



Margret Madejsky

Praxishandbuch

FRAUEN KRÄUTER

Mit vielen Rezepten und praktischen
Heilpflanzen-Anwendungen

atVERLAG

Zur Beachtung

Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte und Praxistipps verstehen sich als Lehrbeispiele und können daher weder den Arztbesuch noch eine fachkundige Beratung durch Hebammen oder Heilpraktiker ersetzen. Die Anwendung der Rezepte und die Einnahme der aufgeführten Naturheilmittel erfolgt auf eigene Gefahr. Die hier wiedergegebenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Dennoch übernehmen weder der Verlag noch die Autorin die Haftung für irgendwelche Schäden, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Heilkräuteranwendungen ergeben. Zögern Sie nicht, sich in ärztliche oder naturheilkundliche Behandlung zu begeben, wenn sich Ihre Beschwerden trotz der Einnahme von Naturheilmitteln verschlimmern oder falls neue Beschwerden hinzukommen. Ebenso ist es ratsam, sich vor der Einnahme oder Anwendung der Naturheilmittel und Kräuterrezepte über Anwendungsbeschränkungen und mögliche Neben- oder Wechselwirkungen zu informieren. Auch sollten die angegebenen Dosierungen überprüft und individuell angepasst werden. Bitte beachten Sie alle Warnhinweise!

© 2019

AT Verlag, Aarau und München

Umschlagbild: Olaf Rippe

Fotos: Seiten 177, 199, 108: Peter Schönfelder

Seite 86: Massimo Pedrazzini

Alle übrigen: Margret Madejsky, Olaf Rippe

Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag

Druck und Bindearbeiten: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-129-4

www.at-verlag.ch

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Inhaltsverzeichnis

9	Vorwort	44	Beinwell	77	Gänseblümchen
		45	Benediktenkraut	78	Gänsefingerkraut
		46	Berberitze	79	Geißraute
10	Frauenkräuter einst und heute	48	Bertram	80	Gelbwurz
15	Hormonartig wirkende Frauenkräuter und Pflanzeninhaltsstoffe	49	Besenginster	82	Ginseng
		50	Bilsenkraut	83	Goldrute
		51	Bingelkraut	85	Granatapfel
20	Einmaleins der Pflanzeninhaltsstoffe	53	Birke	86	Grüntee
		54	Blasentang	87	Gundelrebe
		55	Blutwurz		
25	Arzneipflanzen und Pflanzenwirkstoffe in der Schwangerschaft	56	Blutwurz, Kanadische	88	Hafer
		57	Brennnessel	89	Hamamelis
26	Pflanzen mit abortivem, embryotoxischem oder mutagenem Potenzial	59	Cistrose	90	Herzgespann
		60	Dachwurz	91	Himbeere
28	Frauenkräuterarzneien im Überblick	61	Damiana	92	Hirtentäschelkraut
		63	Eberraute	94	Holunder
		64	Efeu	95	Hopfen
		65	Eiche	96	Ingwer
31	Frauenkräuter von A bis Z	66	Einhornwurzel	98	Johanniskraut
		68	Eisenkraut	99	Kaffeestrauch
32	Alant	69	Erdrauch	101	Kamille
33	Aloe vera			102	Kapuzinerkresse
34	Angelika	70	Färberginster	104	Keimzumppe
35	Apfelbaum	71	Fenchel	105	Kermesbeere
36	Arnika	72	Frauenhaarfarn	106	Knoblauch
		74	Frauenmantel	108	Koloquinte
		76	Frauenwurz	109	Koriander
38	Bärentraube			110	Krallendorn
39	Bärwurz			111	Küchenschelle
40	Basilikum			113	Kümmel
42	Baumwolle			114	Kurkuma
43	Beifuß				



Vorwort

Gerade mal elf Jahre sind vergangen, seit das große »Lexikon der Frauenkräuter« erschienen ist. Warum jetzt noch ein Heilpflanzenbuch für Frauen?

Zum einen kommen in meiner Praxis ständig neue Erkenntnisse hinzu, die ich gerade deswegen zur Verfügung stellen will, weil es für Praxiseinsteiger und für medizinisch interessierte Laien in Zeiten von »Dr. Google« immer schwieriger wird, an seriöses Heilwissen heranzukommen. Da die Schulmedizin bei vielen Diagnosen an ihre Grenzen stößt und nur mehr Operationen, Schmerzmittel oder Hormonpräparate anbieten kann, sehe ich uns Naturheilkundler in der Pflicht, diese Versorgungslücken zu schließen. Therapeutinnen, Kräuterfrauen wie auch medizinische Laien sollen mit diesem Buch eine in der Praxis erprobte Pflanzenmedizin an die Hand bekommen.

Außerdem musste ich feststellen, dass in den letzten Jahren eine neue Generation kritischer Leserinnen herangereift ist. Während es in den 1990er Jahren noch genügt hat, eine Aussage mit dem Zauberwort »erfahrungsgemäß« zu unterstreichen, werden auch naturheilkundliche Empfehlungen heute stärker hinterfragt. Das ist auch gut so. Denn nur kritische Menschen sind mündige Menschen, und diese Mündigkeit muss durch Wissensvermittlung gestützt werden. Die medizinpolitischen Bestrebungen gehen derzeit dahin, dass der therapeutische Handlungsspielraum zunehmend in leitlinienkonforme Schemata gezwängt werden soll. Daher möchte ich in diesem Buch Kolleginnen wie auch Betroffenen echte Alternativen vorstellen. Nur wer Alternativen kennt, kann wählen. Wählen zu dürfen, ist aber Freiheit, und Wissen verleiht die dazu nötige Kompetenz.

Mein persönliches Ziel war es, ein noch nützlicheres Frauenheilbuch zu verfassen, in dem Praxiserfahrungen und Pflanzenforschung gleichberechtigt nebeneinander stehen. Daher enthalten die Pflanzenporträts sehr viele Praxistipps und Rezepte und für alle, die weiter in die Tiefe gehen wollen, auch Hinweise auf Studien.

Bei der Recherche durfte ich mit großer Freude feststellen, dass die Wissenschaft das intuitiv gefundene Wissen der Volksmedizin vielfach bestätigen konnte. Nach Durchsicht unzähliger Studien darf ich resümieren: Frauenheilpflanzen wirken meist ähnlich stark wie schulmedizinische Medikamente – und zwar bei bester Verträglichkeit! Erstaunlich viele Pflanzen verfügen über antidepressive, antibiotische, hormonähnliche, neuroprotektive oder immunmodulierende Kräfte. Außerdem verstärken viele Arzneipflanzen die Wirkung von Antibiotika oder Chemotherapeutika, sodass mit ihrer Hilfe weniger Resistenzen entstehen. Sie dürfen sich den Heilkräften der Natur also guten Gewissens anvertrauen.

Wahrheit und Wissen haben bekanntlich kein Verfallsdatum. Daher sollten wir trotz all der wissenschaftlichen Fortschritte nicht vergessen, dass die Pflanzen uns seit Anbeginn der Zeit als Heilmittel dienen und dass viele der im Laufe der Jahrtausende gesammelten Erfahrungen natürlich weiterhin ihre Gültigkeit behalten.

Möge dieses Buch Ihnen, liebe Leserinnen, in allen gesundheitlichen Belangen Inspiration geben und hilfreich zur Seite stehen!

Margret Madejsky

Frauenkräuterarzneien im Überblick

Kräutertee

Weil viele Pflanzeninhaltsstoffe wie etwa ätherische Öle, Harze oder Pflanzenhormone fettlöslich sind, gehen diese nicht oder nur in geringem Umfang in den Tee über. Wir unterscheiden zwischen:

a) Dekokt = Abkochung. Übliche Zubereitung von TCM-Pflanzen sowie von Hölzern, Rinden oder auch von Zinnkraut. Durch Abkochung gehen wasserdampfflüchtige Inhaltsstoffe wie etwa ätherische Öle oder Gerbstoffe verloren, dafür werden mineralische Substanzen gelöst.

b) Infus = heißes Überbrühen. Häufigste Zubereitung von Teedrogen. Zubereitung: Je nach Pflanze 1 bis 2 Teelöffel pro Tasse à 150 bis 200 ml heiß überbrühen, 5 bis 6 Minuten oder länger ziehen lassen. Beim Infus gehen vor allem wasserlösliche Inhaltsstoffe wie Bitter- oder Gerbstoffe in den Tee über.

c) Mazerat = Kaltauszug. Meist werden die entsprechenden Kräuter, z.B. Eibischwurzel oder Leinsamen, mehrere Stunden oder über Nacht angesetzt. Dadurch gehen vor allem Schleimstoffe in den Tee über. Der Kaltauszug kann vor Gebrauch auf Trinkwärme erhitzt werden.

Vaginalspülung

Dazu wird meist eine Frauendusche oder eine Klistierpumpe mit Kräutertee oder mit verdünnten Pflanzenextrakten befüllt und in der Dusche stehend oder in der Badewanne liegend zur Spülung gebraucht. Bei Ausfluss, Entzündungen am Muttermund oder Scheidenhauterkrankungen entfalten die Kräuter durch Spülungen ihre entzündungswidrigen, wundheilenden und antimikrobiellen Kräfte direkt am Ort des Geschehens. In der Schwangerschaft sollten besser keine Vaginalspülungen durchgeführt werden, unter anderem, weil diese dem schützenden Schleimpropf vor dem Muttermund schaden. Zu häufige Vaginalspülungen trocknen die Scheidenhaut aus,

aber als erste Hilfe bei akuten Entzündungen können bestimmte Spülungen (z.B. 1 Esslöffel Bio-Apfelessig in 100 ml lauwarmem Wasser) auch mehrmals täglich durchgeführt werden.

Sitzbad

1 bis 2 Liter eines starken Heiltees oder einer Abkochung werden dem Sitzbadewasser beigegeben. Sitzbäder sind hilfreich bei Entzündungen am äußeren Genital wie etwa bei Dammeckzem, Kraurose (Lichen), Afterfissuren und Scheidenrhegaden. Wenn das Wasser hüfthoch steht, lindern Sitzbäder auch Blasenentzündungen und können im Einzelfall Myome oder Zysten zum Verschwinden bringen. Sitzbäder können auch täglich durchgeführt werden.

Heilwein

Häufige Zubereitung in der Volksmedizin und in der Hildegard-Medizin. Die Kräuter werden entweder in Wein kalt angesetzt und mehrere Tage lang ausgezogen (z.B. Rosmarinwein Seite 155), oder sie werden kurz in Wein abgekocht (z.B. Myomelixier Seite 87). Der Kaltansatz enthält Alkohol. Alkohol gilt in der TCM als »Medizinpferd«, das sowohl wasser- als auch fettlösliche Pflanzeninhaltsstoffe in den Körper trägt. Bei einer Weinabkochung verdampft der Alkohol. Durch den Zusatz von Honig, der ebenfalls ein »Medizinpferd« ist, wird hier die Aufnahme der Heilsubstanzen verstärkt.

Vaginalzäpfchen

Zäpfchengrundlagen wie Hartfett nehmen bis zu 10 Prozent alkoholische Extrakte auf und transportieren die Heilstoffe direkt in die Scheide oder an den Muttermund. Zäpfchen auf Kakaobutterbasis nehmen ätherische Öle wie auch fettlösliche Vitamine auf, verflüssigen sich aber schon ab 25 Grad Celsius. Zäpfchen eignen sich zur Behandlung von bakteriellem Ausfluss, virusbedingten

Entzündungen des Muttermunds, nach Scheidenpilz, zur Scheidenhautpflege ab dem Wechsel oder als Gleitmittel.

Frischpflanzenverreibungen

Wer Alkohol vermeiden möchte, kann aus vielen Frischpflanzen ein Pulver herstellen, das meist pur oder in etwas Wasser eingenommen wird. Die meisten Pflanzen kann man wiegen und mit der doppelten Menge Milchzucker oder Darmkräuter auch mit Heilerde verreiben. Das Mischverhältnis von Pflanzenteilen zu Milchzucker kann 1 zu 2 bis 1 zu 10 betragen. Vorteil ist, dass der Milchzucker den Pflanzensaft bindet und die Heilkräfte mindestens ein Jahr lang bewahrt.

Kräuterwickel

Hier wirken die Pflanzenkräfte im Zusammenspiel mit der Durchblutungssteigerung durch Wärme. Für Wickel verwendet man entweder einen starken Kräutertee, mit dem man ein Leinentuch tränkt, das dann warm aufgelegt wird. Verwendung finden aber auch verdünnte ätherische Öle (siehe Eukalyptuswickel Seite 20) oder Pflanzenpulver (siehe Ingwer-Nierenwickel Seite 97 oder Schafgarben-Leberwickel Seite 166). Kräuterwickel sind beliebte und bewährte Pflanzenanwendungen der Volksmedizin mit erstaunlich starker Wirkung auf Körper und Seele. Bewährt zur Leberentlastung während einer Entgiftung, bei Schlafstörungen oder seelischer Erstarrung nach Traumen u. v. m. Ähnlich wirken feucht-warme Kräuterauflagen, die akute Entzündungen beispielsweise der Brustwarzen in der Stillzeit oder Bartholinitis (Entzündung der Scheidenvorhofdrüse) lindern.

Homöopathische Verdünnungen

Vor allem Giftpflanzen werden so in ihrer Giftigkeit gezügelt und in ihrer Heilwirkung verstärkt. Wir unterscheiden grob zwischen klassischer

Einzelmittelhomöopathie, die meist mit Hochpotenzen arbeitet, und Komplexmittelhomöopathie, die meist die Effekte mehrerer Tiefpotenzen miteinander kombiniert. Tiefpotenzen (D2, D4, D6, D8) wirken eher auf der körperlichen Ebene, mittlere Potenzen (D10, D12, D15) wirken mehr regulativ oder hormonell ausgleichend, hohe Potenzen (ab D20) wirken vor allem auf der seelischen Ebene oder auch konstitutionell.

Tinkturen

Diese Alkoholextrakte werden meist mit getrockneten Pflanzenteilen hergestellt. Das Verhältnis Pflanzenteile zu Extraktionsmittel kann zum Beispiel um die 1 zu 5 herum liegen. Tinkturen sind relativ kostengünstige Alkoholextrakte, die sich zunächst 10-prozentig verdünnt zu Waschungen oder Vaginalspülungen eignen.

Urtinkturen

Die Herstellung von Urtinkturen erfolgt aus der Frischpflanze laut Vorschrift des Homöopathischen Arzneibuchs. Weil zur Herstellung meist Frischpflanzen verwendet werden, sind Urtinkturen besonders wirkungsvoll und eignen sich zur Einnahme bei diversen Beschwerden. Besonders wirksam sind die Urtinkturen von Ceres, die bei relativ geringer Dosierung große Wirkung zeigen, zum Beispiel genügen meist 1 bis 3 Tropfen Ceres Absinthium Urtinktur in etwas Wasser, um den Gallenfluss anzuregen und die Verdauung nach Gallenblasenentfernung zu normalisieren.

Frauenkräuter von A bis Z



Alant

(*Inula helenium*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Synonyme: Altwurzel, Brustalant, Darmwurz, Großer Heinrich, Gottesauge, Helenenkraut, Odinskopf. *Helenium* leitet sich von griechisch *helios* (Sonne) ab.

Wirkstoffe: Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone), ätherisches Öl (Alantolactone wie Helenin), Polyine, Triterpene, Beta-Sitosterol, Polysaccharide (Inulin).

Heilkräfte: Antimikrobiell (Tuberkuloseerreger, Staphylokokken), schleimlösend, verdauungs- und menstruationsfördernd, harn- und gallertreibend, immunmodulierend.

Anwendungsgebiete: Erkältung, Husten, Verschleimung (Bronchien, Darm), Wechseljahresbeschwerden, Bindegewebschwäche, Gebärmutterentzündung.

In der Klostermedizin des Mittelalters galt eine Weinabkochung der Wurzel, »Potio Sancti Pauli« (Trank des heiligen Paulus), als Universalmedizin für die Lungen und die Verdauungsorgane sowie als Schutz vor Pestilenz. In der Wurzel kommen hormonartige Substanzen vor (Beta-Sitosterol). Wegen seiner erwärmenden Kräfte eignet sich Alant vor allem für lungenschwache Frauen, die ab dem Wechsel zu mangelnder Lebenswärme, Infektanfälligkeit und Melancholie neigen.

Studien

Das amerikanische National Cancer Institute fand heraus, dass die Wurzel eine krebshemmende Wirkung hat. Verantwortlich für die wachstumshemmenden Effekte auf Tumorzellen sind die Inhaltsstoffe Alantolacton und Isoalantolacton (Stojanović-Radić 2012).

Rezept

Alantwein für den Wechsel 

Alantwein erwärmt die Seele, stärkt Magen, Darm und Lungen.

50 g des getrockneten Wurzelstocks in einen Topf geben, mit 0,7 Liter Rotwein übergießen und 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.



Den Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, dann 2 Teelöffel Honig einrühren. Den Wein durch ein Tuch abfiltrieren, in die gereinigte Flasche umfüllen, beschriften und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 3 bis 4 Wochen aufbrauchen.

Dosis: Bei Bedarf täglich 2 bis 3 Likörgläschen trinken.

Gegenanzeigen

Korbblütlerallergie, Schwangerschaft und Stillzeit. Größere Mengen führen zu Durchfall und Erbrechen.

Lieferbare Produkte

Helenii rhizoma (Alantwurzelstock)

Inula helenium Urtinktur von DHU, Spagyra u. a.

Ätherisches Alantwurzelöl von Maienfelser

Naturkosmetik u. a.

Aloe vera

(syn. *Aloe barbadensis* = *Curaçao-Aloe*)

Baum-Aloe (*Aloe arborescens*)

Aloegewächse (*Aloaceae*)

Grasbaumgewächse (*Xanthorrhoeaceae*)

Synonyme: Barbados-Aloe, Wüstenlilie.

Wirkstoffe: Anthracenderivate (Aloin), Aloe-Emodin, Aloeharz, Schleimstoffe.

Heilkräfte: Antimikrobiell, entzündungswidrig, juckreizlindernd, feuchtigkeitsbindend, hautregenerierend, wundschlussfördernd, antimykotisch (Aloe-Emodin).

Anwendungsgebiete: Dammeckzem, Kraurose (Lichen), Neurodermitis, Scheidenpilz, Scheidentrockenheit, Schürfwunden, Sonnenbrand, Strahlendermatitis, Verbrennungen, Vulvadystrophie.

In alten Kräuterbüchern liest man, dass mit Aloe behandelte Wunden beinahe narbenlos abheilen (Matthioli 1626: 231). Aloe fördert tatsächlich die Entstehung neuer Hautzellen, wirkt also re-epithelisierend; zudem wirkt sie antimikrobiell und reduziert somit das Wundinfektionsrisiko. Daher eignet sie sich zur regenerierenden Pflege barrieregeschädigter Haut (z. B. bei Neurodermitis, Strahlenschäden) oder zur regenerierenden Scheidenhautpflege in der Menopause. Der schleimige Blattkern ergibt ein feuchtigkeitsspendendes Kosmetikum und ein reizlinderndes Gleitgel. Durch ihren sonnigen Standort beweist die Sukkulente große Strahlenresistenz. Dies macht sie zur Heilpflanze bei Strahlendermatitis, Laserschäden, Verbrennungen oder Sonnenbrand, was wissenschaftlich bestätigt werden konnte (Kraft 2016).

Studien

Aloe zeigt gute Effekte bei Strahlenschäden der Haut und erwies sich im Labor sogar wirksam gegenüber Herpes-genitalis-Erregern (Berdonces 2010).

Rezept

Aloe-vera-Gel zur Scheidenhautpflege

1 oder 2 frische Aloeblätter schälen, sodass nur der schleimige, durchsichtige Blattkern übrig

bleibt; unbedingt alle Blattteile mit gelbem Saft entfernen, da dieser die Haut reizt! Den Blattkern mit dem Pürrierstab zu einem gelartigen Brei verarbeiten. Das so gewonnene Aloe-Gel kann frisch aufgetragen werden. Es hält sich nur kurze Zeit. Man kann es aber portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen. Die Haltbarkeit lässt sich verlängern, indem man ätherische Öle beimengt, welche die Heilwirkung verstärken, zum Beispiel Lavendelöl bei Verbrennungen oder Kraurose oder Thymianöl (Typ Linalool) bei Dammeckzem oder Hautpilz.

Praxistipp

Zur Scheidenhautpflege in der Menopause empfehlen sich Vulniphän Vaginalovula von Dr. Pflieger, die unter anderem einen Aloe-vera-Ölauszug enthalten. Langfristig 2-mal wöchentlich ein Vaginalovulum in die Scheide einführen.

Gegenanzeigen

Aloe-Emodin wirkt innerlich darmreizend, stark abführend und langfristig darmlähmend. In der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Reizdarm, Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn ist von der Einnahme abzuraten.

Lieferbare Produkte

Aloe-vera-Saft von Aleavedis, Allcura u. a.

Aloe-vera-Gel von Dynamis, Imapharm, Spinnrad u. a.

Aloe-vera-Öl (Kräuterladen)



Angelika, Erzengelewurz

(*Angelica archangelica*)

Doldenblütler (*Apiaceae*, *Umbelliferae*)

Synonyme: Angstwurz, Brustwurz, Cholera-
wurzel, Giftwurz, Heiligenbitter, Heiliggeist-
wurzel, Pestwurz, Theriakwurzel, Zahnwurzel.

Wirkstoffe: Ätherische Öle mit Monoterpenen
(Alpha-Pinen, Phellandren) und Sesquiterpene
(Bisabolol, Caryophyllen), Furanocumarine,
Cumarine, Phenolcarbonsäuren (z. B. Kaffee-
säure), Flavanone (Archangelenon),
Gerbstoffe.

Heilkräfte: Appetitanregend, magenstärkend,
verdauungsfördernd, krampflösend, anti-
mikrobiell, erwärmend, östrogenähnlich,
fruchtbarkeitssteigernd, angstlösend.

Anwendungsgebiete: Bestandteil von Lebens-
elixieren wie Melissengeist. Altersgastritis,
Verdauungsschwäche, krampfartige Darm- und
Unterleibsbeschwerden; Frigidität, Impotenz,
Eierstockschwäche, Eierstockzysten, Polyzysti-
sches Ovarialsyndrom (PCO); Gebärmutter-
schmerz nach der Geburt; Angsterkrankungen,
Sterbehilfe (Bruststeinreibung).

Die Unterart *Angelica sinensis* heißt auch »Gin-
seng der Frau« und gilt in der traditionellen
chinesischen Medizin (TCM) als eine »blut-
aufbauende« Frauenheilpflanze. Die heimischen Arten
bewähren sich zur Fruchtbarkeitssteigerung, bei
ausbleibendem Eisprung, bei Eierstockzysten,
PCO-Syndrom, bei beginnender ovarieller Insuffi-
zienz und zum Beginn der Wechseljahre. Tee oder
Extrakte erwärmen tiefgreifend, lösen kleinere
Verklebungen im Bauchraum und stärken die Ei-
erstockfunktion. Nach der Geburt lindert Angeli-
ka Gebärmutter Schmerzen. Nicht zuletzt wirkt
die »Angstwurz« erdend und eignet sich zur Be-
gleitbehandlung von Ängsten und Panikattacken.

Studien

Mehrfach konnten krampflösende Effekte auf die
glatte Darmmuskulatur nachgewiesen werden.
Neuere Untersuchungen zeigten, dass Angelika
die Anhaftung von *Helicobacter pylori* an die Ma-

genwand hemmt und chronischer Gastritis entge-
genwirkt (Hensel 2007).

Rezept

Eisprungtee 

Angelikawurzel	40 g
Beifußkraut	50 g
Damianablätter	50 g
Gewöhnliches Eisenkraut	30 g
Rosmarin	30 g

Mischen. 2 Teelöffel pro Tasse mit kochendem
Wasser überbrühen, 8 bis 10 Minuten ziehen las-
sen. Zur Anregung der Eierstockfunktion ab dem
Ausklängen der Regelblutung bis zum Eisprung
2 bis 3 Tassen täglich trinken.

Praxistipps

- Bei beginnender Eierstockschwäche empfiehlt
sich Ceres Angelica archangelica Urtinktur.
Dosis: Langfristig 1-mal täglich 1 bis 3 Tropfen
einnehmen.
- Bei Angsterkrankungen eignet sich die Einnah-
me der spagyrischen Angelica archangelica
Urtinktur von Spagyrik Pharma. Weil sie kei-
ne phototoxischen Stoffe enthält, kann diese
Urtinktur oft und über lange Zeit eingenommen
werden.
- Zur angstlösenden Bruststeinreibung in der Ster-
behilfe empfiehlt sich das ätherische Angelika-
öl (1- bis 2-prozentig) in fettem Öl (z. B. Mandel-
öl).

Gegenanzeigen

Schwangerschaft, Stillzeit. Enthält phototoxische
Furanocumarine.

Lieferbare Produkte

Angelicae radix (Angelikawurzel)
Angelikasamen (Kräuterladen)
Angelica archangelica Urtinktur von Ceres,
DHU, Spagyra u. a.
Angelica archangelica spagyrische Urtinktur
(= D1) von Spagyra, Spagyrik Pharma



Angelika, Erzengelewurz



Apfelbaum

Apfelbaum

(*Pyrus malus*, *Malus communis*, *M. domestica*)

Rosengewächse (*Rosaceae*)

Synonyme: Affolter.

Wirkstoffe: *Blattknospen:* Gerbstoffe, Flavonoide,
Polyphenole, ätherisches Öl, Salicin, Pektin,
Wachse, Vitamine (A, B, C, E), Spurenelemente
(Cu, Fe, Mg). *Früchte:* bis zu 30 Prozent Pektin,
Fruchtzucker, Gerbstoffe, Polyphenole, Flavonoide
(Quercetin, Phloridzin), Fruchtsäuren, Spurene-
lemente, Vitamine (C, B, A).

Heilkräfte: Antioxidativ, abwehrstärkend,
blutzuckerregulierend, cholesterinsenkend,
hautstraffend, schleimhautschützend, stoffwech-
selaktivierend. Apfelpektine binden Bakterien-
toxine, Gallensäuren und andere Giftstoffe im
Darm, regenerieren die Darmschleimhaut und
stärken die gesunde Darmflora.

Anwendungsgebiete: Anti-Aging, Eisenmangel
(Eisenapfel), Dysbiose (Oxymel), Scheiden-
trockenheit, Übergewicht (Apfelessig), Unfrucht-
barkeit (Apfelmistel).

Der Apfel ist ein Symbol der Fruchtbarkeit. Ein
Apfel am Tag dient nicht nur der Gesundheit, er
erhöht einer Studie zufolge auch die Sinnenfreu-
den. Injektionskuren mit Apfelbaummisteln (*Vis-
cum Mali*) steigern die Fruchtbarkeit und wecken
oft auch die Liebeslust. Eine Arznei bei Eisenman-
gel ist der volksmedizinisch überlieferte »Eisen-
apfel«: Steckt man Eisennägel in einen Apfel, lösen
die Fruchtsäuren Eisenmoleküle, sodass sich der
Apfel rötlich färbt. Weleda hat den »Eisenapfel«
alchemistisch nachgemacht, indem Eisen von
saurem Apfelpresssaft »vorverdaut« wird: Mit
dem so erzeugten Ferrum pomatum D1 von Wele-
da kann man das Eisendepot auffüllen. Um die
Darmflora zu stärken, trinkt man morgens »Oxy-
mel«, eine Mischung von Bio-Apfelessig, Imkerho-
nig und Wasser (z. B. 1 Esslöffel Essig, 1 bis 2 Tee-
löffel Honig und 150 ml Wasser). Bei Übergewicht
empfiehlt sich eine Essigkur ohne Honig.

Studien

An einer italienischen Studie nahmen 731 Frauen
im Alter von 18 bis 43 Jahren teil, von denen die

Hälfte täglich ein bis zwei Äpfel und die andere Hälfte keine Äpfel ab. **Ergebnis:** Die Gruppe der Apfelkonsumentinnen war sexuell aktiver, hatte befriedigenderen Sex und bildete mehr Vaginalsekret (Cai et al. 2014).

Rezept

Anti-aging-Gesichtsmaske nach Ursel Bühring

½ bis 1 Apfel (Bioqualität) schälen und zu feinem Brei zerkleinern. Den Saft abseihen oder auspressen. Je 1 Teelöffel Honig und Sahne unter den Apfelpbrei rühren.

Anwendung: Die Maske auftragen und etwa 15 Minuten in die Gesichtshaut einwirken lassen, dann abspülen.

Praxistipps

- Bei Myomen sowie bei Brust- oder Unterleibskrebs aktivieren Injektionskuren mit speziell aufbereiteter Apfelmistel (z.B. Iscucin Mali von Wala) immunkompetente Zellen und hemmen das Tumorwachstum. Am besten lässt man sich von erfahrenen Misteltherapeuten zur jeweils richtigen Dosis und Injektionsfrequenz beraten.
- Um den Darm zu sanieren und Gewicht zu verlieren, kann man Bio-Apfelessig versuchen. 2- bis 3-mal täglich vor dem Essen 1 Esslöffel Essig mit 150 bis 200 ml Wasser verdünnt trinken. Essig »füttert« die Darmbakterien und aktiviert den Stoffwechsel, sodass die Pfunde schneller purzeln.
- Bei bakterieller Scheidenentzündung empfehlen manche Frauenärztinnen Vaginalspülungen mit Apfelessig. Dazu 1-2 Esslöffel Bio-Apfelessig mit 1 Glas warmem Wasser in die Frauendusche oder in einen Klistierball füllen und ein- oder mehrmals täglich damit die Scheide spülen. Dies stärkt die Scheidenflora.

Gegenanzeigen

Allergie.

Lieferbare Produkte

Bio-Apfelessig naturtrüb (z. B. Bioland, Demeter) Apfelbaummistel (z. B. Abnoba Viscum Mali, Helixor M, Iscucin Mali, Iscador M)

Arnika

(*Arnica montana*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Synonyme: Bergwohlverleih, Engelskraut, Fallkraut, Kraftwurz, Wundkraut.

Wirkstoffe: Sesquiterpenlactone, Helenaalin, Pseudogujanolide, ätherisches Öl, Flavonoide (Quercetin, Luteolin), Hydroxyzimtsäuren.

Heilkräfte: Antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, schmerzlindernd, antirheumatisch, blockiert die Freisetzung von Histamin aus Mastzellen.

Anwendungsgebiete: Entzündungen und Traumen aller Art, postoperative Hämatome, Resorptivmittel nach Herzinfarkt oder Schlaganfall. Homöopathisch bei Geburtsblutungen und Gebärmutterblutungen nach Schock sowie bei Mittelschmerz.

Homöopathische Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen. Nach operativen Eingriffen klingen Schwellungen rascher ab (z.B. mit Arnica C30, Einmalgabe von 3 bis 5 Globuli). Arnika ist ein Resorptivmittel, das Flüssigkeit, Einblutungen oder Thromben auflöst und daher auch nach Schlaganfall oder bei Mittelschmerz in Frage kommt, wenn beim Eisprung Flüssigkeit in den Bauchraum gelangt. Weniger bekannt ist, dass Arnika auch seelische Traumen lindert. Arnika hilft, wenn es nach traumatischen Erlebnissen zu Blutungen kommt, wenn also »die Gebärmutter weint«. Oder wenn das Erlebte geträumt wird (vgl. Kent 1958). Äußerlich hemmt Arnika das Bakterienwachstum (z.B. Staphylokokken, Streptokokken), lindert Juckreiz, hilft bei Verbrennungen und Strahlendermatitis und bei entzündlichen Schwellungen.

Studien

In Untersuchungen erwies sich Arnika als resorptionsfördernd bei inneren Blutungen (Hämatome). Daher trägt sie, in Form von Gels, Salben oder als Umschlag angewendet, zur rascheren Rückbildung von postoperativen Hämatomen bei (Willuhn 1998).

Rezept

Arnikatinktur bei traumatischen Schwellungen

30 g getrocknete Arnikablüten aus Bioanbau (Achtung: Arnika steht unter strengem Naturschutz!) mit 200 ml 70-prozentigem Alkohol in einem Schraubglas ansetzen; darauf achten, dass so wenig Luft wie möglich im Glas verbleibt. Das Glas an einen warmen Ort stellen (Fensterbank), ab und zu kräftig schütteln. Nach 4 bis 6 Wochen die Tinktur abfiltern, in eine Braunglasflasche füllen und beschriften.

Anwendung: Bei Prellungen und Schwellungen die Tinktur, im Verhältnis 1 zu 10 mit Wasser verdünnt, mehrmals täglich als feuchten Umschlag 1 Stunde lang auflegen.

Praxistipps

- Zur Anregung der Wundheilung nach Operationen empfehlen sich Traumeel Tabletten von Heel, die auch Arnika enthalten. 3-mal täglich 2 Tabletten.
- Bei atonischen Geburtsblutungen verabreichen Hebammen Arnika. Dabei gilt: Je akuter die Blutung, desto höher die Potenz. Oft genügt eine Einzelgabe von 3 Globuli Arnica C30, um den Blutfluss spürbar zu drosseln.

- Allergisch bedingte Schwellungen mit Juckreiz oder Strahlendermatitis lassen sich lindern mit Combudoron Gel von Weleda, das auch Arnika enthält.
- Bei schmerzhaften Entzündungen wie Mastitis in der Stillzeit bewähren sich feuchte Auflagen mit Retterspitz Äußerlich, das auch Arnikatinktur enthält. **Anwendung:** Pur oder verdünnt (1 zu 1) ein Tuch damit befeuchten und auflegen, bei Bedarf mehrmals täglich erneuern.

Gegenanzeigen

Korbblütlerallergie. Schwangerschaft; kann zu Gebärmutterkontraktionen führen.

Lieferbare Produkte

Arnicae flos, A. herba, A. radix (Arnikablüten, -kraut, -wurzel)
Arnika-Gel von Weleda
Arnika Essenz von Wala, Weleda
Arnika-Salbe 10 % oder 30 % von Weleda
Arnica montana spagyrisch von Spagyra, Spagyrik Pharma u. a.
Arnica montana homöopathisch ab D2 von DHU, Spagyra u. a.



Indikationsverzeichnis

Die unterstrichenen Pflanzen sind jeweils die Hauptmittel.

Abort siehe Fehlgeburt

Abstillen siehe Stillprobleme

Abszess siehe Eiter

Adipositas siehe Übergewicht

Adnexitis siehe Eierstockentzündung

Akne

Frauenmantel (hormonell ausgleichend) 74, Gundelrebe (eitrige Hautleiden) 87, Kapuzinerkresse (pflanzliches Antibiotikum) 102, Löwenzahn (Rosazea) 122, Mönchspfeffer (prämenstruell) 131, Stiefmütterchen (Hautstoffwechselfpflanze) 181, Thymian (antibakterielles Gesichtswasser) 188

Amenorrhoe siehe Regelblutung, ausbleibend

Aminkolpitis siehe Ausfluss

Analfissuren

Eiche (Gerbstoffdroge; nässende Wunden, auch Hämorrhoiden; Zäpfchen) 65, Hamamelis (Kardinalmittel) 89, Johanniskraut (Öleinreibung vor Stuhlgang) 98, Kamille (juckreizlindernde Wundarznei) 101, Ringelblume (antimikrobielle Wundreinigung) 151, Schafgarbe (Wundarznei) 165, Walnuss (antimykotische Wundarznei; Sitzbad) 192

Anämie siehe Eisenmangel

Anorexie siehe Magersucht

Ausfluss (Fluor genitalis, Fluor vaginalis)

Frauenmantel (Gerbstoffdroge; Bakterien, Viren) 74, Gänsefingerkraut (sekretionshemmende Gerbstoffpflanze) 78, Gelbwurz (gelblicher Ausfluss; virusbedingte Muttermundentzündung) 80, Kamille (bakteriell; Antibiotikafolge) 101, Kapuzinerkresse (Antibiotikaersatz) 102, Knoblauch (pflanzliches Breitbandantibiotikum; Tamponade) 106, Küchenschelle (homöopathisch; milder Ausfluss statt Regel) 111, Lavendel (pilzfeindliche Scheidenhautpflege) 116, Majoran (antibakteriell, pilzfeindlich, antiviral) 124, Myrrhe (antimikrobiell, schleimhautregenerierend) 137, Odermennig (hartnäckiger Ausfluss) 139, Ringelblume (nach Konisation) 151, Rose (antimikrobiell) 152, Sanikel (Gardnerellen, Pilze, Viren, Muttermundentzündung) 164, Schafgarbe (Bakterien, Pilze) 165,

Taubnessel (Weißfluss; reizlindernd, hautregenerierend) 186, Teebaum (antibakteriell, antimykotisch) 187, Thymian (Breitbandantibiotikum der Aromatherapie) 188, Walnuss (sekretionshemmende Gerbstoffdroge) 192

Bartholinitis (Entzündung der Scheidenvorhofdrüse)

Bingelkraut (Wundheilpflanze) 51, Gundelrebe (»Herr des Eiters«) 87, Kamille (pflanzliches Antibiotikum) 101, Kapuzinerkresse (pflanzliches Antibiotikum) 102, Knoblauch (pflanzliches Breitbandantibiotikum) 106

Blasenentzündung

Bärentraube (Escherichia coli) 38, Birke (chronisch-rezidivierende Coli-Zystitis) 53, Goldrute (Nierenheilpflanze) 83, Gundelrebe (eitrige Entzündung) 87, Kapuzinerkresse (pflanzliches Antibiotikum) 102, Preiselbeere (magenverträglicher Bärentrauben-Ersatz) 147, Schafgarbe (bakterielle und blutige Zystitis) 165, Taubnessel (regeneriert Harnwegsschleimhäute) 186, Weidenröschen (Reizblase, Prostatitis) 194, Zinnkraut (chronische Blasenentzündung) 202

Blutarmut siehe Eisenmangel

Blutungen siehe Gebärmutterblutungen

Brustentzündung

Arnika (nach Traumen) 36, Gundelrebe (eitrige Mastitis) 87, Kamille 101, Kermesbeere (in der Stillzeit) 105, Ringelblume 151

Brustknoten

Alant (Immunmodulation) 32, Katzenkralle (Fibroadenom) 110, Kermesbeere (Milchknoten; auch bei Hyperprolaktinämie) 105, Löwenzahn (Immunmodulation, Lymphentlastung) 122, Mistel (Krebsprophylaxe) 129, Schierling (schmerzhaftige Knoten) 167, Taigawurzel (Immunstimulans) 185

Brustschwellung

Küchenschelle (homöopathisch; PMS) 111, Mönchspfeffer (Hyperprolaktinämie, Östrogendominanz) 131, Tigerlilie (PMS) 190, Schierling (schmerzhaft; PMS und Mastodynie) 167, Yamswurzel (ab dem Wechsel) 199

Burnout siehe Nebennierenschwäche

Dysmenorrhoe siehe Regelbeschwerden, krampfartige

Eierstockentzündung

Arnika (Resorptionsmittel) 36, Frauenmantel (Sitzbäder, Wickel) 74, Kapuzinerkresse (pflanzliches Antibiotikum) 102, Koloquinte (homöopathisch bei Eierstockschmerzen) 108, Schafgarbe (antibakterielle Blutreinigung) 165, Taubnessel 186, Zinnkraut 202

Eierstockschwäche siehe auch Wechseljahresbeschwerden

Angelikawurzel (blutauflösend, östrogenisierend) 34, Blasentang (Schilddrüsenunterfunktion) 54, Damiana (Fruchtbarkeitspflanze) 61, Hopfen (blutauflösend, östrogenartig) 95, Raute (vorzeitiger Wechsel) 149, Rhapontikrhaharber (Wechseljahre) 150, Rosmarin (Drüsenschwäche) 155, Silberkerze (Wechseljahre, auch vorzeitige oder künstlich eingeleitete) 174

Eierstockzysten

Angelikawurzel (Endometriose, PCO, Eierstockschwäche) 34, Frauenmantel (hormonell ausgleichend) 74, Koloquinte (homöopathisch) 108, Mistel (Injektionskuren; Ähnlichkeitsmittel) 129, Schafgarbe (Schleimhautsanierung, Blutungen) 165, Zinnkraut (spendet Strukturkraft) 202

Eisenmangel

Apfel (volksmedizinisch, Eisenapfel) 35, Brennnessel (Eisenlieferant) 57, Johanniskraut (Sympthiemedizin) 98, Wermut (Bitterstoffdroge; fördert Eisenresorption) 195

Eiter

Gundelrebe (»Herr des Eiters«; eitriges Bartholinitis, eitriges Mastitis) 87, Kamille (neutralisiert Toxine von Eitererregern) 101, Kapuzinerkresse (pflanzliches Breitbandantibiotikum) 102, Knoblauch (antibiotisch, stoffwechselaktivierend, eiterabbauend) 106, Schafgarbe (antibiotisch; Blutreinigung nach Antibiotika) 165, Teebaum (antibakteriell) 187, Thymian (antibakterielle Aromapflanze) 188

Ektopie

Bingelkraut (Lokaltherapie) 51, Frauenmantel 74, Kanadische Gelbwurzel (Lokaltherapie) 80, Mariendistel (Pflanze der Abgrenzung) 126, Ringelblume (entzündungswidrig) 151

Endometriose

Angelika (Verklebungen) 34, Arnika (OP-Nachsorge) 36, Efeu (Eileiterdurchlässigkeit) 64, Frauenmantel (hormonell ausgleichend) 74, Gänsefingerkraut (Krämpfe) 78, Koloquinte (homöopathisches Zystenmittel) 108, Majoran 124, Mistel (Injektionskuren zur Fruchtbarkeitssteigerung, Rezidivprophylaxe) 129, Schafgarbe (Krämpfe, Schleimhautsanierung) 165, Schlüsselblume (Eileiterdurchlässigkeit) 168, Schneeball (Krämpfe)

169, Taubnessel (Schleimhautsanierung) 186, Thymian (Eileiterdurchlässigkeit) 188, Veilchen (Narbenendometriose) 191, Yamswurz (Gelbkörperschwäche) 199

Fehlgeburt siehe auch Schwangerschaftsbeschwerden

Arnika (homöopathisch; Folge von Überanstrengung) 36, Berberitze (homöopathisch bei Abortneigung mit Nierenschwäche oder bei Myom) 46, Eberraute (Abtreibungspflanze; Gebärmutterreinigung bei abgestorbener Leibesfrucht) 63, Einhornwurzel (homöopathisch; Abortneigung infolge von Schwäche) 66, Frauenmantel (Einnistungsprobleme, Gelbkörperschwäche; Gebärmuttertonikum, Hormonregulans) 74, Frauenwurzel (homöopathisch; Abortneigung) 76, Keimzumppe (vorzeitige Wehentätigkeit, Frühgeburtsneigung) 104, Küchenschelle (homöopathisch bei Hinabdrängen, als ob die Regel kommen wolle) 111, Poleiminze (Gebärmutterreinigung bei abgestorbener Leibesfrucht) 146, Safran (homöopathisch) 158, Schneeball (Endometriose; Fehlgeburt in der Spätschwangerschaft) 169, Silberkerze (homöopathisch; Eierstockschwäche) 174, Thuja (homöopathisch) 118

Fettsucht siehe Übergewicht

Frigidität siehe Libidoschwäche

Gebärmutterblutungen

Arnika (atonische [Geburts-]Blutung) 36, Blutwurz (Kardinalpflanze) 55, Eiche (Gerbstoffdroge) 65, Frauenmantel (hormonell regulierend) 74, Hirtentäschel (Uterustonikum, Myomblutungen, atonische Blutungen) 92, Mistel (atonische Geburtsblutungen; Blutungen infolge von Myomknoten oder Krebs) 129, Schafgarbe (hellrote Blutung) 165, Silbermantel (Myom) 74, Wiesenknopf 197

Gebärmutterkrebs siehe Krebs

Gebärmutterpolypen

Berberitze (Kardinalpflanze) 46, Frauenmantelkraut (bindegewebskräftigend) 74, Kanadische Gelbwurzel (Spezifikum, homöopathisch) 80, Ringelblume (entzündungswidrig, krebsfeindlich) 151, Sanikel (antimikrobiell, entzündungswidrig) 164, Thuja (homöopathisch) 118

Gebärmuttersenkung

Einhornwurzel (homöopathisch) 66, Frauenmantel (bindegewebskräftigendes Gebärmuttertonikum) 74, Gänseblümchen (Rückbildung nach Geburt) 77, Mariendistel (Bindegewebskräftigung über die Leber) 126, Silbermantel (Bindegewebsmittel) 74, Zinnkraut (bindegewebskräftigend) 202

Geburtsblutungen

Arnika (homöopathisch bei atonischen Blutungen) 36, Blutwurz 55, Hirtentäschel (atonische Blutungen) 92, Mistel (volksmedizinisch) 129

Geburtserleichterung

Beifuß (»Schloßkraut«, öffnet den Muttermund) 43, Eisenkraut (Geburtsvorbereitung, Wehenschwäche) 68, Frauenmantel (Gebärmuttertonikum) 74, Frauenwurzel (Krampfwehen, Wehenschwäche) 76, Himbeere (Dammschnittprophylaxe) 91, Kaffee (Dammschnittprophylaxe) 99, Kamille (Krampfwehen) 101, Keimzumppe (Krampfwehen, rhythmisiert die Wehen) 104, Küchenschelle (homöopathische Geburtsvorbereitung) 111, Rainfarn (»Schloßkraut«) 148, Silberkerze (homöopathisch; nimmt die Angst) 174, Zimt (Geburtsvorbereitung, beugt Übertragen vor) 200

Gelbkörperschwäche siehe auch PMS und Östrogendominanz

Frauenmantel (volksmedizinisch bei Fehlgeburtneigung) 74, Küchenschelle (homöopathisch) 111, Mönchspfeffer (Kardinalpflanze) 131, Schafgarbe (Vorblutungen) 165, Tigerlilie (homöopathisch leicht gestagenartig) 190, Yamswurz (perimenopausal) 199

Harnabgang, unfreiwilliger

Bärentraube (bei Blasenentzündung, nach Katheter) 38, Bingelkraut (Gonorrhoe) 51, Goldrute (Reizblase nach Blasenentzündung) 83, Schierling (homöopathisch bei Blasenschließmuskellähmung) 167, Taubnessel (nach Entzündung) 186, Weidenröschen (Kardinalpflanze bei Blaseschwäche) 194, Zinnkraut (Bindegewebschwäche, Senkungsbeschwerden) 202

Herpes genitalis

Bingelkraut (antivirale Saponindroge) 51, Frauenmantel (antivirale Gerbstoffdroge) 74, Johanniskraut (schmerzlindernde Hautpflege) 98, Melisse (antivirale Labiatengerbstoffe) 127, Majoran (antivirale Labiatengerbstoffe) 124, Storchschnabel (heimischer Umckaloabo-Ersatz) 182, Taigawurzel (Immunstimulans) 185, Thymian (Typ Thymol; antivirale Aromapflanze) 188, Walnuss (antivirale Gerbstoffpflanze) 192, Zistrose (antivirale Tee-droge) 59

HPV (Human Papilloma Virus)

Frauenmantel (Gerbstoffdroge) 74, Schöllkraut (Warzenkraut) 170, Storchschnabel (heimischer Umckaloabo-Ersatz) 182, Taigawurzel (Immunstimulans) 185, Thymian (Ätherisch-Öl-Droge) 188, Walnuss (Gerbstoffdroge) 192, Zistrose (antiviral) 59

Kopfschmerzen siehe Menstruationskopfschmerzen

Kinderwunsch

Angelikawurzel (blutauflösend; Eierstockmittel) 34, Beifuß (hormonaktivierend nach Antibabypille) 43, Bilsenkraut (homöopathisch bei Fixierung auf Kinderwunsch) 50, Brennnessel (Keimdrüsendoping) 57, Damiana (Sexualtonikum) 61, Eisenkraut (Eisprungmittel, Uterustonikum) 68, Frauenmantel (Pflanze der Empfängnis, progesteronähnlich) 74, Hopfen (blutbildend, aphrodisierend) 95, Keimzumppe (angstlösend nach Fehlgeburten; leicht harnwegsdesinfizierend) 104, Mistel (Injektionskur bei Endometriose und Myomknoten) 129, Mönchspfeffer (prolaktinsenkend, progesteronähnlich) 131, Rosmarin (durchblutungssteigerndes Eierstockmittel) 155, Schneeball (bei Endometriose) 169, Storchschnabel (»Kindsmacher« der Volksmedizin; bei seelische Blockaden) 182

Kraurose (Lichen)

Aloe (Scheidenhautpflege) 33, Birke (Regeneration barrieregeschädigter Haut) 53, Blutwurz (juckreizlindernde Wundarznei) 55, Erdrauchkraut (bei familiären Hautproblemen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte) 69, Fenchel (Scheidenhautpflege) 71, Frauenmantel (Wundarznei; Sitzbad) 74, Johanniskraut (Hautpflege nach Herpes genitalis) 98, Kamille (Juckreizlinderung) 101, Lavendel (reizlindernde Lokalbehandlung) 116, Madonnenlilie (auch Scheidenrhagaden) 123, Mistel (Injektionskur) 129, Myrrhe (nach chronischen Entzündungen und Pilz) 137, Nachtkerze (regenerierende Scheidenhautpflege) 138, Ringelblume (entzündungshemmende Hautpflege) 151, Rotklee (östrogenartige Wundpflanze) 156, Salbei (nach Pilz- oder Herpes-Infektionen) 160, Sanddorn (antioxidative Scheidenhautpflege) 163, Stiefmütterchen (Kardinalpflanze für die Haut; Neurodermitis der Scheidenhaut) 181, Taubnessel (reizlinderndes und hautregenerierendes Sitzbad) 186, Walnuss (pilzhemmende und hormonartige Haut- und Lymphheilpflanze) 192

Krebserkrankungen (Begleitbehandlung)

Alant (krebsfeindlich, immunstimulierend) 32, Aloe (Strahlendermatitis) 33, Beifuß (Artemisia annua; Brustkrebs, Leukämie, Hirntumoren, Therapieresistenz) 43, Brennnessel (Prostata) 57, Granatapfel (Prostata) 85, Dachwurz (Drainage- und Umstimmungsmittel; Strahlendermatitis) 60, Grüntee (vorbeugend; Myom oder Brustkrebs) 86, Ingwer (Begleitmittel während Chemotherapie; brechreizlindernd) 96, Johanniskraut (Narbenpflege, Strahlendermatitis) 98, Katzenkrallen (gutartige und bösartige Tumore, z. B. Myome, Brustknoten) 110, Löwenzahn (Brust, Prostata, Leukämie) 122,