

- Zuordnung nach den Konstitutionstypen mit Pflanzen und potenzierten Arzneimitteln
- Humoralmedizinische Arzneitherapie

Silke Lutz

Arzneitherapie nach Konstitutionen

Ein Lern- und Arbeitsbuch für die Traditionelle Europäische Naturheilkunde



Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	5	Endokrin-vegetative Konstitution	
Vorwort	6	Vegetativ-labile Konstitution	55
Einleitung	7	Gastrische Konstitution	63
Übersicht: Konstitutionen und Therapie	8	Hydrogenoide Konstitution	69
Legende für grundsätzliche Wirkungen der Mittel	10	Katarrhalisch-rheumatische Konstitution . . .	78
Wichtige Grundbegriffe in der Humoralmedizin	11	Lymphatisch-hyperplastische Konstitution	
Kochungen und die Analogie der vier Gefäße	12	Phlegmogen-hyperplastische Konstitution . .	94
Kochung – ein Mysterium?	12	Lymphatisch-hypoplastische Konstitution	
Was wir schon immer über Säfte wissen wollten	13	Phlegmogen-hypoplastische Konstitution . .	104
Eliminations- und Ableitungsprinzipien der Humoralmedizin	14	Melanchologene Konstitution	
Bildung des Spiritus – eine Analogie	16	Carbonitrogenoide Konstitution	113
Konstitution in der Therapie	16	Mesenchymal-hypoplastische Konstitution	124
Lymphatische Konstitution		Nephrogen-lymphatische Konstitution	
Phlegmatische Konstitution		Renale Konstitution	130
Phlegmogene Konstitution	18	Neurogene Konstitution	
Sanguinogene Konstitution		Neuropathisch-neurolymphatische Konstitution	137
Hämatogene Konstitution	22	Oxygenoide Konstitution	145
Chologene Konstitution		Plethorische Konstitution	151
Billiäre Konstitution	27	Psorische Konstitution	162
Anämische Konstitution	37	Hämangiotische (Konstitution) Diathese . .	171
Atonisch-asthenische Konstitution	44	Allergische Diathese	177
		Azide Diathese	
		Harnsaure Diathese	185
		Exsudative Diathese	195
		Spasmophile Diathese	203
		Anhang	212
		Zur Autorin	212
		Glossar	212
		Verwendete Literatur	214
		Bildverzeichnis	214

Geleitwort

In diesem umfassenden Werk stellt Silke Lutz die Grundlagen der humoralen Konstitutionslehre in einen klaren therapeutischen Zusammenhang. Ausgangspunkt sind Anlage- und Krankheitsdispositionen der Patientinnen und Patienten, die systematisch mit der Auswahl geeigneter Arzneimittel sowie der Schüßler-Salze verknüpft werden. Zentrale Fachbegriffe werden präzise und zugleich verständlich erläutert.

Das Buch richtet sich sowohl an Patientinnen und Patienten der Naturheilkunde als auch an Studierende, Therapeutinnen und Therapeuten sowie fachlich interessierte Laien. Der humoralmedizinische Ansatz wird nachvollziehbar dargestellt und praxisnah erschlossen.

Anamnese – im Sinne der strukturierten Erhebung der persönlichen und chronologischen Medizingeschichte –, Konstitutionsdiagnose, Behandlungskonzepte und Arzneimitteltherapie bilden eine in sich schlüssige Einheit.

Die Autorin stellt die Zusammenhänge klar gegliedert dar und schafft damit ein fundiertes Kompendium für die therapeutische Praxis.

Das übersichtlich gestaltete und didaktisch durchdachte Lern- und Arbeitsbuch schließt eine bestehende Lücke in der Wissensvermittlung und bietet eine verlässliche Grundlage für die praktische Anwendung der humoralmedizinischen Arzneimitteltherapie.

Heide-Dore Bertschi-Stahl

Geschäftsleitung

Ideengeberin

NHP mit eidg. Diplom TEN

eidg. Ausbilderin/Dozentin

Autorin – Beratung für die eidg. Prüfung der ODA-AM

Mentorin ODA-AM akkreditiert

Februar 2026

Lymphatische Konstitution Phlegmatische Konstitution Phlegmogene Konstitution



Pathologien manifestieren sich
überwiegend durch gestörte Wärmebildung



Erkrankungen laufen auf lymphatischem Geweben
bzw. Schleimhäuten ab



Im Kindesalter Tendenzen zur erethischen oder
torpiden Form des Lymphatismus

Grundsätzlich ist die
Therapie der lymphatischen
Konstitution zunächst
überflüssig.
Erst bei Gesundheitsstörungen
werden Medikamente
bzw. Therapien
notwendig



Grundsätzliche therapeutische Ziele

Bei jedem Lymphatiker gilt:

- Stabilisieren des Wärme- und Feuchtigkeitsprinzips
- Benötigt eine höhere Ausscheidungsleistung

**Insbesondere für Kinder gilt, die immer Lymphatiker sind,
unabhängig von ihrer Augenfarbe:**

- Aktive Steigerung der Wärmequalität
- Vermeidung von Skrofulose

Der Lymphatiker ist konstitutionell gesund und stabil,
wenn er in der Lage ist, die notwendige physiologische Wärme für die Bildung
von Sanguis selbst zu produzieren.



Calcium carbonicum D6 (Nur Schüßler-Salz Nr. 22)

- Lymphatismus (*Die Gesamtheit der Lymphdrüsen kann nicht ausreichend arbeiten*) mit Tendenz zur exsudativen Diathese
- Kongestionen (*lokale art. Stauung, Gefäßdruckerhöhung*) mit Andrang zum Kopf
- Hyperkinetische (*erhöhte Erregbarkeit*) Reaktionen des Immunsystem
- Torpide Skrofulose (*Reifungsdefizit der Entwicklung durch lymphatische Verunreinigung*) mit Trägheit des Lymphsystem

Säfte optimieren, durch ...

- Optimierung aller Kochungsphasen über physiologische Wärme
- Erwärmung (*ermöglicht verbesserten Säftezufluss und -abfluss*), auch unphysiologisch (*unverwertbare*) vorhandener Feuchtigkeit, die dadurch in den Kochungsphasen umgewandelt werden kann
- Erhöhung des dissimilatorischen (*Abbau*) (Gewebe-)Stoffwechsel

Säfte bewegen

- Auflösen von Feuchtigkeitsstauungen entstanden durch Defizit an Wärme
- Erhöht den Tonus (*Anregung der Gewebe, bessere Funktion*)
- Bewegt und reguliert lymphatische Stauungen (*fehlenden Wärme*)

Säfte ableiten bzw. ausleiten

- Fördert Elimination (*Ausleitung*) von GG-Schärfen
- Aktivierung des lymphatischen Abflusses (*Klärstrom*)
- Elimination (*Ausleitung*) von intrazellulären Stoffwechselrückständen (*Metaboliten*)



- Alle **Calcium-Salze** haben aus humoralmedizinischer Sicht einen Wirkbezug zum Phlegma.
- **Carbonate** repäsentieren Trägheit in der Dynamik der Funktionssysteme = Anwendung bei Zuständen mit physiologischer Wärme
- **Wichtig:** Es ergeben sich unterschiedliche Anwendungen bei Erwachsenen und Kindern.

Wichtigstes Konstitutionsmittel bei erethischer Skrofulose mit ängstlicher und schwacher Tendenz der Patienten → Aufbau- und Kräftigungsmittel



Calcium phosphoricum D6 Schüßler-Salz Nr. 2

- Adenoide (*Rachenmandel*) Wucherungen
- Vergrößerte Mandeln
- Regeneratives Funktionsmittel des Nervengewebes
- Asthenische Typen mit körperlicher und seelischer Schwäche
- Stabilisierung der Zellmembranen
- Dämpft dissimilatorische (*Abbau*) Prozesse (*höhere Potenz*)
- Aufbau- und Kräftigung (*niedrige Potenz*)

Säfte optimieren, durch ...

- Verminderung der Schärfenbildung (= *Verbesserung der Phlegma-Qualität*)
- Förderung von Gewebenaufbau und -regeneration
- Erhöhung der physiologischen Wärme (*Reduktion eines vorhandenen Mangels*)
- Verbesserung insuffizienter Kochung (*Coctio-verbesserte physiologische Verwertbarkeit der Substanzen*)

Säfte bewegen

- Feuchtigkeit bewegend zur Umwandlung in Sanguis (*Verbesserung der Ernährungsstörungen = Energiedefizit-Syndrome*)
- Bewegt den Lymphfluss (*verbesserte Entlastung und Reinigung*)
- durch Wärmereiz

Säfte ableiten bzw. ausleiten

- Ableiten von GG-Schärfen
- Aktiviert die Ausscheidungsorgane = verminderte katarrhalische und ekzematöse Ersatzausscheidungen
- Leitet Säuren über die Nieren aus



- Alle **Calcium-Salze** haben aus humoral-medizinischer Sicht einen Wirkbezug zum Phlegma.
- Calcium phos. sind schnell erregbare, schnell erschöpfte, aber nach kurzer Ruhe wieder erholte Typen.



Cinnamomum ceylanicum (Chin. Zimt) **Cinnamomi cort.**

- Pathologien durch Kälte und Feuchtigkeit
- Kräftigung (*Sthenisierend*)
- Zu schwache Menstruation
- Hysteriforme Nervenkrise



- Allergiepotential Bereich Haut und Schleimhaut
- **Vorsicht** bei cholerischen und melancholischen Konstitutionen. Besser in Kombination mit feuchten Drogen
- **KI:** Magen-Darm-Geschwüre
- **KI:** Schwangerschaft
- **Überdosierung:** Tachykardie, Kongestionen, Schweißausbrüche
- Interaktionen mit Antidiabetika
- Einnahme über längere Zeit bei bereits eingetretenen Erschöpfungsstadien

Zentrales Kardinalmittel der Haut- und Schleimhautregulation

Säfte optimieren, durch ...

- Förderung aller Kochungen (*Coctio = Kraft der Veränderung*) bei generellem Wärmemangel
- Erwärmung und Zerteilung (*Änderung und Optimierung der Konsistenz*) von rohem (*unphysiologischem, nicht verwertbarem*) Phlegma in den Verdauungsorganen, dem HK-System

Säfte bewegen

- Reguliert den Tonus (*Anregung der Gewebe, bessere Funktion*)
- Fördert die Spiritus-Verteilung = funktionelle Koordination
- Löst Plethora auf (*Gefäßwanderschaffung durch erhöhtem plethorischen Druck*)
- Fördert die Durchblutung
- Kontrahiert den Uterus

Säfte ableiten bzw. ausleiten

- Leitet Gifte aus (= *SG-Schärfe*)
- Ableitung von Schwarzgalle = erheitert Herz und Gemüt (*verzehrt böse Feuchtigkeiten*)
- Regt die Menstruationsblutung an (*Unterleibskälte wird vermindert*)
- Reguliert verstopfte Nieren = fehlende Wärme

Kardinalmittel der Haut (äusserlich) und Schleimhaut (innerlich)
Konstitutionsmittel der Coctio, besonders bei stagnierendem Schleim



Calendula off. (Ringelblume) **Calendulae flos.**

- Mildert Beschwerden der Haut entstanden durch GG-Hitze und verunreinigter Feuchtigkeit
- Bei Pathologien durch Feuchtigkeit
- Regeneriert die Schleimhaut
- Drüsenanschwellungen



- Da es nicht stark ausleitend oder chemisch toxisch wirkt, ist eine tägliche oder längerfristige Anwendung unproblematisch.
- Allergiepotential (Korbblütler)

Säfte optimieren, durch ...

- Förderung der Kochungen (*Coctio = Kraft der Veränderung*)
- Verminderung von zäher (*klebriger*) und damit unphysiologischer Feuchtigkeit in Magen, Brust und vor allem der Haut
- Grundlegende Erwärmung und Zerteilung (*Änderung und Optimierung der Konsistenz*)

Säfte bewegen

- Regt den Lymphfluss an (*verbesserte Entlastung und Reinigung*)
- Leber-Galle anregend
- Fördert den Konsensus (*Zusammenwirken untereinander zur kompensatorischen Entlastung*) von Haut und Lymphe
- Bewegt die Feuchtigkeit durch Wärme (*Verbesserung der Ernährungsstörungen = Energiedefizit-Syndrome*)

Säfte ableiten bzw. ausleiten

- Eliminiert (*reinigt*) übermäßige GG und GG-Schärfe über die Leber
- Eliminiert (*reinigt*) verunreinigte Feuchtigkeit
- Schweißtreibend



Foeniculum vulgare

(Fenchel)

Foeniculi fructus

- Skrofulose (*Reifungsdefizit der Entwicklung durch lymphatische Verunreinigung*) auf der Grundlage von Kälte
- Mindert Kälte und Verschleimung der Atem- und Verdauungsorgane
- Kalte, phlegmatische Entzündungszeichen
- Hyperkinetische (*überschießende Reaktion*) Reizerscheinungen werden gemildert (*gallige Kopfschmerzen*)
- Optimierte den enterohepatischen Kreislauf



Speziell in der Kinderheilkunde eingesetzt, zur Verminderung von kalter Feuchtigkeit im Darm und Anregung der fehlenden Kochungswärme

Säfte optimieren, durch ...

- Anregung der fehlenden Kochungswärme
- Förderung der Kochungen (*Coctio – verbesserte physiologische Verwertbarkeit der Substanzen*)
- Stärkung des Magen und der Bauchorgane durch Erwärmung
- Verminderung kalter und damit unphysiologischer Feuchtigkeit im Darm

Säfte bewegen

- Öffnet (*Bewegung stagnierender Säfte als therapeutische Wirkung, optimiert die Funktion des Organs*) die gestaute Leber, die Milz und die verschleimten Atemwege
- Fördert die Verteilung von Spiritus (*Vermittler zwischen den unterschiedlichen Organfunktionen*)
- Reguliert den Tonus (*Leistungsbereitschaft von Geweben*)
- Regt Lymphfluss an (*verbesserte Entlastung und Reinigung*)

Säfte ableiten bzw. ausleiten

- Auswurfördernd (*eliminiert blockierende Kälte bzw. zähe Feuchtigkeit*)
- Harntreibend (*Elimination von Verunreinigungen über den Harn*)
- Treibt die „Gelbsucht“ (*Bilirubin*) aus

Situatives Kardinalmittel bei starker Phlegmabildung



Glechoma hederacea

(Gundermann)

Glechomae herba

- Schwerpunkt: Skrofulose (*lymphatische Verunreinigung*) der Haut, der Atem- und Verdauungswege mit starker Verschleimung
- Pathologien aufgrund von Feuchtigkeit mit Belastungen durch Schärfe (*path. Stoffe mit erhöhter Reizintensität, aber ohne Hitze*)
- Atemwegskatarre
- Zahnfleischentzündung (*äußerlich*)



- Überdosierung: Durchfall, Kolik
- Bei Dauergebrauch Gefahr von Austrocknung

Säfte optimieren, durch ...

- Erwärmung und Öffnung (*optimiert die Funktion der Systeme*) → vermindert übermäßige Feuchtigkeit
- Stärkung der Milz(*Pankreas*-)funktion
- Verminderung cholerischer und melancholischer Schärfen (*path. Stoffe mit erhöhter Reizintensität bzw. zerstörender Wirkung*) in Atem-, Verdauungs- und Harnwegen
- Zerteilung (*Änderung und Optimierung der Konsistenz*) zäher (*klebriger*) und damit unphysiologischer Feuchtigkeit

Säfte bewegen

- Anregung Lymphfluss (*verbesserte Entlastung und Reinigung*)
- Bewegt Feuchtigkeit
- Schleimlösend (*path. Stoffe werden gelöst und dem Säfte strom zugeführt*)
- Fördert die Spiritus-Verteilung = funktionelle Koordination
- Reguliert den Tonus (= *verbesserte Gewebe- bzw. Gefäßfunktion*)
- Fördert Konsensus (*kompensatorische Entlastung*) von Milz und Nieren

Säfte ableiten bzw. ausleiten

- Leitet GG, SG und Schärfen aus = Verminderung unphysiologischen der Ersatzausscheidungen über die Haut und Schleimhaut (*Bindet und leitet Schwermetalle aus*)
- Harntreibend (*Elimination von Verunreinigungen über den Harn*)

Anhang

Zur Autorin



Die Autorin ist seit 1999 als Heilpraktikerin tätig und verfügt über eine fundierte medizinische Grundausbildung als Medizinische Praxisassistentin (MPA). Ihre langjährige praktische Erfahrung umfasst sowohl die Patientenbetreuung als auch die Organisation und Leitung medizinischer Praxen.

Seit 2017 ist sie als Dozentin für Naturheilkunde und Schulmedizin tätig. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung eines systematischen, konstitutionsbezogenen Denkens sowie der Verbindung historischer Medizinkonzepte mit klinischer Erfahrung.

Dieses Lernbuch und die begleitenden Lernkarten zur Konstitution sind aus der Lehrpraxis heraus entstanden und verfolgen das Ziel, komplexe Zusammenhänge verständlich, strukturiert und anwendungsorientiert darzustellen.

Kontakt: slutz@med-dienstleistung.de

Von 2001 bis 2016 führte sie eine naturheilkundliche Praxis mit den Schwerpunkten Humoralmedizin, Konstitutionslehre und Irisdiagnose, insbesondere in der Begleitung von Menschen mit Stoffwechselerkrankungen. Parallel engagierte sie sich in der praxisnahen Ausbildung und Supervision von Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteigern.

Glossar

Adaptogen	Arzneien, die die unspezifische Anpassungsfähigkeit des Organismus an physische und psychische Belastungen erhöhen und regulierend auf Stressachsen wirken.
Adrenalin- und Cortisolspiegel	Ausdruck des cholerischen Prinzips (warm-trocken); stehen für Aktivierung, Mobilisation und Stressreaktionen.
Antidyskratikum	Arzneimittel, das pathologisch veränderte Säfte qualitativ verbessert und schädliche Einflüsse reduziert.
Antidyskratisch	Wirkweise zur Wiederherstellung des Säftegleichgewichts durch Stoffwechsel- und Ausscheidungsaktivierung.
Antiödematös	Wirkt gefäßabdichtend und vermindert Flüssigkeitsaustritt ins Gewebe.
Antiskrofulös	Wirkt gegen lymphatische Verunreinigung infolge systemischer Insuffizienz, v. a. bei Entwicklungs- und Reifungsdefiziten.
Antispasmodikum	Löst krampfartige Spannungszustände durch Verbesserung des Säfteflusses.
Assimilation	Aufbauender Stoffwechselprozess zur Verwertung, Umwandlung und Integration von Nährstoffen.
Asthenie	Zustand verminderter Energie und Reaktionskraft durch Überverbrauch oder Erschöpfung.
Atonie	Mangel an physiologischem Tonus mit eingeschränkter Organ- oder Muskelfunktion.
Auswurfördernd	Unterstützt die Elimination blockierender Kälte oder zäher Feuchtigkeit.
Befeuchtend	Führt dem Organismus physiologische Feuchtigkeit zu und schützt vor Austrocknung.
Befeuchtung und Nahrung der Säfte	Fördert Geweberegeneration durch Wiederherstellung der Saftqualität.
Blutreinigung	Eliminiert cholerische Hitze und schärfenbelastetes Phlegma, verbessert die Sanguis-Qualität.
Blutverteilung regulierend	Gleicht ungleiche Perfusion aus und verhindert lokale Stauungen.
Cholerische Dyskrasie	Hitzebedingtes Säfteungleichgewicht mit Schwerpunkt Leber-Galle-System.
Cholerische Schärfe	Pathologische Hitzeprodukte mit hoher Reiz- und Entzündungstendenz.
Dämpfung	Kühlende Reizminderung überschießender Stoffwechsel- und Erregungsprozesse.



Hiermit bestelle ich

___ Expl. **Arzneitherapie nach Konstitutionen** **35,00 Euro***
(1. Auflage 2026, Softcover, 216 Seiten, ISBN 978-3-96474-835-5)

___ Expl. **PDF – Arzneitherapie nach Konstitutionen** **30,00 Euro***
(1. Auflage 2026, 216 Seiten, ISBN 978-3-96474-868-3)

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

mgo fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221 949-311
Fax 09221 949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Silke Lutz ist seit 1999 als Heilpraktikerin tätig und hat sich auf die Behandlung von Allergien und Umweltbelastungen spezialisiert. Fachlich ist sie sowohl in der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) als auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Homöopathie verwurzelt. In all ihren Arbeitsbereichen bilden Konstitution und Disposition zentrale Elemente ihrer Diagnostik und Therapie. Seit vielen Jahren unterrichtet sie an verschiedenen naturheilkundlichen Schulen in der Schweiz und in Deutschland und gibt ihr umfassendes Wissen praxisnah und inspirierend weiter.

Humoralmedizinische Arzneitherapie

In diesem strukturierten Fachbuch zeigt die Autorin, welche Heilpflanzen, homöopathischen Mittel – einschließlich der Schüßler-Salze – zu den verschiedenen Konstitutionstypen passen. Die Vier-Säfte-Lehre der Traditionellen Europäischen Medizin bildet dabei die Basis für die Konstitutionsdiagnostik. Mit diesen Grundlagen wird eine fundierte humoralpathologische Therapieplanung möglich.

Säfte optimieren, Säfte bewegen, Säfte ableiten

Nach einer kompakten Einführung in die Vier-Säfte-Lehre und elementaren Begriffserklärungen eröffnet die Autorin einen umfassenden Blick auf über 150 bewährte Mittel für unterschiedliche Konstitutionstypen. Durch die gut verständliche Erklärung der spezifischen Wirkung auf die Säfte wird ein einfacher Zugang zu dieser traditionellen Heilweise geschaffen. Ergänzende Hinweise zu Kontraindikationen sowie praxiserprobte Tipps machen dieses Werk zu einem wertvollen Begleiter.

Für wen ist das Buch geeignet?

Dieses Buch richtet sich an alle, die ihr Wissen über traditionelle Heilverfahren vertiefen und gezielt humoralmedizinisch arbeiten möchten. Es ist ideal für Therapeutinnen und Therapeuten aus Naturheilkunde, Homöopathie und komplementären Bereichen sowie für Studierende und interessierte Laien, die eine klare, praxisnahe Einführung suchen. Dank der gut verständlichen Aufbereitung profitieren sowohl Neueinsteigende als auch Erfahrene, die ihr Repertoire erweitern und ihre Behandlungsmethoden verfeinern möchten.