz kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen, 5-10 min ziehen lassen, abseihen; evtl. verdünnen; 3 Bäder pro Woche

97. Wein, Weinrebe, Weintraube, Traube, Rosine - 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

Inhaltsstoffe: Blätter + Ranken: Gerbstoffe, Weinsäure, Apfelsäure, Bernsteinsäure, Wachs, Zucker, Mineralien u.a.; Trauben: Vit. A, B, C, Gerbstoffe, Weinsäure, Apfelsäure, Bernsteinsäure, Mineralien ...

Eigenschaften + Anwendungen: **Weinblätter-Tee innerlich:** bei Rheuma, Gicht, Erbrechen, Blutspucken (Lunge, Magen); äußerlich: bei Frostbeulen + aufgesprungenen Händen; **Soft** aus frisch gepflückten Ranken **innerlich + äußerlich:** adstringierend, blutstillend, reinigend, bei Ruhr + Blutspeien; **Trauben/Traubensaft:** blutbildend, bluterhaltend, blutreinigend, stärkend, aufbauend, Darm + Nieren stärkend, appetitanregend; Trauben-/Traubensaft-Kuren 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; **wärmer Weißwein** als Komresse/Auflage: schmerzlindernd bei Rheuma + Gicht; Wein als **Waschung + Komresse** 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

KI/GA/NW: Keinen Alkohol-Mißbrauch betreiben ! Weintrauben (frisch + getrocknet) sind sehr zuckerhaltig – innerliche Anwendung nicht für Diabetiker geeignet ?

Zubereitungen:

Aufguß: Blätter-Tee (meist frische, seltener getrocknete Blätter): 1 Tasse kochendes Wasser auf 1 gehäuften TL Blätter (zusammen mit etwas Ranken), ca. 10 min ziehen lassen, abseihen; 1 Tasse tgl./bei Bedarf warm, schluckweise, ungesüßt

Ranken-Saft: frische/saubere 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 – Achtung: Parasiten, Tierkot ?!)

Rosinen (getrocknete Früchte): 1 gehäufte TL Rosinen zwischen den Mahlzeiten bei Verstopfung und als Energie-Lieferant – Nicht für Diabetiker geeignet !

98. Weißdorn: Eingriffeliger Weißdorn - *Crataegus monogyna*

Vorkommen: ganz Europa; an sonnigen Hängen, Hecken, Waldränder, Gebüsche; als Zierpflanze angepflanzt; bis 1600 m

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

KI/GA/NW: 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 süßen (nicht für Diabetiker !)

Tinktur, alkoh. Auszug: 3 x tgl. 10 Tropfen über 3 Wochen einnehmen; Achtung Alkohol !

Bad: 4 Tassen koch. Wasser auf 2 Handvoll Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen; dem Bad zugeben

99. Weißdorn: Zweigriffeliger Weißdorn

Crataegus oxyacantha, *Crataegus laevigata*

Vorkommen: Waldränder, Gärten, lichte Gebüsche, Hecken, sonnige Hänge, in Laub- + Nadelwäldern; bis 1600 m

Blütezeit: Mai, Juni

Sammelzeit: Blüten, Blätter, Kraut im Knospen-Zustand/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 ...

Eigenschaften + Anwendungen: blutdrucksenkend, harntreibend, fiebersenkend, spasmolytisch, beruhigend, herzstärkend; **Tee** bei Gefäßerkrankungen, hohem Blutdruck, Arteriosklerose, 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

KI/GA/NW: 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; Diabetiker süßen nicht !

Tinktur, alkoh. Auszug: 3 x tgl. 10 Tropfen über 3 Wochen einnehmen; Achtung Alkohol !

Bad: 4 Tassen koch. Wasser auf 2 Handvoll Blüten, 10 min ziehen lassen, abseihen; dem Bad zugeben

100. Wermut, Echter Wermut, Wurmkraut, Absinth *Artemisia absinthium*

Vorkommen: weltweit, gemäßigte Zonen Europas, Nordafrikas, Asiens; steinige, kalk + nährstoffreiche Böden, Sonnehänge, Wegränder; oft auch kultiviert, bis 2000 m 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; bei Frauen-Beschwerden, zur Entbindung etc.; **äußerlich:** bei Schmerzen + Entzündungen, bei unreiner Haut

KI/GA/NW: Nicht in der Schwangerschaft oder während des Stillens verwenden, sondern nur zur Entbindung ! Nicht bei Magen-/Darm-Geschwüren anwenden ! Überdosierungen strikt vermeiden ! Symptome bei Überdosierung (speziell beim Trinken von Absinth): Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, starke Durchfälle, Harnverhaltung, Benommenheit, Wahnvorstellungen, Krämpfe, Bewußtlosigkeit, Tod

1.Hilfe innerlich: nur bei Bewußtsein - mind. 10g (= 20-30 Kohle-Tabletten) med. Kohle in Wasser geben, erbrechen lassen ! Magenspülung, Kreislaufkontrolle, unter Umständen Reanimation/Wiederbelebung ! Mediz. Hilfe + Behandlung/Rettungs-Dienst !

Zubereitungen:

Aufguß: 1 Tasse koch. Wasser auf 1 TL Droge, 5-10 min ziehen lassen, abseihen; 1-3 Tassen tgl. oder nur bei Bedarf trinken

Pulver: 1 Messerspitze voll vor den Mahlzeiten einnehmen (mit Wasser)

Absud, Kalter Auszug: 10g Blätter + blüh. Sproßspitzen in 4 Tassen kaltes Wasser ca. 10 min ziehen lassen, abseihen; Kompressen tränken

101. Ysop, Isop, Hysop, Hyssop, Bienenkraut - Hyssopus officinalis

Vorkommen: Südeuropa, Mitteleuropa; wild & angebaut; Kalkböden, warme, trockene, felsige Hänge + Mauern; bis ca. 2000 m Höhe

Blütezeit: Juli-August

Sammelzeit: Juli-August

verwendete Pflanzenteile: das blühende Kraut (die oberen, zarten Teile); als Heilpflanze, als Gewürz

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Gerbstoffe, Flavonoidglykoside, Ursolsäure, Sitosterin, Hyssopin, Cholin ...

Eigenschaften + Anwendungen: blutreinigend, blutstillend, krampflösend; **innerlich** bei Magen-/Darm-Störungen, Blähungen; zur Appetitsteigerung; leicht harntreibend, schleimlösend bei trockenem Husten; Asthma + Bronchitis; Durchfall; Quetschungen (hier auch äußerlich)

KI/GA/NW: nicht bekannt; aber nicht überdosieren !

Zubereitungen:

Absud: 2 TL zerschnittene Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, erhitzen bis zum Sieden, vom Herd nehmen, 5 min ziehen lassen, abseihen; 2 Tassen tgl. warm, schluckweise, ungesüßt

102. 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, B₁, B₂, B₅, C, E, Fette, Mineralsalze, Flavonoide ...

Eigenschaften + Anwendungen: bakterienvernichtend, verdauungsfördernd, appetitanregend, blutzuckersenkend, auswurffördernd; **Saft/Preßsaft innerlich** bei Verdauungsschwäche, Appetitmangel, Verschleimung der Luftwege, hohem Blutdruck, Arteriosklerose; **Auflagen äußerlich** bei Insekten-Stichen; Verbrennungen; **Sirup innerlich** vorbeugend bei Erkältungen

KI/GA/NW: Augenreizung + Tränenfluß (äth. Öl); allergische Haut-Reaktionen möglich - juckende trockene Ekzeme (vor allem bei Händlern, Küchenpersonal, Hausfrauen, Patienten)

1.Hilfe äußerlich: mit viel Wasser die Augen spülen (von der Nase Richtung Ohr), nicht mit den Fingern die tränenden Augen reiben; bei Ekzemen etc. - Zwiebeln meiden oder Handschuhe benutzen !

Zubereitungen:

Abkochung: 1 zerriebene Zwiebel auf 1 Tasse kaltes Wasser, Topf vorsichtig erhitzen, vorsichtig auf die Hälfte einkochen (leichtes Köcheln); vom Herd behmen, in eine sauberes Glas füllen; 3-4 EL tgl.; ungesüßt

Umschläge, Auflagen: frische Zwiebel-Scheiben auflegen, jede Stunde erneuern

Saft/Preß-Saft: 3-4 TL täglich in Wasser einnehmen; bei Husten mit Honig mischen (Diabetiker süßen nicht !)

Zwiebel-Socken: bei Erkältungen: Zwiebel ganz klein schneiden, in Socken füllen, anziehen (lassen); evtl. noch ein zweites Paar Socken darüber

Obst + Gemüse als Nahrung + Medizin

Hinweis 1: Obst + Gemüse, welches **nicht** mit Herbiziden/Pestiziden 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 !
Aber: Auch bei „Bio-Ware“ gab/gibt es immer wieder Schwindler/Betrüger.

Hinweis 2: Viele **Früchte** enthalten viel **Fructose** – **Diabetiker, Zähne, Magen-Darm ... ?!**

Acai-Beere – Euterpe oleracea: Abnehmen, vorzeitiges Altern, Alters-Schwäche, Alzheimer, AMD/Altersbedingte-Makuladegeneration, Anämie, Aphrodisiakum, Augen, hoher Cholesterin-Spiegel, Depressionen, Diabetes, Energiemangel, Entgiftung, Entzündungen, Fieber, Freude, Frühjahrsmüdigkeit, Gehirn, Glück, Grauer Star, Grippe, Heiterkeit, Hyperaktivität, Immunsystem, Konzentration, Krebs, Kurzzeit-Gedächtnis, Langlebigkeit, Lebensfreude, Leber, geistige Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Nerven-System, Optimismus, Parasiten, Ruhe, Stimmungsaufhellung, Stress, Tumore/Geschwüre, Verjüngung, Verstopfung

Acerola-Kirsche – Malpighia glabra, M. punicifolia: Depressionen, Gedächtnis, Heißhunger-Attacken, Immunsystem, Kopfschmerzen, Menstruations-Beschwerden, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (trockene Scheide)

Agar Agar (Algen-Pulver): hilft als mildes Abführmittel bei Verstopfung; wirkt entzündungs-hemmend; neutralisiert Darmgifte im Nahrungsbrei; kräftigt Leber & Lunge; hilft bei Hämorrhoiden; unterstützt Maßnahmen 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, Grenzen setzen, 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, Osteoporose, 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

Avocado – *Persea americana*: als Aphrodisiakum, bei hohem Blutdruck, Blutdruck allg., Depressionen, Eiweiß-Lieferant für Schwangere, Ekzeme, Energiemangel, Erdung verbessernd, Falten, Herz, Hyperaktivität, für geistige Klarheit, Konzentration, geistige Kraft, Menstruations-Beschwerden, Nerven-System, Nervosität, Osteoporose, Ruhe, Säuglings-Ernährung, Schizophrenie, Sorgen, Stimmungsaufhellung, Übergewicht (bessere Eiweiß-Verwertung), Übersäuerung/Azidose, Verdauungs-Hilfe, regt die Produktion roter Blutkörperchen an

Banane – *Musa acuminata* : Akne, Anämie, Ängste, Arthritis, Arthrose, geistige Ausdauer, Ausdauer, hoher Blutdruck, Blutdruck allg., hoher Cholesterinspiegel, Darm-Entzündungen, Depressionen (zu viel Bananen machen müde); psychischer Druck, Durchfall, Energiemangel, entgiftend, entwässernd, Erdung verbessernd, Erschöpfung, Freude, Gedächtnis, Geschwüre, Gewicht senkend, Glaukom, Grenzen setzen, Güte, Herz, Hyperaktivität, Immunsystem, Konzentration, Krebs, Kurzzeit-Gedächtnis, Lebensfreude, geistige Leistungsfähigkeit, Magen-Darm-Geschwüre, Menstruations-Beschwerden, Multiple Sklerose/MS, Nerven-System, Nervosität, Ruhe, Säuglings-Ernährung, Schlaf-Probleme, Schlaganfall, Schwangerschaft, Sorgen, Stimmungsaufhellung, Stress, Vergeßlichkeit, Zufriedenheit

Berberitze – *Berberis vulgaris*: Blasen-Entzündung, Durchfälle, Herz-Schwäche, Gallenblasen-Entzündungen, Gefäße erweiternd, Leber-Galle-Störungen, Nieren-Entzündung, Nieren-Tätigkeit anregend, Verstopfung

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- & Blasen-Problemen; 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 fruticosus: 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

Chicorée - 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

Dattel – Phoenix dactylifera: Aphrodisiakum, Azidose, Blutbildungs-Stimulation, hoher Blutdruck, Blutdruck allg., Depressionen, mentale Frische, Gedächtnis, Herz, Hyperaktivität, Konzentration, Kurzzeit-Gedächtnis, geistige Leistungsfähigkeit, Nerven-System, Schlaf-Probleme, Schwangerschaft, Stress, Übersäuerung/Azidose, Vergeßlichkeit, Vit.-B5-Lieferant, Zellstoffwechsel-Anregung

Durian – Durio zibethinus: Aphrodisiakum, geistige Ausdauer, Erschöpfung, Freude, Glück, Heißhunger-Attacken, Hyperaktivität, Impotenz, geistige Kraft, Libido, Nerven-System, Potenz, Ruhe, Schlaf-Probleme, Stimmungsaufhellung, Stress, Vitalität, Wechseljahre (Stimmungs-Schwankungen), Zufriedenheit

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 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, Stimmungsaufhellung, 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 Cholesterin- & Blutfettspiegel; entwässert den Körper & entgiftet den Darm; steigert die Zelltätigkeit; kräftigt das Immunsystem; sorgt für bessere Nerven & gute Stimmungslage; entschleimt bei Husten & Schnupfen; wirkt auf sanfte Weise beruhigend & entspannend

Gac – Momordica cochinchinensis: Vit. A-Spender, zur Stärkung des Immun-Systems

Goji – Lycium barbarum: Alzheimer, AMD/Altersbedingte-Makuladegeneration, Arthritis, Arthrose, Augen, Blasen-Schwäche, hoher Blutdruck, Blutdruck allg., hoher Cholesterinspiegel, Depressionen, Diabetes, Energiemangel, Entgiftung, Entzündungen, Erschöpfung, Freude, Fruchtbarkeit, Frühjahrsmüdigkeit, Gehirn, Gelassenheit, Glück, Grauer Star, Haut, Heißhunger-Attacken, Heiterkeit, Herz, Herz-Infarkt, Immunsystem, Impotenz, Konzentration, Krebs, Langlebigkeit, Lebensfreude, Leber, Müdigkeit, Multiple Sklerose/MS, Nerven-System, Optimismus, Prostata-Vergrößerung, Rheuma, Ruhe, Schlaf-Probleme, Schwangerschaft, Schwermetall-Ausleitung, Spermien-Qualität, Stimmungsaufhellung, Stress, Verjüngung, Vitalität

Granatapfel – Punica granatum: Aphrodisiakum, Blasen-Entzündung, hoher Blutdruck, Blutdruck allg., Cellulitis, Freude, Fruchtbarkeit, Gedächtnis, Potenz, Prostata-Vergrößerung

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, Trigemini-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

Guave – Psidium guajava: Anämie, Entgiftung, Entschlackung, Erkältung, Gedächtnis, Gicht, Grippe, Heißhunger-Attacken, Immunsystem, Konzentration, Krebs, Kurzzeit-Gedächtnis, Schmerzen, Tumore/Geschwüre

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

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 – 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

Jackfrucht – Arctocarpus heterophyllus, A. integrifolius: niedriger Blutdruck, Blutdruck allg., Heißhunger-Attacken, Kopfschmerzen, Krebs, Optimismus, Stimmungsaufhellung, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (Stimmungs-Schwankungen), Zufriedenheit

Jujuba, Jujube – Ziziphus jujuba: bei Anämien, bei Blut-Hochdruck & niedrigem Blutdruck, bei Husten und anderen Erkältungs-Krankheiten, Beschwerden/Entzündungen des Halses, bei Lungen-Entzündung, bei Magen-Darm-Beschwerden, bei Ruhr; tonisierend, entwässernd

Johannisbeere: 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

Johannisbeere: 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

Kaki – Diospyros kaki: Bandscheiben-Probleme, Brust-Straffung, Erkältung, Gedächtnis, Grippe, Immunsystem, Prostata-Vergrößerung, Selbstvertrauen, Stress

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)

Kapstachelbeere – Physalis peruviana: Cellulitis, Freude, Leichtigkeit, Stimmungsaufhellung

Karambole – Averrhoa carambola: Akne, Cellulitis, Depressionen, Frühjahrsmüdigkeit, Heißhunger-Attacken, Herpes, Konzentration, Krampfadern, Krebs, Venen-Beschwerden, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (Stimmungs-Schwankungen)

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; 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 & Dampilze; 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

Kokosnuss – *Cocos nucifera*: Abnehmen, Akne, Aphrodisiakum, Arteriosklerose, hoher Blutdruck, hoher Cholesterinspiegel, Entgiftung (Kokoswasser), Falten, Heiterkeit, Herz, Konzentration, Kurzzeit-Gedächtnis, geistige Leistungsfähigkeit, Schwangerschaft, Schwermetall-Ausleitung (Kokos-Wasser), Sonnenbrand (äußerlich, innerlich zur Prophylaxe); Stress, Vergeßlichkeit

Kopfsalat - *Lactuca 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

Kumquat – *Fortunella margarita*: Frühjahrsmüdigkeit, Herpes, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (Stimmungs-Schwankungen)

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, 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

Litchi – *Litchi chinensis*: vorzeitiges Altern, Depressionen, Gedächtnis, Konzentration, Krebs, Lebensfreude, Schizophrenie, Stimmungsaufhellung, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (Stimmungs-Schwankungen); mit der Litchi verwandte Früchte sind:

Rambutan/Nephelium lappaceum, Longan/Diomocarpus longan, Pulasan/Nephelium mutabile

Loquat – *Eriobotrya japonica*: Gedächtnis, Heißhunger-Attacken, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Geschwüre

Lucuma-Frucht – Pouteria campechiana: Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (schlaffes Bindegewebe), Wechseljahre (Stimmungs-Schwankungen)

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

Mango - Mangifera indica: Angina/Mandel-Entzündung, Angina pectoris-Anfälle, Ängste, Arthritis, Arthrose, geistige Ausdauer, Azidose, Ausdauer, Blähungen, hoher Blutdruck, Blutdruck allg., Depressionen, Durchhaltevermögen, Entgiftung, Entschlackung, Erschöpfung, Fieber, Freude, Gedächtnis, Gicht, Glück, Güte, Haar-Verschönerung, Herz, Herz-Infarkt, Hyperaktivität, Immunsystem, Kopfschmerzen, geistige Kraft, Krebs, Magen-Darm-Geschwüre, Menstruations-Beschwerden, Nerven-System, Säuglings-Ernährung, Schlaganfall, Schmerzen, Schwangerschaft, Selbstvertrauen, Sonnenbrand, Sorgen, Stress, Vergeßlichkeit, Verjüngung, Vitalität, Zufriedenheit; beugt Infektionen & Erkältungskrankheiten vor; hält die Schleimhäute gesund; wirkt stimulierend & belebend auf die Gene im Zellkern; kurbelt die Eiweißbiosynthes im Körper an; beruhigt die Nerven, liefert Kraft in Streßsituationen; bringt Farbe in Haut & Haare; aktiviert die Hormone für Libido & Orgasmusfähigkeit; hilft bei Sehschwäche & Nachtblindheit

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

Maracuja – Passiflora edulis: niedriger Blutdruck, Cellulitis, Geschwüre, Grippe, Konzentration, Menstruations-Beschwerden, Multiple Sklerose/MS, Schlaf-Probleme, Selbstbewußtsein, Sorgen, Stress, Vergeßlichkeit

Maulbeere – Morus alba: Schizophrenie

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

Noni – Morinda citrifolia: Konzentration

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, 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, Stimmungsschwankungen), bei Zahnfleisch-Blutungen, Zell-Stoffwechsel aktivierend, Zuckerkrankheit/Diabetes

Palm-Öl – *Elaeis guineensis*, *Elaies oleifera*: Abnehmen, hoher Cholesterinspiegel, Depressionen, Durchfall, Entgiftung, Gedächtnis, Haar-Verschönerung, Immunsystem, Krebs, Kurzzeit-Gedächtnis, Schwermetall-Ausleitung, Stress

Papaya – *Carica papaya*: Abnehmen, Akne, Alkohol-Vergiftung, Allergien, vorzeitiges Altern, Alters-Schwäche, Alzheimer, Angina/Mandel-Entzündung, Angina pectoris-Anfälle, Ängste, appetitanregend, Arteriosklerose, Arthritis, Arthrose, Asthma, bei Bandwürmern (Kerne)Bauchspeicheldrüse, Blähungen, Blasen-Entzündung, hoher Blutdruck, niedriger Blutdruck, Blutdruck allg., Blut-Probleme, Bronchitis (auch als Tee aus Papaya-Blättern), Cellulitis, hoher Cholesterinspiegel, Darm-Entzündungen (auch Papaya-Kerne), Darm-Reinigung, Depressionen, Diabetes, Drüsensystem, Durchfall, Eiweiß-Status verbessernd (in allen Zellen), bei Eiweiß-Erkrankungen, Ekzeme, Entgiftung, Entschlackung, Entzündungen, Erkältung, Falten, Fieber, Freude, Frühjahrsmüdigkeit, Gehirn, Geschwüre, Gicht, Grippe, Haar-Verschönerung, Haut, Heißhunger-Attacken, Heiterkeit, Herpes, Herz-Kreislauf kräftigend, bei Herz-Infarkt, Hormon-Bildung anregend, Immunsystem stärkend, Impotenz, Kater (Alkohol), Konzentration, Kopfschmerzen, Krampfadern, Krebs, Langlebigkeit, Lebensfreude, Leber, Lebensfreude stärkend, Libido stärkend, Magen-Darm-Geschwüre, Menstruations-Beschwerden (auch Kerne), Müdigkeit, Muskel-Bildung aktivierend, Nieren-Beschwerden, Parasiten (Papaya-Kerne), Prostata-Vergrößerung, Rheuma, Rücken-Beschwerden, trockene Scheide, Schlaf-Probleme, Schlaganfall, Schleimhäute kräftigend, Schuppenflechte, Sonnenbrand (äußerlich, innerlich zur Prophylaxe), Sport-Verletzungen, Stimmungsaufhellung, Tumore/Geschwüre, Übelkeit, Übersäuerung/Azidose, Venen-Beschwerden, Verjüngung, Verstopfung, Vitalität fördernd, äußerliche Warzen (äußerlich: Saft der grünen Papaya), Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (schlaffes Bindegewebe), Wunden (äußerlich), Zahnfleisch (innerl. & äußerlich)

Paprika - Capsicum annum: 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

Passionsfrucht – Passiflora spp.: hoher Blutdruck, Blutdruck allg., Depressionen, Gedächtnis, Herz (als Tee), Krebs

Pfirsich - Prunus persica : Appetitlosigkeit, Arterien-Verkalkung, Basedow, Blähungen, Blasen-Entzündung, Blutarmut, Bluthochdruck, Durchblutungs-Störungen, Erschöpfung-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 - 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

Pulasan-Frucht - Nephelium mutabile: Heißhunger-Attacken, Herpes, Krebs, Magen-Darm-Geschwüre

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 Darmassage, 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

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

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

Sapote – Manilkara zapota: Ängste, Depressionen, Gedächtnis, Gicht, Heißhunger-Attacken, Herpes, Immunsystem, Krampfadern, Krebs, Multiple Sklerose/MS, Schizophrenie, Schlaf-Probleme, Schwermetall-Ausleitung, Venen-Beschwerden, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (Stimmungs-Schwankungen)

Sauerkraut - Brassica oleracea ... (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, Schermerut, 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; Achtung: gen-manipulierte Soja bzw. Produkte daraus sind nicht für 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- & Fettstoffwechsel; 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

Surinam-Kirsche – *Eugenia uniflora*, *Eu. michelii*: Gicht, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (schlaffes Bindegewebe)

Tamarillo – *Cyphomandra betacea*, *Solanum betaceum*: niedriger Blutdruck, Blutdruck allg., Frühjahrsmüdigkeit, Gedächtnis, Herpes, Wechseljahre (allgemeine Beschwerden), Wechseljahre (trockene Scheide)

Tomate - *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 Dampilze, 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!

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, Erschöpfungszustände, 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. giromontina: 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, Erschöpfungszustände, 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

Sprachführer Medizin: deutsch – englisch

Ja ! - Yes !

Nein ! - No !

Bitte ! - Please !

Danke ! - Thank you !

Guten Tag ! - Good morning ! Good afternoon !

Guten Abend ! - Good evening !

Auf Wiedersehen ! - Goodbye !

Herzlich willkommen ! - Nice to meet you ! Welcome !

Ich heiße.../Ich bin... - I am

Mein Name ist...! - My name is

Ich bin ein Freund ! - I am a friend !

Ich bin Arzt / Sanitäter / Krankenschwester / Krankenpfleger ! I am a doctor / a first-aider / a nurse / a male nurse !

Ich komme aus Deutschland, Frankreich, Großbritannien...! I am from Germany / France / Great Britain...!

Entschuldigung, wo bin ich ? Ich habe mich verirrt ! - Excuse me, where is ...?

Helfen Sie mir / uns bitte ! - Could you help me/us, please !

Kann ich hier übernachten ? - I would be delighted to stay here tonight ?

Haben Sie bitte etwas zu trinken ? - Do you have anything to drink ?

Haben Sie bitte etwas zu essen ? - Do you have anything to eat ?

Ich bin verletzt ! - I am hurt !

Sind Sie verletzt ? - Are you hurt ?

Sie sind verletzt ! - You are hurt !

Haben Sie Schmerzen ? - Have you pain ? Do you feel any pain ?

Ich habe starke Schmerzen ! - I am in great pain !

Ich helfe Ihnen, ich bin Arzt, Sanitäter.... !

I am going to help you, I am a doctor /a paramedic..... !

Wie viele Verletzte/Patienten gibt es ? - How many injured persons/patients are there ?

Wo tut es weh ? - Where does it hurt ?

Hatten Sie diese Beschwerden schon öfter ? - Have you already had these complains ?

Wann hatten Sie zuletzt Stuhlgang ? - When did you have stool last time ?

Wann haben Sie zuletzt die Blase entleert ? - When did you empty your bladder last time ?

Haben Sie Schwierigkeiten beim Atmen ? - Do you have problems in breathing ?

Können Sie mich hören ? - Can you hear me ?

Können Sie mich sehen ? - Can you see me ?

Bewegen Sie bitte Ihre Arme & Beine ! - Move your arms/legs, please !
Bewegen Sie bitte Ihre Finger / Zehen ! - Move your fingers/toes, please !
Bleiben Sie still liegen ! Nicht bewegen ! - Don't move !

Haben auch andere Menschen diese Beschwerden ?

Are there any other persons with these complaints ?

Es ist eine Infektion durch Pilze / Viren / Bakterien ! It's a fungus infection/ a virus infection /a bacterial contamination !

Es ist eine Vergiftung mit chemischen Stoffen ! - It's a poisoning with chemical substances !

Es ist eine Allergie/eine Unverträglichkeit ! - It's an allergy/incompatibility !

Sind Sie schwanger ? - Are you pregnant ?

Sie kriegen ein Baby ! - You are pregnant !

Haben Sie Beschwerden ? - Do you have any complaints ?

Tief atmen ! - Take a deep breath !

Hecheln Sie ! - You must breathe in short pants !

Pressen Sie ! - Press/Push !

Entspannen Sie sich ! - Relax !

Das Baby kommt gleich ! - The baby is coming !

Das Baby ist da ! - The baby is here !

Sie müssen sofort operiert werden ! - You must be operated at once !

Der Zahn muß gezogen werden ! - The tooth must be extracted !

Bitte trinken Sie das hier ! - Please, drink this !

Bitte beißen Sie auf dieses Holz hier ! - Please bite into this piece of wood !

Bleiben Sie ruhig ! - Stay calm !

Es wird etwas schmerzen ! - This may hurt a little !

Es wird alles gut ! - Everything will be okay !

Es ist alles gut ! Es ist alles okay/o.k. ! - It's okay !

Ich gebe Ihnen/Dir jetzt ein Medikament ! - I'll give you some medicine !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt eine Spritze ! - I'll give you an injection !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt einen Tee ! - I'll give you a cup of tea !

Eine / zwei / drei / vier / fünf Tassen pro Tag warm / kalt trinken !

You should have one/two/three/four/five cups of warm/could tea a day !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt eine Salbe ! - I'll give you an ointment !

Ein / zwei / drei / vier / fünf mal am Tag einreiben ! Rub it on the skin one/two/three/four/five times a day !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt ein Elixier ! - I'll give you a tonic/elixier !

Ein / zwei / drei / vier / fünf Tropfen in einem Glas / einer Tasse Wasser trinken / einnehmen,Gläser / Tassen am Tag !

Have one/two/three/four/five drops in a glas/a cup of water, ...glasses/cups a day !

Trinken Sie das hier ! - Drink this 1

Essen Sie das hier ! - Eat this !

Schlucken Sie das hier ! - Swallow this !

Atmen Sie das hier ein ! - Inhale deeply !

Schlafen Sie jetzt bitte ! - You should sleep now !

Sprachführer Medizin: deutsch – französisch

Ja ! - Oui !

Nein ! - Non !

Bitte ! - S'il vous plaît !

Danke ! - Merci !

Guten Tag ! - Bonjour !

Guten Abend ! - Bonsoir !

Auf Wiedersehen ! - Au revoir !

Herzlich willkommen ! - Bienvenue !

Ich heiße.../ Mein Name ist...! - Je m'appelle... !

Ich bin ein Freund ! - Je suis un ami !

Ich bin Arzt / Sanitäter / Krankenschwester / Krankenpfleger !

Je suis médecin / secouriste / infirmière / aide soignant !

Ich komme aus Deutschland, Frankreich, Großbritannien...!

Je viens d'Allemagne / de France / du Royaume Uni ... !

Ich habe mich verirrt ! - Je me suis perdu !

Helfen Sie mir / uns bitte ! - Aidez-moi / nous s'il vous plaît !

Kann ich hier übernachten ? - Est-ce que je peux passer la nuit ici ?

Haben Sie bitte etwas zu trinken ? - Avez-vous quelque chose à boire s'il vous plaît ?

Haben Sie bitte etwas zu essen ? - Avez-vous quelque chose à manger s'il vous plaît ?

Ich bin verletzt ! - Je suis blessé !

Sind Sie verletzt ? Sie sind verletzt ! - Êtes-vous blessé ? Vous êtes blessé !

Haben Sie Schmerzen ? - Avez-vous des douleurs ?

Ich habe starke Schmerzen ! - J'ai de fortes douleurs !

Ich helfe Ihnen, ich bin Arzt, Sanitäter.... ! - Je vous aide, je suis médecin, secouriste, ... !

Wie viele Verletzte/Patienten gibt es ? - Combien y a t-il de blessés / patients

Wo tut es weh ? - Qu'est-ce que cela fait mal ?

Hatten Sie diese Beschwerden schon öfter ? - Avez-vous déjà eu ces douleurs souvent ?

Wann hatten Sie zuletzt Stuhlgang ? - Quand êtes vous allé à la selle pour la dernière fois ?

Wann haben Sie zuletzt die Blase entleert ? - Quand avez-vous uriné pour la dernière fois ?

(Quand avez-vous vidé votre vessie pour la dernière fois ?)

Haben Sie Schwierigkeiten beim Atmen ? - Avez-vous des difficultés à respirer ?
Können Sie mich hören ? - Pouvez-vous m'entendre ?
Können Sie mich sehen ? - Pouvez-vous me voir ?
Bewegen Sie bitte Ihre Arme & Beine ! - Bougez vos bras et vos jambes s'il vous plaît !
Bewegen Sie bitte Ihre Finger / Zehen ! - Bougez vos doigts / orteils s'il vous plaît !
Bleiben Sie still liegen ! Nicht bewegen ! - Restez tranquillement allonger ! Ne pas bouger !

Haben auch andere Menschen diese Beschwerden ? - Est-ce que d'autres gens ont ces douleurs ?
Es ist eine Infektion durch Pilze / Viren / Bakterien !
C'est une infection causée par les champignons / un virus / microbes !
Es ist eine Vergiftung mit chemischen Stoffen !
C'est un empoisonnement / une intoxication avec des substances chimiques !
Es ist eine Allergie / eine Unverträglichkeit ! - C'est une allergie / indigestion !

Sind Sie schwanger ? - Vous êtes enceinte ?
Sie kriegen ein Baby ! - Vous allez avoir un bébé !
Haben Sie Beschwerden ? - Avez-vous des douleurs ?
Tief atmen ! - Respirez profondément !
Hecheln Sie ! - Respirez rapidement à coups succints (respiration du petit chien) !
Pressen Sie ! - Poussez !
Entspannen Sie sich ! - Détendez-vous !
Das Baby kommt gleich ! - Le bébé arrive bientôt !
Das Baby ist da ! - Le bébé est là !

Sie müssen sofort operiert werden ! - Vous devez vous faire opérer tout de suite !
Der Zahn muß gezogen werden ! - La dent doit être retirée !
Bitte trinken Sie das hier ! - Buvez ça s'il vous plaît !
Bitte beißen Sie auf dieses Holz hier ! - Mordez dans ce bois s'il vous plaît !
Bleiben Sie ruhig ! - Restez calme !
Es wird etwas schmerzen ! - Cela va faire un peu mal !
Es wird alles gut ! - Tout va bien se passer !
Es ist alles gut ! / Es ist alles okay/o.k. ! - Tout va bien ! Tout est okay !

Ich gebe Ihnen/Dir jetzt ein Medikament ! - Je vous / te prescris un médicament !
Ich geben Ihnen / Dir jetzt eine Spritze ! - Je vous / te fais une piqûre maintenant !
Ich gebe Ihnen / Dir jetzt einen Tee ! - Je vous / te donne une thè maintenant !
Eine / zwei / drei / vier / fünf Tassen pro Tag warm / kalt trinken !
Boire une / deux / trois / quatre / cinq tasses chaudes / froides par jour !
Ich gebe Ihnen / Dir jetzt eine Salbe ! - Je vous / te donne une pommade maintenant !

Ein / zwei / drei / vier / fünf mal am Tag einreiben !

fr: Appliquer une / deux / trois / quatre / cinq fois par jour !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt ein Elixier ! - Je vous / te donne un elixier maintenant !

Ein / zwei / drei / vier / fünf Tropfen in einem Glas / einer Tasse Wasser trinken / einnehmen,Gläser / Tassen am Tag !

Mettre une / deux / trois / quatre / cinq gouttes dans un verre d'eau / une tasse d'eau, verres / tasses par your !

Trinken Sie das hier ! - Buvez cela !

Essen Sie das hier ! - Mangez cela !

Schlucken Sie das hier ! - Avalez cela !

Atmen Sie das hier ein ! - Respirez cela !

Schlafen Sie jetzt bitte ! - Dormez maintenant s'il vous plaît !

Sprachführer Medizin: deutsch – spanisch

Ja ! - Si !

Nein ! - No !

Bitte ! - Por favor !

Danke ! - Gracias !

Guten Tag ! - Buenos dias !

Guten Abend ! - Buenos tardes !

Auf Wiedersehen ! - Hasta luego !

Herzlich willkommen ! - Bienvenido / Bienvenida !

Ich heiße.../ Mein Name ist...! - Me llamo ... !

Ich bin ein Freund ! - Soy un amigo !

Ich bin Arzt / Sanitäter / Krankenschwester / Krankenpfleger !

Soy médico / sanitario / enfermera / enfermero !

Ich komme aus Deutschland, Frankreich, Großbritannien...!

Soy Alemania / Francia / Inglaterra... !

Ich habe mich verirrt ! - Me he perdido !

Helfen Sie mir / uns bitte !

Ayudeme por favor, ayúdenos ! / Nos puede ayudar ? Me puede ayudar ?

Kann ich hier übernachten ? - ¿Puedo pasar de la noche aquí ?

Haben Sie bitte etwas zu trinken ? - ¿Tiene usted algo para beber ?

Haben Sie bitte etwas zu essen ? - ¿Tiene usted algo para comer ?

Ich bin verletzt ! - Estoy herido !

Sind Sie verletzt ? Sie sind verletzt ! - ¿Está usted herido ?

Haben Sie Schmerzen ? - ¿Tiene usted dolores ? ¿Dónde le duele ?

Ich habe starke Schmerzen ! - Tengo grandes dolores !

Ich helfe Ihnen, ich bin Arzt, Sanitäter.... ! - Yo le ayudo, soy médico / sanitario / enfermero... !

Wie viele Verletzte/Patienten gibt es ? - ¿Cuántos heridos hay ?

Wo tut es weh ? - ¿Dónde le duele ?

Hatten Sie diese Beschwerden schon öfter ?

¿Tiene usted estos dolores / estas molestias muchas veces ?

Wann hatten Sie zuletzt Stuhlgang ?

¿Cuándo defecó por a última vez ? Cuándo fue al baño por la ultima vez ?

Wann haben Sie zuletzt die Blase entleert ?

¿Cuándo ha urinado (urino) usted por la ultima vez ?

Haben Sie Schwierigkeiten beim Atmen ? - ¿Tiene usted dificultades al respirar ?

Können Sie mich hören ? - ¿Me puede oír ? Me oye usted ?

Können Sie mich sehen ? - ¿Me puede ver ?

Bewegen Sie bitte Ihre Arme + Beine ! - Mueva los brazos y las piernas !

Bewegen Sie bitte Ihre Finger / Zehen ! - Mueva los dedos de la mano / los dedos del pie !

Bleiben Sie still liegen ! Nicht bewegen !

No se mueva / permanezca tumbado (permanezca acostado) !

Haben auch andere Menschen diese Beschwerden ?

¿Tienen otras personas las mismas molestias ?

Es ist eine Infektion durch Pilze / Viren / Bakterien !

Es una infección causada por ... hongos / un virus / bacterias !

Es ist eine Vergiftung mit chemischen Stoffen !

Se trata de una intoxicación (envenenamiento) por productos químicos (tóxicos) !

Es ist eine Allergie / eine Unverträglichkeit ! - Se trata de una alergia ! Es una alergia !

Sind Sie schwanger ? - ¿Esta usted embarazada ?

Sie kriegen ein Baby ! - Usted espera un bebé !

Haben Sie Beschwerden ? - ¿Tiene usted molestias (dolores) ?

Tief atmen ! - Respire profundamente !

Hecheln Sie ! - Respire rápidamente !

Pressen Sie ! - Haga fuerza !

Entspannen Sie sich ! - Relájese !

Das Baby kommt gleich ! - El bebé está a punto de salir !

Das Baby ist da ! - El bebé está ahí (ya salió) !

Sie müssen sofort operiert werden ! - Tiene que operarse inmediatamente !

Der Zahn muß gezogen werden ! - Hay que sacarle el diente !

Bitte trinken Sie das hier ! - Bebase esto !

Bitte beißen Sie auf dieses Holz hier ! - Muerda este pedazo de madera por favor !

Bleiben Sie ruhig ! - Tranquilícese / mantenga la calma !

Es wird etwas schmerzen ! - Le va a doler un poco !

Es wird alles gut ! - Todo irá bien ! / Todo saldrá bien !

Es ist alles gut ! / Es ist alles okay/o.k. ! - Todo está bien !

Ich gebe Ihnen/Dir jetzt ein Medikament !

Le voy a dar una medicina / un medicamento !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt eine Spritze ! - Le pongo una inyección !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt einen Tee ! - Le doy un té !

Eine / zwei / drei / vier / fünf Tassen pro Tag warm / kalt trinken !

Uno, dos, tres, cuatro, cinco vasos al día (beberlo caliente o frío) !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt eine Salbe ! - Le / te doy una crema !

Ein / zwei / drei / vier / fünf mal am Tag einreiben !

Aplicar una, dos, tres, cuatro, cinco ... veces al día !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt ein Elixier ! - Le doy un elixir !

**Ein / zwei / drei / vier / fünf Tropfen in einem Glas / einer Tasse Wasser
trinken / einnehmen,Gläser / Tassen am Tag !**

Tome una (dos, tres, cuatro, cinco) gotas en un vaso de agua (1, 2, 3 veces al día) !

Trinken Sie das hier ! - Beba esto!

Essen Sie das hier ! - Coma esto !

Schlucken Sie das hier ! - Trátese esto !

Atmen Sie das hier ein ! - Inhale esto !

Schlafen Sie jetzt bitte ! - Duérmase ahora por favor !

Sprachführer Medizin: deutsch – italienisch

Ja ! - Sì !

Nein ! - No !

Bitte ! - Prego !

Danke ! - Grazie !

Guten Tag ! - Buon giorno !

Guten Abend ! - Buona sera !

Auf Wiedersehen ! - Arrivederci !

Herzlich willkommen ! - Benvenuto !

Ich heiße.../ Mein Name ist...! - Mi chiamo ... / Il mio nome è ...!

Ich bin ein Freund ! - Sono un amico !

Ich bin Arzt / Sanitäter / Krankenschwester / Krankenpfleger !

Sono un dottore / sanitario / infermiere !

Ich komme aus Deutschland, Frankreich, Großbritannien...!

Vengo dall'Italia, dalla Germania, dalla Francia, dall' in !

Ich habe mich verirrt ! - Mi sono smarrito / perso !

Helfen Sie mir / uns bitte ! - Mi può aiutare / ci può aiutare per favore !

Kann ich hier übernachten ? - Posso soggiornare qui ?

Haben Sie bitte etwas zu trinken ? - Avete qualcosa da bere ?

Haben Sie bitte etwas zu essen ? - Avete qualcosa da mangiare ?

Ich bin verletzt ! - Mi sono ferito !

Sind Sie verletzt ? Sie sind verletzt ! - Si è ferita ? Lei è ferita !

Haben Sie Schmerzen ? - Avete dei dolori ?

Ich habe starke Schmerzen ! - Ho forti dolori ?

Ich helfe Ihnen, ich bin Arzt, Sanitäter.... ! - La posso aiutare, sono un dottore, sanitario ecc. !

Wie viele Verletzte/Patienten gibt es ? - Quanti feriti / pazienti ci sono ?

Wo tut es weh ? - Dove le fa male ?

Hatten Sie diese Beschwerden schon öfter ? - Avete avuto spesso questi dolori ?

Wann hatten Sie zuletzt Stuhlgang ? - Quando avete l'ultima volta defecato ?

Wann haben Sie zuletzt die Blase entleert ? - Quando avete l'ultima volta urinato ?

Haben Sie Schwierigkeiten beim Atmen ? - Avete problemi a respirare ?

Können Sie mich hören ? - Mi può sentire ?

Können Sie mich sehen ? - Mi può vedere ?

Bewegen Sie bitte Ihre Arme + Beine ! - Per favore muovete le braccia e le gambe !

Bewegen Sie bitte Ihre Finger / Zehen ! - Per favore muovete il dito della mano / del piede !

Bleiben Sie still liegen ! Nicht bewegen ! - Rimanga disteso ! Non si muova !

Haben auch andere Menschen diese Beschwerden ? - Ha anche altra gente quest, doloti ?

Es ist eine Infektion durch Pilze / Viren / Bakterien !

E` un infezione dovuta da funghi / virus / batteri !

Es ist eine Vergiftung mit chemischen Stoffen ! - E` un avvelenamento di materiale chimico !

Es ist eine Allergie / eine Unverträglichkeit ! - E` un allergia / e` incompatibile !

Sind Sie schwanger ? - E` incienta ?

Sie kriegen ein Baby ! - Lei avra un bambino !

Haben Sie Beschwerden ? - Ha dei dolori ?

Tief atmen ! - Respira profondamente !

Hecheln Sie ! - Respira rapidamente !

Pressen Sie ! - Spinga !

Entspannen Sie sich ! - Si relassi !

Das Baby kommt gleich ! - Il bambino sta per nascere !

Das Baby ist da ! - E nato !

Sie müssen sofort operiert werden ! - Deve essere immediatamente operato !

Der Zahn muß gezogen werden ! - Il dente deve essere estratto !

Bitte trinken Sie das hier ! - Perfavore bevete questo !

Bitte beißen Sie auf dieses Holz hier ! - Perfavore mordete questo pezzo di legno !

Bleiben Sie ruhig ! - Mantenga la calma !

Es wird etwas schmerzen ! - Avra`un po`di dolore !

Es wird alles gut ! - Andra tutto bene !

Es ist alles gut ! / Es ist alles okay/o.k. ! - E` tutto aposto !

Ich gebe Ihnen/Dir jetzt ein Medikament ! - Le do` una medicina !

Ich geben Ihnen / Dir jetzt eine Spritze ! - Le faccio una siringa !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt einen Tee ! - Le do` delte !

eine / zwei / drei / vier / fünf Tassen pro Tag warm / kalt trinken !

Uno, due, tre, quattro, cinque tazze calde al giorno da spalmare !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt eine Salbe ! - Le do` una crema / pomata !

Ein / zwei / drei / vier / fünf mal am Tag einreiben !

Uno, due, tre, quattro, cinque al giorno da spalmare !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt ein Elixier ! - Le do` un elisir !

Ein / zwei / drei / vier / fünf Tropfen in einem Glas / einer Tasse Wasser trinken / einnehmen,Gläser / Tassen am Tag !

Uno, due, tre, quattro, cinque gocce in un bicchiere / in una tazza d`acqua bere al giorno !

Trinken Sie das hier ! - Bevete questo !

Essen Sie das hier ! - Mangiate questo !

Schlucken Sie das hier ! - Ingoiate questo !

Atmen Sie das hier ein ! - Respirate qui dentro !

Schlafen Sie jetzt bitte ! - Adesso dormite per favore !

Sprachführer Medizin: deutsch – russisch

Ja ! - Да !

Nein ! - Нет !

Bitte ! - Пожалуйста !

Danke ! - Спасибо !

Guten Tag ! - Здравствуйте ! Добрый день !

Guten Abend ! - Добрый вечер !

Auf Wiedersehen ! - До свидания !

Herzlich willkommen ! - Добро пожаловать !

Ich heiße.../ Mein Name ist...! - Меня зовут... !

Ich bin ein Freund ! - Я друг !

Ich bin Arzt / Sanitäter / Krankenschwester / Krankenpfleger !

Я врач/санитар/фельдшер/медсестра !

Ich komme aus Deutschland, Frankreich, Großbritannien...!

Я из Германии, Франции, Англии... !

Ich habe mich verirrt ! - Я заблудился !

Helfen Sie mir / uns bitte ! - Помогите мне/нам пожалуйста !

Kann ich hier übernachten ? - Можно мне здесь переночевать ?

Haben Sie bitte etwas zu trinken ? - Вы мне можете дать что-нибудь попить, пожалуйста ?

Haben Sie bitte etwas zu essen ? - Есть ли у вас что-нибудь поесть, пожалуйста ?

Ich bin verletzt ! - Я ранен !

Sind Sie verletzt ? Sie sind verletzt ! - Вы ранены? Они ранены !

Haben Sie Schmerzen ? - У вас что-нибудь/где-нибудь болит ?

Ich habe starke Schmerzen ! - У меня сильные боли !

Ich helfe Ihnen, ich bin Arzt, Sanitäter.... ! - Я помогу Вам, я врач, санитар...!

Wie viele Verletzte/Patienten gibt es ? - Сколько раненых/ пациентов ?

Wo tut es weh ? - Где у вас болит ?

Hatten Sie diese Beschwerden schon öfter ?

У вас часто были эти боли ? Вы часто на это жаловались ?

Wann hatten Sie zuletzt Stuhlgang ?

Когда вы в последний раз ходили по большому в туалет/опорожняли кишечник ?

Wann haben Sie zuletzt die Blase entleert ?

Когда у вас в последний раз было мочеиспускание ?

Haben Sie Schwierigkeiten beim Atmen ? - Вам трудно дышать ?

Können Sie mich hören ? - Вы меня слышите ?

Können Sie mich sehen ? - Вы меня видите ?

Bewegen Sie bitte Ihre Arme & Beine ! - Пошевелите руками/ ногами !

Bewegen Sie bitte Ihre Finger / Zehen ! - Пошевелите пальцами на руках/ на ногах !

Bleiben Sie still liegen ! Nicht bewegen ! - Лежите неподвижно! Не двигайтесь !

Haben auch andere Menschen diese Beschwerden ? - У других тоже эти же симптомы ?

Es ist eine Infektion durch Pilze / Viren / Bakterien !

Это инфекция грибковая/ вирусная/бактериальная !

Es ist eine Vergiftung mit chemischen Stoffen ! - Это отравление химическими веществами !

Es ist eine Allergie / eine Unverträglichkeit ! - Это аллергия/ непереносимость !

Sind Sie schwanger ? - Вы беременны ?

Sie kriegen ein Baby ! - У вас будет ребенок !

Haben Sie Beschwerden ? - Что у Вас болит ?

Tief atmen ! - Дышите глубоко !

Hecheln Sie ! - Дышите коротко и прерывисто !

Pressen Sie ! - Тужтесь !

Entspannen Sie sich ! - Расслабьтесь !

Das Baby kommt gleich ! - Сейчас родится ребенок !

Das Baby ist da ! - Вот уже ребенок !

Sie müssen sofort operiert werden ! - Вам нужна срочная операция !

Der Zahn muß gezogen werden ! - Зуб нужно удалить/ вырвать !

Bitte trinken Sie das hier ! - Пожалуйста выпейте это !

Bitte beißen Sie auf dieses Holz hier ! - Кусайте это дерево !

Bleiben Sie ruhig ! - Спокойно !

Es wird etwas schmerzen ! - Сейчас немного будет больно !

Es wird alles gut ! - Все будет хорошо !

Es ist alles gut ! / Es ist alles okay/o.k. ! - Все в порядке!/ Все хорошо !

Ich gebe Ihnen/Dir jetzt ein Medikament ! - Сейчас я дам Вам/ тебе лекарство !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt eine Spritze ! - Сейчас я сделаю Вам/ тебе укол !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt einen Tee ! - Сейчас я дам Вам/ тебе чай !

Eine / zwei / drei / vier / fünf Tassen pro Tag warm / kalt trinken !

Пить по одной/две/три/четыре чашки в день горячим/ холодным !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt eine Salbe ! - Теперь я дам Вам/ тебе мазь !

Ein / zwei / drei / vier / fünf mal am Tag einreiben !

Намазывать один/два/три/четыре раза в день !

Ich gebe Ihnen / Dir jetzt ein Elixier ! - Сейчас я дам Вам/тебе эликсир !

**Ein / zwei / drei / vier / fünf Tropfen in einem Glas / einer Tasse
Wasser trinken / einnehmen,Gläser / Tassen am Tag !**

Принимать/пить по одной/две/три/четыре/пять капель на стакан / чашку
воды, ...стаканов / чашек в день !

Trinken Sie das hier ! - Выпейте это !

Essen Sie das hier ! - Съешьте это !

Schlucken Sie das hier ! - Проглотите это !

Atmen Sie das hier ein ! - Вдыхайте это !

Schlafen Sie jetzt bitte ! - Теперь, пожалуйста спите !

Begriffe: **Kat-Schutz + Zivil-Verteidigung**

deutsch–englisch

- Bundesamt für Bevölkerungs- und Katastrophen-Schutz (BBK) – Federal Office for Civil Protection and Disaster Protection!
- 1.Hilfe/Erste Hilfe ! - First aid !
- ABC/CBRN-Waffen ! - ABC/CBRN-Weapons !
- Abtransport/Verlegung ! - Removal/Relocation !
- Alarm ! - Alarm !
- Alarm: Feuer-Alarm ! - Fire alarm !
- Alarm: Hochwasser-Alarm ! - Flood alert !
- Alarm: Katastrophen-Alarm ! - Disaster alert !
- Alarm: Luft-Alarm ! - Air alert !
- Alarm: Tornado-Alarm ! - Tornado alert !
- Amputation ! - Amputation !
- Angriff, Überfall ! - Attack, Raid, Invasion !
- Arzt ! - Physician/Doctor !
- Atmung ? - Breathing ?
- Atmung: Beatmung durchführen ! - Perform ventilation !
- Beatmung durchführen ! - Perform ventilation !
- Befahren verboten ! - Driving prohibited !
- Betreten verboten ! - Do Not Enter !
- Biologische Waffen/Kampfstoffe ! - Biological weapons/warfare agents
- Blutung ! - Bleeding !
- Blutung stoppen ! - Stop bleeding !
- Bunker/Unterstand/Schutzraum ! - Bunker/shelter/shelter !
- Chemische Waffen/Kampfstoffe ! - Chemical weapons/warfare agents !
- Deckung suchen ! - Seek cover !
- Erdbeben ! - Earthquake !
- Erste Hilfe leisten ! - Provide first aid !
- Evakuierung ! - Evacuation !
- Flugzeug-Absturz ! - Plane crash !
- Gefahren-Zone ! - Danger zone !
- Giftige Stoffe ! - Toxic substances !
- Helm aufsetzen ! - Put on the helmet !
- Herz ? - Heart ?
- Herz-Funktion ? - Heart function ?
- Herzdruck-Massage ! - Chest compressions !
- Kampfstoffe ! - Warfare agents !
- Katastrophen-Schutz ! - Disaster protection !
- Lebens-Gefahr ! - Risk of death !

- Luft: Verseuchte Luft ! - Contaminated air !
- Maske aufsetzen ! - Put on the mask !
- Medizinischer Transport ! - Medical transport !
- Militärischer Sperrbereich ! - Military restricted area !
- Militär-Gelände ! - Military site !
- Polizei-Absperrung ! - Police cordon !
- Radioaktiv verseucht ! - Radioactively contaminated !
- Radioaktive/Nukleare Waffen ! - Radioactive/nuclear weapons !
- Radioaktivität ! - Radioactivity !
- Reanimation ! - Resuscitation !
- Reanimation: Sofort reanimieren ! - Resuscitate immediately !
- Retten, Bergen, 1.Hilfe ! - Rescue, Rescue, First aid !
- Sanitäter/Sani ! - Medic - Paramedic !
- Schutz-Ausrüstung ! - Protective gear !
- Schutz-Ausrüstung anlegen ! - Put on protective gear !
- Schutz-Maske ! - Protective mask !
- Schutz/Deckung suchen ! - Seek shelter/cover/refuge !
- Schutzraum, Unterstand ! – Shelter !
- Schutzraum/Unterstand bauen ! - Build shelter/shelter !
- Schutzräume aufsuchen ! - Go to shelters !
- Sperr-Bereich/Sperr-Gebiet ! - Restricted area/Restricted area !
- Tarnung/tarnen ! - Camouflage/camouflage !
- Trage ! - Stretcher !
- Trage: Verwundeten-Trage ! - Wounded carrier !
- Träger ! - Carrier(s) !
- Träger: Kranken-Träger ! - Stretcher bearer !
- Umleitung ! - Detour !
- Unterstand, Schutzraum ! - Shelter !
- Verbinden ! - Connected ! (Funk, Telefon)
- Verbinden: Wunden verbinden ! - Bandage wound !
- Vergiftetes Wasser ! - Poisoned Water !
- Verlegung/Abtransport ! - Transver/Removal !
- Verletzte/Verwundete bergen ! - Rescue injured/wounded !
- Verletzung: Leichte Verletzung ! - Minor injury !
- Verletzung: Nicht-tödliche Verletzung ! - Non-fatal injury !
- Verletzung: Schwere Verletzung ! - Severe injury !
- Verletzung: Tödliche Verletzung ! - Fatal injury !
- Verschmutztes/verseuchtes/kontaminiertes Wasser ! - Polluted/contaminated water !
- Verteidigung ! - Defense !
- Vulkan-Ausbruch ! - Volcano eruption !
- Wasser nicht trinken ! - Don't drink water !
- Wasser: Vergiftetes Wasser ! - Poisoned water !
- Wasser: Verschmutztes/verseuchtes/kontaminiertes Wasser ! - Polluted/contaminated water !
- Weiträumig umfahren ! - Drive around extensively !

- Zivil-Verteidigung ! - Civil Defense !
- Zugang legen ! - Give acces !
- Zugang: Infusion legen ! - Put infusion !

englisch - deutsch

- Federal Office for Civil Protection and Disaster Protection - Bundesamt für Bevölkerungs- und Katastrophen-Schutz (BBK)
- ABC/CBRN-Weapons ! - ABC/CBRN-Waffen !
- Aire alert ! - Luft-Alarm !
- Alarm ! - Alarm !
- Amputation ! - Amputation !
- Attack, Raid, Invasion ! - Angriff, Überfall, Invasion !
- Bandage wound ! - Wunde(n) verbinden !
- Biological weapons/warfare agents ! - Biologische Waffen/Kampfstoffe !
- Bleeding ! - Blutung !
- Breathing ? - Atmung ?
- Bunker/shelter ! - Bunker/Unterstand/Schutzraum (aufsuchen) !
- Camouflage/camouflage ! - Tarnung/tarnen !
- carrier: Wounded carrier ! - Verwundeten-Trage !
- Carrier(s) ! - Träger !
- Chemical weapons/warfare agents ! - Chemische Waffen/Kampfstoffe !
- Chest compressions ! - Herzdruck-Massage !
- Civil Defense ! - Zivil-Verteidigung !
- Connected ! - Verbinden ! (Funk, Telefon)
- Contaminated air ! - Verseuchte Luft !
- Danger zone ! - Gefahren-Zone !
- Defense ! - Verteidigung !
- defense: Civil Defense ! - Zivil-Verteidigung !
- Detour ! - Umleitung !
- Disaster alert ! - Katastrophen-Alarm !
- Disaster protection ! - Katastrophen-Schutz !
- Do Not Enter ! - Betreten verboten !
- Doctor/Physician ! - Arzt !
- Drive around extensively ! - Weiträumig umfahren !
- Driving prohibited ! - Befahren verboten !
- Earthquake ! - Erdbeben !
- Evacuation ! - Evakuierung !
- Fire alarm ! - Feuer-Alarm !
- First aid ! - 1.Hilfe/Erste Hilfe !
- Flood alert ! - Hochwasser-Alarm !
- Go to shelters ! - Schutzräume aufsuchen !

- Heart ? - Herz ?
- Heart function ? - Herz (-Funktion) ?
- infusion: Give access ! - (Infusions-)Zugang legen !
- infusion: Put infusion ! - Infusions-Zugang legen !
- injury: Fatal injury ! - Tödliche Verletzung !
- injury: Minor injury ! - Leichte Verletzung !
- injury: Non-fatal injury ! - Nicht-tödliche Verletzung !
- injury: Severe injury ! - Schwere Verletzung !
- Medical transport ! - Medizinischer Transport !
- Military restricted area ! - Militärischer Sperrbereich !
- Military site ! - Militär-Gelände !
- Paramedic – Medic ! - Sanitäter/Sani !
- Perform ventilation ! - Beatmung durchführen !
- Physician/Doctor ! - Arzt !
- Plane crash ! - Flugzeug-Absturz !
- Poisoned Water ! - Vergiftetes Wasser !
- Police cordon ! - Polizei-Absperrung !
- Polluted/contaminated water ! - Verschmutztes/verseuchtes/kontaminiertes Wasser !
- Protective gear ! - Schutz-Ausrüstung !
- protective gear: Put on protective gear ! - Schutz-Ausrüstung anlegen !
- Protective mask ! - Schutz-Maske !
- Provide first aid ! - 1.Hilfe/Erste Hilfe leisten !
- Put on the helmet ! - Helm aufsetzen !
- Put on the mask ! - Maske aufsetzen !
- Radioactively contaminated ! - Radioaktiv verseucht !
- Radioactivity ! - Radioaktivität !
- Radioactive/nuclear weapons ! - Radioaktive/nukleare Waffen !
- Removal/Relocation ! - Abtransport/Verlegung !
- Rescue injured/wounded ! - Verletzte/Verwundete bergen !
- Rescue, Rescue, First aid ! - Retten, Bergen, 1.Hilfe !
- Restricted area/Restricted area ! - Sperr-Bereich/Sperr-Gebiet !
- Resuscitate immediately ! - Sofort reanimieren !
- Resuscitation ! - Reanimation !
- Risk of death ! - Lebens-Gefahr !
- Seek cover ! - Deckung suchen !
- Seek shelter/cover/refuge ! - Schutz/Deckung (suchen) !
- Shelter ! - Unterstand, Schutzraum (aufsuchen) !
- shelter: Build shelter ! - Schutzraum/Unterstand bauen !
- Stop bleeding ! - Blutung stoppen !
- Stretcher ! - Trage !
- Stretcher bearer ! - Kranken-Träger !
- Tornado alert ! - Tornado-Alarm !
- Toxic substances ! - Giftige Stoffe !
- Transver/Removal ! - Verlegung/Abtransport !

- ventilation: Perform ventilation ! - Beatmung durchführen !
- Volcano eruption ! - Vulkan-Ausbruch !

- Warfare agents ! - Kampfstoffe !
- water: Don't drink water ! - Wasser nicht trinken !
- water: Poisoned/polluted/contaminated water ! - Vergiftetes/verschmutztes/verseuchtes/kontaminiertes Wasser !
- wound: Bandage wound ! - Wunde(n) verbinden !
- Wounded carrier ! - Verwundeten-Trage !

Quellen ...

Diese 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 !

Hinweis: Wissen ist nicht statisch – es vergrößert sich, ändert sich, muss neu bedacht und angepasst werden !

- Aromatherapie von A-Z / P. Davis, VL Knauer
- Arznei- & Gift-Pflanzen / K.Hiller, G.Bickerich; VL signa
- Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter / J.Grau/R.Jung/B.Münker; VL Mosaik
- Bereit für die Zukunft / J. McGonigal, VL penguin
- Bildatlas Notfall- und Rettungsmedizin / G.Rücker, VL Springer
- Das große Buch der Heilpflanzen / M.Pahlow, VL GU
- Das große Buch der Überlebenstechniken / Buzek, VL Orbis
- 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 neue große Buch der Homöopathie / VL Serges Medien
- Der große Gesundheits-Konz / F.Konz; VL UNIVERSITAS
- 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 Medizin des Regenwaldes / R.Arvido, M. Balick, VL Windpferd
- Die natürliche Hausapotheke / A.P.Zeller, VL Bertelsmann
- Dumonts große Kräuterenzyklopädie / D. Bown, VL Dumont
- Empirische Untersuchungen der Realisierbarkeit von Maßnahmen zur Erhöhung der Selbstschutzzfähigkeit der Bevölkerung / BBK/Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe 2011
- Englisch-Deutsch/Deutsch-Englisch / VL Buch & Zeit/BZ
- Englisch-Deutsch/Deutsch-Englisch / VL Serges Medien
- Englisch in der Apotheke / Dt. Apotheker-Verlag Stuttgart
- Englisch simultan / I. + L.Steiner, VL VMSL
- Erkältung & Grippe nat. behandeln / H.Dorstewitz, VL GU
- Erste Hilfe – Quellen: ASB, DLRG, DRK, Johanniter, Malteser; SSB, DAN, React Right, +aqua med ...
- Erste Hilfe – Selbst- und gegenseitige Hilfe im Kriege, bei Katastrophen und bei Unfällen / B.Maslow; Militärverlag der DDR
- Essbare Wildpflanzen / Fleischauer, Guthmann, Spiegelberger; VL AT
- Frauenhandbuch Heilkräuter / Anne McIntyre, VL BLV
- Geburtshilfe / D.James, A.McEwan
- 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, Daunerer, Kormann, VL Nicol
- Gynäkologie und Geburtshilfe / K.Goerke/U.Bazlen, VL Urban & Fischer

- Handbuch Medikamente / Stiftung Warentest
- Handbuch Militärisches Grundwissen / Militärverlag der DDR
- 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-Selbsteilung / R. & C. Lage-Roy; VL Knaur
- Hunnius - Pharmaz. Wörterbuch / VL de Gruyter
- .
- Infektanfälligkeit bei Kindern natürlich behandeln / S.Franz; VL GU
- Katastrophenmedizin / BBK/Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe 2010
- Kochen und Heilen mit Honig / I.S.Dörner, VL Bechtermünz
- Leben in der Wildnis / Bernd Berglund, VL C.Stein
- Leitfaden Phytotherapie / Schilcher/Kammerer; VL Urban & Fischer
- Leitfaden Rettungsdienst / F.Flake, Hoffmann; VL Elsevier
- Lexikon des Überlebens / K.L. v. Lichtenfels, VL Herbig
- Lexikon Medizin und Gesundheit / J.P.Schade, VL Serges Medien
- Medizin auf See / Meinhard, Kohfahl; VL Delius Klasing
- Medizin-Survival / R.Nehberg, VL Kabel
- Medizinisches Handbuch für Fernreisen / W.Lieb/G.Helling-Giese, VL DUMONT
- Medizinischer Schutz der Bevölkerung / Schär/Beige/Wagner/Wolff, VL Volk und Gesundheit
- Militärmedizin / R.Gestewitz, R.Steiner, VL Militärverlag
- 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-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
- Psychosomatische Medizin / R.Klußmann, VL Springer
- Psyhyrembel - Klinisches Wörterbuch / VL de Gruyter
- Pseudokrapp & Asthma bei Kindern nat. behandeln / H.Markus, VL GU
- Reise-Medizin / Apotheken-Faltblatt
- Schätze aus Wald und Flur / E. Manke; VL für die Frau
- Survivalhandbuch der Eliteeinheiten / P.Darmann, VL pietsch
- Survivalhandbuch Naturkatastrophen / M.Faermann, VL Reise-Know-How
- Taktische Medizin / Neitzel, 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
-
- Überleben in der Krise / J.W.Rawles, KOPP VL
- US-Army-Survivalhandbuch / J.Boswell, VL pietsch
-
- Wikipedia (Internet, CD/DVD)
- Wo es keinen Arzt gibt / David Werner, VL Reise-Know-How
- Wundatlas: Kompendium der komplexen Wundversorgung / H.Lippert; VL Thieme
- Wundversorgung: Moderne Wundversorgung / Kerstin Protz; VL U & S
- ...

... und bestimmt noch einiges andere mehr - Danke !