

Krankheiten und ihre Heilmittel



Hier eine Liste (Auswahl) von Krankheiten und die passenden Heilpflanzen.

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

A

Abgeschlagenheit	Apfel, Baldrian, Hafer, Holunder, Johanniskraut, Kamille, Melisse
Abhärtung (Gegen Krankheiten)	Brennnessel, Hagebutten, Sanddorn, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Wirsing
Abmagerung (Krankhafte)	Lein, Rettich
Abszess	Brennnessel, Kamille, Klette, ODERMENNIG, Zinnkraut
Akne	Birke, Brennnessel, Brunnenkresse, Kamille, Wegwarte
Alterserscheinungen	Ginseng, Löwenzahn, Wirsing, Knoblauch, Weißdorn
Anämie	Johannisbeeren (Schwarze), Kirschen, Nüsse
Angina (Mandelentzündung)	Eibisch, Holunder, Huflattich, Kamille, Salbei
Appetitlosigkeit	Bitterklee, Dill, Enzian, Knoblauch, Kümmel, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Wermut, Zwiebel, Basilikum, Bohnenkraut, Kardobenediktenkraut, Zimt
Arteriosklerose	Apfelbaum, Arnika, Bärlauch, Faulbaum, Johannisbeere (Schwarze), Knoblauch, Mistel, Stiefmütterchen, Wirsing, Weißdorn
Asthma	Huflattich, Fenchel, Holunder, Spitzwegerich, Thymian, Alant, Sonnentau
Atem (Übel riechend)	Anis, Kümmel, Pfefferminze, Minze
Atem (Verschleimt)	Brennnessel, Fichte, Holunder, Knoblauch, Zwiebel

Atembeschwerden	Arnika, Herzgespann, Weißdorn
Aufstoßen	Anis, Enzian, Pfefferminze, Quitte, Tausendgüldenkrout, Vogelknöterich, Wermut
Augenentzündung	Augentrost, Dill, Eibisch, Himbeere, Königskerze, Leinkraut, Spitzwegerich
Augenentzündung	Augentrost, Eiche, Tausendgüldenkrout
(Bei Neugeborenen)	Bärlapp, Eibisch
Augengeschwüre	Augentrost, Hauswurz
Augenstärkung	Augentrost, Heidelbeere, Küchenschelle

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

B

Bauchspeicheldrüsen- erkrankung	Beifuss, Tausendgüldenkrout
Belebende Mittel	Boretsch, Enzian, Esche, Hafer, Kamille, Melisse, Sanddorn
Beruhigende Mittel	Anis, Kamille, Lavendel, Thymian
Bettnässen	Bärlapp, Brennessel, Hafer, Johanniskraut, Lein, Mistel, Schafgarbe, Zinnkraut
Beulen	Arnika, Johanniskraut, Kamille, Königskerze
Bindehautentzündung	Augentrost, physiologische Kochsalzlösung
Blähungen	Anis, Fenchel, Heidelbeere, Kümmel, Kalmus, Knoblauch, Kalmus, Kamille, Paprika, Petersilie, Pfefferminze, Schafgarbe, Tausendgüldenkrout, Thymian, Wacholder, Wermut
Blasenentzündung	Bärentraube, Brennessel, Hauhechel, Kamille, Löwenzahn
Blasenleiden (Allgemein)	Bärentraube, Goldrute, Hauhechel, Löwenzahn, Sellerie, Wacholder, Weide, Birke
Blasenschwäche	Lein, Petersilie, Quecke, Schafgarbe, Zinnkraut
Blutdruck (Zu Hoher)	Bärlapp, Berberitze, Knoblauch, Mistel
Blutdruck (Zu Niedriger)	Kaffee mit Zitrone, Mistel, Rosmarin
Blutdrüsenentzündung	Fenchel, Schöllkraut
Bluterguss	Arnika, Beinwell, Johanniskraut, Melisse, Steinklee
Blutreinigende Mittel	Birke, Brennessel, Brunnenkresse, Löwenzahn, Sellerie, Stiefmütterchen, Wacholder
Blutstillende Mittel	Brennessel, Ehrenpreis, Eiche, Lärche, Linde

Brandwunden	Apfel, Brennnessel, Eibisch, Hauswurz, Holunder, Huflattich, Johanniskraut, Klette, Ringelblume, Spitzwegerich, Taubnessel
Brechreiz	Pfefferminze, Schöllkraut
Bronchitis	Bibernelle, Eibisch, Fichte, Heckenrose, Holunder, Huflattich, Kamille, Linde, Salbei, Seifenkraut, Sonnenhut, Spitzwegerich, Thymian, Weide, Zwiebel, Anis, Isländisches Moos, Kastanienblätter, Ysop, Vogelknöterich, Süssholz, Taubnesselblüten, Veilchen (wohlriechendes), Schlüsselblume
Brüche	Beinwell, Eiche, Königskerze, Wermut

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

D

Darmentgiftung	Apfel, Eiche, Faulbaum, Knoblauch, Natron, Tausengüldenkraut
Darmentzündung	Alant, Brombeere, Eiche, Holunder, Kamille
Darmgeschwüre	Breitwegerich, Brennnessel, Eiche, Kamille, Tausendgüldenkraut
Darmkatarrh	Apfel, Eiche, Enzian, Kalmus, Kamille, Linde, Mistel, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Zwiebel
Darmkolik	Dill, Enzian, Hafer, Johanniskraut, Kamille, Lein, Sauerdorn, Spitzwegerich
Darmkrankheit (allgemein)	Alant, Apfel, Bitterklee, Eiche, Enzian, Faulbaum, Fenchel, Hafer, Kalmus, Kamille, Kartoffel, Knoblauch, Kümmel, Lein, Malve, Pfefferminze, Tausendgüldenkraut, Kreuzdornbeeren
Darmträgheit	Hauhechel, Holunder, Hopfen, Johannisbeere (Rote), Tausendgüldenkraut, Thymian
Depressionen	Baldrian, Benediktenkraut, Melisse, Johanniskraut
Desinfektion	Beinwell, Knoblauch, Kamille, Lavendel, Salbei, Teebaum, Thymian, Wacholder, Paprika, Zwiebel
Dickdarmentzündung	Brombeere, Eibisch, Heidelbeere, Holunder, Kamille, Knoblauch
Durchblutungsstörungen	Rosmarin, Ackerschachtelhalm, Gingkobaum, Kiefernbad, Roßkastanie, Weißdorn
Durchfall	Alant, Apfel, Bohnenkraut, Brennnessel, Brombeere, Eibisch, Eiche, Heidelbeere (getrocknet), Lein, Linde, Spitzwegerich, Süssholz, Frauenmantel, Heidelbeere, Nelkenwurz
Durststillende Mittel	Apfel, Hauswurz, Johannisbeere (Rote), Meisterwurz, Rhabarber, Sauerklee

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

E

Einschlafstörungen	Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Passionsblume, Pomeranzenblüten, Waldmeister
Eiterentziehende Mittel	Beinwell, Eiche, Quecke, Ringelblume
Ekzeme (Allgemein)	Apfel, Birke, Brennnessel, Brunnenkresse, Malve, Kamille, Klette, Odermennig, Wegwarte, Zinnkraut
Entschlackende Mittel	Brennnessel, Brunnenkresse, Löwenzahn, Sellerie, Stiefmütterchen, Wacholder
Entwässerung	Basilikum, Birkenblätter, Bohnenschalen, Brennnessel, Brunnenkresse, Dill, Goldrute, Hauhechel, Liebstöckel, Löwenzahn, Mate, Meisterwurz, Queckenwurzel, Ringelblumen, Schlehenblüten, Wacholderbeeren
Entzündungshemmende Mittel	Bärlapp, Beinwell, Eiche, Huflattich, Kamille, Königskerze, Lein, Salbei, Schafgarbe
Erbrechen	Dill, Eiche, Linde
Erkältung	Bibernelle, Eibisch, Heckenrose, Holunder, Huflattich, Kamille, Linde, Salbei, Seifenkraut, Sonnenhut (Echinacea), Eucalyptus, Holunder, Spitzwegerich, Thymian, Weide, Zwiebel
Erschöpfung (Körperliche)	Enzian, Ginseng, Hafer, Heidelbeere, Sanddorn, Tausendgüldenkraut
Erschöpfung (Nervliche)	Baldrian, Melisse, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Chinabaum, Lavendelbad

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

F

Fettsucht	Apfel, Holunder, Löwenzahn, Sellerie, Tausendgüldenkraut, Wermut, Zinnkraut
Fiebersenkende Mittel	Apfel, Brunnenkresse, Ehrenpreis, Enzian, Esche, Holunderblüten, Johannisbeere (Rote), Lindenblüten, Pfefferminze, Sauerdorn, Thymian, Weide
Flechten	Brennnessel, Brombeere, Brunnenkresse, Kamille, Klette, Löwenzahn, Wacholder, Zinnkraut
Frauenbeschwerden	Eisenkraut, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Herzgespann, Hirtentäschel, Römische Kamille, Melisse
Frühjahrmüdigkeit	Brennnessel, Heidelbeere, Holunder, Löwenzahn, Sellerie
Furunkel	Arnika, Bärlapp, Brennnessel, Eibisch, Kamille, Klette, Odermennig, Ringelblume
Füße (geschwollene)	Eiche, Hafer, Huflattich

Füße (kalte)	Hafer, Kalmus, Mistel, Wacholder
Füße (offene)	Rosspappel, Ringelblume
Füße (schweißende)	Hafer, Eiche, Kamille, Weide
Fußpilz	Kamille, Eiche

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

G

Gallenleiden	Artischocke, Beifuss, Bitterklee, Hafer, Kamille, Leberblümchen, Löwenzahn, Pfefferminze, Rettich, Schöllkraut, Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Kümmel, Mariendistel Früchte, Odermennig, Wermut, Erdrauch
Gallensteine	Artischocke, Löwenzahn, Pestwurz, Schöllkraut, Wegwarte
Gastritis	Eiche, Hafer, Johanniskraut, Kamille, Königskerze, Salbei, Tausendgüldenkraut, Wacholder
Gebärmutterkrämpfe	Johanniskraut, Kamille, Lein, Majoran, Schafgarbe
Gebärmuttersenkung	Quitte
Geburtserleichternde Mittel	Brombeere, Kümmel, Lavendel, Pfefferminze, Safran
Gedächtnisstärkende Mittel	Kalmus, Kamille, Melisse, Rosmarin
Gefäßerweiterung	Arnika, Knoblauch, Rosmarin
Gefäßverengung	Hirtentäschelkraut
Gehirnerschütterung	Arnika
Gelenkentzündung	Fichte, Stiefmütterchen
Gelenkschmerzen	Bärlapp, Fichte, Quecke, Stiefmütterchen
Gerstenkorn	Kamille, Lein, Zinnkraut
Geruchssinn (Fehlender)	Schöllkraut
Geschwüre	Bärlapp, Beinwell, Dill, Eiche, Fenchel, Hauswurz, Huflattich, Kalmus, Kamille, Klette, Lein, Pfefferminze, Salbei, Spitzwegerich, Wacholder, Zinnkraut, Zwiebel
Gesichtsrose	Beinwell, Hauswurz, Himbeere
Gicht	Arnika, Beinwell, Brennnessel, Löwenzahn, Raute, Salbei, Schöllkraut, Wacholder, Weide, Zwiebel
Gliederschmerzen	Majoran, Odermennig
Gliederschwere	Lavendel, Paprika
Gliederstärkung	Quendel, Lavendel
Grippe, grippaler Infekt	Bibernelle, Eibisch, Heckenrose, Holunder, Huflattich, Kamille, Linde, Salbei, Seifenkraut, Sonnenhut, Spitzwegerich, Thymian, Wasserdost, Weide, Zwiebel
Gurgelmittel	Eibisch, Salbei, Weide

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom	Heilpflanzen
H	
Haarausfall	Birke, Brennnessel, Kalmus, Klette, Wegwarte, Zinnkraut, Zwiebel
Haare (Brüchige)	Birke, Hirse
Haarschuppen	Brennnessel
Hals-Rachen-Entzündungen	Bärlapp, Fenchel, Heidelbeere, Knoblauch, Königskerze, Quitte, Zwiebel, Zum Gurgeln: Dost, Eibisch, Kamille, Lein, Salbei
Halsschmerzen	Fenchel, Gerste, Pfefferminze, Zwiebel
Hämorrhoiden	Apfel, Bärlapp, Berberitze, Eiche, Kamille, Lein, Quecke, Rosskastanie, Schöllkraut, Spitzwegerich, Schafgarbe (Dampfbad)
Hände (geschwollene)	Zwiebel
Hände (kalte)	Hafer, Kalmus, Mistel, Wacholder
Hände (rauhe)	Gerste, Lein, Schafgarbe
Hände (schweißende)	Eiche, Kamille, Weide
Harnentleerung (schmerzhaft)	Bärlapp, Brennnessel, Eibisch, Fenchel, Salbei, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Zinnkraut
Harntreibende Mittel	Birke, Brunnenkresse, Dill, Gerste, Hauhechel, Kerbel, Klette, Lein, Löwenzahn, Rosmarin, Sauerdorn, Sellerie
Harnwegdesinfektion	Bärentaubenblätter, Heidelbeerblätter
Haut (Unreine)	Alant, Birke, Brennnessel, Brombeere, Eiche, Frauenmantel, Goldrute, Klette, Knoblauch, Lavendel, Queckenwurzel, Thymian, Salbei, Wegwarte, Walnussblätter
Hautausschläge	Birke, Brennnessel, Brunnenkresse, Hauhechel, Kamille, Klette, Odermennig, Wegwarte, Zinnkraut
Hautausschläge (nässende)	Bärlapp, Hauswurz, Mariendistel, Kamille
Hautprobleme (allgemein)	Hafer, Hauhechel, Kamille, Klette, Löwenzahn, Sauerdorn, Schafgarbe, Stiefmütterchen
Heiserkeit	Apfel, Fenchel, Huflattich, Kiefer, Pfefferminze, Eibischwurzel, Isländisches Moos, Quendel, Stiefmütterchen, Süssholz
Herzbeschwerden (nervöse)	Arnika, Baldrian, Borretsch, Herzgespann, Rosmarin, Weißdorn, Lavendel
Herzmuskelschwäche	Arnika, Lavendel, Weißdorn, Zwiebel

Herzstärkende Mittel	Borretsch, Enzian, Herzgespann, Knoblauch, Mistel, Rosmarin, Weißdorn, Zwiebel
Herzstörungen (Rhythmusstörungen)	Hopfen, Knoblauch, Lavendel, Mistel
Heuschnupfen	Augentrost, Gartenrose, Heckenrose, Lein, Linde, Wasserdost
Hexenschuss	Arnika, Hafer, Holunder, Johanniskraut, Kamille
Hornhautgeschwüre	Augentrost, Breitwegerich
Hühneraugen	Hauswurz, Schöllkraut, Zwiebel
Husten	Andorn, Bibernelle, Eibisch, Fenchel, Holunder, Huflattich, Kiefernadeln, Königskerze, Linde, Seifenkraut, Sonnenhut, Spitzwegerich, Süßholz, Thymian
Hysterie	Baldrian, Enzian, Lavendel, Melisse, Stiefmütterchen

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

I / J

Heilpflanzen

Infektionskrankheiten	Knoblauch, Sonnenhut, Kamille, Wasserdost
Inhalationsmittel	Huflattich, Kiefer, Thymian, Wacholder
Insektenstiche	Anis, Eibisch, Hauswurz, Knoblauch, Salbei, Zwiebel
Ischias	Holunder, Paradeis, Wacholder
Juckreiz	Eiche, Kamille, Stiefmütterchen

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

K

Heilpflanzen

Kehlkopfentzündung	Bibernelle, Haselwurz zum Gurgeln
Kehlkopferkrankungen	Heidelbeere, Salbei
Keuchhusten	Eibisch, Fenchel, Himbeere, Johannisbeere (Schwarze), Knoblauch, Königskerze, Rettich, Spitzwegerich, Thymian
Kniegelenkserkrankung	Heublumen
Knochenbrüche	Arnika, Beinwell
Knochenschmerzen	Beinwell, Heublumen
Kolik	Bärlapp, Gerste, Heidelbeere, Johannisbeere (Schwarze), Kamille, Knoblauch, Thymian, Weißdorn
Kopfschmerzen (Allgemeine)	Baldrian, Frauenmantel, Holunder, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Melisse, Mistel, Rettich, Rosmarin, Waldmeister, Wacholder, Wegwarte, Weidenrinde
Kräftigung	Alant, Baldrian, Hafer, Holunder, Hopfen, Melisse, Sanddorn, Estragon, Kalmus, Lorbeerblätter, Rosmarin, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Weißdorn, Wegwarte, Wermut

Krampfadern	Ackerschachtelhalm, Arnika, Bärlapp, Majoran, Mistel, Rosskastanie
Krampflösende Mittel	Fenchel, Kamille, Lein, Melisse, Pfefferminze, Salbei, Schöllkraut, Thymian
Kreislaufstärkende Mittel	Baldrian, Hirtentäschelkraut, Holunder
Kreislaufstörungen	Arnika, Hafer, Hirtentäschelkraut, Holunder, Mistel, Lavendel, Rosmarin, Weißdorn, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Weißdorn
Kreuzschmerzen	Baldrian, Brennnessel

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

L

Leberleiden (allgemein)	Artischocke, Brennnessel, Enzian, Kamille, Löwenzahn, Pfefferminze, Quecke, Schöllkraut, Tausendgüldenkraut, Mariendistel Früchte, Schafgarbe
Leibschmerzen	Siehe Bauchschmerzen
Lungenkrankheiten (allgemein)	Andorn, Bergkiefer, Leberblümchen, Odermennig, Salbei, Spitzwegerich, Zinnkraut, Zwiebel

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

M

Magen (verdorbener)	Apfel, Johannisbeere (Rote), Pfefferminze, Wacholder, Angelikawurzel, Eibisch, Gänsefingerkraut, Fenchel, Odermennig, Wermut
Magenbeschwerden (nervöse)	Majoran, Hopfen, Melisse, Pomeranze
Magenbluten	Beinwell, Brennnessel, Brombeere, Hirtentäschelkraut, Kamille, Schafgarbe
Magen-Darm-Katarrh	Heidelbeere, Herzgespann, Kamille, Sauerdorn, Thymian, Wacholder
Magendrücken	Enzian, Kamille, Majoran, Tausendgüldenkraut, Wermut
Magengeschwüre	Beinwell, Breitwegerich, Eiche, Hafer, Schöllkraut, Wacholder, Lein, Süssholz, Weißkohl
Magenschleimhaut-entzündung (Gastritis)	Eiche, Hafer, Johanniskraut, Kamille, Königskerze, Salbei, Tausendgüldenkraut, Wacholder
Magersucht	Eiche, Hafer, Johanniskraut
Menstruation (fördernd)	Ackerschachtelhalm, Baldrian, Beifuss, Brennnessel, Enzian, Estragon, Fenchel, Kalmus, Kümmel, Lavendel, Linde, Wacholder
Menstruation (übermäßige)	Beinwell, Brennnessel, Gartenrose, Hirtentäschelkraut, Schafgarbe, Wirsing, Zinnkraut

Menstruationsbeschwerden	Johanniskraut, Kamille, Mistel, Tausendgüldenkraut, Thymian, Wacholder, Wermut
Migräne	Baldrian, Johannisbeere (Schwarze), Lavendel, Linde, Majoran, Wacholder
Milchfördernd bei Stillenden	Fenchel, Kümmel, Geissraute, Bockshornklee
Mitesser	Kamille, Salbei, Thymian, Wasserdost
Mittelohrentzündung	Hauswurz, Holunder
Mundbläschen	Klette, Odermennig, Melissenöl
Mundgeruch	Dill, Erdbeere, Wacholder, Wermut
Mundhöhlenentzündung	Bärlapp, Gartenrose
Mundschleimhaut- entzündung	Eibisch, Salbei
Muskelkater	Gänseblümchen, Majoran, Beifuss, Kiefer
Muskelkrämpfe	Majoran
Muskelverletzung	Johanniskraut

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

N

Nachtschweiss	Salbei
Nagelbettentzündung	Arnika, Kamille, Wirsing, Zwiebel
Narbenschmerzen	Beinwell, Johanniskraut, Kamille
Nasenbluten	Bärlapp, Blutwurz, Hirtentäschelkraut, Sauerdorn, Schafgarbe, Zinnkraut, Zwiebel
Nervenstärkende Mittel	Apfel, Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Kalmus, Knoblauch, Melisse, Pfefferminze, Schafgarbe, Sellerie, Thymian, Weißdorn, Ziestkraut, Zwiebel, Lavendel, Pomeranzenblüten, Rosmarin, Passionsblume
Nervenverletzungen	Johanniskraut
Nervosität	Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Lavendel, Melisse
Nesselsucht	Brennnessel, Lein, Linde
Neuralgien	Königskerze, Lavendel, Wirsing
Neuralgien	Baldrian, Holunder, Kamille, Rettich, Roskastanie, Schafgarbe, Spitzwegerich, Weide, Rosmarin, Lavendel
Nierenbeckenentzündung	Holunder, Liebstöckel, Zinnkraut
Nierenentzündungen	Beinwell, Brennnessel, Eiche, Hauhechel, Heckenrose, Wacholder, Wermut, Zinnkraut
Nierenkolik	Sauerdorn
Nierenleiden (allgemein)	Bärentraube, Birke, Brennnessel, Goldrute, Hauhechel, Hirtentäschelkraut, Kürbissamen, Löwenzahn, Petersilie, Schafgarbe, Schöllkraut, Wacholder, Zinnkraut

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

O

Ohnmacht	Arnika, Enzian, Kamille, Lavendel, Lein, Rosskastanie
Ohrensausen	Bärlapp, Mistel, Ysop
Ohrenschmerzen	Anis, Hauswurz, Holunder, Huflattich, Knoblauch, Lavendel, Schafgarbe, Spitzwegerich, Veilchen, Ysop

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

P / Q

Prellungen	Beinwell, Ringelblume, Arnika, Zinnkraut
Prostatabeschwerden	Alpenrose, Goldraute, Kürbis
Quetschungen	Beinwell, Enzian, Johanniskraut, Melisse, Thymian

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

R

Rachenkatarrh	Heidelbeere, Huflattich, Kamille, Pfefferminze, Salbei, Thymian
Reizblase	Löwenzahn
Rheumatismus	Apfel, Arnika, Beinwell, Brennnessel, Hauhechel, Lein, Löwenzahn, Raute, Salbei, Sauerdorn, Schafgarbe, Wacholder, Weide, Teufelskralle, Weißer Senf (äußerlich)

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

Heilpflanzen

S

Scheidenentzündung	Kamille, Frauenmantel, weiße Taubnessel
Schilddrüsenüberfunktion	Baldrian, Eiche, Mistel, Zwiebel
Schlaflosigkeit	Baldrian, Brombeere, Dill, Hafer, Holunder, Hopfen, Johanniskraut, Kalmus, Kamille, Knoblauch, Melisse
Schläfrigkeit	Brunnenkresse, Ginseng, Rosmarin
Schleimhautentzündung	Kamille, Quitte
Schleimlösende Mittel	Alant, Brennnessel, Enzian, Fenchel, Huflattich, Löwenzahn, Salbei, Spitzwegerich, Thymian, Wegwarte
Schmerzstillende Mittel	Arnika, Johanniskraut, Kamille, Königskerze, Lein, Linde, Pfefferminze, Thymian, Weide
Schnupfen	Eisenkraut, Enzian, Holunder, Lein, Majoran, Linde, Pfefferminze, Primel, Schafgarbe, Wasserdost
Schorf	Brennnessel, Kamille, Klette, Odermennig, Wegwarte
Schüttelfrost	Heublumen

Schweißtreibende Mittel	Himbeere, Holunder, Klette, Linde, Löwenzahn, Stiefmütterchen, Weide
Schwellungen (Nach Verletzungen)	Thymian
Schwellungen (Ödeme)	Hauhechel, Holunder
Schwindelgefühle	Johanniskraut, Knoblauch, Lavendel, Majoran, Mistel, Schafgarbe
Schwitzen (Übermäßiges)	Brennnessel, Eiche, Kamille, Salbei, Weide
Sehnenscheidenentzündung	Beinwell, Tanne
Seitenstechen	Baldrian, Enzian, Johanniskraut, Lein, Salbei
Skorbut	Apfel, Birke, Brunnenkresse, Estragon, Himbeere, Hopfen, Johannisbeere (Rote), Kartoffel, Sanddorn, Sauerklee, Tanne, Zwiebel
Skrofulose	Bärlapp, Brunnenkresse, Eiche, Farn, Holunder, Huflattich, Kalmus, Löwenzahn, Odermennig, Schöllkraut, Stiefmütterchen, Tausendgüldenkraut, Ysop
Sodbrennen	Brennnessel, Enzian, Gerste, Kartoffel, Sauerklee, Süßholz, Wacholder, Wermut, Zwiebel
Sonnenbrand	Johanniskraut, Rosskastanie
Star (grauer)	Schöllkraut, Zwiebel
Star (grüner)	Augentrost, Eberesche
Stärkende Mittel	Hafer, Löwenzahn, Rhabarber, Ysop
Stärkende Mittel (nach Krankheiten)	Gerste
Stirnhöhlenkatarrh	Pfefferminze, Thymian
Stockschnupfen	Majoran
Stoffwechselfördernde Mittel	Alant, Apfel, Bitterklee, Brunnenkresse, Enzian, Kalmus, Löwenzahn, Mistel, Quecke, Stiefmütterchen, Wacholder, Wermut
Stoffwechselstörungen	Salbei, Wacholder, Wermut

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom

T / Ü / U

Trigeminusneuralgie	Holunder, Kamille, Lavendel
Übelkeit	Pfefferminze, Artischocke, Nelkenwurz
Überempfindlichkeit (Haut)	Kamille
Unruhe (nervöse)	Kamille, Kalmus, Hopfen
Unterschenkelgeschwüre	Huflattich, Kamille, Mistel, Ringelblume

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

Krankheit / Symptom V / W	Heilpflanzen
Venenentzündung	Arnika, Huflattich, Ringelblume
Venenstauung	Arnika, Rosskastanie
Verbrennungen	Apfel, Brennnessel, Eibisch, Holunder, Huflattich, Johanniskraut, Klette, Königskerze, Lein, Linde, Spitzwegerich
Verdauungsbeschwerden	Enzian, Heidelbeere, Hopfen, Knoblauch, Kümmel, Petersilie, Spitzwegerich, Wacholder, Wermut
Verdauungsfördernde Mittel	Alant, Apfel, Bitterklee, Eiche, Enzian, Fenchel, Hafer, Kalmus, Kamille, Kümmel, Lein, Meerrettich, Paprika, Pfefferminze, Rhabarber, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Zwiebel
Verletzungen	Arnika, Beinwell, Enzian, Königskerze, Schafgarbe
Verrenkungen & Verstauchungen	Arnika, Hauswurz, Johanniskraut, Majoran, Schafgarbe, Wermut
Verstopfung	Faulbaum, Lein, Alant, Apfel, Faulbaum, Hafer, Knoblauch, Lein, Meerrettich, Paprika
Völlegefühl	Mistel, Rosmarin, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Wermut
Wechseljahrsbeschwerden	Herzgespann, Frauenmantel, Johanniskraut

Anwendung: Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!

[KOPP-Online](#) | [PartnerLogIn](#)

Zitat

Nahrungskunde von Gabriela Lehmann*:

„Wenn Mangelerscheinungen diagnostiziert wurden kann die nachfolgende Tabelle als Unterstützung zur gezielten Behandlung und/oder der täglichen Prävention genutzt werden. **Übrigens eine Mikrowelle zerstört die nachfolgenden wichtigen Nährstoffe!**“

Nahrungskunde (Auszug: Nährstoffe und ihre natürlichen Ressourcen)

Nährstoff	Versorgung durch Produkt
Eiweiß / Proteine	Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte
Vitamin A	Möhren, Mango, Spinat, Fenchel, Grünkohl, Milchprodukte
Vitamin B1	Linsen, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Erbsen, Schweinefleisch, Erdnüsse, Weizenkleie
Vitamin B2	Speisequark, Makrele, Seelachs, Schweineleber, Cornflakes, Hühnerbrust, Champignons, Milch
Vitamin B6	Kalbsleber, Sojabohnen, Schweinefleisch, Paprika, Hering, Huhn, Vollkornbrot, Reis, Banane
Vitamin B12	Rind- oder Schweinefleisch, Quark, Schweineleber, Makrele, Seelachs, Camembert
Vitamin C	Zitrusfrüchte, Beeren, Grünes Gemüse, Brokkoli, Petersilie, Erdbeeren, Kiwi, Paprika

Vitamin D	Eigelb, Butter, Käse, Margarine, Avocado, Milch, Hering, Heilbutt, Lachs
Vitamin E	Fenchel, Erbsen, Grünkohl, Avocado, Schwarzwurzel, Mandeln, Haselnüsse, Weizenkeimöl
Folsäure	Vollkornprodukte, Blumen- und Weißkohl, Eier, Wirsing, Spargel, Brokkoli, Tomaten, Orangen, Weizenkeime
Niacin	Rollmops, Naturreis, Erdnüsse, Bierhefe, Weizenkleie, Vollkornkekse, Sardinen, Brathuhn
Eisen	Geflügel, Kohl, Sojabohnen, Eier, Hirse
Jod	Seefisch, Jodiertes Salz
Kalzium	Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Sesamsamen, Nüsse, Mineralwasser
Magnesium	Vollkorn- und Milchprodukte, Grünes Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte
Zink	Vollkornbrot, Fisch, Schalentiere (Austern), Eier, Muskelfleisch

...

Zitat

Nahrungskunde von Gabriela Lehmann*:

„Anhand der Vielseitigkeit der Möglichkeiten zur Versorgung mit Nährstoffen zeigt sich eher Verwirrung. Begrenzt durch die Saisonale Verfügbarkeit ergeben sich jedoch praktikable Anwendungsmöglichkeiten.“

Wichtig zur Erhaltung der Nährstoffe ist: Kochen vermeiden! Besser Garen/Blanchieren/Dünsten erzielt den bestmöglichen Nährstoff- und Vitamingehalt.“

Ein Ausspruch aus der Homöopathie: „Die Menge macht die Medizin!“

[Startseite/Impressum www.saluut.de](http://www.saluut.de)

*Ernährungs-, Erziehungsberatung und Dozentin sowie Flora Lieblich

© 1980-heute Dr. h.c. Lutz Lehmann Alle Rechte vorbehalten! [office\(at\)saluut.de](mailto:office(at)saluut.de)