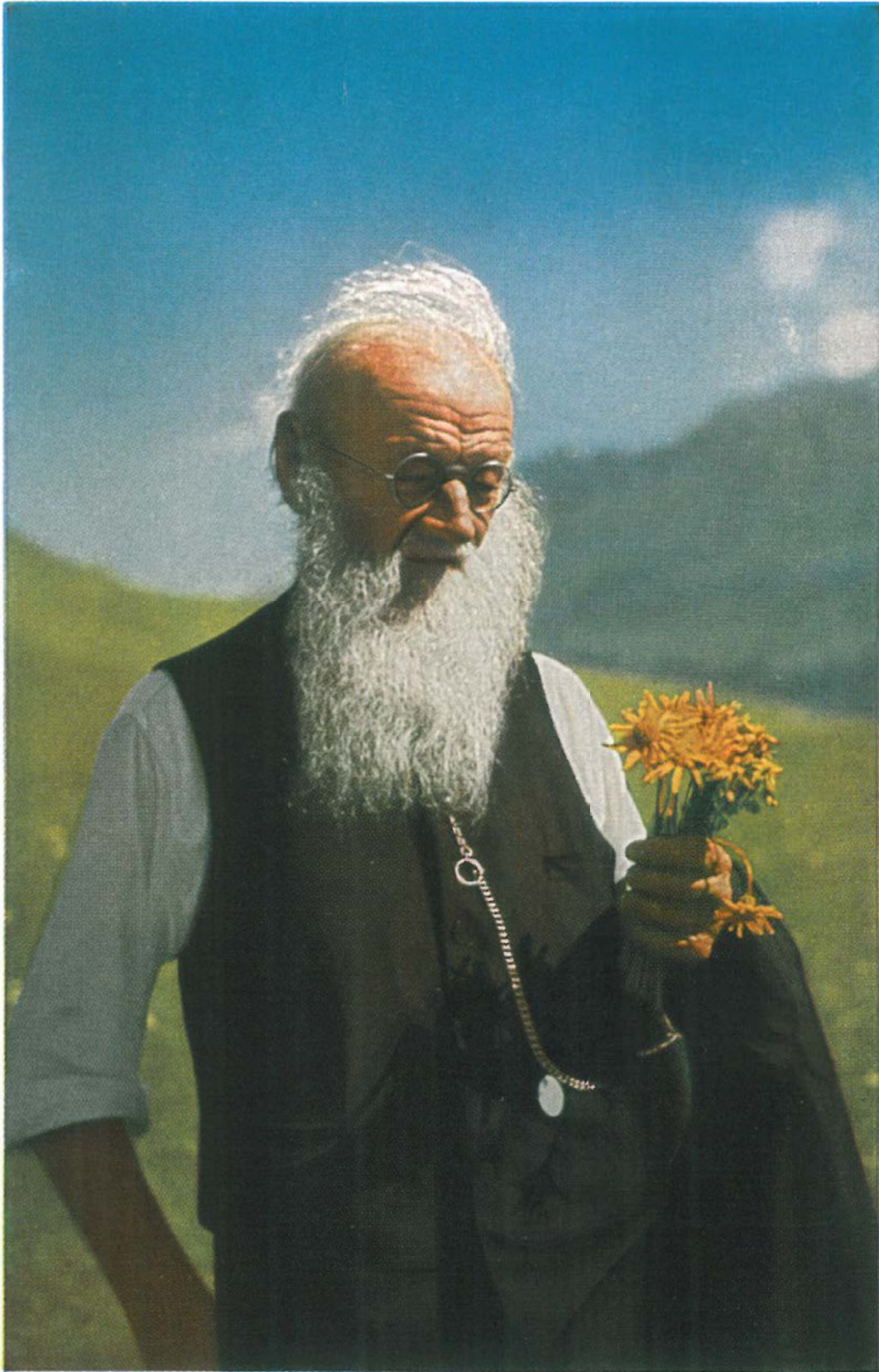


Verlorenes Wissen

Grüne Medizin
Das ist
Kräutermedizin

*Ein Ratgeber
für Laien
und Nichtärzte*





*Kräuterpfarrer Künzel auf einer Bergwanderung
im Sommer 1942*

G r ü n e M e d i z i n

Das ist

K r ä u t e r m e d i z i n

Ein Ratgeber für Laien und Nichtärzte

Ein Buch mit verlorenem Wissen über den Kampf der Pflanze gegen die Krankheiten und von ihren Kräften menschliches Schicksal zu gestalten
Alles aus der Frakturschrift in die hochdeutsche Sprache übersetzt

von Klaus Scharmberg

Mit **26** einfarbigen Zeichnungen und **96** farbigen Tafeln
mit **2** großen mehrfarbigen Falttafel im Anhang
sowie **423** Rezepten gegen **73** Krankheiten

Impressum

Klaus Scharmberg • Nordseite 29 • 18375 Wieck-Darß

ab 17.00 Uhr • 03 82 33 - 702 441

klausscharmberg@gmx.de

www.verlorenes-wissen-Klaus-Scharmberg.de

Erschienen im Selbstverlag, Stralsund © 2011;

2. An vielen Stellen vielfach verbesserte Auflage © 2015

Alle Rechte, der Übersetzung und Vervielfältigung in andere Sprachen, durch jegliche Form von Print.- oder Onlinemedien, einschließlich des auszugsweisen Nachdruckes sowie auch der gewerbliche Gebrauch von einzelnen Kräuter-Rezepten, sind verboten und nur durch die gesonderte schriftliche Genehmigung des Verfassers erlaubt!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
1. Kapitel : Wie alt, ist die Kenntnis über die Heilkraft der Pflanzen?.....	14
Woher stammt das Wissen, über die Heilkräfte der Pflanzenheilkunde, in unserer heutigen Zeit?.....	17
2. Kapitel	
1. Abteilung - Allgemeines Wissen von den Funktionen und den allgemeinen Zusammenhängen in unserem Körper.....	48
2. Abteilung - Die Heilwirksamsten Bestandteile, in den Heilpflanzen und Heilkräutern.	58
a) Mineralstoffe.....	58
b) Vitamine und Hormone.....	65
c) Öle, Balsame und Harze	73
d) Bitterstoffe	75
e) Gerbstoffe	77
f) Kieselsäurehaltigen Bestandteile.....	80
g) die Alkaloiden Bestandteile der Heilpflanzen	81
h) Glykoside und Saponine Bestandteile	83
i) Die Saponin - Drogen.....	86
j) Schleimhaltige Bestandteile in den Heilpflanzen.....	88
k) Heilpflanzen mit Fetten Ölen.....	90
l) Ätherische Öldrogen.....	91
3. Kapitel - mit Rezeptteil	
1. Abteilung - Allgemeine Grundwirkungen und Eigenschaften der Heilkräuter, wie den Wurzeln, Rinden, Zweige, Blätter und Früchte: Abführende, Anregende, Blähungstreibende, Blutreinigende, Entzündungs- widrige, Erwärmende, Erweichende, Fieberwidrige, Gallentreibende, sowie Gedächtnisstärkende, Harntreibende, Hustenlindernde, Krampfstillende, Magenstärkende, Milchsekretion (fördernde), Potenzsteigernde oder die Potenzmindernde, Nervenberuhigende, Schlaffördernde, Schleimlösende, Auswurfördernde, Schweißtreibende, Stärkende, Stopfende, Reizlindernde, Verdauungsfördernde und ihre Anwendungen insbesondere für Kräuterbäder	95
2. Abteilung - Welche Heilkräuter und Heilpflanzen, können bei den nachfolgenden Krankheitszuständen zu Anwendung kommen?	
1. Stoffwechsel und Blutreinigung.....	99
1.1. Für eine Verwendung zu „F r ü h s t ü c k t e e s“.....	99
2. Für Tees zur F r ü h j a h r s k u r (Blutreinigung).....	100
2.1. mit Wirkung auf Magen und Darm.....	100
2.2. mit Wirkung auf die Diurese (Wasserhaushalt)	100

3. Bei Skrofulose und Rachitis.....	100
4. In den Wechseljahren.....	100
5. Bei Gicht und Rheuma.....	101
6. Gegen die Adernverkalkung.....	101
7. Gegen den Kropf.....	101
II. Harnwege (Niere und Blase).....	101
1. Für die Behandlung der Nieren können somit angewendet werden.....	102
2. Zur Behandlung der Blase können angewendet werden.....	102
Bei Steinbildung in Niere und Blase.....	102
III. Magen und Darm	
1. Eine Stuhlfördernde (d.h. direkt abführende) Wirkung haben.....	103
2. Eine stopfende Wirkung haben dagegen.....	103
3. Eine Magen- und Darmstärkende Wirkung haben.....	104
4. Zur Therapie der Galle können verwendet werden.....	104
IV. Die Haut	
1. Schweißtreibende Eigenschaften haben.....	105
2. Schweißmindernde Eigenschaften haben.....	105
3. Externa (äußerlich).....	105
3.1. Bähungen (d.i. Umschläge) und Badezusätze.....	105
3.2. als Wundheilmittel können angewendet werden.....	105
3.3. Wunden - geschnittene.....	105
3.4. Wunden - zerrissene (N e r v e n t r e n n u n g e n).....	105
3.5. Wunden - eiternde.....	106
3.6. Wunden - Entzündungen, Insektenstiche, Geschwülste Brandwunden usw.	106
3.7. Wunden - schlechtheilende.....	106
3.8. Entzündliche Vorgänge.....	106
3.9. Wunden - antiseptische Heildrogen.....	106
V. Die Lunge - Atmung.....	106
1. Auswurfördernde Wirkungen haben.....	107
2. Auswurfördernde und gleichzeitig den Reiz (Husten) mildende Wirkung.....	107
VI. Menstruation.....	107
1. Die Menses-regelnde Heilpflanzen sind.....	111
2. Die Menses-fördernde Heilpflanzen sind.....	111
3. Die Menses-hemmende Heilpflanzen sind.....	111
4. Heilpflanzen mit einer Wirkung - gegen Katarrh (Weißfluß) sind.....	111
Anhang - die Milchsekretion fördernde Heilpflanzen, für stillende Mütter.....	111
VII. Der Kreislauf.....	111
VIII. Blutungen (Periode).....	113
IX. Die Nerven - mit Anhang.....	113
a) Zum Zweck einer H e r a b s e t z u n g des Geschlechtstriebes.....	115
b) Zum Zweck <i>einer F ö r d e r u n g des Geschlechtstriebes</i>	115
3. Abteilung - Die heilwirksamen Kräutergemische, bestehend aus den jeweiligen Blüten, Blättern, Zweigen, Rinden, Wurzeln und Früchten	
3.1. für wen ist dieser Abschnitt überhaupt bestimmt?.....	117
3.2. Allgemeines Grundwissen über die organischen Bestandteile aller Heilpflanzen.....	117
3.3. die speziellen Wirkungsweisen der Heilpflanzen sind.....	121

3.4. die Anwendungsformen und ihre Herstellung	125
3.5. die Teegemische - Allgemeines Wissen über deren Anwendung.....	127
3.6. die Tee.- und Kräutermischungen - Spezielle Grundsätze und Anwendungen der Heilpflanzen als Teerezepte	131
A) Allgemeines	131
B) Die verschiedenen Regeln der Zubereitung.....	131
3.7. die Grundprinzipien - Der Kräuterbehandlung	135
3.8. die Dosierung	139
3.9. Der Rezeptteil	140
A) Wichtige Biologische Reaktionen während der Kräuterkur und ihre Bewertung.....	140
B) die heilwirksamen Kräutergemische mit wichtigem Randwissen	141
1. Soll man Heiltees kalt oder warm trinken ?.....	141
2. Wie trinkt man diese Heiltees ?	142
3. Zu welchen Tageszeiten trinkt man diese Heiltees ?	142
4. Wie geht die Wirkung der Heiltees vor sich ?.....	142
5. Werden Heilkräuter - Abkochungen auch noch in anderer Form verwendet ?.....	143
6. Was ist Kräutermedizin (Grüne Medizin)?	143
Krankheitsverzeichnis mit KRÄUTERREZEPTE - Einleitung.....	144
1. Abmagerung.....	145
2. Abszesse.....	148
3. Appetitlosigkeit.....	151
4. Arterienverkalkung	153
5. Arthrose - allgemeines Wissen*	159
Die infektiöse Arthritis*	161
6. Das Asthma (Bronchial - Asthma).....	163
7. Die Augenkrankheiten	167
8. Das Bettnässen	167
9. Die Blähungen	171
10. Die Blasenbeschwerden	173
11. Die Bleichsucht.....	177
12. Die Blutarmut.....	179
13. Der Bluthochdruck.....	181
14. Die Blutunreinigkeit.....	182
15. Der Brechdurchfall.....	185
16. Der Bronchialkatarrh	184
17. Der Darmkatarrh	189
18. Die Darmträgheit (Verstopfung)	190
19. Die Epilepsie.....	192
20. Die Erkältung.....	193
21. Die Fettleibigkeit	195
22. Das Fieber	199
23. Die Frauenbeschwerden.....	203
24. Die Gallenbeschwerden	205

25.	Der Gelenkrheumatismus*	212
	Der Muskelrheumatismus*	214
26.	Die Gicht	218
27.	Die Grippe	220
28.	Die Hämorrhoiden	223
29.	Die Halsentzündungen	225
30.	Die Hautausschläge	226
31.	Die Herzstörungen	227
	Heiserkeit	227
32.	Die Impotenz* - (wenn das Liebesleben versagt)	229
33.	Influenza*	237
34.	Der Ischias	241
35.	Der Kehlkopfkatarrh	246
36.	Die Kopfschmerzen - Migräne	247
37.	Die Krampfadern*	248
	Therapeutische Möglichkeiten der Behandlung von Krampfadern und Krampadergeschwüre durch die Pflanzenheilkunde	256
	Die Unterschenkelgeschwüre (Ulcus cruris)	261
38.	Der Kropf*	265
39.	Die Kräuterbäder*	269
40.	Die Leberbeschwerden	279
41.	Die Gelbsucht	283
42.	Der Luftröhrenkatarrh (s.u. Bronchialkatarrh)	288
43.	Die Lungenschwäche (Husten)	288
44.	Die Magenbeschwerden	293
45.	Die Mandelentzündung (s.u. Halsentzündung)	299
	Die Nervenerkrankungen - allgemeines Wissen	
46.	Die Migräne (s. bei Kopfschmerzen)	301
47.	Der Muskelrheumatismus	303
	Die Erkrankungen der Bewegungsnerven (Nervenschmerzen)	307
	Krämpfe	308
	Epilepsie	309
	Hysterie	309
	Ein ganz allgemeiner Einblick in die Erkrankungen der Nerven	310
48.	Die Nervenschwäche	314
49.	Die Nierenstörung	321
50.	Die Prostatabeschwerden*	325
51.	Der Rachenkatarrh (s.u. Halsentzündung)	329
52.	Die Rekonvaleszenz	329
53.	Das Sauerkraut* und seine Wirkung im rohen Zustand	330
54.	Die Schilddrüsen - Überfunktion*	334
	Schilddrüsen - Unterfunktion*	347
	Die Kropfkrankheit*	353
	Die Schilddrüse als Motor und Regulator der Lebensfunktionen*	358
55.	Die Schlaflosigkeit	365
56.	Der Schnupfen	366
57.	Die Skrofulose	367

58. Das Sodbrennen (s.u. Magenbeschwerden)	369
59. Die Spulwürmer	369
60. Die Venenentzündung	371
61. Die Verstopfung (s.u. Darmträgheit)	372
62. Die Wassersucht (auch Lipp - Ödem)	372
63. Die Wechseljahre- für Frau und Mann*	375
Der Rezeptteil - Wechseljahre.....	383
Der Honig und seine Eigenschaften	387
64. Die Zuckerkrankheit	391
65. Tees für die ganze Familie* ; wie sie für jung und alt, morgens, abends und auch kalendertäglich über das ganze Jahr hinweg zu gebrauchen sind	394
66. Die Schatzkiste* : Lebenspulver, Kräuterrhonig, ein pflanzliches Mittel gegen das zu schnelle Altern sowie ein Mittel zur Reaktivierung der Sexualorgane.....	398
67. Genaue Bezeichnung, deren heilwirksamen Pflanzenteile die in den einzelnen Rezepten zur Anwendung kommen, jedoch aus Platzgründen und im Sinne einer besseren Übersicht, nicht immer vollständig bezeichnet sind.	407
68. Zur Erleichterung einer Auffindung der Heilpflanzen, ist hier nachstehen die natürliche Farbe der Blüten angegeben. Es blühen somit:.....	409
69. Schlußwort zum 3. Kapitel	410
Literaturverzeichnis fürs 1. - 3. Kapitel	411
4. Kapitel - Heilung durch Pflanzen - Rohsäfte, Praktische Winke zur Gesund.- und Jungerhaltung durch flüssige Heilkräuter und Gemüse.....	413
4.1. Wissen wir denn heute überhaupt noch, was Gesundheit wirklich ist?	413
4.2. Heilung durch die Natur!	414
4.3. Von Heilpflanzen und Pflanzensegen.....	417
4.4. Trinke Pflanzen roh, dann wirst du Froh!	422
4.5. Etwas von den wichtigsten Kräuter.- und Gemüsesäften.....	431
4.6. Literaturnachweis zum 4. Kapitel	449
 Die Weinapotheke.....	450
1.) Ein kurzer Rückblick in die älteste Kulturgeschichte des Weines, über dessen Anwendung und Heilwirkungen	451
2.) Die Bedeutung und Wirkung des Rotweines - Der sortenreinen Weine	457
3.) Der Einfluß von Wein auf die Antibiotika-Therapie	460
4.) Die entgiftende, Bakterientötende und - hemmende Wirkung der Weine	460
5.) Der Wein und die Diabetiker.....	462
6.) Im Wein werden die Lebenswichtigen Substanzen nicht zerstört.....	463
7.) Die wichtigsten Vitamine im Wein und was sie bewirken.....	465
8.) Erklärung zur nachfolgenden Übersicht	465
9.) Glycerin im Wein und was es bewirkt	467
10.) Die wichtigsten im Wein enthaltenen Mineralstoffe und was sie bewirken	468
11.) Erklärung zu den nachfolgend genannten Mineralien und was sie bewirken.....	468
12.) Trockener Wein - Ein Elixier für alle Herz.- und Kreislaufkranken.....	469
13.) Kräutertees und Wein, in Geschichte und Gegenwart	470
14.) Auch gegen Allergien kann Wein hilfreich sein	472
15.) Der Wein als Wach.- oder Schlafmittel - Erfahrungen mit den Südtiroler Weinen	472

16.) Der Wein und sein tatsächlicher therapeutische Wert.....	473
17.) Krankheitsübersicht - Der Wein in der Therapie auf einen Blick zusammengefaßt	474
Schlußwort	486
Chronologisches Verzeichnis der farbigen Pflanzentafeln (Anhang)	487

Tafelverzeichnis - der farbigen Tafeln

Schematische Darstellung des kleinen Blutkreislaufes.....	108
Eintrittspforten der Tuberkulose	187
Das weibliche Becken.....	200
Rheuma und Gicht	208
Die verschiedenen Mikroben	238
Schematische Darstellung der Arterien und Venen in den Beinen.....	250
Das äußere Bild vom Beginn der Krampfadern.....	252
Die Lage der Leber	280
Die Ausdehnung der Lunge	290
Die Lage der Nieren und Blase.....	318
Die Schilddrüse des Menschen	335
Der große Blutkreislauf.....	Falttafel 1
Welche Heilpflanze für welches Organ.....	Falttafel 2

**** Neu hinzugekommene Kapitel***

re dagegen, nämlich harntreibend (*Wacholder, Birke, Anis* und *Fenchel* finden auf Grund ihrer sekretionsfördernden und schleimlösenden Fähigkeit, ihre Anwendung bei Katarrhen der Luftwege und der Bindehaut des Auges. Sehr lange bekannt, ist auch die kräftige Einwirkung, auf den weiblichen Geschlechtsapparat, die ihnen von altersher den üblen Ruf eines „Fruchtabtreibungsmittels“ einbrachten (*Sadebaum, Raute, Rainfarn*).

Auch auf das zentrale Nervensystem, teils beruhigend und krampfstillend (*Kamille* und der *Baldrian*), teilweise jedoch auch erregend (Wermut) wirken. Auf die Fähigkeit vieler flüchtiger Öle, die Verdauungsorgane günstig und sanft zu beeinflussen, den Speichel zu vermehren, auch Blähungen zu zerteilen, beruht die uralte Verwendung der „Küchengewürze“!

Berücksichtigt man das „**Wahrwort: der Tod sitzt oft im Darm**“, so begreift man, warum die alten Ärzte des klassischen R o m s, zu ihrem eigenen und zum Vorteile ihrer Kranken die aromatischen Heilpflanzen, in einer ausgiebigen Verordnung zur Anwendung brachten. Die F e t t e n, nicht flüchtigen und schon bei verhältnismäßig hoher Temperatur erstarrenden Ö l e, diese sind vorwiegend in Samen und Samenfrüchte vorkommend und als Nahrungsvorrat und Speicher von Wachstumsvitaminen für den Keimling, den sie somit auch gleichzeitig gegen eine Vertrocknung wirkungsvoll schützen. Die südländischen Tropenpflanzen, sind daran sehr viel reicher ausgestattet, als die Pflanze unseres sonnenärmeren Klimas.

Das heute noch bekannte Rizinusöl, eines ursprünglich afrikanischen Wolfsmilchgewächses, die Kakaobutter des Schokoladenbaumes im tropischen Amerika, daß Fett der Kokospalme, daß Erdnußöl eines einst subtropischen, jetzt auch in Südfrankreich und Spanien heimischen Schmetterlingsblütlers, daß Oliven.- und Mandelöl welches zwei Baumfrüchte des Mittelmeergebietes sind, sollen einige Beispiele o.g. Pflanzen sein. Einheimische fette Öle enthalten Wald.- und Haselnuß, Steinobstkerne in der Marille, auch Hanf.- und Leinsamen, Sonnenblumen.- und Kürbiskerne, den Bucheckern und anderen, welche allesamt auch einen hohen Anteil an „Wachstumsvitaminen“ aufweisen. Die H a r z e, mancher einheimischer Bäume, welche eine Mischung von Harzsäuren darstellen, die mit Laugen sogenannte Harzseifen bilden, sind in Wasser unlöslich; in verschiedenen Maße dennoch in Weingeist, Äther oder in Chloroform und Benzin löslich. In den Harzgängen unserer Nadelhölzer, aus denen diese bei einer Verletzung ihrer Rinden hervorquellen, sind sie in dem ätherischen T e r p e n t i n ö l gelöst und bilden so einen B a l s a m. Entzieht man dem Fichtenbalsam, dem rohen Terpentin das ätherische Terpentinöl durch eine Destillation, so bleibt das reine Harz, daß dann entstandene „Kolophonium“ zurück. Auf diese Weise werden Latschen-, Fichten-, Wacholder- und Kiefernbadöl gewonnen, die zurecht hoch geschätzt werden.

Die arzneiliche Verwendung der heimischen Harze, beschränkt sich auf die Herstellung von Pflastern (Pechpflaster), sehr viel ausgiebiger dagegen in der technischen Verwertung, etwa in der Herstellung von Firnisse, Lacke und Seifen.

d) Bitterstoffe

Die Bitterstoffe sind in der Pflanze fertig vorhanden, besitzen keinen Stickstoff, verhalten sich indifferent gegen Säuren und Basen und zeigen keinen einheitlichen Aufbau. Manche sind im Wasser nur schwer oder gar nicht löslich, dagegen leicht in „Weingeist“ (für Tinkturen und Schnäpse). In manchen Pflanzen, sind sie auch mit Riechstoffen vergesellschaftete (*Kalmus, Wermut, Schafgarbe*), in unseren Enziangewächsen, zu denen auch *Tausendguldenkraut* u.

der **Bitterklee** gehören, ziemlich einheitlich vorhanden. Die Bitterstoffe regen infolge ihrer Reizung der Geschmacksnerven den Appetit an, steigern somit die Tätigkeit aller an der Verdauung beteiligten Drüsen und erhöhen dadurch eine deutlich verbesserte Verwertung der zugeführten Nahrung. Hier drinnen ist auch der Volksbrauch begründet, daß besonders nach den fettreichen Speisen, ein „Kräuterschnaps“ getrunken wird.

Da nach der Aufnahme eines Bitterstoffes eine Vermehrung der *L y m p h o z y t e n* sichergestellt ist, selbige stellen eine Gruppe der weißen Blutkörperchen dar, die für den Abtransport der zu körpereigenen gemachten Nährstoffe verantwortlich sind, nämlich vom Darm in das Körperinnere, tragen die Bitterstoffe auch dadurch zu einer deutlich verbesserten Ernährung bei. Seit altersher wird dieser „bitteren Arznei“ auch eine fieberwidrige Wirkung zuerkannt. Da die weißen Blutkörperchen ja auch als „Polizisten“ in unserem Blut bekannt sind (s. i. etwas vom Leben) welche sämtliche Krankheitserreger unschädlich machen, kann den Bitterstoffen, welche ein größeres „Wachaufgebot“ besorgen, die Fähigkeit zuerkannt werden, unseren Körper in seinem unermüdlichen Abwehrkampf gegen eine Vielzahl an pflanzlichen und auch den tierischen „Blutparasiten“, in dessen Äußerung das Fieber anzusehen ist, allzeitlich wirksam zu unterstützen.

Ein bemerkenswertes Beispiel dafür, daß die Bitterstoffe unverändert tief in den Körper vordringen, beweist dieses Beispiel: Auf meiner langen Suche nach „Verlorenen Wissen“ über die Verwendung von Heilkräutern, kam ich auch mit einem älteren Bauer ins Gespräch, der 2 stattliche Milchkühe auf der Weide hatte, er erzählte mir, daß die Milch seiner Kühe manchmal ein klein wenig bitterschmecken würde. Auf meine Frage hin, wie dies möglich sei, antwortete er mir:... das die Ursache darin liege, wenn die Kühe zuviel **vom Wermut** oder **vom Enzian** gefressen haben...!

Die in der Gruppe, der als sogenannte Bitterstoff-Drogen zu bezeichnenden heilwirksamen Kräuter, enthalten Bitterstoffe, die auch als *G l y k o s i d e*, als *L a k t o n e* oder auch als *A l k a l o i d e* bekannt sind. Daher lassen sich ihre gemeinsamen Wirkungen auch nur eingeschränkt darstellen. An dieser Stelle, möchte ich einen doch wichtigen Hinweis geben:

„Bei unsachgerechter und falscher Lagerung, können die Ausgangswerte sich um bis zu **30%** verringern (verflüchtigen) „! Der Wirkungsmechanismus, einfacher gesagt die Art der Wirkmechanismen, kann etwa wie im folgenden beschrieben werden:

Durch den bitteren Geschmack, wird zunächst auf reflektorischem Wege, die Absonderung des Mundspeichels, aber auch die Sekretion des Magensaftes, sowie die Tätigkeit der Darmdrüsen angeregt. Es hat sich bewiesen, daß die Wirkung in entscheidendem Maße von der Dosis abhängig ist: Kleine Mengen wirken sanft und begünstigend (eine milde) auf die Magenentleerung, dagegen haben größeren Dosen eher einen hemmenden Einfluß.

Von großer Bedeutung, ist aber auch der Zeitpunkt der Einnahme (als Tee) dieser Bitterstoffmittel! Wenn nämlich die Zufuhr „vor“ der Nahrungsaufnahme stattfindet, dann wird dadurch Magenentleerung beschleunigt; erfolgt sie nach dem Essen, dann tritt eine sich verzögernde Auswirkung ein!

Zum Indikationsgebiet gehören somit Störungen des gesamten Verdauungssystems, die durch „Anomalien“ der Sekretion und des Tonus zum Ausdruck kommen. Diese sind Völlegefühl, daß saure Aufstoßen und Meteorismus (Blähungen).

Eine Anwendung von Bitterstoffdrogen wird somit auch bei den auf dem Boden dieser Grundstörungen sich entwickelnden sekundären Krankheitszustände ratsam sein. Enzian und besonders der Wermut, besitzen auf Grund ganz bestimmter ätherischer Öle, auch Einfluß auf die Geschlechtsdrüsen, bei denen sich der Enzian auf die *s e x u e l l e* Erregbarkeit des Mannes

„**dämpfend**“ auswirkt. Dagegen bewirkt der Wermut, bei länger andauerndem Genuß, d.h. in größeren Dosen, eine Steigerung **der Menses**! Als die heilwirksamsten Bitterstoffdrogen sind **bis 1943** die nun nachfolgenden Heilkräuter hinreichend bekannt, somit erforscht und für den freien Handel auch zugelassen worden:

Andorn, Angelika, Arnika, Attich, Bachbunze, Beifuß, Benediktendistel, Betonie, Bingelkraut, Bibernelle, Bitterklee, Chinarinde, Damiana, Eberraute, Engelwurz, Dost, Enzian, Fieber-Bitterklee, Frauenmantel, Gänseblümchen, Gamander, Gottesgnadenkraut, die Heidelbeere, Herzgespann, Hohlzahn, Hopfen, der Huflattich, isländisches Moos, Kardobenedikte, sowie Katzensamander, Kolombo, Kreuzblume (die bittere!), Kugelblume, Lärche, Löwenzahn, der Majoran, Meisterwurz, Nelkenwurz, Odermennig, Purgierlein, Quassiaholz, Rainfarn und die Ringelblume, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Schneeball (amerikanischer), Schwarzkümmel, Simaruba, die Stechpalme, Tausendguldenkraut, Teufelsabbiß, Walnuß und der Wasserdost.

e) Gerbstoffe (Gerbsäuren)

Die Gerbstoffe sind schwache organische Säuren von sich zusammenziehendem Geschmack, die Leimlösungen und Eiweißstoffe fällen und tierische Häute gerben und diese dann in Leder verwandeln. Sie fällen aber auch „giftige Alkaloide“ aus, weshalb starker Tee und auch der Eichenrindenabsud als Gegenmittel bei derartigen Vergiftungen gereicht werden.

In ihrer Zusammensetzung genau erforscht, ist nur die Gallusgerbsäure, daß Tannin, welches sich in den Galläpfeln und auch in den Blättern der **Bärentraube** enthalten ist. Vielfache Verwendung, findet die Gerbsäure der Eichenrinde, mit welcher die Gerbstoffe der Fichte, auch **Tanne, Weide, Birke** und der **Buche** verwandt sind. Infolge ihres Bestrebens, sich mit Leim und Eiweiß zu verbinden, bewirken diese in verdünnter Form, örtlich eine Austrocknung der Haut und Schleimhäute, zumal sie gleichzeitig auch die oberflächlichen Blut- und Lymphgefäße verengen und dadurch den Austritt von Blut- und Gewebsflüssigkeit verzögern. In stärkerer Konzentration jedoch, bewirken sie eine Verschorfung. Bei einer inneren Verwendung, bewährt sich die Rohdroge wesentlich besser als das chemisch reine Tannin, da es besser gegen den Einfluß der Verdauungssäfte schützt und somit befähigt ist, im unteren Darmabschnitt noch zur Wirkung zu kommen. Zur Erklärung der Wirkungsweise der Gerbstoffe im Blut, in den Geweben und auch in der Eizelle, ist die Bindungsschemie in unserer heutigen Zeit, nicht mehr ausreichend genug. Eine etwas genauere Aufklärung bringt hierzu, und dabei auch nur bis zu einem gewissen Grad, die Kolloidchemie.

Die Begründung liegt darin, da es sich hier bei der Wirkung der Gerbstoffe jedenfalls nicht nur um eine einfache chemische Umsetzung, sondern um Änderungen in den Zell- u. Gewebeströmungen (**Osmose** und die **Diffusion**) handelt. Die Verwendung der Gerbstoffe zu arzneilichen Zwecken, erstreckt sich auf die folgenden Gebiete:

1. Äußerlich bei Hautschäden, wo es darum geht, krankhafte Absonderungen einzuschränken, bei schlecht heilenden Wunden und trägen, zu Blutungen neigenden Geschwüren und auch die Vernarbung somit zu begünstigen.
2. Bei Erkrankungen der zugänglichen Schleimhäute, z.B. blutenden katharrischen Schleimhautverlusten (Erosionen) der zugänglichen Schleimhäute (in Mundhöhle, Nasen- u. Rachenraum, Mastdarm und Scheide).

3.8. Die Dosierung:

Die Dosis der einzelnen Gabe, sowie die Tagesdosis, sind naturgemäß abhängig von dem zu entrichtenden Zweck und liegen nur bei der Erzielung drastischer Wirkungen höher, als bei der Dosierung mit dem Ziel der Herbeiführung normaler Funktionen.

Die Anpassung des therapeutischen Reizes, an die Funktionslage, macht ein Individualisieren und während der selbst oft eine Veränderung der Dosisgröße je nach den auftretenden reaktiven Ereignissen notwendig. Als durchgängige Dosis für die Verwendung von Frischkräutern, bzw. von Preßsäften, kann mehrmals täglich „1 Tee.- bis 1 Eßlöffel“ voll gelten. Bei der Zufuhr von Gemüsen in Saftform, liegt die Dosis hierbei naturgemäß entsprechend viel höher = **3 x 1 Eßlöffel** voll des jeweiligen Pflanzensaftes; an dieser Stelle möchte ich Sie auf mein Buch „**Pflanzensaft-Kuren und ihre Heilwirkungen**“, mit 44 Pflanzensäften hinweisen. Es enthält unter anderem eine große Krankheitsübersicht mit 200 Symptomen!

Für die Verwendung getrockneter und zerkleinerter Pflanzen und Pflanzenteile rechnet man, soweit es sich nicht um Drogen mit einer drastischen Wirkung handelt, etwa die Menge, die man zwischen **d r e i F i n g e r s p i t z e n**, auf einmal greifen kann. Diese Menge entspricht ungefähr **1 Eßlöffel**. Durch eine ganze Reihe von wiederholten Gewichtskontrollen hat sich gezeigt, daß das Gewicht einer derartigen Mengen „bei **B l ä t t e r n** und **B l ü t e n**“ etwa um die **3-5 gr.**, dagegen bei Wurzeln und Hölzern etwa **6-10 gr** beträgt.

Auch hiervon gibt es natürlich auch zahlreiche Ausnahmen, so entspricht z.B. die Menge von **1 Eßlöffel** Schafgarbe nur etwa **2½ gr.**, **1 Eßlöffel** Ringelblume nicht mehr als „**1 gr.**“. Die Tagesdosis kann je nach Einzelfall auf etwa **10-30 gr.** erhöht werden.

Hierbei handelt es sich natürlich nur um ein ganz grobes Schema, daß z.B. für die Bitterstoffdrogen, wie *Wermut*, *Enzian*, *Tausendguldenkraut* oder etwa für die **s t a r k w i r k e n d e** *Arnika*, daß *Schöllkraut* usw., keine Gültigkeit mehr besitzt. Wer sich daher über die Dosierungen der einzelnen Pflanzen orientieren will, muß an dieser Stelle vertröstet werden und sich auf's Jahr 2015/16 orientieren.

Dann ist es geplant, unter www.VerlorenesWissen.de, die wichtigsten original Literaturen im Ganzen zu veröffentlichen; Bücher über die Pflanzenheilkunde, welche ausnahmslos unter der Regie von Ärzten verfaßt wurden, von deren Existenz in heutiger Zeit niemand mehr Kenntnis hat. Denn aus deren Gesamtinhalten, habe ich dieses Buch ja in wesentlichen Auszügen zum Entstehen gebracht und hierzu vorerst auch nur das aller wichtigste verwendet.

.... Im übrigen halte man sich weitgehend an die in der Rezeptur angeführten Mischungen und deren Verhältniszahlen, ohne daß damit ein unveränderliches Schema der Kräutermedikation zum Ausdruck gebracht werden soll. Bei einem ausreichenden Maß von Erfahrung und bei entsprechender Kenntnis der Einzelwirkung der Kräuter, wird ein Arzt zwangsläufig zu einer Veränderung der Verhältniszahlen der einzelnen Teemischungen (**d.s. 5 gr. – 3 gr. – 10 gr.**), sowie zu einer Variation der Zusammensetzung übergehen. Gerade in dieser Möglichkeit ist ja die Vielgestaltigkeit und die reiche Verwendungsmöglichkeit der Kräuterheilkunde ausweislich charakterisierend. Als **D o s i e r u n g s s c h e m a** gelten somit:

Im Alter ab dem 25. Jahre kommt dann die volle Gabe zur Anwendung

„	„	„	14 - 25 Jahren	„	2/3 der vollen Gabe
„	„	„	7 - 14 Jahren	„	1/2 der vollen Gabe
„	„	„	4 - 7 Jahren	„	1/3 der vollen Gabe
„	„	„	3 - 4 Jahren	„	1/6 bis 1/4 der vollen Gabe
„	„	„	2 Jahren	„	1/8 bis 1/4 der vollen Gabe
„	„	„	1 Jahr	„	1/12 bis 1/4 der vollen Gabe

Wie auch schon bei Kneipp, ist es zur eventuellen Verbesserung des Geschmackes statthaft, **n u r braunen** Zucker oder wenn dieser nicht vorhanden, **auch n u r Honig** zuzusetzen. Ein Nachsüßen bei **D a r m e r k r a n k u n g e n** ist hierbei generell unzweckmäßig!

3.9. Der Rezeptteil

a) Wichtige Biologische Reaktionen während der Kräuterkur und ihre Bewertung.

Die Erfahrungen, die auf dem Boden der unspezifischen Reizkörperbehandlung gesammelt worden sind, haben bereits seit einiger Zeit eine, an die Vorstellung der Humoralpathologie und der hippokratischen Auffassung erinnernde Beurteilung und deren Bewertung zahlreicher Symptomatologien eingeleitet. Das Auftreten bestimmter, im Zusammenhang mit der Kräutherapie verlaufender Reaktionsformen, bildet eine wesentliche Grundlage zur Beurteilung der Kräuterwirkung überhaupt. Nicht nur dort, wo Kräuterbehandlungen im Sinn einer direkten Reiztherapie Anwendung finden, sondern auch bei der Behandlung im Sinn der Zufuhr oder der Funktionsübungstherapie, führt der hierdurch eingeleitete Umbau des Organismus zu Reaktionsformen, die als Allgemeinreaktionen (Heilkrise) zu begreifen sind.

Diese Ereignisse waren den alten Ärzten und sind der Naturärzteschule der Jetztzeit (**1939**) unter dem Namen der „Erstverschlimmerung“ als einen, ja auch bei der homöopathischen Behandlung immer wieder betonter Vorgang, geläufig. Die allgemeinen Reaktionen verlaufen dabei unter dem Bild der Veränderung der Schlaffähigkeit, der Beeinflussung der nervösen Erregungslage, Veränderungen des Leistungsgefühls, der Temperatur usw..

Als „Herreaktionen“ treten eine Steigerung entzündlicher Prozesse, Sekretionssteigerung aus Wunden, vorübergehend gesteigerter Gewebszerfall oder die Beeinflussung der sekretorischen und exkretorischen Funktionen der entsprechenden Organsysteme ein.

Diese können als Durchfall, gesteigerte Bildung von Schleim und Auswurf, als Auftreten oder Verschärfung von „Fluor albus oder Fluor flavus“, Erhöhung zur Neigung der Schweißabsonderung und als Sekretionssteigerung der Niere imponieren.

Es handelt sich dabei zum größten Teil nur um eine vorübergehende Überleistung, die dann in wenigen Tagen zur Norm hinauspendeln. Die richtige Beurteilung und Ausdeutung dieser ganz natürlichen Ereignisse, ist die Voraussetzung für den therapeutischen Erfolg einer zielvoll durchgeführten Kräuterkur und ist selbstverständlich an die ständige Kontrolle(n) eines fachkundigen Arztes gebunden.

Es ist dies besonders hervorzuheben, da durch die fast ausschließliche Verwendung stärker wirkender Arzneimittel, daß Gefühl und auch die Erfahrung, für die zwar nicht so prompt eintretende (verzögerte), dafür aber in ihren Auswirkungen zum großen Teil tief reichenden Heil-

kräuter verlorengegangen sind. Der fachkundige Arzt wird so die Aufgabe haben, neben der Prüfung des Allgemeinbefindens und der Kontrolle des Kräfte.- und Reaktionszustandes des Patienten, eine fortlaufende Beurteilung der funktionellen Leistungsfähigkeit und auch der derzeitigen Funktionslage einzelner Organsysteme durchführen.

Dies macht in vielen Fällen eine fortlaufende Kontrolle des Stuhles und des Urins, z.T. auch eine Kontrolle des Blutes, notwendig. Als ein passendes Beispiel, wäre hier die systematische Behandlung der harnsauren Diathese durch diätetische und *phytotherapeutische* Maßnahmen.

Schließlich ist im Einzelfall auch immer an gelegentliche Nebenerscheinungen, etwas bei der *Überdosierung* bzw. *bei zu langem Gebrauch* einzelner Heilpflanzen (*Wacholder, Wermut, Arnika, Schöllkraut* usw.) zu denken.

Nichts ist darum verwerflicher und dem Wesen einer sinnvollen Kräutertherapie mehr zuwiderlaufend, als die schematische Verordnung eines Rezeptes, mit dem der Patient auf unbestimmte Zeit und ohne entsprechende Aussicht belassen wird.

Die Dauer einer Kräuterkur, die sich naturgemäß nach dem Gesamtzustand, der Dauer der Krankheit, Vorerkrankung usw. richtet, ist bei der Zugrundelegung des Zieles der Umstimmung im allgemeinen von *längerer Dauer* und nicht mit der Beseitigung der groben Symptomatologie beendet! Es ist zweckvoll, den Patienten von vornherein, d.h. vor dem Beginn der Behandlung, auf diese Tatsache hinzuweisen und ihn unter den Druck dieses erzieherischen Vorgehens zu stellen. Im Rahmen einer solchen, auf lange Sicht aufgebauten Kräuterkur, wird immer nach einem gewissen Reizintervall von mehreren Wochen, d.h. insgesamt max. **6-8** Wochen, eine Pause einzuschalten sein, nach der man die Auswirkung der einzelnen Eingriffe zu beurteilen hat; mit anderen Worten: wie weit sich der Gesundheitszustand des Patienten verbessert hat.

b) Die heilwirksamen Kräutergemische mit wichtigem Randwissen.

Bevor ich nun zum Herzstück meines Büchleins komme, möchte ich hier zuvor einen aus meiner Sicht, sehr wichtigen Ratschlag anmerken, den ich mehrfach gelesen habe und somit auch an Sie wie folgend weitergebe:

!! Beachte !! Verwenden Sie für die Zubereitung der Heiltees *n i e m a l s* Behältnisse die aus Metall bestehen! Bitte verwenden Sie ausnahmslos solche, die entweder aus Glas bzw. Keramik oder aus Steinzeugen (auch Porzellan) bestehen. Die jeweiligen Tagesgaben = Gramm je 1 Tasse, gehören in kein Tee-Ei, in keinen Tee-Filter oder sonstige „neumoderne Behältnisse“ die der Teebereitung dienlich sein sollen Die jeweiligen Kräutergemische müssen immer frei schwimmend in die Teekanne gegeben und dann zubereitet werden!

1. Soll man Heiltees kalt oder warm, gesüßt oder ungesüßt trinken?

Das kann im allgemeinen dem Geschmack überlassen bleiben. Bei Heiltees, die man gegen Erkältungskrankheiten, zum Schwitzen, gegen Husten usw. gebraucht, (nicht aber gegen das Fieber !), so empfiehlt es sich, **diese so heiß als möglich** zu genießen; die Husten-Tees werden zweckmäßigerweise auch stark **mit Honig** gesüßt. Es ist hierbei als eine Selbstverständlichkeit anzusehen, daß **zuckerkrankte Patienten, jede Art von Tee nur mit Süßstoff** trinken

dürfen. Heiltees, die gegen Fieber zur Anwendung kommen, sollen stets „*k a l t*“ getrunken werden und somit auch eine gewisse Labsal für den Kranken darstellen.

2. Wie trinkt man diese Heiltees?

In den meisten Fällen zweckmäßig in kleinen Schlucken, am besten vermittelt eines Trinkröhrchens, welche den warmen Tees beständig sind.

3. Zu welchen Tageszeiten trinkt man diese Heiltees?

Bestehen keine besonderen Vorschriften, so wird man im allgemeinen **3 x täglich 1 Tasse** voll nach den Mahlzeiten trinken. Im besonderen gelten hier folgende Richtlinien: **Nüchtern** trinkt man Heiltees gegen Wurmkrankheiten und Magensäure-Überschuß und auch allen anderen Magen-Darm-Leiden und selbstverständlich **u n g e s ü ß t!**

Am späten Morgen vorzugsweise sollen solche gegen Herzstörungen, sowie darmdesinfizierende und beruhigende Heiltees gebraucht werden.

Vor dem Essen (½ Stunde) nimmt man die appetitanregenden und verdauungsfördernde Tees. **Zwischen den Mahlzeiten** werden diejenigen Heiltees gegeben, die gegen Husten, Erkältungen, Rheuma, Gicht usw. gebraucht werden.

Abends sollen in der Hauptsache die milde wirkenden Abführ-Tees, die Heiltees gegen kreislaufstörungen und natürlich auch solche, die zur Herbeiführung des Schlafes gedacht sind.

Wie gesagt, verfährt man in Zweifelsfällen ruhig so, daß man **dreimal** täglich **1 Tasse** voll nach den Mahlzeiten trinkt, vorausgesetzt, daß ein fachkundiger Arzt keine anders lautende Anordnung getroffen hat, die natürlich genau zu befolgen ist.

Anmerkung: Wenn bereits Mittel aus der chemischen Küche in Anwendung sind, dann muß der Stoffwechsel langsam an die heilwirksamen Kräutertees gewöhnt werden, da es sonst zu ungewollten heftigen Reaktionen kommen kann. Dies bedeutet: sind andere Medikationen schon im Einsatz, dann dürfen diese **n i e m a l s** Abgesetzt werden, sondern die angedachten Heiltees müssen mit kleinen Gaben, mit den vorherrschenden Stoffwechselprozessen in Einklang gebracht werden. Dies geschieht am besten auf diese Weise: = beginnend mit 1 Tasse schluckweise über den ganzen Tag, und wenn dieser gut vertragen wird, dann kann am 3. Tag eine Steigerung auf 1½ Tassen vorgenommen werden usw.. Kommt es dann wie oben schon erwähnt zur Erstreaktion = Heilkrise, kann in Abwägung der Stärke dieser Erscheinung, die Gabe etwas reduziert werden, die Teekur selber sollte aber unbedingt beibehalten werden. In Rücksprache mit dem Behandelnden Arzt, sollte sogar **v o r s i c h t i g** und in kleinen Schritten eine Reduzierung der zuvor eingestellten chemischen Mittel versucht werden.

4. Wie geht die Wirkung der Heiltees vor sich?

In den meisten Fällen so, daß sie von den sogenannten Darm-Zotten der Schleimhäute des Verdauungskanales, und zwar hauptsächlich denen des Dünndarms, aufgenommen und in die Blutbahn überführt werden. In diese Zotten münden zu diesem Zweck zahlreiche Äderchen, welche dann die Flüssigkeit und ihre wirksamen Inhaltsstoffe aufsaugen. Diese kreisen nun mit dem Blutkreislauf durch den Körper und werden von denjenigen Organen bzw. Zellgeweben aufgenommen, wo die Störung und Schädigungen (Mangelzustand!) Vorhanden sind, auf die sie heilend einwirken sollen. Mitunter wirken die Heiltees auch, ohne zuvor in die Blut-

bahn überzugehen, nämlich durch eine direkte Beeinflussung des betreffenden Organs. Z.B. erregen die pflanzlichen Bitterstoffe der Heiltees in ihrer Berührung mit der Magenschleimhaut, durch sogenannte „Reflexwirkungen“ die Eßlust (erhöhte Magensaftabgabe); in ganz ähnlicher Weise wirken auch die pflanzlichen Überführstoffe, sodann direkt auf die in der Darmschleimhaut gelegenen Nervengeflächte ein und erzielen dadurch dann eine verstärkte Darmbewegung usw..

5. Werden Heilkräuter-Abkochungen auch noch in anderer Form angewendet?

Geeignete Heilkräuteraufgüsse und Abkochungen werden nicht nur getrunken, sondern auch zu Spülungen, Waschungen von Wunden (Kranpfadern), zu Einläufen und Umschlägen diese werden auch als Bähungen bezeichnet, und gewöhnlich mit guten Erfolgen benutzt.

Für letztere Zwecke verwendet man allerdings häufiger nicht die Abgüsse von Drogen, sondern diese selbst, nachdem man sie in kochendes Wasser eingerührt hat und den heißen Drogenbrei dann in Leinsäckchen füllt, diese dann auf die betreffende Körperstelle legt und nun zum Schutz gegen ein zu schnelles abkühlen, mit einer Wolldecke gut abdeckt.

Zur **ä u ß e r l i c h e n** Anwendung dienen des weiteren auch aus Heilkräutern hergestellte Einreibungen, Salben u.a.m..

„Um die Anwendung der hier im nachfolgenden angegebenen Heilkräuter - Mischungen zu erleichtern, ist bei jedem Rezept ein kurzer Vermerk = Vorschrift der jeweils zutreffenden, d.h. über die zweckmäßigste Bereitungsweise **i m m e r** mit beigegeben.“

6. Was ist Kräutermedizin (Grüne Medizin) ?

Diese Frage läßt sich für alle medizinischen Laien, am besten so erklären: Der menschliche Körper besteht aus ungefähr 300 Billionen einzelne Zellen. Jede einzelne der selben, stellt ein für sich lebendes Individuum dar, daß wenn es richtig ernährt wird, ihren angedachten Zweck erfüllt, lebt und sich dann zu gegebener Zeit in gesunder Weise immer wieder erneuert.

Für diesen Lebensprozeß benötigt es jedoch ständig Nähr- und Aufbaumittel (d.s. Mineralien und Vitamine etc.) die jedoch immer pflanzlichen Ursprunges sind. Wird dieses Lebewesen nun unzureichend ernährt, dann entsteht an dieser Stelle bzw. in dem Bereich in dem diese Zelle sich befindet, hier ein sogenannter Mangelzustand, den wir dann umgangssprachlich als Krankheit (Symptom) bezeichnen! Um diesem abzuhelfen und den alten (gesunden) Zustand wieder herstellen zu können, kommen nun die jeweiligen Pflanzengemische = Kräuterrezepte = „Grüne Medizin“ zur Anwendung.

Denn diese enthalten genau diejenigen fehlenden pflanzlichen Heil- und Aufbaustoffe, an denen die Zelle und deren Umfeld ja Mangel leidet. Durch eine mehrwöchige Anwendung der jeweiligen Kräutergemische, werden diesem Bereich(en) in dem der Mangel besteht, durch das Trinken der Kräutertees dann kontinuierlich die fehlenden Mineralien wieder zugeführt, in den jeweiligen Gewebebereichen aufgespeichert und der Mangelzustand somit dann auf diese so denkbar einfache Weise behoben wird.

Darum Lehrt die Pflanzenheilkunde auch: „Insofern keine Gendefekte ursächlich für die jeweilige Krankheit(en) sind, stellt eine Krankheit auch immer nur einen ganz speziell definierten Mangelzustand an verschiedenen lebensnotwendigen Mineralien dar. Durch den Gebrauch der für dieses Leiden erforschten Kräutergemische, wird dadurch dieser ganz spezielle

chen läßt, dann zugedeckt am warmen Ort noch $\frac{1}{4}$ **Std.** ziehen und darauf erkalten läßt, danach abgießt und den Absud, nachdem man ihn zum Trinken möglichst warm gemacht hat, mit Honig oder braunen Zucker (Kandis) gut gesüßt trink; alle **2 Std.** $\frac{1}{4}$ Tasse voll.

Beim chronischen Bronchialkatarrh:

Erweist sich die nachfolgende genannte Mischung besonders wirksam. Sie muß über längere Zeit (8 Wochen, danach 1 Monat Pause, sodann wieder 8 Wochen) hindurch, regelmäßig getrunken werden, da sie auch die Aufgabe zu erfüllen hat, die durch die langanhaltenden Entzündungen geschwächte und somit weitgehend geschädigte Schleimhaut, ganz allmählich wieder zu festigen und widerstandsfähiger zu machen. Der vorgenannte Intervall ist solange anzuwenden, bis die Symptomatik beschwerdefrei ausgeheilt ist! Für diese Form der Krankheit, sollen diese zusammengestellten Mischungen gelten:

Das Grundrezept:

Jeweils 10 gr von Haselwurz, Isländisches Moos, gestoßene Wacholderbeeren, Wacholder spitzen, Schachtelhalm, Ackerholzzahn, Lungenkrautblätter + Andorn, dazu 5 gr Ysop und 5 gr Wasserfenchel; **diese Menge ist für ca. 30 Portionen.** Zubereitung + Gebrauch: genau wie im vorgenannten Grundrezept.

Rezept - Zugaben, anderer Autoren:

1.) Nach *Doktoren Schramm / Magy und Schlügg:*

a) Bronchialkatarrh: **Nr. 1:**

20 gr Königskerzenblüten, 20 gr Malven, 20 gr Spitzwegerich, 20 gr Sonnentaukraut, sowie 10 gr Salbeiblätter und 10 gr Eibischwuzel; Zubereitung + Gebrauch: wie im Grundrezept bei **Nr. 1** zubereiten.

Oder **alternativ** dazu:

Nr. 2) Jeweils 20 gr von Huflattich, Holunderblüten, Spitzwegerich, **je 10 gr vom** Süßholz, Kornblumen, Eibischblüten und Fenchel; auch hier gildet, alles gut durchmischen.

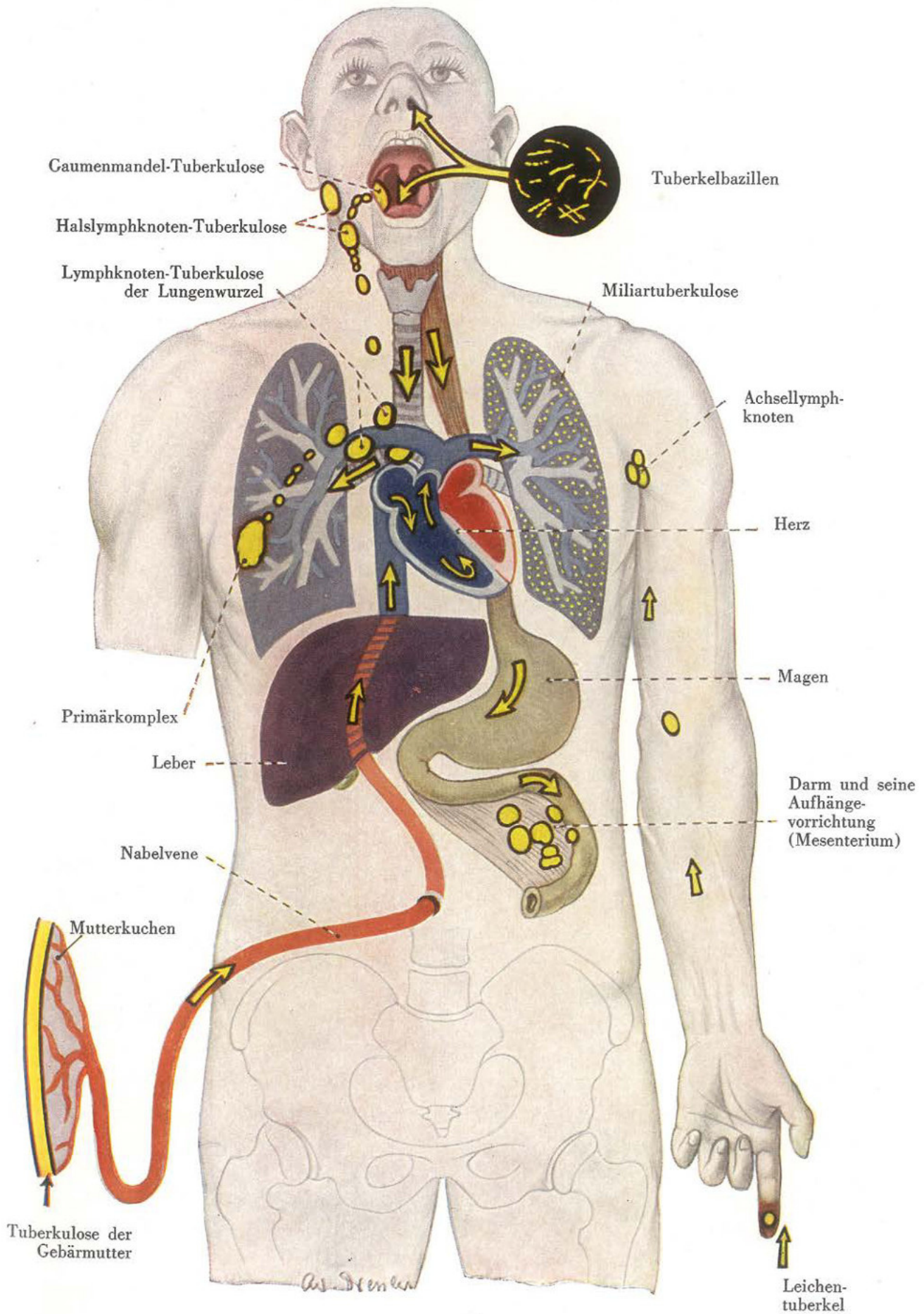
Dosierung: **1** vollen Teelöffel der Mischung (Standard-Dosis) auf **1** Tasse Wasser nehmen.

Zubereitung: wie bei **A u f g u ß**; Gebrauch: **1** Tasse voll **s c h l u c k w e i s e** mit Honig.

Oder **alternativ** dazu:

Nr. 3) Jeweils 10 gr von Süßholzwurzel, Veilchenwurzel, Wollblumen + Anissamen, hinzu kommt 25 gr Alteeewurzel und 15 gr Huflattichblätter; Zubereitung: als **H o l z t e e** mit etwa **1 Eßlöffel voll** der Mischung; **3-4** Tassen voll alltäglich trinken.

EINTRITTSPFORTEN DER TUBERKULOSE



Die Tuberkulose-Bazillen gelangen in der Hauptsache durch Einatmen oder Verschlucken in den Körper. Seltener durch die verletzte Haut; ganz selten schon vor der Geburt, aus der erkrankten Gebärmutter durch die Nabelgefäße.

2.) Nach *Dr. Hans Hoppeler*:

25 gr Wacholderbeeren (grob gestoßen), 25 gr Holunderblüten, 25 gr Honigklee, 20 gr Fenchelsamen, 20 gr Majoran sowie auch 25 gr Kamillenblüten; alles gut vermengen! Für einen Tee gebraucht man von dieser Gemenge **1 Eßlöffel** voll auf 1 Tasse Wasser, setzt k a l t an, läßt 1 Stunde zugedeckt stehen, kocht den Tee dann auf kleiner Flamme **10 - 15 Minuten** und läßt kurze Zeit nachziehen. Sieht ab und trinkt auf den Tag verteilt 3 - 4 Tassen voll.

3.) Nach *Dr. E. Kienzler (Aufguß)*:

25 gr Kamillenblüten, 30 gr Lindenblüten, 30 gr Fliederblüten (Holunderblüten); alles gut ineinander vermengen! Für einen Tee nimmt man 1 Eßlöffel voll vom Gemenge auf 1 Tasse Wasser, überbrüht und läßt den Tee zugedeckt **10 Min.** stehen. Dieser Tee muß morgens und abends so heiß als möglich getrunken werden (Schwitztee!).

Die Fettleibigkeit

Für die Entstehung der Fettleibigkeit, können hierfür verschiedenartige Ursachen in Betracht kommen. Lange nicht alle Fälle von Korpulenz, beruhen auf übermäßiger Nahrungsaufnahme und zu reichlichem Genuß von Getränken (namentlich Bier); bei vielen der hier Betroffenen mögen sich Essen und Trinken, durchaus in ganz normalen Grenzen halten. Aber wie so oft, fehlt es an der nötigen Bewegung, durch die eine Verbrennung der aufgenommenen Nährstoffe erfolgt, und demzufolge werden diese in großem Umfang als Fett in den Geweben abgelagert. **Abb. 9** zeigt hier in mikroskopischer Darstellung einen Ausschnitt aus einem solchen Fettgewebe. Der Mangel an Bewegung, ist meistens auch noch mit einer Verlangsamung der Darmtätigkeit und somit auch der Fortbewegung des Nahrungsbreies durch den Darm verbunden, und es ist klar, daß beim langem Verweilen die Auslaugung der Nahrung im Verdauungsschlauch eine wesentlich stärkere sein muß, als dort, wo der Nahrungsbrei den Verdauungskanal rascher durchwandert. **Abb. 10** versucht uns diese Vorgehensweise zu erläutern. Nicht nur aus dem Fett unserer Nahrung, sondern auch aus den Kohlehydraten (u.a. in Süßspeisen, Mehlgerichte und Kartoffeln), ja selbst aus dem Eiweiß von Fleisch, Fisch und der Pflanze, daß wir mit der Nahrung aufnehmen, vermag der Körper Fett zu bilden und bei einer ungenügenden Verbrennung abzulagern!

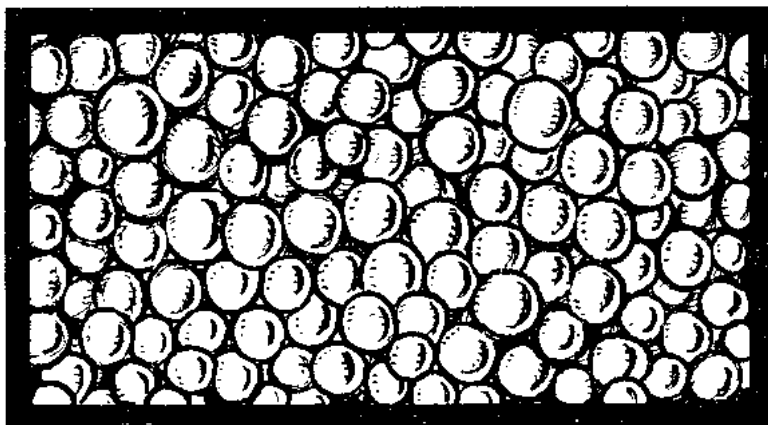


Abbildung 9
Fettzellen

Die unzureichende Verbrennung braucht aber auch nicht unbedingt die Folge eines Mangels an Bewegung zu sein. Es kann sich vielmehr auch um gewisse Störungen im Fettstoffwechsel handeln, indem z.B. der Körper nicht genügend *F e r m e n t e* zum Abbau des Fettes bildet, oder indem Störungen von seiten der sogenannten „Einsonderungsdrüsen“ (d.s. die Schilddrüse, Keimdrüsen oder Hirnanhang) vorliegen, deren Hormone für den richtigen Ablauf des Fettstoffwechsels gleichfalls von größter Bedeutung sind.

Schließlich begünstigt ein hoher Flüssigkeitsgehalt der Gewebe, den Fettansatz ganz außerordentlich! Es wird also bei etwaigen Maßnahmen dagegen, auch hierauf Rücksicht zu nehmen sein.

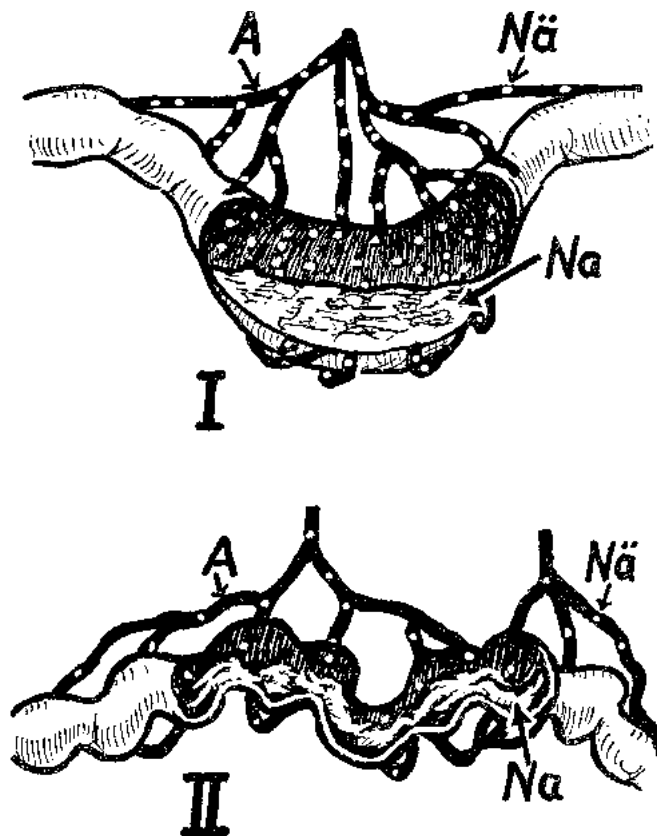


Abbildung 10

Fettaufnahme aus dem Darm

- I* Reichliche Fettaufnahme bei langem Verweilen der Nahrung im Darm
- II* Geringe Fettaufnahme bei raschem Durchwandern der Nahrung durch den Darm.

Na = Nahrungsbrei; *A* = Aufsaugende Gefäße;
Nä = Nährstoffe (Fett)

Da naturgemäß nicht immer zu entscheiden ist, auf welcher Grundlage eine bestehende Neigung zur Korpulenz oder einer bereits ausgebildete Fettleibigkeit beruht, wird man, wenn man gegen sie auf jeden Fall mit Erfolg vorgehen will, bedacht sein müssen, alle etwa hier in Betracht kommenden Gesichtspunkte zu berücksichtigen. Wir stellen daher unsere hier in Frage kommende Heilkräuter-Kombination, zur erfolgreichen Bekämpfung der Fettleibigkeit, wie folgend zusammen:

Die **Faulbaumrinde** fördert sowohl die Darmbewegung und somit den Transport der gesamten Nahrung durch den Darm, als auch die Funktionen der Leber, welche unser wichtigster Förderer des Stoffwechsels ist und zudem eine *f e r m e n t b i l d e n d e* Drüse darstellt. Speziell auf dieses Organ, wirkt weiterhin der **Wegwart**, weshalb wir auch ihm eine wichtige Rolle in unserer Zusammenstellung zuweisen müssen. Mit den bekannten **Sennesblättern** verstärken wir die Darmwirkung der **Faulbaumrinde** und setzen die Ausnutzung der Nahrung weiter *h e r a b*; In gleicher Richtung lassen wir noch die **Ackerwinde** mitwirken. Leberfunktions.- und Stoffwechselfördernd, wirkt auch der **Bitterklee**, auf den wir darum auch nicht verzichten können.

Nun kommt es darauf an, den nötigen Einfluß auf die innersekretorischen Drüsen und ihre Hormone zu gewinnen. Dazu dient uns ganz hervorragend die **Brunnenkresse**, der **Blasentang** und auch der **Holunder**. Schließlich müssen wir auch bestrebt sein, den Körper genügend *z u e n t w ä s s e r n*, dazu verhelfen uns hier der **Ginster**, **Petersilie**, ferner auch die altbewährten **Birkenblätter**; somit kommen wir, nachdem wir das Verhältnis auch mengenmäßig gut und richtig abgestimmt haben, u.a. zu folgender Zusammenstellung:

Das Grundrezept:

12,0 gr Frangularinde, 10,0 gr Sennesblätter, 15,0 gr Wegwart, 7,5 gr Ackerwinde, sowie 7,5 gr Bitterklee, 10,0 gr Brunnenkresse, 8,0 gr Blasentang, 12,5 gr von Holunderblüte, 10,0 gr Ginsterblüte, 7,5 gr Petersilie und 15 gr Birkenblätter; alle Bestandteile müssen gut durchmischt werden! **Diese Mischung ist ausreichend für ca. 40 Portionen (Tassen).**

Zubereitung: Man setzt die Standarddosis von **1** vollen Teelöffel je Tasse, *k a l t a n*, läßt diese **12 Std.** unter öfterem umrühren bei Zimmertemperatur stehen; kocht diesen Tee nur einmal kurz auf und läßt ihn **15 Min.** zugedeckt an warmen Ort stehen, kocht sodann erneut auf (**3 Min.**), läßt wieder **15 min.** am warmen Ort zugedeckt ziehen und gießt dann ab; alltäglich läßt man hiervon **2-3** Tassen voll trinken.

In der nachfolgenden **Abb. 11**, wird die Wirkungsweise, dieser ganz vorzüglichen und vorallem unschädlichen (ohne Nebenwirkungen) Entfettungskur, erläutert.

Rezept – Zugaben, anderer Autoren:

1.) Nach den *Doktoren Schramm, Magy und Schlügg* :

Blasentang 20 gr, Grieswurzel 20 gr, Bohnenschalen 15 gr, Sennesblätter 10 gr und noch 10 gr Kornblumen; mit Standarddosis wie *A u f g u ß* zubereiten, hiervon alltäglich jedoch **n u r 1 Tasse** voll trinken.

Oder **alternativ** dazu:

Erdrauch (blühendes Kraut) 10 gr, Attichbeeren + Wurzeln 20 gr, Faulbaumrinde 15 gr sowie Kreuzdornbeeren 15 gr und vom Blasentang 40 gr; bei Standarddosis wie im Grundrezept zubereiten; Gebrauch: **3-4 x 1** Tasse voll trinken; hierbei möglichst nicht zu wenig trinken.

10 Minuten auf nur kleiner Flamme, läßt **10 Minuten** ziehen und trinkt von diesem Tee früh morgens und am Abend 1 Stunde vor dem Schlafen gehen jeweils 1 Tasse voll; den Honig nicht vergessen (auf jede Tasse Tee kommt 1 Teelöffel Bienenhonig).

Hierzu **alternativ**: 30 gr Schafgarbe, 30 Gr Huflattich und 30 gr Spitzwegerich; gut mischen alles so gebrauchen wie im Rezept zuvor.

Hierzu **alternativ**: 30 gr Bibernelnwurzel, 20 gr Schafgarbe, 20 gr Meisterwurzel, 15 gr Stechpalmen, 15 gr Schließgraswurzel, 10 gr Angelikawurzel, 10 gr Salbei sowie 10 gr Pestwurzel, 5 gr Benediktskraut, 5 gr Pfefferminze und 5 gr Wermut; alles muß gut miteinander vermengt werden! Zubereitung und Gebrauch: Vom Gemenge nimmt man 1 Eßlöffel voll auf 2 Tassen Wasser, setzt dies kalt an, läßt **7 Minuten** kochen und **5 Minuten** ziehen, seiht ab und trinkt vom Tee a l l s t ü n d l i c h ¼ Tasse mit jeweils etwas Bienenhonig.

Anmerkung: Zur erfolgreichen Bekämpfung dieser Krankheit, können auch die Rezepturen, wie sie unter **G r i p p e** abgeben sind, verwendet werden.

Der Ischias (Hüftweh):

Die Ischias gehört zur Gruppe der **N e u r a l g i e n**, daß sind Erkrankungen der Empfindungsnerven, die durch sehr unterschiedliche Reizeinflüsse entstehen und durchaus dann in besonders heftige, im Verlauf des befallenen Nervs auftretende Schmerzen gekennzeichnet sind. Wenn auch im allgemeinen bei den Neuralgien irgendeine anatomische Veränderung an dem erkrankten Nerv mittels der derzeitigen Untersuchungsmethoden und Mittel (jedenfalls rein technisch gesehen) sehr gut nachweisbar ist, so ist dadurch auch von gewissen entzündlichen Vorgängen am Nerv auszugehen. Im weiteren dürften Blutgefäßkrämpfe und als Folge davon auch Ernährungsstörungen der betreffenden Nerven, eine große Rolle spielen.

Denn der Nerv, ist in seinem Wohlbefinden weitestgehend von einer ausreichenden Blutzufuhr abhängig, was aus der reichlichen Versorgung der Nerven mit dem ihn ernährenden Blutgefäßen deutlich hervorgeht, wie sie dies im Schema der **Abb. 17** erkennen können.

Was die Ischias betrifft, so ist sie eine Neuralgie des **g r ö ß t e n** Nervenstammes, den der Körper aufzuweisen hat, des Hüftnerven (**Nervus Ischiadikus**), in dessen Verlauf, den uns die **Abb. 18** zeigt, die Schmerzen auftreten, indem sie meistens „in der Kreuzgegend“ beginnen und dann allmählich an der Rückseite des Beines nach abwärts ziehen.

Es ist bekannt, daß die Ischias außerordentlich **h a r t n ä c k i g e** Formen annehmen kann, und das ihre Bekämpfung mit zu den schwierigsten Aufgaben des Arztes gehört, bei deren Lösung er auf eine verständnisvolle Mitarbeit von seiten des Patienten rechnen muß. Hierbei kann auf jeden Fall davon ausgegangen werden, daß wenn es sich nicht um eine durch Verletzung usw. hervorgerufene Ischias handelt, irgendwelche **R e i z g r i f t e**, sei es hier von infektiöser Natur, seien es durch Erkältungen, Stoffwechselstörungen und dergleichen entstandene die Ursache sind, die also nach Möglichkeit gründlich beseitigt werden müssen und deren Neubildung ebenso verhindert werden muß.

Die durch diese **R e i z g i f t e** hervorgerufenen schmerzhaften Schädigungen des Nervs (Entzündung ?) müssen auch direkt zu beeinflussen versucht werden. Die Heilkräuter-Therapie der Ischias, der neben der äußerlichen Behandlung ein bedeutendes, ja oft sogar entscheidendes Gewicht zukommt, stellt sich die folgende Aufgabe:

**Blockade der Schmerzempfindung
durch lokale u. zentrale Wirkung.**

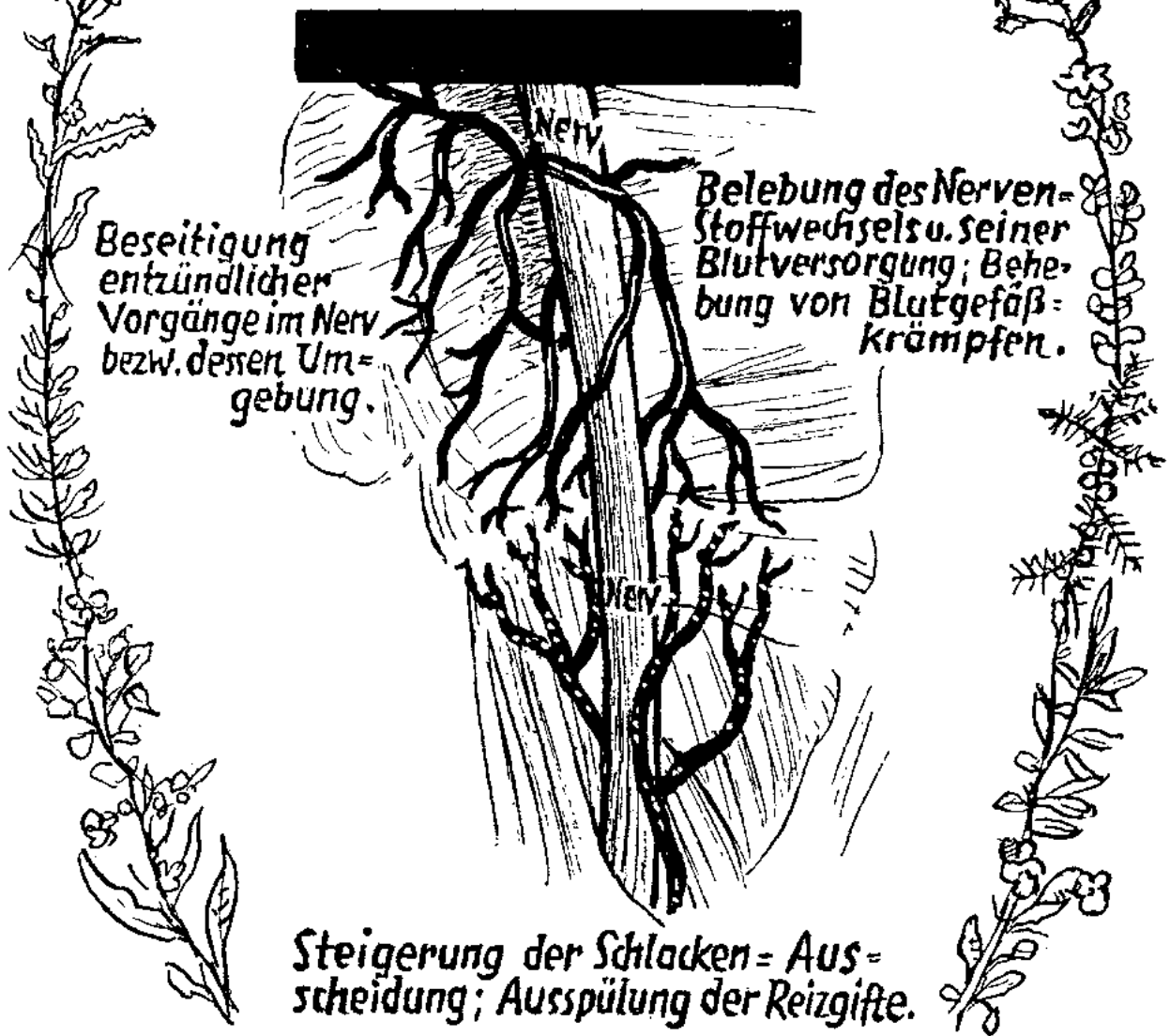
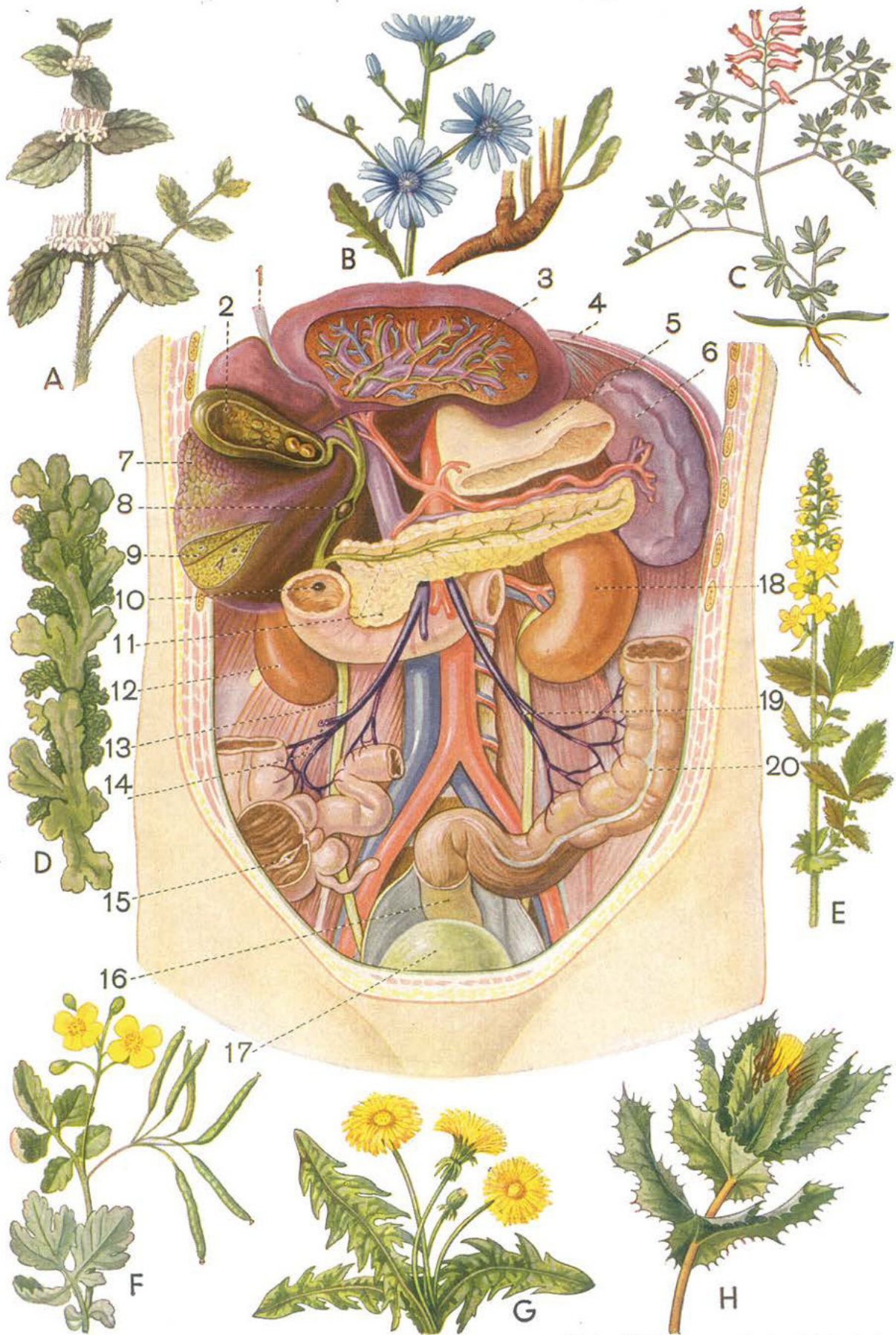


Abbildung 19

Die Wirkungen des Heil-Tees gegen Ischias.

DIE LEBER



(Siehe Erklärungen auf der Rückseite)

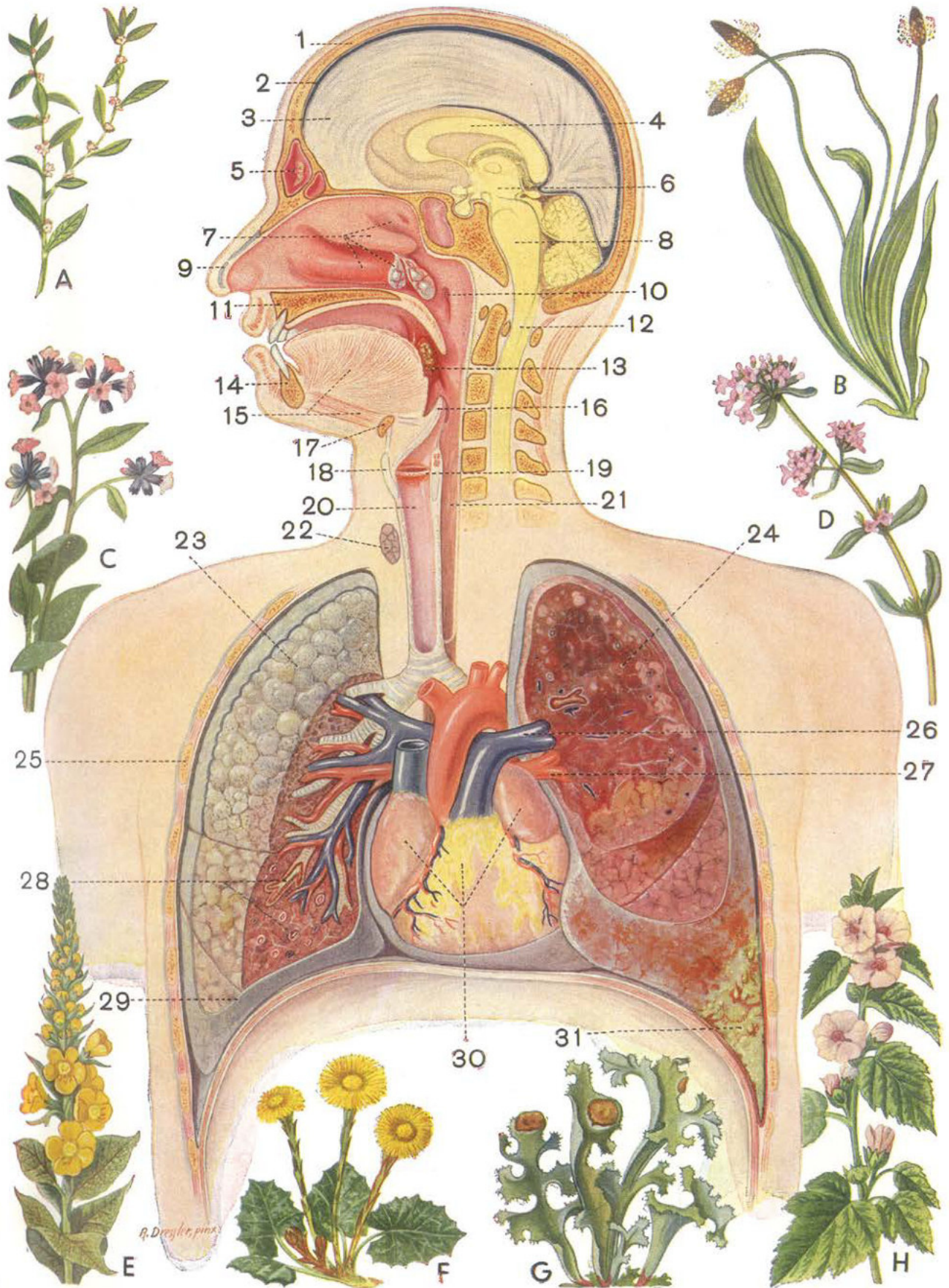
DIE LEBER

1. Rundes Band der Leber.
2. Gallenblase mit Steinen und Entzündungsherd (aufgeschnitten).
3. Linker Leberlappen aufgeschnitten. Man sieht den Verlauf der Pfortader (violett), der Venen (blau), der Arterien (rot), der Gallengänge (gelbgrün).
4. Zwerchfell.
5. Magen, abgeschnitten.
6. Milz.
7. Rechter Leberlappen mit Leberverhärtung.
8. Gallenstein im Gallengang, eröffnet.
9. Schnitt in die Leber, zeigt Gelbsucht.
10. Zeigt Einmündung des Gallenganges in den Zwölffingerdarm.
11. Bauchspeicheldrüse zum Teil aufgeschnitten, um den Drüsengang zu zeigen.
12. Rechte Niere.
13. R. Harnleiter.
14. Obere, zur Pfortader führende Darmvenen.
15. Eintrittsstelle des Dünndarmes in den Dickdarm (Dickdarm aufgeschnitten).
16. Mastdarm zum Teil mit dem Bauchfell überzogen.
17. Harnblase.
18. Linke Niere.
19. Untere zur Pfortader ziehende Darmvene.
20. Absteigender Ast des Dickdarms.

PFLANZEN :

- A. Andorn (*Marrubium vulgare*).
- B. Wegwarte (*Cichorium intybus*).
- C. Erdrauch (*Fumaria officinalis*).
- D. Leberkraut (*Marchantia polymorpha*).
- E. Odermennig (*Agrimonia eupatoria*).
- F. Schöllkraut (*Chelidonium majus*).
- G. Löwenzahn (*Taraxacum offic.*).
- H. Kardobenediktenkraut (*Carduus benedictus*).

DIE LUNGEN



(Siehe Erklärungen auf der Rückseite)

DIE LUNGEN

1. Schädelknochen.
2. Venensinus.
3. Harte Hirnhaut.
4. Balken des Grosshirns.
5. Stirnhöhle, eitrig entzündet.
6. Mittelhirn.
7. Nasenmuscheln : mittlere mit 2 Polypen, untere entzündet.
8. Kleinhirn und Brücke.
9. Nasenknorpel.
10. Tubenöffnung.
11. Oberkieferknochen.
12. Rückenmark.
13. Mandel, entzündet mit eitrigem Belag.
14. Unterkieferknochen.
15. Zungen- und Mundbodenmuskulatur.
16. Kehldcekel.
17. Zungenbein.
18. Schildknorpel.
19. Rechtes Stimmband, etwas entzündet.
20. Luftröhre.
21. Speiseröhre.
22. Schilddrüse.
23. Lungenerweiterung.
24. Lungenentzündung.
25. Rippen.
26. Lungenvenen.
27. Lungenarterien.
28. Bronchialäste mit Schleim gefüllt bei Bronchitis.
29. Brustfell, aufgeschnitten.
30. Herz mit linkem und rechtem Vorhof.
31. Brustfellentzündung, eitrig.

PFLANZEN :

- A. Vogelknöterich (*Polygonum aviculare*).
- B. Spitzwegerich (*Plantago major*).
- C. Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*).
- D. Thymian (*Thymus vulgaris*).
- E. Wollblume (*Verbascum thapsiforme*).
- F. Huflattich (*Tussilago farfara*).
- G. Isländisch Moos (*Lichen islandicus*).
- H. Eibisch (*Althæa offic.*).



10. Echte Kamille - *Matricaria chamomilla* L.
 a) oberer Teil, b) Blüte vergrößert, c) desgl. im Längsschnitt

11. Ringelblume - *Calendula officinalis* L.

Bei Quetschungen, Entzündungen und sogar beim Biß von giftigen Insekten (*Zecken ?*) sind Krautwasserauflagen von erprobter Wirkung. Auch bei den Augen.- und Ohrenentzündungen werden diese Auflagen mit überraschendem Erfolg begleitet.

Zum Einmachen des Sauerkrautes sei hier noch betont, daß ja nicht „zu viel Salz“ verwendet werden darf. In der Küche sind die Wacholderbeeren als Zugabe zum gekochten Sauerkraut sehr beliebt, und weifs mag kann auch Kümmel oder Fenchelkörner verwenden; Kneipp empfahl beim Einmachen insbesondere auch die Zugaben von Trauben. Das so hergestellt und ihm besonders wohlschmeckende Sauerkraut nannte er: „Sonntagskraut“.

Zum Schluß dürfte es noch interessant sein zu hören, daß in den USA, in den letzten Jahren (1930) sich eine ganze „Sauerkrautindustrie“ entwickelt hat, die das Krautwasser unter dem Namen „*Sauerkraut-Juice*“ hergestellt und in wahrhaft großen Massen vertrieben wurde. Im „Journal of Commerce“ berichtete man in seiner Ausgabe vom **28. September 1928** wie im folgenden übersetzt:

„Ein einzigartiger Zweig der Krautindustrie ist jener Krautsaft. Er wurde bisher als unnütz betrachtet, aber es herrscht jetzt eine so große Nachfrage und er wird auch in großen Mengen verschifft. *Sein medizinischer Wert*, seine günstigen Eigenschaften sind jetzt im Begriff, von der Allgemeinheit geschätzt zu werden. Man sagt, daß er in großen Mengen von Schulen und Hochschulen und auch als eine regelmäßige Diätmittel von Sportsleuten gekauft wird.“

Dieses Sauerkrautwasser findet in Amerika einen immer höher steigenden Absatz und soll zudem auch von den Ärzten ganz allgemein empfohlen werden.

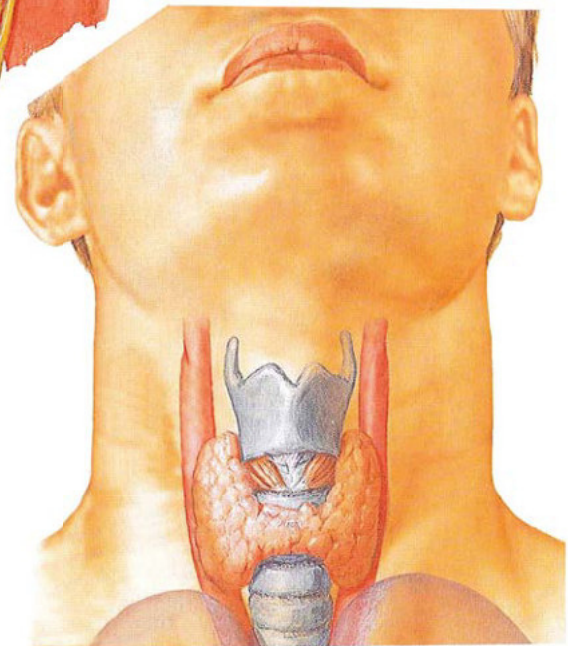
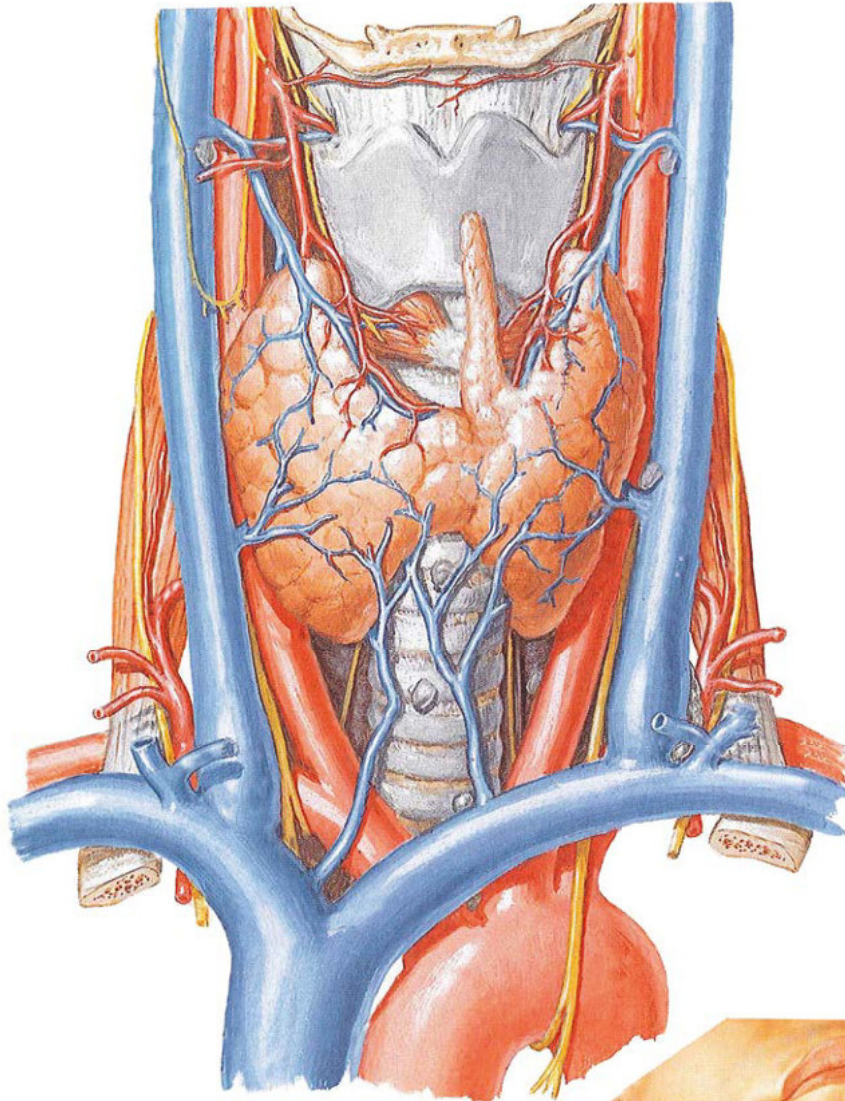
Sebastian Kneipp war ein ganz besonderer Liebhaber des Sauerkrautes und hat es daher in seinen Schriften und Vorträgen gepriesen. Die verschiedenen mit Kraut zubereitete Speisen, im speziellen „die Krautnudeln“, die besonders in Süddeutschland sehr beliebt sind, gehörten mit zu seinen vielen Lieblings Speisen.

Die Schilddrüse – Überfunktion (Hyperthyreose)

Die Schilddrüsenüberfunktion ist eine Krankheit, die durch das Zusammentreffen von Schilddrüsenhormonüberfunktion bei weicher vergrößerter Schilddrüse, selbige mit einem Augenleiden und mancher malen auch mit Schwellungen des Unterschenkels *vor dem* Schienbein gekennzeichnet ist. Die Ursache dieser Erkrankung, ist auch heute noch nicht völlig geklärt. Sicher ist jedoch, daß hierbei gewisse Antikörper mit ursächlich sind. Patienten mit dieser Erkrankung, welche auch eher bekannt ist unter der Bezeichnung „*Morbus Basedow*“, haben mehr oder weniger zirkulierende Antikörper im Blut, welche in der Lage sind, eine über das gesunde Maß hinaus gehende Menge, eine Bildung von Schilddrüsenhormonen anzuregen. Bei all denen Patienten, die mit diesem Leiden befallen sind, treten die nachfolgenden Krankheitszeichen ganz deutlich hervor:

1. Eine deutliche Vergrößerung der Schilddrüse
2. Zu dem auch ein deutlich spürbarer schneller Herzschlag
3. Eine erhöhte Blutdruckamplitude, d.h. der Abstand zwischen dem systolischen und dem diastolischen Wert ist auffallend groß.
4. Im weiteren sind auch warme, zarte und im öfteren auch feuchte Hände kennzeichnend
5. Mancher malen tritt auch ein feinschlägiges Zittern an den Tag
6. In den schwereren Fällen, tritt dann das gefährliche Vorhofflimmern ein, welches einer dringlichen ärztlichen Behandlung bedarf! Weitere Krankheitszeichen sind:

Schematische Darstellung der Schilddrüse





Asperula odorata L.
Waldmeister



Chrysanthemum vulgare (L.) Bernh.
(= *Tanacetum vulgare* L.)
Rainfarn



Cichorium Intybus L.
Wegwarte



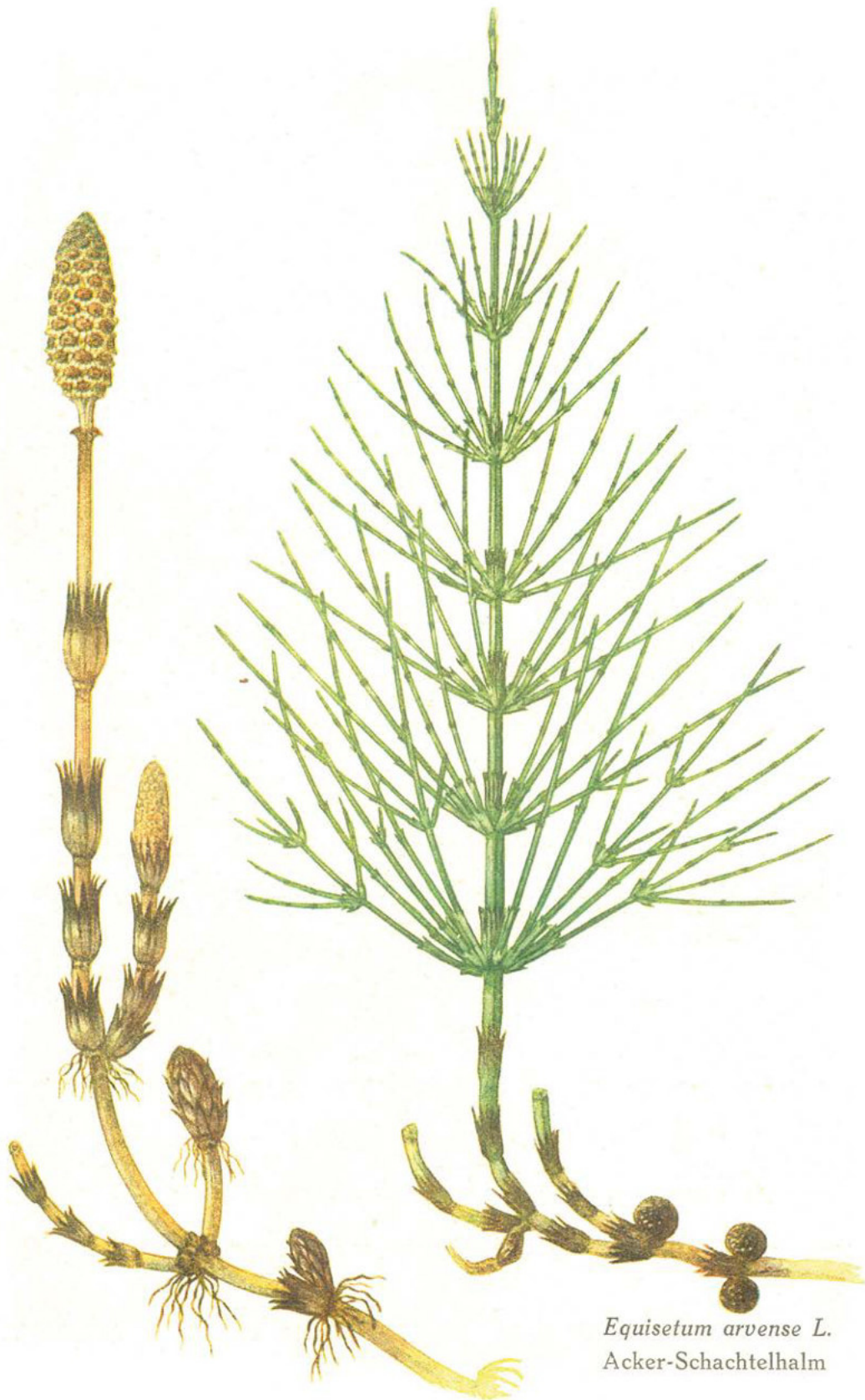
Lamium album L.
Weiße Taubnessel



Anthyllis vulneraria L.
Wundklee



Tilia cordata Mill.
(= *T. ulmifolia* Seop.)
Winterlinde



Equisetum arvense L.
Acker-Schachtelhalm



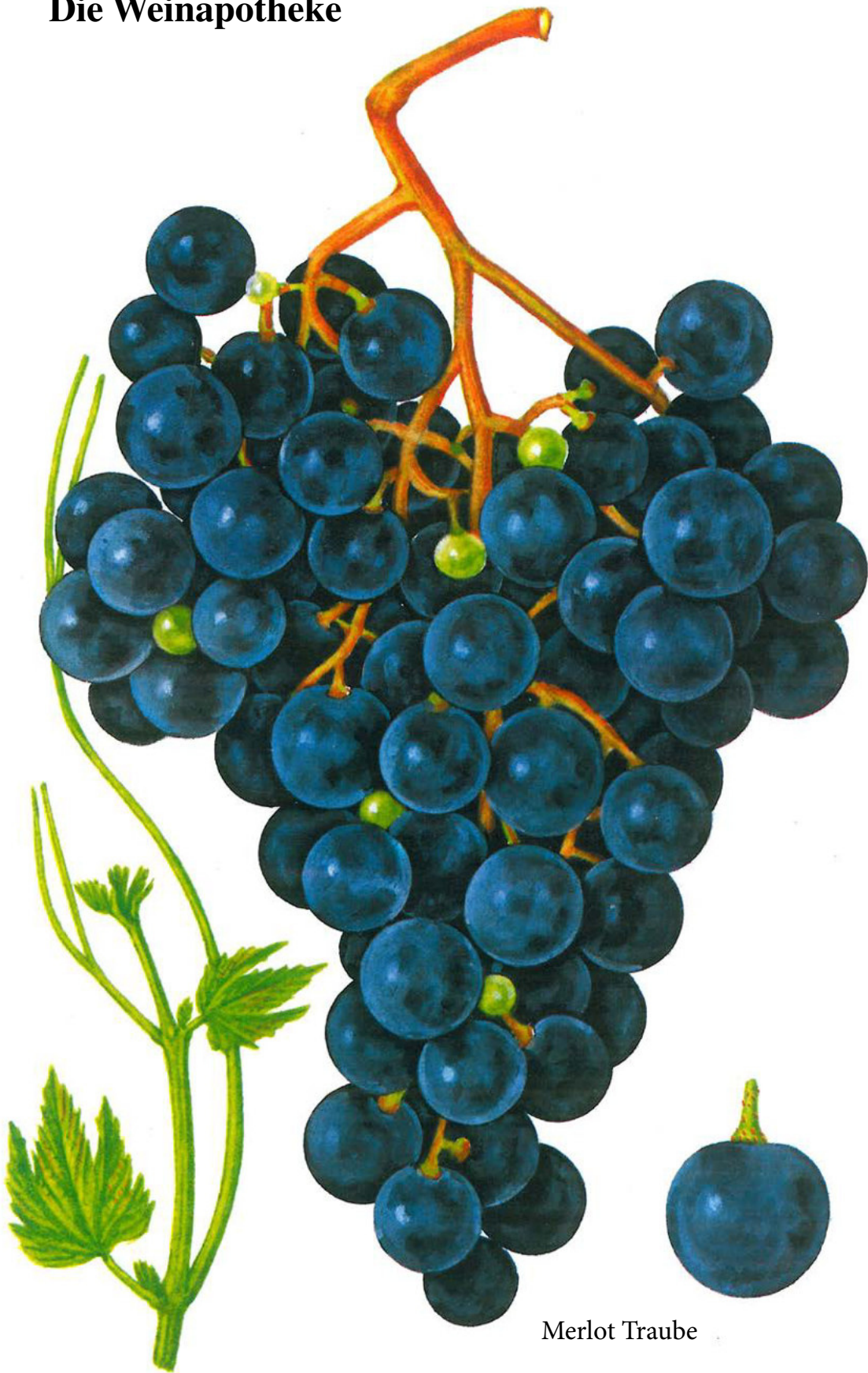


Prunus spinosa L.
Schlehe



Melissa officinalis L.
Melisse

Die Weinapotheke



Merlot Traube

Der Wein - eine Königsarznei

*Der Wein ist unter den Getränken das nützlichste, unter den Arzneien auch die
Schmackhafteste und unter den Nahrungsmitteln das wohl angenehmste*

*Plutarch *45-125 n. Chr.*

Ein stets gesunder Lebenssaft (Blut), sorgt alltäglich für ausreichende Körperkraft

*Der Verfasser *1962*

Zum Geleit

Die Weinrebe, ihre Trauben und deren Saft. - Dies sind jene Nahrungsmittel, die neben dem Bienenhonig, zum einen ganz natürliche Nahrungsmittel in der Kulturgeschichte der Nutzpflanzen sind, zum anderen jedoch hinsichtlich ihres Gebrauches zum alltäglichen Nahrungserwerb soweit in die Geschichte des Menschen zurückreicht, daß man an dieser Stelle einen Spruch aus der Geschichtswissenschaft anwenden muß, um eben den Zeitpunkt des Beginns der Nutzbarmachung dieser Pflanze zu mindest im Ansatz verstehen zu können; dieser lautet: „Wenn der wahre Kern einer Geschichte zum Mythos und dieser dann zur Legende geworden ist, dann ist der Zeitpunkt gekommen, nach der Wahrheit zu suchen.“ - Dieser Zeitpunkt ist hiermit nun gekommen.

Einleitung

Da an dieser Stelle meines Buches nun nicht mehr der erforderliche Platz ist, tief genug in die Kulturgeschichte des Weines hinab zusteigen um dadurch eine Vorstellung darüber erlangen zu können, welche außerordentliche Bedeutung dieser Rebensaft nicht nur als Trunk sondern insbesondere auch als „*Königsarznei*“ für den Menschen *über Jahrtausende* hinweg bis zum Zeitraum *1850-1900* gehabt hat, mögen die hier gegebenen Eckdaten ausreichend sein um zumindest im Ansatz darzustellen, welche außerordentlich hohe Stellung insbesondere jedoch *der sortenreine Wein* unter den pflanzlichen Arzneien für den Menschen jemals gehabt hat, jedoch wohl niemals wieder haben wird.

1.) Ein kurzer Rückblick in die älteste Kulturgeschichte des Weines, über dessen Anwendung und Heilwirkungen

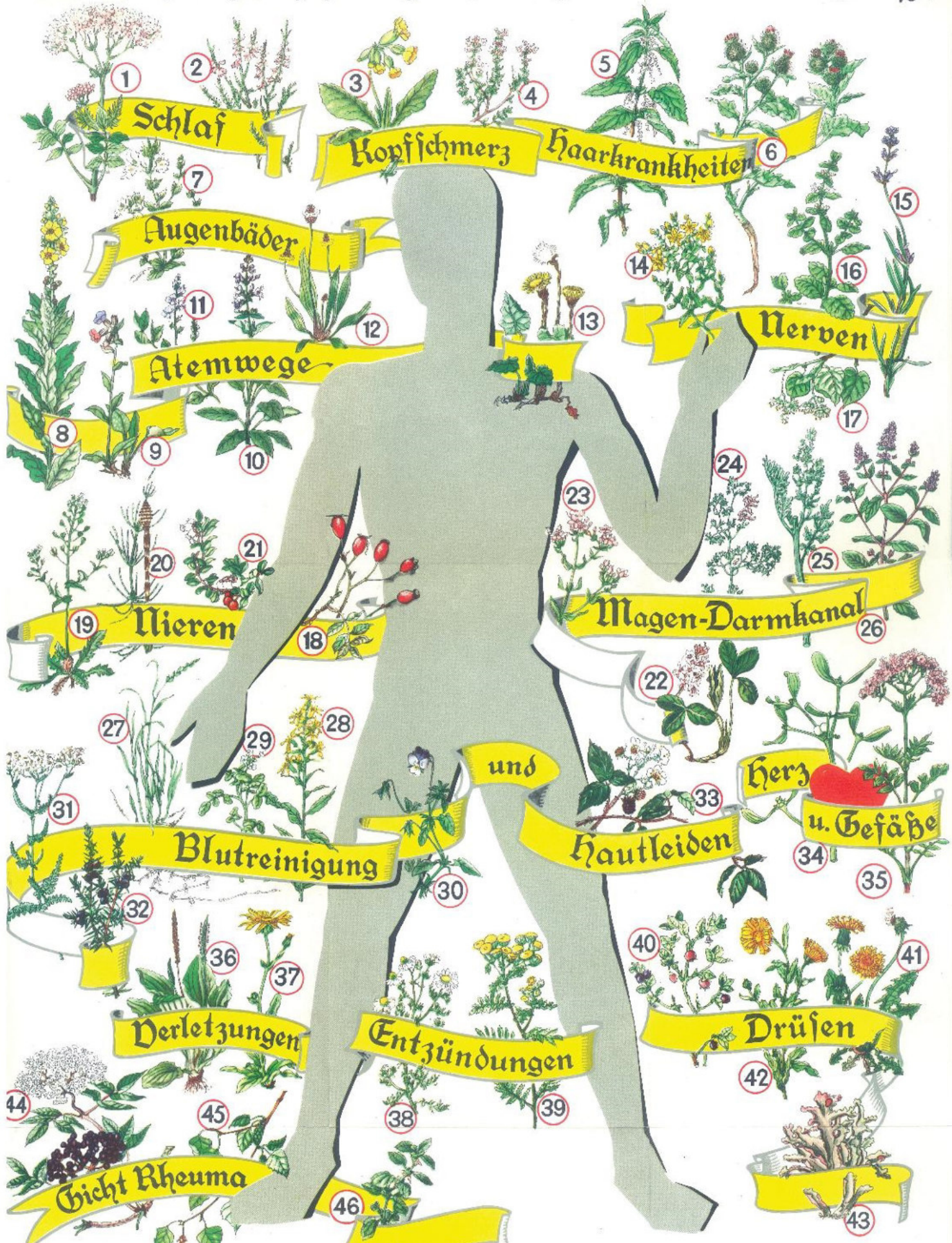
Aus den Hinterlassenschaften zweier deutscher Ägyptologen geht hervor, daß der Wein schon im Jahr *3500 v. Chr.* auf einem medizinischen Papyrus in seiner Verwendung zur Therapie von Krankheiten des Menschen, bei insgesamt *2.500 pflanzlichen Rezepturen* nicht weniger als *800 x genannt wurde*; wohl gemerkt auf der gleichen Schrift, die eine Gesamtlänge von *25 Meter* hatte. Die Wissenschaftler, deren Aufzeichnungen den 2. Weltkrieg teilweise überlebt haben, waren Georg Ebers (Papyrus-Ebers *1837-1898) und sein damaliger späterer Berufskollege Carl Schmidt (Koptologe *1868-1938).

Anhang

Auszug aus **336** Heilpflanzen, die zu den heilkräftigsten überhaupt gehören; Sie finden diese auf den folgenden Seiten dieses Buches:

1.) Akelei - <i>Aquilegia vulgaris</i> L.....	109
2.) Acker - Steinklee - <i>Melilotus officinalis</i> (L.).....	110
3.) Alant, Echter - <i>Inula helenium</i> L.	112
4.) Angelika, Echte Engelwurz - <i>Archangelica officinalis</i> Hoffm.	114
5.) Arnika - <i>Arnica montana</i> L.	116
6.) Augentrost - <i>Euphrasia officinalis</i> L.....	118
7.) Baldrian, Echter - <i>Valeriana officinales</i> L.	120
8.) Birke - <i>Betula pendula</i> Roth (= <i>B. verrucosa</i> Ehrh.).....	122
9.) Bibernelle, große und kleine - <i>Pimpinella major</i> (L.) Huds. <i>und</i> <i>Pimpinella saxifraga</i> L.....	124
10.) Bitterklee - <i>Menyanthes trifoliata</i> L.	126
11.) Bohnenkraut - <i>Saturea hortensis</i> L.	128
12.) Boretsch - <i>Borago officinalis</i> L.	130
13.) Brennessel, große - <i>Urtica dioica</i> L.	132
14.) Brombeere - <i>Rubus fruticosus</i> L.	134
15.) Brunnenkresse - <i>Rorippa Nasturtium</i> (L.) Hay. (= <i>Nasturtium officinale</i> R. Br.).....	136
16.) Bärentraube - <i>Arctostaphylos Uva-ursi</i> (L.) Spreng.....	156
17.) Eberesche - <i>Sorbus aucuparia</i> L.	176
18.) Ehrenpreis, Echter - <i>Veronica officinalis</i> L.	164
19.) Eibisch - <i>Althaea officinalis</i> L.	160
20.) Eisenhut, Blauer - <i>Aconitum Napellus</i> L.	168
21.) Enzian, Gelber - <i>Gentiana lutea</i> L.	166
22.) Estragon - <i>Artemisia Dracunculus</i> L.	162
23.) Faulbaum - <i>Rhamnus Frangula</i> L.	170
24.) Feldstiefmütterchen - <i>Viola tricolor</i> L.	178
25.) Feldthymian (Quendel) - <i>Thymus Serpyllum</i> L.	174
26.) Fenchel - <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	172
27.) Fingerhut, Roter - <i>Digitalis purpurea</i> L.....	158
28.) Frauenmantel - <i>Alchemilla vulgaris</i> L.....	254
29.) Garten-Salbei - <i>Salvia officinalis</i> L.	244
30.) Garten-Thymian - <i>Thymus vulgaris</i> L.....	258
31.) Gänsefingerkraut - <i>Potentilla anserina</i> L.	216
32.) Hauhechel - <i>Ononis spinosa</i> L.	268
33.) Heckenrose - <i>Rosa canina</i> L.	276
34.) Holunder - <i>Sambucus nigra</i> L.	296
35.) Hopfen - <i>Humulus lupulus</i> L.	300
36.) Huflattich - <i>Tussilago farfara</i> L.	304
37.) Johanneskraut - <i>Hypericum perforatum</i> L.	312
38.) Kalmus - <i>Acorus calamus</i> L.....	322
39.) Kamille - <i>Matricaria chamomilla</i> L.	328
40.) Kardobenediktenkraut (Bitterdiestel) - <i>Cnicus benedictus</i> L.....	210
41.) Knoblauch - <i>Allium sativum</i> L.	228
42.) Königskerze, Großblumige - <i>Verbascum thapsiforme</i> Schr.	224
43.) Kümmel - <i>Carum Carvi</i> L.....	234
44.) Lein - <i>Linum usitatissimum</i> L.	428

Deutsche Heilpflanzen, die jeder kennen muß!



- | | | | | | | |
|--------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|
| 1. Baldrian | 8. Königskerze | 14. Johanniskraut | 21. Bärentraube | 27. Quecke | 34. Mistel | 40. Heidelbeere |
| 2. Heidekraut | 9. Wollblume | 15. Lavendel | 22. Bitterklee | 28. Goldrute | 35. Baldrian | 41. Löwenzahn |
| 3. Schlüsselblume | 10. Lungenkraut | 16. Melisse | 23. Laufend-
güldenkrant | 29. Brunnenkresse | 36. Großer Wegerich | 42. Ringelblume |
| 4. Thymian/Quendel | 11. Salbei | 17. Vinde, kleinblättrige | 24. Erdrauch | 30. Stiefmütterchen | 37. Arnika | 43. Isländisches Moos |
| 5. Brennessel | 12. Ehrenpreis | 18. Hagebutte/Hekkenrose | 25. Wermut | 31. Schafgarbe | Bergwohlverleih | 44. Holunder |
| 6. Klette | 13. Spitzwegerich | 19. Hirtentäschel | 26. Pfefferminze | 32. Wacholder | 38. Kamille | 45. Birke |
| 7. Augentrost | | 20. Schachtelhalm/Zimkrant | | 33. Brombeere | 39. Rainfarn | 46. Kleine Brennessel |