

A black ceramic teapot with a textured surface and a small, round, speckled fruit are in the background, out of focus.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu
Apotheker Jürgen Klitzner

Heiltees für Körper, Geist und Seele

Über 300 wirksame Rezepturen aus den
traditionellen Heilkulturen Chinas und Europas

A wooden surface with several piles of dried herbs. One pile is dark green, another is lighter green, and a third pile includes small orange berries.

Leseprobe

**man
kau:**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort..... 6

Einführung in die Kräuterheilkunde..... 8

Die Kräuterheilkunde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)..... 10
Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin..... 11
Die chinesische Kräuterheilkunde in der Praxis..... 17

Zur Geschichte der europäischen Kräuterheilkunde..... 22
Von der Antike bis zur Epoche der Klostermedizin..... 22
Die moderne Entwicklung 26
Warum Heilkräuter?..... 27

Synergien zwischen Ost und West 29

Wie Pflanzen heilen – die wichtigsten pflanzlichen Wirkstoffe 30
Wirkstoffgruppen 30



Rezepturen 36

Zubereitung und Dosierung 38

Heiltees für Erwachsene 42

Atemsystem 43

Asthma bronchiale..... 43	Hals- und Rachenentzündung..... 47
Bronchitis..... 44	Husten 48
Fieber 45	Mandelentzündung (Tonsillitis)..... 49
Grippaler Infekt..... 46	

Sinnesorgane 50

Augenentzündung 50	Ohrenscherzen 54
Heuschnupfen 51	Schnupfen 55
Hörsturz, Ohrgeräusche (Tinnitus)..... 52	Sehstörungen..... 56
Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis)..... 53	

Herz-Kreislauf-System 57

Arteriosklerose 57	Krampfadern..... 62
Bluthochdruck..... 58	Nasenbluten..... 63
Blutdruck, niedriger/ Durchblutungsstörungen 59	Ödeme (Wasseransammlungen) 64
Herzrhythmusstörungen..... 60	Ohnmachtsanfall 65
Hitzschlag 61	Unterkühlung..... 66
	Venenentzündung 67

Verdauungssystem 68

Blähungen 68	Magenschmerzen..... 72
Durchfall 69	Sodbrennen..... 73
Hämorrhoiden 70	Übergewicht 74
Lebensmittelvergiftung 71	Verstopfung 75

Urogenitalsystem..... 76

Blasenentzündung..... 76	Potenzstörungen..... 80
Ejakulation, vorzeitige 77	Prostatabeschwerden/ Prostatavergrößerung 81
Frigidität 78	Reizblase..... 82
Nierenentzündung 79	

Gynäkologische Probleme	83
Ausbleibende Menstruation (Amenorrhö)	83
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	84
Schmerzhafte Menstruation (Dysmenorrhö)	85
Bewegungsapparat	90
Arthritis	90
Arthrose	91
Gicht.....	92
Hexenschuss (lokales Lumbalsyndrom).....	93
Ischiasbeschwerden.....	94
Muskelkater	95
Haut	103
Akne.....	103
Ekzem (Dermatitis).....	104
Furunkel	105
Fußpilz	106
Haarausfall.....	107
Herpes simplex.....	108
Nervensystem	116
Depressive Verstimmungen	116
Erschöpfung.....	117
Kopfschmerzen.....	118
Migräne	119
Schwache Menstruation (Hypo- und Oligomenorrhö)	86
Starke Menstruation (Hyper- und Polymenorrhö).....	87
Wechseljahresbeschwerden	88
Übermäßiger Weißfluss (Vaginitis)...	89
Nackenverspannung.....	96
Osteoporose.....	97
Rheumatische Beschwerden	98
Rücken- und Kreuzbeschwerden	99
Schwindel.....	100
Tennisellenbogen/Tennisarm.....	101
Verstauchung oder Prellung.....	102
Insektenstich	109
Nesselsucht	110
Neurodermitis.....	111
Sonnenbrand	112
Verbrennungen.....	113
Wunden.....	114
Cellulite	115
Nervosität.....	120
Schlafstörungen	121
Zahnschmerzen.....	122
Angstzustände.....	123



Heiltees für Kinder	124
Erkältung/Grippaler Infekt	126
Bauchschmerzen	127
Bronchitis.....	128
Heuschnupfen	129
Kopfdruck/Kopfschmerz.....	130
Konzentrationschwäche.....	131
Prüfungsangst.....	132
Alpträume.....	133
Wachstumsbeschwerden	134
Miliaria	135
Stottern.....	136
Übelkeit und Brechreiz	137
Blasenentzündung.....	138
Hals- und Mandelentzündung	139
Kreislaufschwäche	140
Appetitlosigkeit	141
Betttnässen (Enuresis)	142
Nesselsucht	143
Tics	144
Kleinwuchs.....	145
Heiltees für Jugendliche	146
Hormonelles Ungleichgewicht.....	148
Schweiß	149
Wut und Aggression	150
Schlafstörungen	151
Prüfungsangst, Überlastung und Burnout	152
Heißhungerattacken (Binge eating disorder), Übergewicht	153
Heiltees im Alter	154
Appetitlosigkeit	156
Entzündungsprozesse	157
Gedächtnis und Vergesslichkeit.....	158
Nachsicht und Gelassenheit	159
Dünner werdendes Haar	160
(Verlangsamer) Stoffwechsel.....	161

Pflanzensteckbriefe	162
Chinesische Kräuter	164
Europäische Kräuter.....	188
Kräutertabellen	214

Anhang	222
Danksagung	223
Bezugsquellen und Adressen	223
Volksheilkundliches	
Kräuterwissen.....	225
Literaturverzeichnis	226
Weitere Veröffentlichungen von Li Wu.....	228
Impressum	230
Register	231

VORWORT

Vor Tausenden von Jahren verfügte ein damals in China herrschender Kaiser, dass alles Wasser aus hygienischen Erwägungen abzukochen sei. Da begab es sich, dass Blätter eines Gewächses vom Wind erfasst wurden und in einem jener Töpfe mit kochendem Wasser landeten. Neugierig, wie er war, konnte der Kaiser nicht umhin, von dieser dunklen Brühe zu kosten – und fühlte sich sogleich erfrischt.

Bei dem Gewächs handelte es sich um die Pflanze *Camellia sinensis*, den Teestrauch – und dies, so die Legende, war die Geburtsstunde des Tees. Von dem Kaiser wird später noch zu sprechen sein. Aber auch wenn die Geschichte ins Reich der Mythenbildung gehören mag, sicher ist, dass die Ursprünge des Tees in China zu suchen sind. Zunächst nutzten ihn die Menschen vor allem als Heilmittel. Am Kaiserhof der Tang-Dynastie in der zweiten Hälfte des 1. Jahrhunderts schätzte man den Tee dann mehr und mehr als Genussmittel. Und schon bald breitete sich der Anbau der Pflanze in den umliegenden Klöstern aus, bis der Tee schließlich auch ins Ausland exportiert wurde –

zunächst nach Korea und Japan und erst Anfang des 17. Jahrhunderts nach Europa.

Bereits früh ging mit dem Genuss des Tees auch eine Teekultur einher, angefangen mit den Teezeremonien in China, deren Rituale später in Japan noch weiter verfeinert wurden. Auch in Europa wird Teetrinken noch heute mit Ruhe und Entspannung assoziiert – ein bedeutender Aspekt, der die heilende Wirkung durchaus verstärken kann. Im Gegensatz zu einem Tee, der täglich getrunken werden kann, sind Heiltees jedoch keine eigentlichen Genussgetränke. Ihre zahlreichen Zutaten aus Pflanzen und auch tierischen Bestandteilen und Mineralien haben medizinische Wirkung und sollten immer nur über einen klar begrenzten Zeitraum eingenommen werden.

Doch vom Land der Tee-Entdecker ein kurzer Blick nach Europa.

Auch auf der westlichen Weltkugel haben sich unsere Vorfahren schon immer der Natur bedient, um ihre Kranken zu heilen oder ihr Wohlbefinden zu verbessern – und das vor allem

durch pflanzliche Heilmittel. Durch das einfache Ausprobieren entdeckten die Menschen, welche Bestandteile die größte Wirksamkeit entfalten konnten. Im Laufe der Zeit wusste man, dass es die Blätter, Stängel, Wurzeln, das Kraut, die Blüten oder die Samen sind, die bei bestimmten Beschwerden helfen. Nicht genug kann man dabei auf die große Leistung der Klöster im frühen Mittelalter hinweisen. In unseren Breitengraden ist es vor allem den Mönchen und Nonnen zu verdanken, dass eine systematische Auflistung der Heilkräuter stattfand und die Bandbreite und Genauigkeit ihrer Wirkungen spezifiziert und erweitert wurde. Erstmals konnte die Bevölkerung mit Salben, Tinkturen und Heiltees umfassender gegen Krankheiten und Verletzungen behandelt werden. Diese Jahrtausende währende Erfahrung ließ sich auch nicht durch die im 18. Jahrhundert vorpreschende Universitätsmedizin erschüttern. Trotz der Notwendigkeit der sogenannten Schulmedizin und ihrer großen Erfolge hat die Natur ihren wichtigen Stellenwert in der Geschichte des Heilens nach einer kurzen Phase des Verdrängens wieder zurückerobert. Dank dieser

Öffnung zu alternativen Heilmitteln gelangten im deutschen Raum auch asiatische Heilweisen immer mehr in den Fokus der Ratsuchenden – und mit ihnen hochwirksame Heilpflanzen, deren Anwendung in China eine jahrtausendealte Tradition hat.

Heute kann jeder entscheiden, wie und wann er die Wirkung der Heilkräuter für sich nutzen möchte. Sie können ergänzend oder alternativ eingesetzt werden, vorbeugend oder im akuten Krankheitszustand.

Mit diesem Buch kann jeder einen heilenden Tee für sich finden. Die Liste der Beschwerden und Symptome zeigt dem Leser, welche Mittel am besten wirken. Bei schweren, lang anhaltenden oder unklaren Symptomen und auch dann, wenn nach einer Woche der Behandlung noch keine Besserung eingetreten ist, sollte immer ein Heilpraktiker oder Arzt zurate gezogen werden.

Beachtet man jedoch alle Hinweise auf Indizierung und Dosierung, steht der schonenden Heilung mit den Früchten der Natur nichts mehr im Wege.



Einführung in die Kräuterheilkunde

Die Kräuterheilkunde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

China, das »Reich der Mitte«, kann auf einen unvergleichlichen Erfahrungsschatz an Kräuterwissen zurückgreifen. Die ersten erhaltenen schriftlichen Zeugnisse entstanden vor ca. 2.000 Jahren. Einige Forscher gehen jedoch davon aus, dass Heilpflanzen in China bereits vor etwa 5.000 Jahren erstmals Verwendung gefunden haben.

Die Kräuterheilkunde ist eine wichtige Methode in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die ältesten und bedeutendsten Werke der Traditionellen Chinesischen Medizin werden den mythischen Urkaisern Chinas zugeschrieben. Wer sie tatsächlich verfasste, ist im Dunkel der Geschichte verborgen.

Als Entdecker der Teepflanze gilt der Legende nach Kaiser Shen Nong – übersetzt der »Göttliche Bauer«. Er soll sein Volk gelehrt haben, Ackerbau zu betreiben. Um ca. 2700 v. Chr. untersuchte er im Selbstversuch

einige Hundert Pflanzen auf ihre medizinischen Eigenschaften. Bei diesen Experimenten mit wild wachsenden Pflanzen zog er sich offenbar auch schlimme Vergiftungen zu. Doch es gelang ihm, sich selbst zu heilen – mithilfe einer Teepflanze. Seine Beobachtungen wurden im 1. oder 2. Jahrhundert n. Chr. erstmals in schriftlicher Form aufgezeichnet. »Des Göttlichen Bauers Buch von Wurzeln und Kräutern« (»Shen Nong Ben Cao Jing«) ist damit die wohl älteste erhaltene Schrift über chinesische Pflanzenheilkunde. Es beschreibt 365 Arzneien aus Pflanzen, Mineralien und tierischen Substanzen und umfasst 170 Krankheitsbilder. Bis in die heutige Zeit bildet Shen Nongs Klassiker die Grundlage vieler traditioneller Rezepte der TCM.

Etwa zur selben Zeit lebte auch der sagenumwobene »Gelbe Kaiser« Huáng Dì – der Legende nach der Bruder Shen Nongs. Ihm wird zugeschrieben, die theoretischen

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt zu haben. Auch seine Erkenntnisse sind nur durch überlieferte Abschriften erhalten, die im »Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin« (»Huang Di Nei Jing«) zusammengetragen

wurden. In Dialogen des Kaisers mit seinem Gefolge, insbesondere dem weisen Arzt und Minister Qi Bo, werden erstmals systematisch alle wichtigen diagnostischen und ganzheitlichen therapeutischen Verfahren behandelt.

Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Der Mensch im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos

Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Mensch nur ein Teil im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos. Er agiert als untrennbares Glied in einer Kette, in der alle Teile ineinandergreifen und aufeinander einwirken. Natur, Körper, Geist und Seele sind eins. Nachdem eine gesunde und wahre Lebensführung also immer nur im Einklang mit der Natur möglich ist, erfordert dies ein hohes Maß an Demut und Rücksicht. Der Mensch muss sich an bestimmte Verhaltensregeln halten, um den Lauf der Natur und damit auch seine Gesundheit nicht zu gefährden.

Das chinesische Medizinverständnis ist sehr stark vom Gedankengut des Konfuzianismus und Daoismus geprägt. Die Lehre des Dao besagt, dass man den Lauf der Welt beobachten müsse, um seine Gesetzmäßigkeiten zu erfassen und danach handeln zu können. Nur dann erkenne man, dass alles im Kosmos einem ewigen Wandel und der Veränderung unterworfen sei – auch der Mensch. Harmonie und ein Leben im Einklang mit der Natur wird weniger durch Verstand und bewusstes Handeln als durch Anpassung an diesen Wandel erreicht. Seine Gesetzmäßigkeiten spiegeln sich in den aufeinander einwirkenden Kräften Yin und Yang – denn alle Dinge auf dieser Welt beinhalten Yin- und auch Yang-Eigenschaften.

Yin und Yang – das unzertrennliche Gegensatzpaar

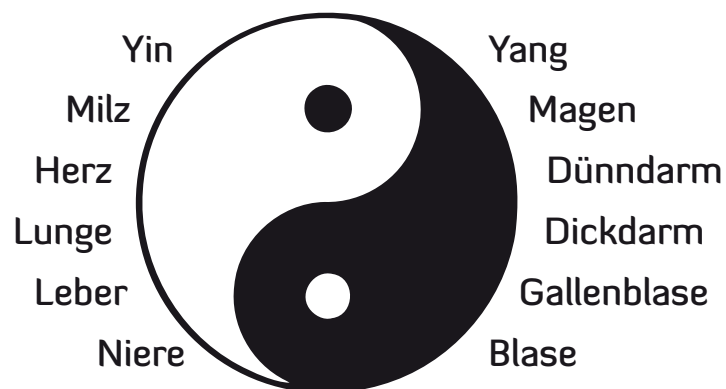
Yin und Yang bilden zusammen die Grundkraft des Lebens. Sie symbolisieren die Einheit der Gegensätze, die sich im ganzen Universum manifestieren. Ihre früheste Erwähnung finden Yin und Yang im »I-Ging«, dem Buch der Wandlungen. Seine Entstehung fällt in das erste Jahrtausend vor Christus. Doch auch wenn Yin und Yang Gegensätze sind, bedingen sie einander, fließen ineinander über und ergeben ein Ganzes.

Yin steht in der chinesischen Philosophie für das weibliche Prinzip, Yang für das männliche. Yin ist die Dunkelheit, die Nacht und der Mond – Yang das Licht, der Tag und die Sonne usw.

Auf den Menschen übertragen sind Yin zugeneigte Personen ruhig, leise und zurückgezogen, Yang-bestimmte Menschen hingegen zeigen sich hektisch, laut und extrovertiert.

Doch in jedem Yin ist auch ein Yang- und in jedem Yang ein Yin-Anteil. Alles ist einem immerwährenden Umwandlungsprozess unterworfen. Der Kreislauf der Jahreszeiten, der Lebenszyklus eines Menschen oder der Wechsel von Tag und Nacht versinnbildlichen dieses ewige Wechselspiel von Yin und Yang mit seinem immerwährenden Wandel.

Auch die Organe des Körpers lassen sich dem Yin oder dem Yang zuordnen. Während die Yin-Organen vor allem für die Speicherung der in der



Nahrung enthaltenen Stoffe zuständig sind, sorgen die Yang-Organen eher für deren Aufspaltung, Umwandlung und Ausscheidung.

Wenn Yin und Yang ins Ungleichgewicht geraten

Wenn eines dieser Gegensatzpaare im Überfluss vorhanden ist, tritt eine Disharmonie auf – ebenso wenn bei Yin oder Yang ein Mangel besteht. Krankheit bedeutet nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin immer das Vorhandensein eines Ungleichgewichts. Durch dieses Ungleichgewicht wird der Qi-Fluss blockiert oder unterbrochen. Mit Qi bezeichnet die chinesische Medizin die »Lebensenergie« oder »Lebenskraft« – auf körperlicher wie geistig-spirituelle Ebene –, die auf den Leitbahnen (Meridianen) durch den Körper strömt. Eine Störung des Qi führt deshalb immer zu körperlichen und seelischen Beschwerden.

Das Behandlungsziel der TCM ist es daher in erster Linie, die Yin-Yang-Harmonie wiederherzustellen. So kann jedes Krankheitssymptom im Licht des Yin-Yang-Konzepts analysiert werden: Anzeichen von Hitze



Yin Yang Huo (Elfenblumenkraut) stärkt das Yang der Niere und gilt als Aphrodisiakum.

(Fieber) oder Erregung deuten auf eine Yang-Dominanz, Frösteln und Schläfrigkeit auf ein Übermaß an Yin. Auch akut verlaufende, schlagartig einsetzende Beschwerden sprechen für ein Überwiegen des Yang, während chronisch verlaufende Krankheiten einer Yin-Dominanz zugeordnet werden.

Erst wenn Yin und Yang wieder im Gleichgewicht sind, kann die Krankheit bewältigt werden. Das Qi, die vitale und spirituelle Lebenskraft, kann wieder frei fließen.

Zur Geschichte der europäischen Kräuterheilkunde

Schon unsere Ahnen hatten ihre eigenen Kräuterfrauen, Schamanen und Medizinmänner, die sich mit Pflanzen befassten und ihre heilende Wirkung einzusetzen wussten. Kraft und Nutzen dieser von der Natur geschenkten Heilmittel haben sie sich durch Anwendung und Erfahrung erschlossen.

Vermutlich setzten schon die frühzeitlichen Jäger und Sammler Pflanzen zur Heilung ein. Bei dem 5.300 Jahre alten Ötzi, der Gletschermumie vom Hauslabjoch aus der ausgehenden Jungsteinzeit bzw. Kupferzeit, fand man Birkenporlinge – eine Pilzart, die gegen Magen-Darm-

Beschwerden hilft und vermutlich als Heilmittel genutzt wurde.

Eines der ältesten medizinischen Schriftstücke stammt aus dem Alten Ägypten. Es ist der sogenannte Papyrus Ebers. Die etwa 1600 v. Chr. verfassten Papyrusrollen beinhalten Beschreibungen von Krankheiten sowie 700 tierische und pflanzliche Wirkstoffe, mit denen die Beschwerden, zum Beispiel Verletzungen oder Zahnschmerzen, bekämpft werden sollten. Außerdem wurden offenbar schon Knoblauch und Zwiebeln genutzt, um den Ausbruch von Infektionskrankheiten beim Bau der Pyramiden zu vermeiden.

Von der Antike bis zur Epoche der Klostermedizin

Für den westlich-europäischen Kulturkreis ist vor allem Hippokrates (460 v. Chr. bis 370 v. Chr.) hervorzuheben. Er sah im Ungleichgewicht von Körpersäften die Ursache vieler

Leiden. Seine »Viersäftelehre« (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle) wurde später von Galenus von Pergamon (129 bis ca. 200 n. Chr.), dem griechischen Leibarzt des römischen

Kaisers Marc Aurel, weiterentwickelt. Auch dessen Lehre beruhte auf der hippokratischen Annahme, dass Feuer, Erde, Luft und Wasser die Grundelemente allen Seins darstellen. Den vier Säften ordnete er die vier Qualitäten warm, trocken, feucht und kalt zu. Schleim galt zum Beispiel als feucht und kalt. Ob man nun gesund oder krank war, hing vom Gleichgewicht der Elemente ab. Nach diesem Prinzip schrieb er auch jeder Heilpflanze bestimmte Qualitäten zu. Eine Krankheit, die durch Kälte verursacht wurde, sollte also mit einer Pflanze bekämpft werden, die Wärme im Körper erzeugt.

Das erste umfangreiche europäische Heilpflanzenbuch verfasste der griechische Arzt Pedanios Dioskurides (1. Jahrhundert n. Chr.) mit der fünfbändigen »De Materia medica« im Jahr 60 n. Chr. In seinem Werk beschrieb er ausführlich Art und Wirkung von über 600 Kräutern. Damit blieb es ein Standardwerk bis ins 17. Jahrhundert hinein. Kurz nach Dioskurides schrieb der römische Gelehrte Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) seine »Naturalis Historia«, in der zahlreiche Kapitel über die Bedeutung der Pflanzen und über pflanz-

liche Heilmittel zu finden sind. Bis heute wegweisend war auch die erste systematische Pflanzenbeschreibung, die deren Herkunft, ihre botanische Klassifizierung, Eigenschaften, Zubereitung und Anwendung umfasst.

In den folgenden Jahrhunderten entwickelte sich die Pflanzenkunde insbesondere in den Klöstern weiter. Mönche und Nonnen sammelten das Wissen der Ägypter, Griechen, Kelten und Germanen und fügten Volksweisheiten und eigene Erkenntnisse über die Heilwirkung von Kräutern und Heilpflanzen hinzu. Die Klostermedizin, die zwischen dem 8. und 13. Jahrhundert angesiedelt wird, stellt eine eigene Epoche in der Medizingeschichte dar. In dieser Phase vom Früh- bis zum Hochmittelalter wurden die Menschen in Europa ausschließlich von Mönchen und Nonnen medizinisch versorgt. Außerhalb der Klöster war es schwierig bis unmöglich, sich die notwendigen medizinischen Kenntnisse anzueignen, um als Arzt arbeiten und heilen zu können. Anders in den Klöstern. Eine große Rolle spielten dabei die Klostergärten, die im sogenannten St. Gallener Klosterplan von Karl dem Großen um 820 n. Chr. angeordnet worden



In mittelalterlichen Kräuterbüchern werden Samen und Saft des Schlafmohns als Heilmittel u. a. bei Schlafstörungen, Entzündungen, Husten, Gicht und Menstruationsbeschwerden empfohlen.

waren. Hier wurde genau festgelegt, welche Heilpflanzen in den Gärten herangezogen werden sollten. Unter anderem gehörten dazu Salbei, Wermut, Fenchel, Schlafmohn, Liebstöckl, Kerbel, Flohkraut, Betonie, Rettich und Minze.

Ein wichtiges Dokument aus dem 8. Jahrhundert mag Karl den Großen bei seiner Gartenanordnung beeinflusst haben. Das »Lorscher Arzneibuch« eines Mönchs im Kloster Lorsch enthält hauptsächlich Rezeptsammlungen aus Kräutern und anderen Pflanzen. Etwa 200 Jahre später verfasst der Mönch Odo Magdunensis

das Werk »Macer floridus«, das mit seinen 80 Heilpflanzen zum Standardwerk für ganz Europa wurde.

Eine herausragende Rolle nahm die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179) ein. Ihre damalige Popularität ist nicht vergleichbar mit der heutigen Präsenz. Aber durch ihre Schriften verbreitete sich die Kräuterkunde in weiten Teilen der Bevölkerung – und hat Anhänger bis heute. Mit ihrem in lateinischer Sprache verfassten »Buch über das innere Wesen der verschiedenen Kreaturen und Pflanzen« brachte sie nicht nur die lateinisch-griechische

Heiltradition mit der volkstümlichen Heiltradition zusammen, sie schuf damit auch ein wichtiges Rezeptionswerk für die Pflanzenheilkunde. Die sogenannte Hildegard-Medizin basiert auf fünf Säulen: seelisches Gleichgewicht, feste Lebensregeln, gesunde Ernährung, Naturheilmittel und Ausleitungsverfahren. Zu den Naturheilmitteln gehören zwar auch Edelsteine und Mineralien, aber vor allem Pflanzen. Als besonders heilkräftig empfahl sie Brennnessel, Mariendistel, Schafgarbe, Galgant, Ringelblume, Ingwer.

Im Jahr 1485 erschien das Werk »Gart der Gesundheit«. Der Frankfurter Arzt Wonnecke von Kaub stellte in 435 Kapiteln insgesamt 382 Pflanzen vor. Der »Gart« wurde noch sechzigmal nachgedruckt und diente bis ins 16. Jahrhundert als Basis für andere Kräuterabhandlungen.

In den Jahrhunderten danach fanden weltliche Heiler und nichtkirchliche Apotheken immer mehr Zuspruch, sodass die Klöster zum Teil an Bedeutung verloren. Erschwerend kam hinzu, dass die Reformation zur Aufhebung und Schließung zahlreicher Klöster führte.

Die Ausbildung der Mediziner fand nun vermehrt an den Universitäten statt. Aber auch hier gerieten die medizinischen Lehren aus den Klöstern nicht in Vergessenheit. Der Arzt, Alchemist und Philosoph Paracelsus (ca. 1493 bis 1541) nutzte die Heil- und Pflanzenlehre der Hildegard von Bingen – auch wenn sein Grundverständnis der Ursachen von Krankheiten ganz anderer Natur war. Er griff auf die Signaturenlehre zurück, die schon bei den Naturvölkern eine entscheidende Rolle spielte und im Mittelalter zur klassischen medizinischen Ausbildung gehörte. Demnach seien die äußere Erscheinung und Gestalt einer Pflanze, ihr Geruch und ihre Farbe Zeichen, »Signaturen«, die auf die heilende Kraft hinweisen würden. So habe die Bohne eine heilende Wirkung auf die Nieren oder die Walnuss eigne sich für die Behandlung von Beschwerden im Gehirn.

In der folgenden Zeit begann sich das Ringen zwischen der alternativen und der wissenschaftlichen Medizin schon abzuzeichnen, auch wenn die Kräuterheilkunde weiterhin fester Bestandteil der Arzneikunde blieb.

Die moderne Entwicklung

Ab dem 19. Jahrhundert entwickelte sich im Zuge der Industrialisierung die sogenannte Schulmedizin. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse in Biologie, Chemie und Pharmazie drängten die Pflanzenheilkunde in den Hintergrund. Doch trotz des unbestreitbaren Segens, den die medizinische Entwicklung mit sich brachte, wurde den Menschen bewusst, dass die chemischen Heilmethoden auch Nachteile mit sich brachten. Viele besannen sich wieder auf die traditionelle Wirkkraft der Pflanzen.

Heilkräuter – die gesunde Alternative



Heute kann man fast von einem Boom der alternativen Heilmethoden sprechen. Rund 12.000 Heilpflanzen sind weltweit bekannt. Pflanzenwirkstoffe in niedrig- und hochdosierter Form sind überall erhältlich und die Absatzzahlen sprechen für sich.

Viele Patienten vertrauen auf die pflanzlichen Heilmethoden und sehen in ihnen eine schonende, natürliche Behandlungsmethode. Die Natur scheint auf den Menschen mit seinen verschiedensten Unpässlichkeiten vorbereitet zu sein. Auf der ganzen Welt gibt es Blumen, Sträucher und Bäume, deren Blüten, Blätter, Wurzeln und Stängel Heilung bewirken können.

Der durchschnittliche Verbrauch in Deutschland liegt bei etwa 45.000 Tonnen Heilpflanzen pro Jahr. Mit dieser Menge ist Deutschland im weltweiten Vergleich der absolute Spitzenreiter – auch im Vergleich zu den USA. Das hat wesentlich mit dem bei uns ausgeprägten Bewusstsein für eine gesunde, biologisch-ökologische Lebensweise zu tun.

Warum Heilkräuter?

Ohne die ungeheuren Leistungen der Schulmedizin infrage zu stellen, schätzen die Menschen heute vor allem, dass bei sachgemäßer Anwendung eine Heilung auf sanftem Wege möglich ist und keine starken Nebenwirkungen auftreten. Viele Heilpflanzen heilen den Körper, ohne Nieren und Leber zu schädigen oder den Darm in Mitleidenschaft zu ziehen. Im Gegenteil: Das Immunsystem wird nachhaltig gestärkt und die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Erkrankung verringert.

Die Geschichte der Medizin ist auch eine Geschichte der Heilkräuter. Die Schulmedizin hat die Phytotherapie nie ganz verdrängen können. Mit der heutigen Phytotherapie ist eine eigenständige Wissenschaft gemeint, in der die Bestimmung der Pflanzeninhaltsstoffe und die Erforschung ihrer Wirkung im Zentrum steht. Was die Menschen durch die Jahrhunderte hindurch auf Basis von Erfahrung und Überlieferung praktizierten, wird heute wissenschaftlich untermauert – wie zum Beispiel die Forschungsergebnisse zur Wirkung

von Johanniskraut oder Efeu zeigen. Phytotherapien sind mittlerweile auch bei den Schulmedizinern akzeptiert und werden oft unterstützend, manchmal auch alternativ zur Heilung verwendet. Rund 70 Prozent der deutschen Bevölkerung nutzt pflanzliche Arzneien zur Behandlung von Beschwerden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass aktuell 80 Prozent der Weltbevölkerung pflanzliche Heilmittel innerhalb der grundlegenden medizinischen Betreuung einsetzen. Besonders wertvoll sind sie bei der Behandlung von Alltagsbeschwerden, bei akuten und chronischen Beschwerden.

Neben den Therapien mit einheimischen Heilmitteln sind in Europa Heilbehandlungen im Rahmen des Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin besonders verbreitet. Die Lehre von Yin und Yang, deren Gleichgewicht in der Lebensweise und im Organismus die Gesundheit verantwortet, hilft vielen Menschen, ihre Gesundheit zu finden und zu erhalten.

Zubereitung und Dosierung

In diesem Buch finden Sie europäische und chinesische Teerezepturen, die jeweils 101 häufigen Beschwerdebildern mit ihren Symptomen und Ursachen zugeordnet sind.

Damit der Tee seine heilende Wirkung entfalten kann, sollte er immer fachgerecht zubereitet werden: Teemenge, Wasser und Kochzeit entscheiden nicht nur über das Aroma, sondern vor allem auch über die gesundheitsfördernde Wirkung. Beachten Sie außerdem, dass Naturprodukte generell Qualitätsschwankungen unterliegen – abhängig von Klima, Witterung und Bodenbeschaffenheit. Die verwendeten Zutaten sollten deshalb immer aus kontrolliertem Anbau stammen, um ihre volle Wirkung zu entfalten.

Planen Sie etwas Zeit und Muße bei der Zubereitung ein. Das unterstützt Sie dabei, dem Stress und der Hektik des Tages zu entfliehen und zur Ruhe zu kommen – ein wichtiger Aspekt, der zum Heilungsprozess beiträgt.

Um die ganze Heilkraft der Kräuter auszuschöpfen und den besten

Synergieeffekt zu erzielen, können Sie alternativ zwischen zwei Zubereitungsarten wählen:

☞ Bereiten Sie den europäischen und den chinesischen Heiltee jeweils getrennt zu – mit den im Rezept angegebenen Zutaten. Nehmen Sie die Tees jeweils im Wechsel nach den Mahlzeiten ein. Während der europäischen Tee jedes Mal frisch zubereitet wird, reicht die zubereitete Menge des chinesischen Absuds für mehrere Tage.

☞ Alternativ können Sie mit den jeweils durch ein Sternchen (*) gekennzeichneten Zutaten eine chinesisch-europäische Kräutertee-mischung selbst zusammenstellen oder eine solche im Handel bestellen. Der Euro-Asia-Tee wird nach der chinesischen Absudmethode zubereitet.

Probieren Sie aus, welche Einnahmeform Ihnen von der Verträglichkeit und Wirkung her am meisten zusagt und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärkt.



Die Zubereitung eines chinesisch-europäischen Kräutertees ist ein sinnlich-ästhetisches Erlebnis, für das man sich Zeit nehmen sollte.

Europäischer Kräutertee

- 1 Für die frische Teezubereitung 10 Gramm der 100-Gramm-Kräutermischung entnehmen. Die Mischung zwei bis drei Minuten in etwa 200 ml Wasser ohne Abdeckung aufkochen.
- 2 Den Tee vom Herd nehmen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Chinesischer Kräutertee

- 1 Die chinesische Kräutermischung ca. zehn Minuten in 1,5 Liter Wasser ohne Abdeckung aufkochen. Verwenden Sie dazu möglichst chlorarmes und weiches Leitungswasser, das Zimmertemperatur haben sollte.
- 2 Nach dem Aufkochen bei mittlerer Temperatur noch einmal 15 Minuten köcheln lassen.



Der chinesische Absud kann in größeren Mengen zubereitet werden.

Gegebenenfalls kann diese bei Bedarf und je nach Konstitution und Verträglichkeit gesteigert werden, um eine intensivere Wirkung zu erzielen.

Euro-Asia-Kräutertee

1 Mischen Sie die bei den Rezepturen jeweils mit einem Sternchen (*) gekennzeichneten Zutaten in den angegebenen Mengen (z.B. *Zutaten für den Asthma-bronchiale-Tee: 40 g Efeublätter, 40 g Thymiankraut, 3–9g Jie Geng, 1,5–9g Gan Cao*).

- 3** Während des Köchelns einmal 0,1 bis 0,2 Liter kaltes Wasser zufügen.
- 4** Nach insgesamt ca. 25 Minuten den Tee vom Kochfeld nehmen und abseihen.
- 5** 250 ml (1 Tasse) entnehmen und in kleinen Schlucken trinken. Die restliche Teemenge sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden; zur Einnahme kurz auf der Platte erwärmen. Der Kräuterabsud reicht für ca. drei Tage.

Hinweis: Wenn in den Rezepturen variierende Mengenangaben genannt werden, sollten Sie anfangs immer die kleinstmögliche Menge verwenden.

2 Zur Zubereitung siehe »Chinesischer Tee«.

Einnahmeempfehlung

- Dosierung:** Die beste Heilwirkung wird erzielt, wenn Sie zweimal am Tag, möglichst eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten, eine Tasse warmen Tee zu sich nehmen.
- Halten Sie sich an einen regelmäßigen Einnahmeplan in Einklang mit Ihrem Biorhythmus.** Das unterstützt den Heilungsprozess. Sie könnten zum Beispiel immer vormittags

200 ml des europäischen Kräutertees und nachmittags 250 ml des chinesischen Kräutertees einnehmen. Wahlweise könnten Sie sich auch auf einen Tee beschränken und zweimal am Tag entweder 200 ml europäischen Kräutertee oder 250 ml chinesischen Kräutertee oder 250 ml Euro-Asia-Kräutertee zu sich nehmen.

- Trinken Sie den Tee immer langsam und in kleinen Schlucken!**

Süßungsmittel: Auf chemische Süßungsmittel sollte verzichtet werden. Die Tees können je nach Geschmack mit Agavendicksaft, Birkenzucker, Ahornsirup oder Honig gesüßt werden. Bei Diabetikern oder bei kalorienbewusster Ernährung empfiehlt sich zusätzlich zum Birkenzucker noch die Verwendung von Stevia.

Wichtiger Hinweis!

Bitte Zubereitungsvorschriften genau beachten! Die Behandlung mit Kräutertees sollte immer in Absprache mit Ihrem Arzt und/oder Heilpraktiker erfolgen. Besonders bei langanhaltenden und immer wiederkehrenden Beschwerden sollte die Ursache im Vorfeld medizinisch abgeklärt werden. Sollten die Beschwerden nach einer Woche der Heilteeanwendung nicht abklingen, ist es ratsam, den Tee zunächst abzusetzen und nach einer weiteren Woche wieder neu zu beginnen. Verzögernd einsetzende, subjektiv zunächst nicht spürbare Heilwirkungen sind durchaus denkbar, wobei objektive Heilwirkungen trotzdem vorhanden

sein werden – dies aufgrund des wunderbaren Synergieprinzips zweier traditioneller Heilkulturen.

Natürliche Produkte unterliegen Qualitätsschwankungen, die auch die Wirkung beeinflussen. Immer wieder tauchen darüber hinaus auch Produkte auf dem Markt auf, die in hohen Konzentrationen Schadstoffe und Pestizide enthalten. Hinzu kommt, dass chinesische Heilkräuter und Zutaten im Handel häufig nur schwer erhältlich sind. Im Anhang finden Sie deshalb Bezugsquellen, über die Sie die hier aufgelisteten, kontrolliert angebauten Zutaten bestellen können (→ Anhang, Seite 223f.).

Heiltees für Erwachsene

1 Asthma bronchiale

Symptome

Asthma bronchiale bezeichnet eine chronisch entzündliche Erkrankung der Atemwege. Die Schleimhaut in den Bronchien schwillt an und es bildet sich zäher Schleim. Dadurch kommt es zu Atemnot, einem Engegefühl in der Brust, pfeifenden Atemgeräuschen und Hustenanfällen. Betroffene sind unruhig und haben einen beschleunigten Puls. Ein Asthmaanfall kann wenige Sekunden, in sehr schweren Fällen aber auch bis zu mehreren Stunden andauern.

Ursachen

Aufgrund bestimmter Reize reagieren die Bronchien überempfindlich und verengen sich krampfartig. Zu unterscheiden sind das allergische und das nicht-allergische Asthma, häufig treten auch Mischformen auf. Auslöser beim allergischen Asthma sind äußere Reize wie Pollen, Zigarettenrauch, Hausstaubmilben oder Tierhaare. Nicht-allergisches Asthma wird häufig durch Atemwegsinfektionen ausgelöst. Weitere Faktoren sind Überanstrengung, Stress, psychische Belastungen, Medikamente, Kälte oder auch Schadstoffe in der Luft.

Kraft des Atems

Europäische Kräuter

5g	Efeublätter*
15g	Meerträubelblüten
5g	Sonnentaukraut
40g	Thymiankraut*
10g	Zwiebelschalen
20g	Spitzwegerichkraut

Chinesische Kräuter

15–25g	Yu Xing Cao (Houttuynia-Kraut)
3–9g	Jie Geng* (Ballonblumenwurzel)
1,5–3g	Mu Hu Die (Holzschmetterlingsamen)
3–9g	Qian Hu (Haarstrangwurzel)
1,5–9g	Gan Cao* (Ural-Süßholzwurzel)

Wirkung

Auswurfördernd, Schleim verflüssigend, entkrampfend, reizlindernd, entspannend, durchblutungsfördernd

Warnhinweis

Holen Sie ärztlichen Rat ein!

2 Bronchitis

Symptome

Symptome sind häufig quälender Husten mit Auswurf, vermehrte Schleimproduktion, mitunter begleitet von Gliederschmerzen, Fieber und Heiserkeit. In schweren Fällen kann eine akute Bronchitis in eine Lungenentzündung oder in eine chronische Bronchitis übergehen.

Ursachen

Bei einer Bronchitis handelt es sich um eine akut oder chronisch auftretende Entzündung der Bronchialschleimhaut. Die akute Bronchitis wird in den meisten Fällen durch Viren verursacht – häufig im Rahmen einer anderen Krankheit, etwa eines grippalen Infekts, durch Masern oder Keuchhusten. Seltener können auch Bakterien, Pilze oder Umweltreize auslösend sein. Bei chronischer Bronchitis spielen neben häufigen Infekten und Nikotinkonsum auch Umweltfaktoren und eingeatmete Schadstoffe eine Rolle.

Heilender Wind

Europäische Kräuter

20g	Minzeblätter
10g	Efeublätter
30g	Seifenwurz* [*]
20g	Süßholzwurzel
20g	Schafgarbenkraut

Chinesische Kräuter

4,5–9g	Zhe Bei Mu* (Zhejiang-Fritillaria-Zwiebel)
4,5–9g	Zhu Ru (Bambusrohrstreifen)
9–15g	Fu Ling (Kiefernschwamm)
1,5–9g	Gan Cao* (Ural-Süßholzwurzel)

Wirkung

Durchblutungsfördernd, reizlindernd, entkrampfend, schleimlösend, schleimhautschützend

3 Fieber

Symptome

Fieber bezeichnet einen Anstieg der Körpertemperatur auf über 37,5 °C. Häufig äußert sich das Fieber auch durch Begleitsymptome wie Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Unruhe und schnellen Puls, beschleunigte Atmung, glänzende, glasige Augen, Durst und Appetitlosigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen.

Ursachen

Eine erhöhte Temperatur ist eine Immunreaktion des Körpers auf das Eindringen lebender Fremdkörper, um die Erreger zu bekämpfen und abzutöten. Fieber kann demzufolge vielfältige Ursachen haben: durch Viren oder Bakterien hervorgerufene Infektionen und Entzündungen wie Grippe, Harnwegsinfekte, Lungen-, Mandel- und Blinddarmentzündung. Auch Tropenkrankheiten wie Malaria oder Denguefieber gehen mit hohem Fieber einher. Zudem begünstigen bestimmte Medikamente das Entstehen von Fieber.

Kühlender Quell

Europäische Kräuter

15g	Lindenblüten*
15g	Weidenrinde
20g	Spitzwegerichkraut
10g	Holunderblüten
30g	Thymiankraut*
10g	Schafgarbenkraut

Chinesische Kräuter

9–15g	Ban Lan Gen* (Färberwaidwurzel)
3–9g	Jie Geng (Ballonblumenwurzel)
4,5–9g	Ju Hua (Chrysanthemenblüten)
6–15g	Jin Yin Hua* (Geißblattblüten)

Wirkung

Fiebersenkend, schweißtreibend, schleimlösend, reizlindernd

Tipp:

Tee sollte man in luftdichten Dosen kühl und trocken lagern, damit das Aroma erhalten bleibt.

4 Grippaler Infekt

Symptome

Bei einem grippalen Infekt bzw. einer Erkältung handelt es sich um eine akute Infektion der oberen Atemwege – betroffen sind Nasenschleimhaut, Hals und häufig Bronchien. Typische Symptome sind Schnupfen, Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten und ein allgemeines Krankheits- und Abgeschlagenheitsgefühl, mitunter verbunden mit erhöhter Temperatur, Frösteln, Glieder- und Kopfschmerzen.

Ursachen

Die Ansteckung erfolgt durch eine Vielzahl unterschiedlicher Krankheitserreger, meist Viren. Die Übertragung kann über Tröpfcheninfektion oder durch direkten oder indirekten Kontakt mit einem Erkrankten erfolgen, aber auch durch kontaminierte Gegenstände. Eine geschwächte Abwehr – infolge Übermüdung, Stress und Überbelastung – und trockene Heizungsluft, die ein Austrocknen der Schleimhäute begünstigt, können das Ansteckungsrisiko vergrößern.

Reinigende Glut

Europäische Kräuter

15g	Holunderblüten*
15g	Primelwurzel
10g	Brennnesselkraut
20g	Spitzwegerichkraut*
20g	Weidenrinde
20g	Schafgarbenkraut

Chinesische Kräuter

3–9g	Qiang Huo* (Notopterygium-Wurzel)
9–15g	Ban Lan Gen* (Färberwaidwurzel)
6–9g	Chuan Xin Lian (Andrographis-Kraut)

Wirkung

Fiebersenkend, schmerzstillend, reizlindernd, schleimlösend

5 Hals- und Rachenentzündung

Symptome

Symptomatisch sind starke Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Schmerzen beim Sprechen, ein stark geröteter Rachen und Halsbereich, gelegentlich auch Atembeschwerden, wenn die Schleimhäute in Kehlkopf und Luftröhre angeschwollen sind.

Ursachen

Akute Rachenschleimhautentzündungen werden meist durch Viren, wie Grippe- und Erkältungsviren, verursacht. Seltener sind Infektionen durch Bakterien wie Streptokokken der Auslöser, jene nehmen meist einen schwereren Verlauf.

Krächzender Rabe

Europäische Kräuter

30g	Salbeiblätter*
20g	Schlüsselblumenwurzel*
15g	Malvenblüten
20g	Kamillenblüten
15g	Bibernellwurzel

Chinesische Kräuter

6–12g	Mai Dong* (Schlangenhbartwurzel)
6–15g	Jin Yin Hua* (Geißblattblüten)
3–9g	She Gan (Leopardenblumen-Wurzelstock)

Wirkung

Reizlindernd, schleimhautschützend, entkrampfend, entzündungshemmend



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.

Bibliografische Information der
Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu & Jürgen Klitzner
Heiltees für Körper, Geist und Seele
ISBN 978-3-86374-089-4
3. akt. u. erw. Aufl. 2020 (1. Aufl. 2013, 2. Aufl. 2014)

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a.Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum/

Redaktion: Alexandra Grünert, München;
Friederike Lutz, München
Lektorat: Dr. Thomas Rosky, München
Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis
Gestaltung Umschlag: Andrea Barth,
Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig,
Mankau Verlag GmbH

Illustrationen: morawskistudio - iStockphoto.com (1); sparko67 - iStockphoto.com (2li, 16); dulezidar - iStockphoto.com (2re, 26); YinYang - iStockphoto.com (3, 39, 179); SilviaJansen - iStockphoto.com (4li, 184); Stefan Körber - Fotolia.com (4re, 201); azndc - iStockphoto.com (5li, 47); Alkalyne - iStockphoto.com (5re, 202li); blueclue - iStockphoto.com (8); fotolinchen - iStockphoto.com (13); 4X-image - iStockphoto.com (15); TommyIX - iStockphoto.com (19); photo75 - iStockphoto.com (20); AtWaG - iStockphoto.com (24, 204); mane82 - Fotolia.com (28); kongxinzhu - iStockphoto.com (31); LianeM - Fotolia.com (32, 195re); HAVET - iStockphoto.com (35); lunanaranja - iStockphoto.com (36); ValentynVolkov - iStockphoto.com (40); Elenathewise - iStockphoto.com (42); risck - iStockphoto.com (45, 50, 54, 56, 58, 65, 70, 85, 89, 99, 102, 108, 116, 121, 131, 148, 159, 160, 223); BasieB - iStockphoto.com (49, 93, 105); smuay - Fotolia.com (63); lngaNielsen - iStockphoto.com (72); keralao21 - iStockphoto.com (77); joloei - iStockphoto.com (79, 135); tonmeistermat - iStockphoto.com (82); LianeM - iStockphoto.com (88); Gala_Kan - iStockphoto.com (95); uba-foto - iStockphoto.com (101); emer - Fotolia.com (106, 190re); lakovKalinin - iStockphoto.com (112); awfoto - Fotolia.com (114); egal - iStockphoto.com (124); Dana Krimmling - Fotolia.com (126);

KitchenM - iStockphoto.com (127); AleksandarDickov - iStockphoto.com (132); SoopySue - iStockphoto.com (133); vermacht - Fotolia.com (138); Rike_ - iStockphoto.com (145); Nick Paschalis - adobe.stock.de (146); simona - adobe.stock.de (154); BIHAIBO - iStockphoto.com (162); kokopopsdave - iStockphoto.com (165); Africa Studio - Fotolia.com (166); ucky - Fotolia.com (168); CharlesGibson - iStockphoto.com (171); DavorLovincic - iStockphoto.com (172); ze_pedro - iStockphoto.com (173); Angelafoto - iStockphoto.com (175); Unclesam - Fotolia.com (176); macroart - iStockphoto.com (177); light_blue - Fotolia.com (183); Kerrick - iStockphoto.com (186); Svenja98 - Fotolia.com (188); shorlocks - iStockphoto.com (189); Teamarbeit - Fotolia.com (190li); Printemps - Fotolia.com (193); womue - Fotolia.com (194); Kanusommer - Fotolia.com (195li); Heike Rau - Fotolia.com (196); Klaus Reitmeier - Fotolia.com (198); hjschneider - Fotolia.com (199); Christian Jung - Fotolia.com (202re); Savany - iStockphoto.com (203); xiez2001 - iStockphoto.com (205); Karina Baumgart - Fotolia.com (206); hvsrs - iStockphoto.com (208); Axel Gutjahr - Fotolia.com (209); Mantonature - iStockphoto.com (210); mica - Fotolia.com (211); LeggNet - iStockphoto.com (212); Kirschner - iStockphoto.com (220); Creatix - Fotolia.com (222); seraficus - iStockphoto.com (225); lakovKalinin - iStockphoto.com (233)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH,
Zwickau/Sachsen



Hinweis des Verlags:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf. Die vorgestellten Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt nicht ersetzen, sie können aber die persönliche Gesundheitsvorsorge sinnvoll und ganzheitlich ergänzen.