

# DIE MEISTERKRÄUTERTHERAPIE

Die 24 kostbaren Kräuter aus Europa und ihr Nutzen in der Volksheilkunde

## Inhaltsverzeichnis

---

Prolog	18	Endlich im irdischen Paradies angekommen!	28
Danksagungen	20	Mehr Resonanz durch das Einlassen	
Geleitwort	22	auf Kräutertees	28
		Wie entstand die Therapie mit den	
Volkshheilkunde ist Expertenheilkunde	24	24 kostbaren europäischen Kräutern?	29
Das Modernste des Modernen	24	Kräuterlehrer Josef Erb	29
Tradition	25	Kräuterlehrer Dr. med. Fritz Friedl	29
Die Idee der Zusammenarbeit mit dem grünen Reich	25	Welche Verbindung habe ich zu „meinen Kräutern“?	29
Eigene Kräuterapotheke	25		
Kräutertees dankbar genießen	25	Selber forschen –	
Sind uns die Kräuter zu nah?	26	aus den eigenen Erfahrungen schöpfen	30
Ein Strukturiertes Heilkräutersystem	26	Wieso 24 Kräuter und warum gerade diese?	30
Was hilft uns dabei, immer besser mit den Kräutern umzugehen?	26	Unsere Erfahrungen und Ideen als Praktiker	31
Volkshheilkunde und Expertenheilkunde	26	Die Kräuter machen das schon!	31
Eine persönliche transzendente Erfahrung	27	Was darf der Mensch, durch die Hilfe der Heilkräuter, an Gesundheit erwarten?	31
		Wie glücklich darf der Mensch sein?	31
Meine Idee zur Pflanzenwelt und der Natur			34
Was können die europäischen kostbaren 24 Kräuter „intuitiv praktisch“	34	ins alltägliche Leben	36
Praktische Umsetzung der Kräuter	35	Kommunikation und Kontakt mit den Pflanzen	37
		Liebe und Ekstase	
		sind in der Natur allgegenwärtig	37

Mit wem und womit will ich verschmelzen?	38	Voraussetzung für Kräuterheiler(innen)	42
Es ist erlaubt die Natur zu lieben	38	Wie werde ich am besten Kräuterheiler(in)?	42
Die Pflanzen geben bedingungslos	39	Erfahrungen machen – Tee kochen –	
Geist und Natur tanzen miteinander	39	Tee trinken – Wirkung spüren	42
Menschen sind reine Naturprodukte	39	Fachwissen speichern –	
Moderne Medizin –		Geschmäcker kennenlernen	43
Überlieferte Pflanzenkunde modern genutzt	40	Vertraue in die Schöpfung –	
Glaube und Vertrauen		Vertraue in die Heilkraft der Kräuter	43
an die Heilkraft der Pflanzen	40	Erkenne, dass wir die Kräuter nutzen dürfen	43
Das göttliche Gütesiegel ziert alle Heilkräuter	41		

---

## Einführung in die Begrifflichkeit „Energie“ 44

Energiegesetze	44	Das Energieerhaltungsgesetz	48
Physikalisches Energiegesetz	44	Rohstoffe werden knapp –	
Spirituelles Energiegesetz	44	Energie wird nie knapp	48
Energetisches Heilgesetz	44	Lebensraum Stadt	50
Was bedeutet der Begriff „Energie“?	45	Hat bald jeder sein eigens Kraftwerk zu Hause?	51
Der Mensch besteht aus Energie	45	Die Pflanzen wandeln um	51
Der Mensch besteht aus Atomen	45	Das Magnetfeld der Erde	51
Wie benutzen wir den Begriff „Energie“?	46	Die Druiden haben sich für eine	
Der Weißdorn und seine energetische Kraft	46	gesamtheitliche Heilung verantwortlich gefühlt	52
Die Mistel und ihre energetische Kraft	46	Bekannte Kräuterheiler nutzen ihre	
Wer leitet und programmiert die Energie?	47	speziellen Kräuterfreunde	53
Der Wundergraben in Ruhpolding	47		

---

## Klimatische Faktoren das Menschliche Wetter – das Innere Wetter 54

<b>Temperaturverhalten der Kräuter</b>	<b>54</b>	Wie stelle ich fest, ob eine Kälte vorliegt?	58
Ein kleiner Exkurs in die Physik zum		Lungenkälte	59
besseren Verständnis	54	Erwärmende Kräuter für den oberen Brustbereich	59
Hitze – schnellere Bewegung	55	Kälte im Verdauungsbereich	59
Temperatur und		Erwärmende Kräuter für den Verdauungstrakt	59
Fließgeschwindigkeit des Wassers	56	Kälte in Niere und Blase	59
Allgemeine Kälte -und Hitzeerscheinungen		Erwärmende Kräuter des Unterleibes	60
im menschlichen Organismus	56	Kälte durch Erschöpfung	60
Allgemeine Kälteerscheinungen	56	Säfte aufbauende Kräuter	60
Allgemeine Hitzeerscheinungen	56	Kälte entsteht durch Ängste	60
Was ist denn nun die richtige		Entspannende und bewusstseinsstärkende Kräuter	61
Betriebstemperatur eines Menschen?	57		
Kältetyp	57	<b>Hitze</b>	61
Hitzetyp	57	Die Wirkung warmer und/oder heißer Kräuter	61
		Wie kann ich schnell und sicher herausfinden,	
<b>Kälte</b>	58	ob eine Hitze vorliegt?	61
Die Wirkung kalter und/oder kühlender Kräuter	58	Verschiedene Hitzezustände des Körpers	61

Hitze im Verdauungs- und Ausscheidungsbereich – äußere Faktoren	61	Verschiedene „Wetterlagen“ bestehen gleichzeitig im Körper	66
Kühlende Kräuter	62		
Hitze durch innere Faktoren	62	<b>Feuchtigkeit</b>	<b>66</b>
Emotional entspannende Kräuter	62	Feuchtigkeit, die krank macht	67
Hitze im Dickdarm	62	Ansammlung von zu viel Feuchtigkeit im Gewebe	67
Kräuter, die Hitze ausleiten	62	Allgemeine Symptome, die durch Feuchtigkeit entstehen	67
Spontanes Schwitzen, ohne körperlich etwas Besonderes getan zu haben	62	Emotionale Erscheinungen bei zu viel Feuchtigkeit	68
Kräuter, die die Lunge stärken	63	Ausleiten der Feuchtigkeit	68
Emotionales Schwitzen	63	Kräuter, die Feuchtigkeit ausleiten	68
Kräuter, die die Leber entspannen	63		
Kräuter, die das Herz stärken und beruhigen	63	<b>Schleim</b>	<b>68</b>
Nächtliches Schwitzen	63	Schleimbrechende und -lösende Kräuter	68
Kräuter, die Essenzen aufbauen	64		
Klimakterium der Frauen:		<b>Trockenheit</b>	<b>69</b>
Spezialfall nächtliches Schwitzen	64	Allgemeine Symptome, die bei einer Trockenheit vorliegen	69
		Befeuchtende Kräuter	69
<b>Neutral</b>	64		
Neutral –		<b>Wind</b>	<b>69</b>
keine besondere Kälte- oder Hitze einwirkung	64	Innerer Wind	69
Neutral wirkende Kräuter	64	Allgemeine Symptome, die durch Wind entstehen können	70
		Äußerer Wind	70
<b>Inneres und äußeres Klima</b>	<b>65</b>	Kräuter, die Wind ausleiten	71
Jeder ist sein eigener Wetterspezialist	65		
Änderung der inneren Wetterlage durch die Kräuter	65	<b>Überblick: Kälte, Hitze, Neutral</b>	<b>72</b>
Kaltes feuchtes Klima	65	<b>Überblick: Inneres und äußeres Klima</b>	<b>73</b>
Heißes trockenes Klima	65		
Emotionale Auslöser beeinflussen das Klima	65		
Kalte Eifersucht	65		
Heiße Eifersucht	66		

## Die Geschmacksenergien der Kräuter 74

„Was bitter dem Mund, ist dem Herzen gesund.“	75	Das Salz des Lebens	79
<b>Die bittere Geschmackskraft</b>	<b>75</b>	<b>Die salzige Geschmackskraft</b>	<b>79</b>
Leitgedanke, Wirkung, Kräuter	75	Leitgedanke, Wirkung, Kräuter	79
Einem das Leben versüßen	76	„Sauer macht lustig.“	80
<b>Die süße Geschmackskraft</b>	<b>76</b>	<b>Die saure Geschmackskraft</b>	<b>80</b>
Leitgedanke, Wirkung, Kräuter	76	Leitgedanke, Wirkung, Kräuter	80
Das Scharfe aktiviert die Energie	78	Überblick: Geschmacksenergien der Kräuter	82
<b>Die scharfe Geschmackskraft</b>	<b>78</b>		
Leitgedanke, Wirkung, Kräuter	78		

---

Welches Kraut verwende ich bei dieser Krankheit und jenem Symptom? 84

---

Was ist das richtige Kopfschmerzkraut?	84	Kopfschmerzen mit	
Welche Art von		permanentem leichtem Schwindel	86
Kopfschmerzen sind vorhanden?	85	Kopfschmerzen nach einer Feier	86
Emporschlagende pochende		Kopfschmerzen im Gehirn	86
Scheitelkopfschmerzen	85	Kopfschmerzen bei Rauchern	87
Schlagartige Kopfschmerzen	85	Kopfschmerzen durch zu viel Denken	87
Stirnkopfschmerzen	85	Ich brauche ein Ordnungssystem	87
Migräne	85	Welches Kraut gebe ich bei Müdigkeit?	87
Hinterhauptkopfschmerzen	86		

In welchen Bereichen des Menschen wirken  
die lebendigen Pflanzen und/oder ihre Produkte? 88

---

Der Begriff Mensch	88	Drei Ausrichtungen des menschlichen Egos –	
Die drei Körper	91	des äußeren Selbst	91
Physischer Körper	91	Gesellschaftliches – äußeres Ego	91
Energie Körper	91	Inneres Ego – die Intuition	91
Ursachen-Körper	91	Erleuchtungs Ego	91

Die fünf Wandlungsphasen 94

---

Zuordnung der Kräuter		Die fünf Elemente	96
in den fünf Wandlungsphasen	95	Organuhr und Kräuter	97
Die elementaren Kräfte in der Natur	95		
Wandlungsphasenlehre	95	Die fünf Elemente –	
Jedes Kraut ist einem Element zugeordnet	95	Zuordnungen in den Wandlungsphasen	98

Das Feuerelement 100

---

Zuordnungen im Feuerelement	100	Die Hauptkraft des Feuers ist die Liebe	103
Was bedeutet der Begriff		Liebe können wir nie zu viel geben	104
„Dreifacher Erwärmer“?	101	Hormone: Die E-Mails des Körpers	104
Das Feuerelement	101	Die Beziehungen der Feuerkräuter	
Kommunikation	102	zu den Körperzentren und zugehörigen Drüsen	105
Leitung und Koordination aller Vorgänge	102	Feuerelement Zusammenfassung	106
In der Zeit sein	102	Grundrezeptur des Feuers	107
Das Fragewort des Feuers	102	Das Feuerelement in Beziehung	
Spontanität ist „im Jetzt zu sein“	103	zu den anderen Elementen	108

---

Das Erdelement 110

Zuordnungen im Erdelement	110	Was kann ich alles verändern?	113
Das Erdelement	111	Konzentration – die Stärke der Verdichtung	114
Aufgaben im Erdelement	111	Das Helfersyndrom	
Konzentration	111	ist eine Störung des eigenen Annehmens	114
Wodurch kommt die Erdenergie		Ich bin geschützt und behütet	115
im Menschen in Schwierigkeiten?	112	Zusammenfassung Erde	116
Die größte Verdichtung		Grundrezeptur der Erde	117
der Stofflichkeit bei Erkrankungen	112	Das Erdelement in Beziehung	
Die Erde muss entlastet werden	112	zu den anderen Elementen	118
In der Vergangenheit kleben	112		

---

Luft – das Metallelement 120

Zuordnungen im Luft – Metallelement	120	Allergien	123
Luft – Metall	121	Ordnungsliebe und Sauberkeitwahn	124
Aufgaben des Luftelements	121	Loslassen	125
Lunge und Dickdarm	121	Zusammenfassung Luft/Metall	127
In welchem Rhythmus atmen wir?	121	Grundrezeptur der Luft	127
Schwierigkeiten des Luftelements –		Das Luft-/Metallelement	
Zweifel und Zukunftsängste	122	in Beziehung zu den anderen Elementen	128
Die Hautbeschaffenheit			
wird von Lunge und Dickdarm beeinflusst	123		

---

Das Wasserelement 130

Zuordnungen im Wasserelement	130	Die Macht gehört zum Wasser	133
Aufgaben im Wasserelement	131	Zusammenfassung Wasserelement	134
Das Wasserelement	132	Grundrezeptur Wasser	135
Schwierigkeiten im Wasserelement	132	Das Wasserelement	
Die Angst im Wasser	133	in Beziehung zu den anderen Elementen	136

---

Äther – das Holzelement 138

Zuordnungen im Äther/Holzelement	138	Zusammenfassung Äther/Holzelement	142
Aufgaben im Holzelement	139	Grundrezeptur Äther/Holz	143
Äther/Holz	139	Äther/das Holz	
Leber und Gallenblase	139	in Beziehung zu den anderen Elementen	144
Die Wirkung von Wut und Ärger	139		
Schwächende und stärkende Auswirkungen		Überblick: fünf Wandlungsphasen	146
durch das Ärgern	141	Quintessenz der 5 Wandlungsphasen	148
Menstruationsprobleme	141		

DIE 24 KOSTBAREN KRÄUTER AUS EUROPA  
UND IHR NUTZEN IN DER VOLKSHEILKUNDE

Erklärungen zur Handhabung der Informationen der Einzelkräuterbeschreibungen 149

Allegorie	149	Bildimpression	150
Aquarell	150	Übungen	150
Details	150	Heilmeditation	150

Feuerkräuter

<b>Weißdorn – „Meisterin des Herzens“</b>	<b>153</b>	Welche Störungen des Herzens kann der Weißdorn erfolgreich behandeln?	154
Überblick: Weißdorn	153	Die Kontrolle über das Herz wieder erlangen	155
Name, Andere Namen, Familie	153	Wenn Ängste die Oberhand gewinnen	155
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	153	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>155</b>
Geschmack, Temperatur, Dosierung	153	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	155
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	153	Heilmeditation: Weißdorn	156
<b>Wirkung: Weißdorn</b>	<b>153</b>	Die Wirkungen der süßen und sauren Geschmackskräfte des Weißdorns	156
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	153	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Weißdorns	156
Innere Anwendung – Physis	153	Heilamtung: „Der sich selbst heilende Heiler.“	156
Emotionale und geistige Aspekte	153	Heilmeditation: Weißdorn	156
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	154		
<b>Fakten und Erfahrungen zum Weißdorn</b>	<b>154</b>		

<b>Baldrian – „Meister des Gehirns“</b>	<b>159</b>	<b>Fakten und Erfahrungen zum Baldrian</b>	<b>160</b>
Überblick: Baldrian	159	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>162</b>
Name, Andere Namen, Familie	159	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	162
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	159	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Baldrians	162
Geschmack, Temperatur, Dosierung	159	Die Wirkung der süßen Geschmackskraft des Baldrians	162
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	159	Die Anpimomai®-Atemtechnik	164
<b>Wirkung: Baldrian</b>	<b>159</b>	Heilmeditation: Baldrian	164
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	159		
Innere Anwendung – Physis	159		
Emotionale und geistige Aspekte	159		
Äußere Anwendung	160		
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	160		

<b>Tausendgüldenkraut – „Meister des Selbstwertgefühls“</b>	167	<b>Fakten und Erfahrungen zum Tausendgüldenkraut</b>	168
Überblick: Tausendgüldenkraut	167		
Name, Andere Namen, Familie	167	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	170
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	167	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	170
Geschmack, Temperatur, Dosierung	167	Die Wirkung der bitteren	170
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	167	Geschmackskraft des Tausendgüldenkrauts	170
<b>Wirkung: Tausendgüldenkraut</b>	167	Das Tausendgüldenkraut wirkt	170
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	167	appetitanregend und vertreibt die Melancholie	170
Innere Anwendung – Physis	167	Heilatmung: Die geistige Augentechnik	172
Emotionale und geistige Aspekte	167	Heilmeditation: Tausendgüldenkraut	172
Äußere Anwendung	168		
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	168		

<b>Kamille – „Meisterin des Vertrauens“</b>	175	<b>Fakten und Erfahrungen zur Kamille</b>	176
Überblick: Kamille	175		
Name, Andere Namen, Familie	175	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	177
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	175	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	177
Geschmack, Temperatur, Dosierung	175	Die Wirkung der süßen	177
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	175	Geschmackskraft der Kamille	177
<b>Wirkung: Kamille</b>	175	Die Wirkung der bitteren	177
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	175	Geschmackskraft der Kamille	177
Innere Anwendung – Physis	175	Eine überlieferte Inspirationsstellung	178
Emotionale und geistige Aspekte	176	keltischer Barden	178
Äußere Anwendung	176	Heilmeditation: Kamille	178
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	176		

<b>Mistel – „Meister der Allheilung“</b>	181	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	182
Überblick: Mistel	181		
Name, Andere Namen, Familie	181	<b>Fakten und Erfahrungen zur Mistel</b>	182
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	181	Die Mistel weiß, was zu tun ist!	183
Geschmack, Temperatur, Dosierung	181		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	181	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	184
<b>Wirkung: Mistel</b>	181	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	184
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	181	„Zu viel Arbeit und zu wenig Vergnügen“	184
Innere Anwendung – Physis	181	Das Tor durchschreiten	184
Emotionale und geistige Aspekte	181		

Die Wirkung der bitteren		Geschmackskraft der Mistel	185
Geschmackskraft der Mistel	185	Atem- und Konzentrationstechnik	
Die Wirkung der sauren		im Zentrum der Wirbelsäule	186
Geschmackskraft der Mistel	185	Heilmeditation: Mistel	186
Die Wirkung der süßen			

---

<b>Rosmarin – „Meister/In der Leichtigkeit“</b>	189	<b>Fakten und Erfahrungen zum Rosmarin</b>	190
Überblick: Rosmarin	189		
Name, Andere Namen, Familie	189	<b>Fakten und Erfahrungen aus</b>	
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	189	<b>Sicht der chinesischen Medizin</b>	191
Geschmack, Temperatur, Dosierung	189	Wirkungen der Geschmackskräfte	
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	189	und der Säfte aufbauenden Aspekte	191
		Die Wirkung der scharfen	
<b>Wirkung: Rosmarin</b>	189	Geschmackskraft des Rosmarins	191
Besonders gezielte Wirkungen bei		Die Wirkung der bitteren	
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	189	Geschmackskraft des Rosmarins	192
Innere Anwendung – Physis	189	Ein Part einer Technik	
Emotionale und geistige Aspekte	189	aus der Heiligen Geometrie	192
Äußere Anwendung	190	Heilmeditation: Rosmarin	192
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden			
Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	190		

---

<b>Fenchel – „Meister des Bauchgefühls“</b>	195	Anwendung als Gewürz	196
Überblick: Fenchel	195	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
Name, Andere Namen, Familie	195	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	196
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	195		
Geschmack, Temperatur, Dosierung	195	<b>Fakten und Erfahrungen zum Fenchel</b>	196
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	195		
		<b>Fakten und Erfahrungen aus</b>	
<b>Wirkung: Fenchel</b>	195	<b>Sicht der chinesischen Medizin</b>	197
Besonders gezielte Wirkungen bei		Wirkungen der Geschmackskräfte	
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	195	und der Säfte aufbauenden Aspekte	197
Innere Anwendung – Physis	195	Nabelatmung	198
Emotionale und geistige Aspekte	196	Heilmeditation: Fenchel	198
Äußere Anwendung	196		

---

<b>Beifuß – „Meister des Energieflusses“</b>	201	<b>Wirkung: Beifuß</b>	201
Überblick: Beifuß	201	Besonders gezielte Wirkungen bei	
Name, Andere Namen, Familie	201	folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	201
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	201	Innere Anwendung – Physis	201
Geschmack, Temperatur, Dosierung	201	Emotionale und geistige Aspekte	202
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	201	Äußere Anwendung	202
		Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
		Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	202

<b>Fakten und Erfahrungen zum Beifuß</b>	<b>202</b>	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Beifußes	205
<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>205</b>	Die Wirkungen der bitteren und scharfen Geschmackskräfte des Beifußes	205
Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	205	Die Technik der „natürlichen Atmung“ Heilmeditation: Beifuß	206 206

## Erdkräuter

<b>Süßholz – „Meister der Entspannung“</b>	<b>209</b>	<b>Fakten und Erfahrungen zum Süßholz</b>	<b>210</b>
Überblick: Süßholz	209		
Name, Andere Namen, Familie	209	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>212</b>
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	209	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	212
Geschmack, Temperatur, Dosierung	209	Die Wirkung der süßen Geschmackskraft des Süßholzes	213
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	209	Die Wirkung der scharfen Geschmackskraft des Süßholzes	213
<b>Wirkung: Süßholz</b>	<b>209</b>	Buddhistische Erleuchtungsatmung	214
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	209	Heilmeditation: Süßholz	214
Innere Anwendung – Physis	209		
Emotionale und geistige Aspekte	210		
Äußere Anwendung	210		
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	210		

<b>Engelwurz – „Meisterin des Annehmens“</b>	<b>217</b>	<b>Fakten und Erfahrungen zur Engelwurz</b>	<b>218</b>
Überblick: Engelwurz	217		
Name, Andere Namen, Familie	217	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>219</b>
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	217	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	219
Geschmack, Temperatur, Dosierung	217	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft der Engelwurz	219
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	217	Die Wirkung der süßen Geschmackskraft der Engelwurz	220
<b>Wirkung: Engelwurz</b>	<b>217</b>	Eine Bauchatmung, um den oberen Bauchbereich frei zu machen	220
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	217	Heilmeditation: Engelwurz	220
Innere Anwendung – Physis	217		
Emotionale und geistige Aspekte	217		
Äußere Anwendung	218		
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	218		

<b>Eibisch – „Meister der Behütung“</b>	<b>223</b>	Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	223
Überblick: Eibisch	223	Geschmack, Temperatur, Dosierung	223
Name, Andere Namen, Familie	223	Gegenanzeigen, Nebenwirkung	223

<b>Wirkung: Eibisch</b>	<b>223</b>	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>225</b>
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	223	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	225
Emotionale und geistige Aspekte	223	Die Wirkung der bitteren	
Innere Anwendung – Physis	223	Geschmackskraft des Eibischs	226
Äußere Anwendung	224	Die „Lichtblasenübung“	226
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	224	Heilmeditation: Eibisch	226
<b>Fakten und Erfahrungen zum Eibisch</b>	<b>224</b>		

---

<b>Kalmus – „Meister des Verdauungsfeuers“</b>	<b>229</b>	<b>Fakten und Erfahrungen zum Kalmus</b>	<b>231</b>
Überblick: Kalmus	229	Der Kalmus – als Aphrodisiakum verwendet	231
Name, Andere Namen, Familie	229	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>231</b>
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	229	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	231
Geschmack, Temperatur, Dosierung	229	Die Wirkung der scharfen	
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	229	Geschmackskraft des Kalmus	232
<b>Wirkung: Kalmus</b>	<b>229</b>	Die Wirkung der bitteren	
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	229	Geschmackskraft des Kalmus	233
Innere Anwendung – Physis	229	Die Wirkung der süßen	
Emotionale und geistige Aspekte	230	Geschmackskraft des Kalmus	233
Äußere Anwendung	230	Hatha Yoga Übung	234
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	230	Heilmeditation: Kalmus	234

## Metallkräuter

---

<b>Spitzwegerich – „Meister der Lunge“</b>	<b>237</b>	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	239
Überblick: Spitzwegerich	237	<b>Fakten und Erfahrungen zum Spitzwegerich</b>	<b>239</b>
Name, Andere Namen, Familie	237	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>240</b>
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	237	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	240
Geschmack, Temperatur, Dosierung	237	Die Wirkungen der bitteren und salzigen	
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	237	Geschmackskräfte des Spitzwegerichs	240
<b>Wirkung: Spitzwegerich</b>	<b>237</b>	Die Wirkungen der salzigen und süßen	
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	237	Geschmackskräfte des Spitzwegerichs	241
Innere Anwendung – Physis	237	Eine weitere Anpimomai® – Atemtechnik	242
Emotionale und geistige Aspekte	238	Heilmeditation: Spitzwegerich	242
Spitzwegerichsirup gegen Husten	238		
Äußere Anwendung	238		

<b>Thymian – „Meister der Reinigung“</b>	<b>245</b>	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
Überblick: Thymian	245	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	246
Name, Andere Namen, Familie	245		
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	245	<b>Fakten und Erfahrungen zum Thymian</b>	<b>247</b>
Geschmack, Temperatur, Dosierung	245		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	245	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>248</b>
<b>Wirkung: Thymian</b>	<b>245</b>	Wirkungen der Geschmackskräfte	
Besonders gezielte Wirkungen bei		und der Säfte aufbauenden Aspekte	248
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	245	Die Wirkung der bitteren	
Innere Anwendung – Physis	245	Geschmackskraft des Thymians	248
Emotionale und geistige Aspekte	246	Feuer Atmung	250
Äußere Anwendung als ätherisches Öl	246	Heilmeditation: Thymian	250
<hr/>			
<b>Faulbaum – „Meister des Darms“</b>	<b>253</b>	Loslassen ist einer der Schlüsselgedanken	254
Überblick: Faulbaum	253	Der Dickdarm ist einer der wenigen	
Name, Andere Namen, Familie	253	Handlungsorgane des Menschen	254
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	253	Es gibt verschiedene Möglichkeiten den	
Geschmack, Temperatur, Dosierung	253	Darm anzuregen	256
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	253		
<b>Wirkung: Faulbaum</b>	<b>253</b>	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>256</b>
Besonders gezielte Wirkungen bei		Wirkungen der Geschmackskräfte	
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	253	und der Säfte aufbauenden Aspekte	256
Innere Anwendung – Physis	253	Die Wirkung der süßen	
Emotionale und geistige Aspekte	253	Geschmackskraft des Faulbaums	256
Äußere Anwendung	253	Die Wirkung der bitteren	
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden		Geschmackskraft des Faulbaums	256
Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	254	Übung aus dem „Buch der Heilung“ von Osho	258
		Heilmeditation: Faulbaum	258
<b>Fakten und Erfahrungen zum Faulbaum</b>	<b>254</b>		
<hr/>			
<b>Kümmel – „Meister des Loslassens“</b>	<b>261</b>	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
Überblick: Kümmel	261	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	262
Name, Andere Namen, Familie	261		
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	261	<b>Fakten und Erfahrungen zum Kümmel</b>	<b>262</b>
Geschmack, Temperatur, Dosierung	261		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	261	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>264</b>
<b>Wirkung: Kümmel</b>	<b>261</b>	Wirkungen der Geschmackskräfte	
Besonders gezielte Wirkungen bei		und der Säfte aufbauenden Aspekte	264
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	261	Die Wirkung der süßen	
Innere Anwendung – Physis	261	Geschmackskraft des Kümmels	264
Emotionale und geistige Aspekte	262	Ein Part aus der dynamischen Meditation	266
Äußere Anwendung als Kümmelöl	262	Heilmeditation: Kümmel	266

## Wasserkräuter

---

<b>Brennnessel – „Meisterin der Essenzen“</b>	<b>269</b>	Die sanfte Säftebringerin	272
Überblick: Brennnessel	269	Die Meisterin der Essenzen hilft bei „Burn out“	272
Name, Andere Namen, Familie	269		
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	269	<b>Fakten und Erfahrungen aus</b>	
Geschmack, Temperatur, Dosierung	269	<b>Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>273</b>
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	269	Wirkungen der Geschmackskräfte	
		und der Säfte aufbauenden Aspekte	273
<b>Wirkung: Brennnessel</b>	<b>269</b>	Die Wirkung der salzigen	
Besonders gezielte Wirkungen bei		Geschmackskraft der Brennnessel	273
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	269	Die Wirkung der süßen	
Innere Anwendung – Physis	269	Geschmackskraft der Brennnessel	274
Emotionale und geistige Aspekte	270	Die Wirkung der bitteren	
Äußere Anwendung	270	Geschmackskraft der Brennnessel	274
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden		Die Wirkung der	
Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	270	Brennnesselsamen und -wurzeln	274
		Übung aus der „Heiligen Geometrie“	274
<b>Fakten und Erfahrungen zur Brennnessel</b>	<b>271</b>	Heilmeditation: Brennnessel	274
Starke innere Ruhe	271		

---

<b>Wacholderbeere –</b>		Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
<b>„Meisterin des Nierenfeuers“</b>	<b>277</b>	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	278
Wirkung: Wacholderbeere	277		
Name, Andere Namen, Familie	277	<b>Fakten und Erfahrungen zur Wacholderbeere</b>	<b>278</b>
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	277		
Geschmack, Temperatur, Dosierung	277	<b>Fakten und Erfahrungen aus</b>	
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	277	<b>Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>279</b>
		Wirkungen der Geschmackskräfte	
<b>Wirkung: Wacholderbeere</b>	<b>277</b>	und der Säfte aufbauenden Aspekte	279
Besonders gezielte Wirkungen bei		Die Wirkung der scharfen	
folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	277	Geschmackskraft der Wacholderbeere	279
Innere Anwendung – Physis	277	Die Wirkung der bitteren	
Emotionale und geistige Aspekte	277	Geschmackskraft der Wacholderbeere	280
Äußere Anwendung	278	Saham-Yoga Übung – „Das kleine Kreisen“	280
		Heilmeditation: Wacholderbeere	280

---

<b>Schachtelhalm – „Meister der Struktur“</b>	<b>283</b>	Besonders gezielte Wirkungen bei	
Überblick: Schachtelhalm	283	folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	283
Name, Andere Namen, Familie	283	Innere Anwendung – Physis	283
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	283	Emotionale und geistige Aspekte	283
Geschmack, Temperatur, Dosierung	283	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	283	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	284
<b>Wirkung: Schachtelhalm</b>	<b>283</b>	<b>Fakten und Erfahrungen zum Schachtelhalm</b>	<b>284</b>

Eine Pflanze, die viele Erfahrungen speichern konnte	284	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>285</b>
Äußere Anwendung	284	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	285
Das Bindegewebe wird gestärkt	285	Eine Übung, die dem Kobold vom allgegenwärtigen Meister geschenkt wurde	286
Liegen zu verhärtete Lebensstrukturen vor?	285	Heilmeditation: Schachtelhalm	286
Das Krebskraut!?	285		

---

<b>Liebstöckel – „Meister des Unterleibes“</b>	<b>289</b>	Aphrodisiakum	291
Überblick: Liebstöckel	289	Nervöse Unruhe	291
Name, Andere Namen, Familie	289		
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	289	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>291</b>
Geschmack, Temperatur, Dosierung	289	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	291
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	289	Die Wirkung der scharfen Geschmackskraft des Liebstöckels	291
<b>Wirkung: Liebstöckel</b>	<b>289</b>	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Liebstöckels	292
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	289	Die Wirkung der süßen Geschmackskraft des Liebstöckels	292
Innere Anwendung – Physis	289	Lobesstock	292
Emotionale und geistige Aspekte	289	Saham-Yoga Übung	292
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	290	Heilmeditation: Liebstöckel	292
<b>Fakten und Erfahrungen zum Liebstöckel</b>	<b>290</b>		
Anregung des Verdauungsfeuers	290		

## Holzkräuter

---

<b>Mariendistel – „Meisterin des Blutflusses“</b>	<b>295</b>	<b>Fakten und Erfahrungen zur Mariendistel</b>	<b>296</b>
Überblick: Mariendistel	295	Giftstoffe herausfiltern – neue Stoffe aufbauen	297
Name, Andere Namen, Familie	295	Kreativität	297
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	295	Schutz der Leberzellen	298
Geschmack, Temperatur, Dosierung	295		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	295	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>298</b>
<b>Wirkung: Mariendistel</b>	<b>295</b>	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	298
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	295	Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft der Mariendistel	298
Innere Anwendung – Physis	295	Anpimomai® – Patientenübung	298
Emotionale und geistige Aspekte	295	Heilmeditation: Mariendistel	298
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	296		

<b>Erdrauch – „Meister der Weitsicht“</b>	<b>301</b>	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	302
Überblick: Erdrauch	301		
Name, Andere Namen, Familie	301	<b>Fakten und Erfahrungen zum Erdrauch</b>	<b>302</b>
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	301	Der Erdrauch reguliert die Gallenblase	302
Geschmack, Temperatur, Dosierung	301		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	301	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>303</b>
<b>Wirkung: Erdrauch</b>	<b>301</b>	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	303
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	301	Die Wirkung der bitteren	
Innere Anwendung – Physis	301	Geschmackskraft des Erdrauchs	303
Emotionale und geistige Aspekte	301	Übung um den Gallenblasenmeridian zu öffnen	304
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden		Heilmeditation: Erdrauch	304

<b>Löwenzahn – „Meister der Gewebeentgiftung“</b>	<b>307</b>	Besonders gezielte Wirkung bei folgenden	
Überblick: Löwenzahn	307	Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	308
Name, Andere Namen, Familie	307	<b>Fakten und Erfahrungen zum Löwenzahn</b>	<b>308</b>
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	307	Der Löwenzahn putzt alles durch	309
Geschmack, Temperatur, Dosierung	307		
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	307	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>309</b>
<b>Wirkung: Löwenzahn</b>	<b>307</b>	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	309
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	307	Die Wirkung der bitteren	
Innere Anwendung – Physis	307	Geschmackskraft des Löwenzahns	309
Emotionale und geistige Aspekte	307	Die Wirkung der süßen	
Äußere Anwendung	308	Geschmackskraft des Löwenzahns	309
Wichtiges Nahrungsmittel	308	Aktivierung der äußeren Energieschicht	310
		Heilmeditation: Löwenzahn	310

<b>Pfefferminze – „Meister der Entscheidungen“</b>	<b>313</b>	<b>Fakten und Erfahrungen zur Pfefferminze</b>	<b>314</b>
Überblick: Pfefferminze	313	Die Pfefferminze	
Name, Andere Namen, Familie	313	fördert aktiv die Gallensekretion	315
Verwendete Pflanzenteile, Inhaltsstoffe	313		
Geschmack, Temperatur, Dosierung	313	<b>Fakten und Erfahrungen aus Sicht der chinesischen Medizin</b>	<b>316</b>
Gegenanzeigen, Nebenwirkung	313	Wirkungen der Geschmackskräfte und der Säfte aufbauenden Aspekte	316
<b>Wirkung: Pfefferminz</b>	<b>313</b>	Die Wirkung der scharfen	
Besonders gezielte Wirkungen bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern	313	Geschmackskraft der Pfefferminze	316
Innere Anwendung – Physis	313	Die klassische Atmung durch die Hautporen	316
Emotionale und geistige Aspekte	313	Heilmeditation: Pfefferminze	316
Besonders gezielte Wirkung bei folgenden			
Disharmoniemustern der chinesischen Medizin	314	<b>Übersicht:</b>	
Äußere Anwendung	314	<b>die 24 kostbaren Kräuter aus Europa</b>	<b>318</b>
Anwendung als Öl zum Einreiben	314	<b>Die glorreichen Kräuter – Die Ersatzspieler</b>	<b>320</b>

Ein Tee, der in vielen verschiedenen Teekulturen lebt			322
<hr/>			
Teekultur	323	Teekultur in China	325
Teetrinker	323	Teekultur in Japan	325
Teekultur in Ostfriesland	323	„Mut zum Tee“	326
Chai in Indien	324	„Kommission E“	327
Teekultur in Tibet	325		
Teemischungen – Rezepturen in der Volksheilkunde			329
<hr/>			
Das grundsätzliche Konzept, eine Teemischung, im Sinne der Volksheilkunde, zu erstellen	329	in einem Mischungsverhältnis für ca. 14 Tage	338
		Was kann passieren, wenn die Entscheidung falsch war?	338
<b>Das Erlernen einer Rezepturerstellung im Sinne der Volksheilkunde</b>	<b>331</b>	Beispiel für die Erstellung einer Teemischung bei körperlichen und emotionalen Symptomen	339
Erstellung einer Kräuterrezeptur	332	Reaktionen nach der Einnahme des Tees	340
Eine Checkliste für die Erstellung einer Teerezeptur	332	Namensgebung	341
Was will der Patient?	332	<b>Diagnostische Auswahlkriterien –</b>	
Was will ich?	332	<b>Es ist alles erlaubt</b>	<b>341</b>
Der Stellenwert des einzelnen Krautes	333	Menge der Kräuter	342
Titel in der chinesischen Medizin	333	Wie viele Kräuter sind sinnvoll in einer Mischung?	342
Die Titel der Kräuter sind in jeder neuen Rezeptur frei wählbar	333	Wie stark verbreitet sich der Geschmack eines Krautes in einer Rezeptur?	342
Beispiel A (die Hitzesymptomatik steht im Vordergrund)	334	Mengenangaben der Einzelkräuter in einer Mischung	343
Beispiel B (die Kältesymptomatik steht im Vordergrund)	335	Der Mensch muss das, was er zu sich nimmt auch annehmen können	344
Beispiel C (Kältesymptome und Spannungen stehen im Vordergrund)	336	Abneigung gegen ein Kraut	344
Symptome Beispiel C	336	Aufguss (Infus)	344
Wer die Wahl hat, besitzt viele Möglichkeiten	337	Kräutermenge auf einen Liter Wasser	344
Welche Mengen nehmen wir, von den ausgewählten Kräutern?	337	Tägliche Dosierung	345
Wie lange soll der Tee getrunken werden?	337	Zwei Teemischungen gleichzeitig	345
Hier nun die ausgewählten Kräuter		Leit-Gedankengang	345
		Kontraindikation	345
		Idee aus der chinesischen Medizin	345
Erfahrungsberichte			346
<hr/>			
Baldrian	346	Erdrauch bei ausbleibender Menstruation	348
Kalmus	346	Weißdorn nach einer Erkältung	348
Faulbaumrinde	347	Kümmel bei Herzbeschwerden	348
Wachholder und Brennnessel	347	Süßholz- und Eibischwurzel bei einer	348
Pfefferminze	348	Darmentzündung	348

Tausendgüldenkraut und emotionale Stabilität	348	Weißdorn bei Herzrasen	349
Rosmarin als Tee und Kaffeeersatz	348	Ein Beispiel für die äußere	
Entgiftungstee und Begleitung von schulmedizinischen Behandlungen	349	Anwendung der glorreichen Kräuter:	
Hustentee nach einer Lungenentzündung	349	Schöllkraut	349
Manchmal genügt schon Pfefferminze	349		

---

## Wege der Heilung 350

Das Konzert der Heilung	350	Ein weiteres Beispiel	352
Medizin bedeutet „Heilkunst“	350	Die Mutter – die Heilerin	352
<b>Gesetzmäßigkeiten der Heilung</b>	<b>351</b>	<b>Einige Gedankengänge aus dem Buch „Wissenschaftliche Heilmeditationen“</b>	<b>352</b>
Drei verschiedene Ansätze, eine Heilung zu ermöglichen	351	Wer kommt zur Behandlung?	353
Medikamente – Heilmittel	351	Unterschiedliche Kräuterheiler	354
Homöopathie – Informationsmedizin	351		

---

## Rezepturen in der Volksheilkunde Symptomliste A – Z 356

Aufguss (Infus)	356	Teemischungen für Kinder	400
Kräutermenge auf einen Liter Wasser	356	Element Mischung	400
Teemischungen für den Bewegungsapparat	395	Aphrodisierende Teemischungen für Männer und Frauen	400
Leitbahnenbehandlung	398		
Teemischungen für Schwangerschaft	399		

---

## Stichwortverzeichnis und Anhang

<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>401</b>	Ausbildung TCM-MeisterkräuterexpertIn	405
Inhaltsstoffe	401	Yin und Yang	405
Alkaloide	401	Die Leitbahnen- auch Meridiane genannt	406
Bitterstoffe	401	Leitbahnsystem	406
Ätherische Öle	402	Der Autor: Wolfgang Schröder	408
Flavonoide	402	Die Beraterin und Göttin: Monika Lochner	409
Gerbstoffe	402	Kurs- und Kurangebote vom Lehrinstitut Schröder	410
Glykoside	403	Was haben diese Kunstwerke im Kräuterbuch zu suchen?	411
Saponine	403	Literatur	412
Schleimstoffe	403	Bildnachweis	413
<b>Anhang</b>	<b>404</b>	Raum für eigene Notizen	414
Aufbewahrung von Kräutern	404		
Die ausgleichende Punkt- und Meridianmassage „Anpimomai“	404		