

Westliche Pflanzen

Equisetum arvense (Ackerschachtelhalm). Ernte Mai-Juni

Temperatur: kühl Geschmack: bitter

Eigenschaften: trocknend, fiebersenkend, entzündungshemmend

Organbezug: Niere-Blase

Inhaltsstoff: Flavonide, Kieselsäure

Therapeutische Wirkung: Nährt Yin in unterschiedlichen Gewebsschichten

Leitet Nässe in unteren Erwärmer ab

Kräftigt Lungen-Yin

Wirkt äußerlich Kühlend, wundheilend

Erkrankungen: Juckende Hautausschläge, Gingivitis, Schilddrüsenerkrankungen (Umschläge)

Dosierungen: Impuls-Kur: 3Wochen 1 Woche pause 3 Wochen 1 Woche pause 3 Wochen

Tee: 2El/ 1/4l Wasser

Sitzbad 100g Kraut/1l Wasser über Nacht, morgens aufkochen

Tinktura Equiseti: 3xtgl 1El zu den Mahlzeiten

Mundspülung: 3 Teile Ackerschachtelhalm/ 1 Teil Meersalz in Glas Wasser

NW: baut Vitamin B ab

KI: Starker Herz- und Nieren-Yang-Mangel

Juniperus communis (Wacholder): Ernte: Sept.-Okt.

Temperatur: warm Geschmack: bitter

Eigenschaften: trocknend, antirheumatisch

Organbezug: Niere/Blase/Uterus

Inhaltsstoff: Flavonoide, Bitterstoff (Juniperin)

Therapeutische Wirkung: Qui+Yang Tonicum

Beseitig Kälte im Uterus

Immunstimulans bei Äußeren Wind

Zur Räucherung: Traditionell (Pest)

Dosierung: Tee: für Nieren-Yang: 10 gequetschte Beeren/Tasse

Urtinktur: 3x10ggt mit etwas Wasser einnehmen

Räucherung: getrocknete Zweige und Früchte nehmen

NW: nicht länger als 6 Wochen wegen Nierenbelastung

IA: mit RR-Medikamenten

Hippophae rhamnoides (Sanddorn) Ernte:?

Temperatur: kalt Geschmack: sauer

Eigenschaften: adstringierend, entzündungshemmend, belebend

Organbezug: Leber/ Lunge/ Dickdarm

Inhaltsstoff: Flavonoide, Vitamine

Therapeutische Wirkung: Reguliert und bewegt Leber-Qi

Leitet Hitze ab, Magenfeuer

Stimuliert das Wei Qi

Dosierung: Abkochen von Sanddornbeeren: 4g Beeren/100ml Wasser

Aufguss für Mundspülungen: 5g/100ml Wasser

Brei aus frischen Beeren: 20-30g tgl

Sanddornöl: 3xtgl 10gtt

In China bei Krebspatienten 1-2xtgl bis 10ml

Zur Versorgung von Brandwunden

KI: Entzündliche Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Hepathopathien, Cholangitiden

Mentha piperita (Pfefferminze) Ernte: ?

Temperatur: kühl, auch warm Geschmack:scharf

Eigenschaften: trocknend, schleimlösend, spasmolytisch

Organbezug: Leber/Galle, Lunge/Dickdarm

Inhaltstoffe: Menthol, Bitterstoffe

Therapeutische Wirkung: Beseitigt Wind Hitze
Tonisiert Qi Magen/Milz/Pankreas
Wirkt kühlend, juckreizstillend

Dosierung: Tee: 1Tl/Tasse
Äther. Öl mit Alkohol verdünnt: 15 Tr. in lauwarmem Wasser
Oleum menthae pip.aeth.: 5gtt pro Dosis
Zur kühlenden Würzung der Speisen

NW: Spasmen der Gallenwege, lebertoxisch bei Anwendung mehr 6 Wochen

Betula pubescens (Moorbirke) Ernte:?

Temperatur: kühl Geschmack: aromatisch (würzig)

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, über Sinneszellen der Nase gelangen Düfte ins Gehirn und wirken als Yin-Essenz

Eigenschaften: regen Verdauungssäfte an, unterstützen Nahrungsumwandlung, antimykotisch, antiviral, antiallergisch

Organbezug: Lunge, Niere

Therapeutische Wirkung: bewegen Qi, transformieren Feuchtigkeit, fördern Verdauung

NW: allergische Reaktion auf Duftstoffe

Crataegus oxyacantha (Weißdorn) Ernte:?

Temperatur: kühl (Blüten), warm (Beeren) Geschmack: leicht süß (Blüten), süßsauer (Beeren)

Inhaltsstoffe: Flavonoide, aromatische Amine, Beeren: Gerbstoffe

Eigenschaften: Trocknend, Beeren: vitalisierend, adstringierend

Organbezug: Herz

Therapeutische Wirkung: tonisiert Herz-Qi, bewegt Qi und Blut, Antioxidans in Blutgefäßen, nährt Herz-Yin, klärt Herz-Feuer, reguliert Leber-Qi, Basispflanze für das Herz (Sportlerherz, Vorhofflimmern)

Dosierung: Tee: 2TL Blüten /1/2L Wasser

Tee aus Früchten: 1-2TL/1/4 Wasser

Tinctura: 3x20tt zur Unterstützung beim kranken Kind

WW: RR-senkende Mittel, Digitalis, Antiarrhythmika

Rosaceae (Rosengewächs) Ernte:?

Temperatur: kühlend Geschmack: süß

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe

Eigenschaften: trocknend, blutstillend, analgetisch, schützend, Antidot zu Schwermetallen

Organbezug: Milz

Therapeutische Wirkung: tragen zur besseren Umwandlung des Zuckers bei, halten Blut in Gefäße und bewahren das Yin

Dosierung: ?

NW: Kann bei langer Anwendung Leber schädigen

Bei zu hoher Dosierung können die Magenschleimhaut gereizt werden und Brechreiz auslösen

KI: bei Obstipation und Trockenheit

WW: Sie beeinträchtigen die Resorption von Mineralstoffen und basischen Arzneien.

Ammi visnaga (Bischofskraut) Ernte:?

Temperatur: warm Geschmack: bitter, leicht aromatisch

Inhaltsstoffe: Flavonoide, ätherische Öle, Pyranocumarine

Eigenschaften: erwärmend, trocknend, spasmolytisch

Organbezug: Herz, Leber/Galle, 3fach EW

Therapeutische Wirkung: öffnet Leber, tonisiert Herz-Qi+Yang, bewegt Qi+Blut im 3- EW
Bei Nässe-Hitze der Gallenblase, bei Blähungskoliken

Dosierungen: Tee: 0,5g Fruct ammeos visnagae in kochendes Wasser 10-15min

Urtinktur: 3xtgl 10-15gtt

Kombination: Auszüge der Gesamtwirkstoffe

NW: Überdosierung ist lebertoxisch, Schwindel, Übelkeit, Kollaps

Gentiana montana (Enzian) Ernte:?

Temperatur: neutral Geschmack: sehr bitter

Inhaltsstoffe: gelbe Pigmente (Gentisein), glykoside Bitterstoffe,

Eigenschaften: trocknend, antiseptisch, blutreinigend, antiphlogistisch

Organbezug: Magen, Milz, Pankreas

Therapeutische Wirkung: Qi-Tonikum, Roborans des Magens, klärt Herz-Feuer

Dosierungen: bei Appetitlosigkeit ½ Std vor, bei Verdauungsbeschwerden nach der Mahlzeit einnehmen.

Tee: 1 Tl zerschnittene Wurzel - 1/4l Wasser

Urtinktur: 2-3xtgl 10-20gtt

Wurzelpulver (oder Kapseln) 3xtgl 1g

Enzianwein als Aperitiv: 30g Wurzel/1l Weißwein, 10 Tage lang mazerieren lassen, abseihen, 3xtgl. ! Likörglas vor den Mahlzeiten einnehmen.

NW: bei angegebenen Dosierungen nicht

KI: Diarrhöe infolge Qi-Schwäche von Milz-Pankreas, Magen-Feuer

Umbelliferae (Doldenblütler) Ernte:?

Temperatur: warm Geschmack: würzig

Inhaltsstoffe: ?

Eigenschaften: expektorisch, spasmolytisch in 3-EW Lunge, Magen, diuretisch,

Organbezug: Magen

Therapeutische Wirkung: tonisierend, bewegend und regulierend das Magen Qi, Milz Qi und Pankreas Qi, regt die Verdauungsdrüsen an und bewirken besserer Umwandlung der Nahrung, aufgrund warmen Energie sind sie yangisierend.

Dosierung: eignen sich als Gewürze

NW,KI k.A.

Carum carvi (Kümmel) Ernte:?

Temperatur: warm Geschmack: scharf

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften: trocknend, öffnend, cholagog, durchblutungsfördernd

Organbezug: Milz/Pankreas

Therapeutische Wirkung Qi-Tonikum, erwärmend, sediert Magen, beseitigt Nässe, Hitze z.B. Darmmycosen, bewegt das Blut, kräftigt Geist Shen

Dosierung: Öl wirkt äußerlich antiseptisch, schmerzlindernd, fungizid

Bauchkomresse mit Kümmelöl bei Kindern: Baumwolltuch, Schicht Watte einträufeln, 2.Baumwolltuch einschlagen

NW: Kinder und Schwangere keine ätherischen Öle

Langzeitbehandlung von ätherischen Ölen kann Leber und Niere schädigen.

WW: Kümmel verbessert Eisen-Resorption

Foeniculum vulgare (Fenchel)

Temperatur: warm Geschmack: süß,scharf

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Proteine, Phenolcarbonsäure

Eigenschaften: trocknend, öffnend, laktagog, spasmolytisch, Qi-Tonikum

Organbezug: Milz/ Pankreas, Magen

Therapeutische Wirkung: schleimlösend, aphrodisierend, Qi-Tonikum, tonisiert Nieren-Qi, Nieren-Yang, erwärmt Uterus, Östrogen steigend

Pimpinella anisum (Anis) Ernte:

Temperatur: warm Geschmack: süß, leicht scharf

Inhaltsstoffe: ätherische Öle (Trans-Anethol), Schleimstoffe, Proteine, Cumarine

Eigenschaften: trocknend, karminativ, mild östrogenisierend, antiseptisch

Organbezug: Magen, Milz-Pankreas, Leber, Galle

Therapeutische Wirkung: tonisiert Nieren-Yang-Essenz, wirkt leicht aphrodisierend, bei Mangel an Sperma, wirkt leicht östrogenähnlich, bewegt Uterus-Qi, zur Geburtserleichterung, tonisiert Herz-Qi, beruhigt Geist-Shen (Burn-Out), entschleimt, desinfiziert

Hedera helix (Efeu) Ernte:?

Temperatur: kühl Geschmack: bitter, leicht scharf

Inhaltsstoffe: Triterpensaponine, Flavonolglykoside, Alkaloide, Phytostrogen

Eigenschaften: expektorisch, spasmolytisch, antibakteriell, analgetisch, zytotoxisch

Organbezug: Lunge, Leber, Herz

Therapeutische Wirkung: beseitigt Wind-Schleim-Hitze der Lunge
 Tonisiert Lungen-Qi
 Tonisiert Wei-Qi
 Reguliert und bewegt Leber-Qi, klärt Leber-Feuer
 Klärt Herz-Feuer
 Wirkt äußerlich kühlend, antimykotisch

Dosierung: Tee zur äußerlichen Anwendung: Umschläge, Bäder: 200g Blatt/l
 Urtinktur: zur Schmerzbehandlung für Kompressen 1:10 verdünnen; auf Warzen unverdünnt, innerlich 2-3xtgl 10gtt halben Glas lauwarmes Wasser
 Homöopathisch, spagirisch: D3,D4
 Kompressionen gegen Gicht: Efeublätter auf Stoffreste nähen, 24h in Essig einlegen, die befallene stelle über Nacht unwickeln,
 frische Blätter: zerknittert auf z.B. schmerzhaft Stellen, bei leichten Verbrennungen

NW: bei Überdosierung: Kopfschmerz, Erbrechen, Übelkeit, kurze Einnahmedauer

Pinus sylvestris (Waldkiefer) Ernte:?

Temperatur: leicht warm Geschmack: scharf, bitter
 Inhaltsstoffe: ätherische Öle (Monoterpane), Kiefernadelöl, Harz, Terpentinöl
 Eigenschaften: trocknend, befeuchtend, hypertensiv, analgetisch, fungizid
 Organbezug: Lunge, Niere-Blase, Muskel
 Therapeutische Wirkung: Tonisiert Lunge bei Lungen-Qi Schwäche
 Tonisiert Nieren-Qi+Yang
 Reguliert und bewegt Leber-Magen-qi

Uterus stimulierend

Dosierung: Tee aus jungen Trieben 25g/1/4l Wasser
Tinktur: 3xtgl 1 El in lauwarmes Wasser
Oleum aeth.Pini sylv. (Latschenkiefer) Duftkerze
Kieferöl zur Massage

NW: Reizungen der Haut

KI: bei Asthma und Keuchhusten kontraindiziert!

Passiflora incarnata (Passionsblume) Ernte:?

Temperatur: kühl Geschmack: leicht bitter

Inhaltstoffe: Flavonoide, Benzofalvon, ätherische Öle

Eigenschaften: zentral sedierend, fiebersenkend, spasmolytisch, besänftigend

Organbeug: Leber

Therapeutische Wirkung: Alle Formen von innerer Unruhe reagieren gut, vor allem jene, die aufgrund verdrängter Ängste bestehen.

Beruhigt Shen, kühlt Herz-Feuer

Reguliert und bewegt Leber-Qi, klärt Leber-Feuer

Bei Migräne, Hypertonie, Hitzewallung

Nährt Nieren-Yin, wirkt anaphrodisierend

Wirkt spasmolytisch im oberen 3fach-Erwärmer(Hustenattacken)

Dosierung: Tee: 1 gestrichener EL/1/4l Wasser aufgießen, 10 min ziehen lassen.

Urtinktur: den Schlaf einleitend: 5-20 gtt vor und unmittelbar, bei Angst 2-3xtgl 1EL mit Wasser verdünnt

Pulver, Trockenextrakt: 3x2g

NW: Schwangerschaft (uterusstim. Harman)

WW: Sedativa, Anxiolytika, Hypnotika

Lycopus europaeus (Wolfstrapp) Ernte: ?

Temperatur: kühl Geschmack: bitter, leicht aromatisch

Inhaltstoffe: Glykoside (Cumarine), Spurenelemente

Organbezug: Herz

Eigenschaften: trocknend, absenkend, positiv ionotrop, negativ chronotrop
antithyreotrop

Therapeutische Wirkung: Yin-nährende Wirkung in der Wandlungsphase des Herz
Nährt das Herz-Yin, beruhigt die Schilddrüse, beruhigt den Geist Shen.

Reguliert Nieren-Yin, nährt Lungen Yin

Bewegt das Qi, löst Stagnation, lindert Schmerzen

Löst Stagnation bei hochschlagenden Leber-Yang

Dosierung: Tee: 1 gehäufter TL/1/4 l Wasser, Aufguss 5-7 min ziehen lassen

Tinktur: 3x5-30gtt mit Vorsicht individuell einstellen.

Kombinationen: mit Melisse

NW: Funktion der Schilddrüsensenkung, soll nicht gegeben werden bei vergrößerter Schilddrüse mit normalen Hormonstatus

KI: bei Hypothreose

WW: mit Radiatio-Isotopen zur Schilddrüsen-Diagnostik

Glykoside (Cumarine)

sind sekundäre Pflanzenstoffe, organisch-chemische Verbindungen mit Alkoholanteil (=Glykon), werden durch die Pflanze als Duftstoff eingesetzt

Eigenschaften: entzündungshemmend, spasmolytisch, ödemhemmend, bewegend auf Blut und Lymphe

Kommt in *Matericaria chamomilla*, *Carduus marianus*, *Arnica montana*, *Citrus aurantium* (Pomeranze), *Lavandula angustifolia*, *Angelica archangelica* vor

Therapeutische Wirkung: Bewegt Blut und Lymphe, lindert Ödeme, fördert Wei-Qi

Dosierung: sich genau an angegebene Dosierung halten

NW: Überdosierung führt zu Kopfschmerzen, Erbrechen, Schwindel bis Atemstillstand und Koma

Rosmarinus officinalis (Rosmarin). Ernte: Oktober

Temperatur: Warm Geschmack: scharf (frisch) bitter scharf (getrocknet)

Inhaltstoffe: ätherisches Öl (Cineol, Campher), Flavonoide

Organbezug: Herz, Niere, Lunge

Eigenschaften: trocknend, positiv ionotrop, entschleimend

Therapeutische Wirkung: Qi-Tonikum, Ich-stärkend, gut anzuwenden bei überlasteten, entkräfteten und geistig erschlafften, sowie alten Menschen.

Bewegt Herz-Qi+Blut

Tonisiert Nieren-Qi und –Yang

Wärmt und entschleimt den kalten Magen

Transformiert Schleim, beseitigt Kälte/Nässe

Reguliert Leber-Qi, löst Leber-Blut-Stagnation (Dysmenorrhoe)

Vertreibt Wind, tonisiert Lungen-Qi

Bei Rheuma, fördert Vertrauen und Liebesfähigkeit

Dosierung: Tee: 1Tl, Tasse aufgiessen, 10 min ziehen lassen, tgl 1-3 Tassen

Tinctura: 3xtgl ½ bis 1El mit etwas Wasser verdünnt

Oleum Rosmarini aeth.: 3xtgl 3-5 Tr in 1 EL Olivenöl mit Honig

Vinum rosmarini: frischer Rosmarinzweig in 1 Flasche
Weißwein ansetzen, 3 Tage ziehen lassen

NW: keine bekannt, abends nicht nehmen wegen belebender Wirkung

KI: Anämie

Hypericum perforatum (Johanniskraut): Ernte: Juni

Temperatur: neutral Geschmack: bitter

Inhaltsstoffe: Hypericin, Flavonoide, Gerbstoffe

Organbezug: Leber, Niere

Eigenschaften: trocknend, anxiolytisch, blutbildend, blutreinigend

Therapeutische Wirkung: ist in der Lage Lichtkräfte in sich anzureichern, die Seele des
Menschen zu berühren, heliantische Wirkung,

Nährt Herz-Nieren Yin

Tonisiert und bewegt Herz-Qi

Reguliert Leber-Qi, nährt Leber-Blut

Stabilisiert Wunderseele Hun

Beruhigt Magennerven, bei Magen-Yin Mangel

Tonisiert Nieren-Qi

Dosierung: Tee aus Kraut: 2 gehäufte Tl/1/4 l Wasser aufgiessen, 7-10 min
ziehen lassen in 1/2 l über Tag verteilt trinken

Oleum hyperici: Kur während Herbstmonate 1Tl vor Frühstück
3-4 Wochen eventuell auch Weissbrot, zur Förderung
Gallenfluß, nervösen Magen 3x1EL

Tinktura: 3xtgl 1 El in etwas Wasser einnehmen

NW: wirkt fotosensibilisierend, bei hoher Dosierung Sonnenlicht meiden

KI: Schwangerschaft

WW: Antidepressiva, Kontrazeptiva

Thymian vulgaris(Thymian, echter) Ernte: ?

Temperatur:	warm	Geschmack:	scharf-würzig
Inhaltsstoffe:			Flavonoide, Gerbstoffe, Triterpene
Eigenschaften:			karminativ, mykolytisch, expektorierend, antiseptisch
Organbezug:			Niere, Lunge
Therapeutische Wirkung:			ist ein Anreger in jeder Hinsicht, eine Yang-verbundene Pflanze Verleiht Mut, tonisiert Nieren-Yang, wärmt Uterus Reguliert und bewegt Leber-Qi Erhöht Leukozytenzahl bei Immunschwäche Infekthemmend Löst Stagnation des Herz-Blutes Senkt Magen-Yang
Dosierung:			Tee: 1Tl/ Tasse Wasser Sitzbad bei Vaginitis: 500g in „ Wasser aufkochen zugedeckt 15min ziehen lassen, abseien, dem Badewasser zugeben. Hilft auch bei MRSA-Besiedelung Ätherisches Öl zum Inhalieren: 2 Tropfen in heisses Wasser Thymian Urtinktur: 3xtgl 1 EL mit etwas Wasser verdünnt einnehmen
NW:			Überdosierung macht Bauchschmerzen oder sogar vorübergehenden Kollaps
KI:			Yang Überschuss, Wärmekrankheiten, Gallenprozesse

Angelica archangelica (Engelwurz) Ernte:?

Temperatur:	warm bis sehr warm	Geschmack:	scharf-aromatisch
Inhaltsstoffe:			Furanocumarine, Phytosterole, ätherische Öle
Organbezug:			Magen, Milz-Pankreas

Therapeutische Wirkung:	auf allen Ebenen nährt sie das Element Erde, für Faktor Urvertrauen, tonisiert Qi+Yang in Milz/Pankreas
	Tonisiert Herz-Qi
	Gegen Wind
	Früher bei Epilepsie
	Tonisiert das Nieren-Qi und Yang
	Bei Rheuma
	Bei Erschöpfung, Angst
Dosierungen:	zur Räucherung (Blüte,Wurzel, Samen) zentriert den Geist, stärkt das Urvertrauen, steigert die Lebensfreude
	Tee: 1 gestrich. TL/1 Tasse
	Tinktur: bis 3x1EL
	Oleum aeth angelicae: Massagen 1:10 mit Trägeröl
NW:	Cave UV Bestrahlung
KI:	Schwangerschaft, Hitzeerkrankungen, Zuckererkrankungen, Ulcus ventriculi
WW:	Blutgerinnungspräparate

Furanocumarine (Furo-)

sind häufig enthalten in Doldenblütler (*Angelica archangelica*, *Levisticum officinale* (Liebstöckel), *Citrus aurantium* (Bitterorange)

Eigenarten: gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, können unter UV-Einstrahlung krebserregend sein, und wirken photosensibilisierend, lösen verbrennungs-ähnliche Symptome aus.

NW: richtige Dosierung und beschränkte Einnahmedauer beachten

Valeriana officinalis (Baldrian) Ernte:

Temperatur: warm	Geschmack: süß, bitter
Inhaltsstoffe:	Flavonoide, Sterole, Gerbstoffe, ätherische Öle (Valeriansäuren)
Eigenschaften:	trocknend, beruhigend, harmonisierend
Organbezug:	Herz
Therapeutische Wirkung:	Schlaflosigkeit bei geistiger Anstrengung Tonisiert rebellierenden Magen Harmonisiert Vernunft und Gefühl Reguliert und bewegt Leber-Qi und Blut
Dosierung:	Cave: zum Beruhigen ausreichend dosieren, sonst kommt tonisierende Wirkung zum Tragen! Tee: 1 Tl/1 Tasse Wasser kalt ansetzen, abends als Einschlafhilfe: 1/4l aufwärmen und schluckweise trinken, evtl mit etwas Honig Bei nervösem Herzen, bei Herz-Yin-Mangel, bei unstillbaren Erbrechen Badezusatz: 100g Droge/ 2l Wasser Tinktura valeriana: 1-3x tgl 1 El nur abends nehmen Ol aeth. Valerianae 2-3 gtt pro Dosis mit 1 Kl Olivenöl
NW:	bei Kindern und in seltenen Fällen bei älteren Personen kann gegenteilige Wirkung entstehen wie Unruhezustände, Schlaflosigkeit
WW:	mit anderen Hypnotika, Sedativa, Anxiolytika

Cetraria islandica (isländisches Moor)

Temperatur: leicht, kühl	Geschmack: schleimig,bitter
Inhaltsstoffe:	aromatische Flechtensäure (Fumarprotocetrarsäure), alipahische Flechtensäure, Jod, Zink, Vitamin A,B1,B12

Eigenschaften: befeuchtend, nährend, blutstillend, kühlend, antibiotisch

Organbezug: Lunge-Dickdarm, Magen

Therapeutische Wirkung: nährt Yin, Blut, Säfte
Nährt Yin von Lunge/ Dickdarm

Dosierung: Tee: 2 gehäuft TL/1/4l Wasser
Gelatina lichenis islandici (Madaus)
Cetraria islandica Urtinktur: 1-3xtgl 5-10gtt, bei chronisch
stündlich 5 gtt

KI: Alkohol-Extrakte, Nicht bei Magen-Feuer, Alkoholiker

Boragio officinale (Borretsch)

Temperatur:..kühl Geschmack: leicht sauer, etwas salzig

Inhaltsstoffe: Schleim-,Gerbstoffe, Saponine, Kieselsäure., Vit.c. Silicium, Harze/Öl
Aus Samen: ungesättigte Fettsäure

Eigenschaften: befeuchtend, sedativ, expektorierend, entzündungshemmend, blutverdünnend

Organbezug: Lunge; Herz-, Leber, Milz-Pankreas

Therapeutische Wirkung: nährt Lungen-Yin, Tonisiert Wie Qi
Beseitigt Hitze, Trockenheit des Dickdarms- Obstipation
Beseitigt Wind und Hitze aus der Lunge
Bei Allergie (Pollinose)
Tonisiert Herz-Yin, harmonisiert Geist Shen
Verbessert Kreislauf (Öl)
Nährt Nieren- Yin, klärt Leere-Hitze (Öl)
Nährt Leber-Yin
Tonisiert das Qi von Milz-Pankreas
Unterstützt Nahrungsumwandlung

Dosierung: Oleum baraginis:
 Innerlich Kinder 1-2g, Erwachsene 2-3g
 Äußerlich angewandt auf die Haut: 3 Teile Borretschöl, 1
 Teil Sanddornöl, 6 Teile süßes Mandelöl
 Tee aus Kraut zur äußerlichen Anwendung: 8g/1/4l Wasser
 Tinct. Boraginis: 3xtgl 25-30gtt

NW: Hautreizungen und Allergien

KI: Lebertoxisch in großen Mengen

Humulus lupulus (echter Hopfen)

Temperatur: kühl Geschmack: bitter

Inhaltsstoff: Acylphloroglucinole
 Humulon, Lupulon, Harze, Lignane, Flavonoide

Eigenschaften: trocknend, adstringierend, appetitanregend

Organbezug: Herz, Leber, Niere

Therapeutische Wirkung: nährt das Yin Niere-Herz
 Beruhigt geist Shen
 Harmonisiert Galle
 Beseitigt inneren Wind
 Stimuliert Magensäfte
 Anorexia nervosa

Dosierung: Tee (zur Beruhigung, eignet sich auch für Bäder, Waschungen
 2 gehäufte Tl/1/4l Wasser
 Humulus lupulus Urtinktur: 3x5 tgl 5 Tropfen
 Schlafkissen: komb. mit Lavendel

NW: keine
KI: Schwangerschaft

Armoracia rusticana (Meerrettich)

Temperatur: heiß Geschmack: sehr scharf
Inhaltstoffe: Ätherisches Öl (Senföl)
Eigenschaften: trocknend, bewegend, hemmend
Organbezug: Magen, Milz-Pankreas, Lunge-Dickdarm, Niere-Blase
Therapeutische Wirkung: erwärmt und tonisiert Nieren-Yang, vertreibt Nässe-Kälte aus unterer EW

Bewegt Qi, Blut, Säfte, Körperflüssigkeiten
Tonisiert Yang-Qi von Magen/Milz/Pankreas
Befall der Lungenobstruktionen
Tonisiert das Wei-Qi
Hemmt die Schilddrüsenfunktion
Traditionell bei Altersflecken
Dosierung Tee 2-5g Wurzel/3/4l Wasser

Fein geriebene Meerrettichwurzel zur Förderung der Verdauung
2-4g vor Mahlzeit z.B. auf Brot oder geriebenen Apfel
NW: kann Nachtschweiß und Durchfall auslösen
KI: bei Nierenerkrankungen, Gastritis, Ulcus ventriculi

Senfölglycoside (Glucoseinolate)

Sekundäre Pflanzenstoffe (Abwehrstoffe gegen Tierfraß)

Instabile Zuckerverbindungen von schwefelhaltigen ätherischen Ölen (Senfölen) und schwefelsauren Kali, sind Spaltungsenzyme, kommen vor bei Kreuzblütlern/cruciferae: Meerrettich, Schnittlauch, Knoblauch, Hirtentäschel, Raps, Brunnenkresse, Zwiebel

Enthalten viel ungesättigte Fettsäuren, Raps ist als Ölpflanze sehr wichtig!

Eigenschaften: wirken bakteriostatisch

Meerrettich und Kapuzinerkresse zusammen weisen breites antibiotisches Wirkungsspektrum auf.

Werden erst im Dünndarm resorbiert, keine Störung der Darmflora

Sie werden über Lunge/Blase ausgeschieden, wo ihre Hauptwirkung entfalten

Hemmen Jodaufnahme im Darm

Tropaeolum majus (Kapuzinerkresse) Ernte:?

Temperatur: sehr warm Geschmack: scharf

Eigenschaften: trocknend, expektorierend, antimykotisch, bakteriell, viral

Organbezug: Lunge-Dickdarm

Inhaltsstoffe: Senföle

Therapeutische Wirkung: tonisiert Lungen und Wie-Qi

 Antibakteriell nur roh wirksam

 Beseitigt Nässe-Kälte der Blase

 Tonisiert Qi+Yang Niere/Miloz-Pankreas

 Bewegt Blut, beseitigt Schleim

 Wirkt äußerlich durchblutungsfördernd

Dosierung: Tee, Tinctura tropeoli bei chron Infekten 3xtgl 1 EL

 Fructus tropeoli bei Dysbiose des Darmes 3xtgl 2
 getrocknete Samen

Matricaria chamomilla (echte Kamille)

Temperatur: neutral bis leicht warm Geschmack: süß, leicht bitter

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl (Chamazulen)

Organbezug:	Leber/Haut
Eigenschaften:	trocknend, spasmolytisch, leicht cholagog
Therapeutische Wirkung:	reguliert und Bewegt Qi, wirkt spasmolytische, analgetisch, bei Reizdarm
	Tonisiert das Qi von Magen und Milz/Pankreas
	Wirkt beruhigend und entzündungshemmend auf Haut
	Beruhigt Geist Shen Kamille Hirse bei Kinder
	Juckende Ekzeme mit Ringelblume
Dosierung:	nicht länger als 3 Wochen einnehmen, austrocknend
	Tee 2 gestrich. EL/1/4l Wasser
	Gurgellösung 30-80g/1l Wasser
	Vollbad: 50g Blüten/1l Wasser als Aufguss
	Tinktura Chamomillae 3xtgl 5-20gtt
	Kamillenkissen bei Zahn/Oherschmerzen, Schlaflosigkeit
KI	Schwangere
NW	nicht auf Auge
WW:	Sedativer, Tranquilizer, Antidepressiva

Linum usitatissimum (gemeiner Lein)

Öffnet sich morgens zur Sonne

Temperatur: neutral	Geschmack: süß
Inhaltsstoffe:	Samen: Phytosterole Öl: omega 3 Fettsäuren
Organbezug:	Magen, Dickdarm
Eigenschaften:	befeuchtend, schützend, erweichend
Therapeutische Wirkung:	kühlt Schleimhäute
	Tonisiert Wei-Qi

	Nährt Yin Säfte
	Reguliert Leber-Qi
Dosierung:	schleimiger Leinsamentee bei Sodbrennen, Reizhusten
	2 gehäufte TL Leinsamen in 1l Wasser, 30min stehen, abseien
	Leinöl: 1-2 El tgl zur Nahrung
NW:	Aufnahme anderer Medikamente
KI	Ileus, Colitis
WW:	Obstipationsmittel

Althaea officinalis(Eibisch)

Temperatur: neutral bis leicht kühl Geschmack: schleimig, süß

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe (Polysaccharide)

Spurenelemente (Phosphor)

Eigenschaften: reizlindernd, entzündungshemmend, einhüllend

Organbezug: Magen, Lunge-Dickdarm

Therapeutische Wirkung: nährt MagenYin, kühlt Magen-Feuer

Nährt Lungen-Yin

Bei Nasenblutung

Klärt Hitze

Dosierung: gut abgeschlossen von Luft, Licht, Feuchtigkeit aufbewahren

Zur Befeuchtung sind Tee oder Sirup am effizientesten

Innerlich: 1 gehäufter TL/Tasse Wasser

Äußerlich: die Konjunktiven, Kompressen mit der der Blüten

Tinktur: 3x1EL mit Wasser verdünnt nehmen

Auflagen: mit Eibisch bei Karbunkel: fein zerkleinerte Wurz in Wasser über Nacht auf Karbunkel binden

NW: GI Resorption anderer Arznei verzögern, gesondert von Mahlzeiten nehmen

WW: Insulin oder anderer blutzuckersenkende Arznei möglich

Carduus marianus (Mariendistel, Christkresse)

Temperatur: warm Geschmack: bitter

Inhaltsstoffe: Silymarin, Bitterstoffe, Tyramin, Histamin, Linolsäure, Gerbstoff

Eigenschaften: trocknend, adstringierend, spasmolytisch

Organbezug: Leber/Galle

Therapeutische Wirkung: Tonisiert, reguliert und bewegt Leber-Qi

Beseitigt Nässe/Hitze

Wirkt entgiftend

Schützt Leber gegen Giftstoffe

Gegen Aszites

Dosierung: Kur: 4-5 Wochen, Silymarine schlecht wasserlöslich in Tinktur oder Trockenextrakt zeigen größere Wirkung

Tee: 1Tl/1 Tasse Wasser übergießen, 10-15 min ziehen lassen, 4x tgl schluckweise zum Entstauen der Leber Pfefferminzblätter

Tinktur: 3x1EL

Pulver aus gemahlene Früchten, 1 gehäufte Tl oder 1El in ¼ l Milch, nach Alkoholabusus 900-1500mg

NW: flüssiger Stuhl

KI: nicht in Schwangerschaft

WW: hemmt Toxizität synthetischer Arznei: Chemotherapeutikum

Die Distel schützt die Niere bei Einnahme von Cisplatin und Ciclosporin

Symphytum officinale (echter Beinwell)

Temperatur:	kühl	Geschmack:	süßlich
Inhaltsstoffe:	Schleimstoffe, Gerbstoffe, Flavonide, Saponine		
Eigenschaften:	nährend, erweichend, befeuchtend		
Organbezug:	Bindegewebe, Knochen, Lunge-, Dickdarm		
Therapeutische Wirkung:	ausser reguliert Gewebe		
	Wirkt Kallusbildend		
	Beseitigt Leere/ Hitze		
	Beseitigt Nässe/ Hitze		
Dosierung:	Kompressen aus frischen zerriebenen Blättern gegen Schmerzen		
KI:	Schwangerschaft, Stillzeit, innere Kälte		

Alkaloide

Sind alkalische, stickstoffhaltige organische Verbindungen, sekundäre Pflanzenstoffe , die als Schutz vor Fressfeinden dienen

Beruhigen den Geist Shen (Goldmohn, Baldriantropfen, Traubensilberkerze, Schafgarbe)

Therapeutische Wirkung: wie Neurotransmitter, können Tätigkeit von Enzymen und Zellteilung hemmen

NW wirken hepatotoxisch, haben kanzerogene Wirkung

Trifolium pratense (Rotklee)

Temperatur:	kühl	Geschmack:	süß
Inhaltsstoff:	Isoflavone		
Eigenschaften:	nährend, erweichend, spasmolytisch, antitoxisch, nährt das Östrogen		
Organbezug:	Niere-Blase, Kreislauf, Lunge		

Therapeutische Wirkung:	nährt Nieren-Yin Essenz nährt Östrogen leitet Nässe-Hitze im unteren Erwärmer aus verbessert Kreislauf leitet Nässe Hitze der Haut aus nährt das Magen-Yin reguliert und bewegt Leber-Qi äusserlich. Gurgellösung; Auflage
Dosierung:	Tee aus getrockneten Blüten 1EL, Kompressen 2 EL Urtinktur: 3x15-25ggt
NW:	blutverdünnend
KI:	Schwangerschaft
WW:	mit Ginkopräparaten

Flavonide:

Schützen die Pflanze vor UV-Strahlen

Sind gelblich/orange

Wirken antitoxisch, klären Hitze senken Cholesterinspiegel

Bieten Schutz vor Krebs (invitro US bestätigt)

Verbessern das Langzeitgedächtnise

Sind in Ginkgo, Hypericum perforatum, Crataegus oxyacantha, Thymus vulgaris

Cimicifuga racemosa (Wanzenkraut)

Temperatur: kühl

Geschmack: bitter

Inhaltstoffe:

Triterpenglycoside, Phenylpropane, Cimicifuginsäure Flavonoide

Eigenschaften:

kühlend, spasmolytisch, regulierend, absenkend

Hemmt das LH, moduliert Östrogenmetabolismus

Organbezug:	Niere, Leber, unterer EW
Therapeutische Wirkung:	nährt Niere-Herz-Yin Bewegt unteren EW
Dosierung:	Wirkung setzt ca. 2 wo nach Einnahmebeginn ein, über 3-6 Monate einnehmen, dann 2 Monate Pause Tee: 1Tl/ 1/8 L Wasser Tinktura cimicifugae: 2x20ggt in lauwarmer Flüssigkeit
NW:	Kopf, Gliederschmerzen, Angst bei Überdosierung
KI:	östrogen abhängiger Brustkrebs
WW:	Kontrazeptiva

Punica granatum (Granatapfel)

Temperatur:	leicht warm	Geschmack:	süßlich
Inhaltstoffe:	Phytosterole Samen, Flavonoide Fruchtfleisch, VitC, β Carotin, Fe		
Eigenschaften:	Phytoöstrogen(Samen)wirkt, aphrodisierend, antioxidativ, antitumoral, befeuchtend, gefäßprotektiv, vitalisierend		
Organbezug:	Öl: Niere; Saft: Niere, Herz, Kreislauf, Leber, Lunge		
Therapeutische Wirkung:	Wärme Leben, Jugend Nährt Yin, nährt Nieren Yin+ Essenz (Öl) Tonisiert das Wei-Qi, wirkt stark antioxidativ, entzündlich Wirkt äußerlich befeuchtend Morbus Parkinson+Morbus Alzheimer vorbeugend		
Dosierung:	Öl-Kapseln, Vaginalzäpfchen, Granatapfelsaft Granatapfelsamentropfen (frische Samen in Mörser nach Trocknung und Quetschung 1:5 in Weinbrand)		

Cave: Die Wirkung der Östrogene ist an einen intakt symbiotischen Darm gebunden. Bei Dysbiose ist eine Darmsanierung notwendig

KI: Öl ist während Schwangerschaft kontraindiziert

Agnus castus (Mönchspeffer)

Temperatur: warm Geschmack: aromatisch, scharf

Inhaltsstoffe: Iridoide, Flavonoide, ätherische Öle

Eigenschaften: trocknend, harmonisierend, emmenagog, laktogog, sedativ

Bei Frau aphrodisierend, beim Mann anaphrodisierend

Organbezug: Niere (Uterus) , Leber, alle 3EW

Therapeutische Wirkung: tonisiert und bewegt Nieren-Qi, stillt Blutungen aufgrund Leere-Kälte

Tonisiert Herz, Harmonisierend Geist-Shen

Tonisiert das Herz, bewegt das arterielle Blut

Reguliert das Leber-Qi

Dosierung: kann langfristig eingenommen werden

Tee: 1 gestr. Tl geschroteter Früchte/Tasse Wasser

Tinctura Agni casti: 2x10-15 gtt

Ein Säckchen mit würzig duftenden Samen unter Kopfkissen für Libido

NW: Hypermenorrhoe

KI: Schwangerschaft, in der Stillzeit darf man ihn nehmen

WW: Antikonzeptiva, hormonelle Substitutionspräparate, Dopamin haltige Arzneien

Dioscorea villosa (Yamswurzel)

Temperatur: neutral Geschmack: süß, bitter

Wichtige Inhaltsstoffe:	Steroidsaponine, Alkaloide, Phytosterole
Eigenschaften:	karminativ, spasmolytisch, mild diaphoretisch, vasodilatativ
Organbezug:	Niere (Uterus), Magen, Milz-Pankreas
Therapeutische Wirkung:	nährt Nieren-Yin-Essenz Reguliert und bewegt Qi Tonisiert Magen Qi und Milz-Pankreas
Dosierung:	Tee: 1 gehäufter EL/1/4l Wasser Wurzelpulver: 1-3 tgl 1/2 gestrichenen TL Dioscorea Urtinktur: 1-3x tgl 20gtt
Cave:	als Verhütungsmittel in höheren Dosen Kapseln (415mg) 4 morgens und 4 abends über 9 Wochen
NW:	Übelkeit, Erbrechen
KI:	Brust und Gebärmutterkrebs, Schwangerschaft
WW:	Antikonzeptiva

Tribulus terrestris (Erdstachelnuss)

Temperatur:	warm	Geschmack:	bitter
Inhaltsstoffe:	Saponine, Sterole, Flavonoide		
Eigenschaften:	trocknend, adstringierend, anxiolytisch, regt LH Produktion an		
Organbezug:	Niere-Blase (Essenz), Herz		
Therapeutische Wirkung:	tonisiert die Nieren-Essenz sowie Nieren-Yang Jungbrunnen, Libidomangel, Infertilität bei Frau und Mann Klimakterium Beseitigt Kälte im unteren EW, beseitigt Nässe/Feuchtigkeit Tonisiert Herz-Yang		
Dosierung:	Tee aus dem Kraut: 1 gestrichenen EL/1/4 l Wasser aufgiessen		

Abkochung aus den Früchten: 1 gestr.TL/1l Wasser 2 Tassen/die

Urtinktur: 3xtgl 20gtt mit warmen Wasser

NW: Magen-Darm-Beschwerden

Diabetiker

KI: Schwangerschaft, Stillzeit

Scilla maritime (weisse Meerzwiebel)

Temperatur: warm Geschmack: bitter

Inhaltsstoffe: steroide Glykoside, Flaconoide

Eigenschaften: trocknend, choleretisch, zerteilend, diuretisch

Organbezug: Herz, Niere, Lunge

Therapeutische Wirkung: tonisiert Herz-Qi und –Yang

Ermuntert den Gesit-Shen

Bei Nieren-Yang- Mangel

Reguliert das Leber-Qi

Dosierung: Kraut toxisch, wegen unangenehmen Geschmack kein Tee

Tinktur. Tinktur scillae (hergestellt aus getrockneten Zwiebel:

3xtgl 20

NW: Niesreiz, Tox Herzschmerz, ierenentzündung

Uncaria tomentosa (Krallendorn)

Temperatur: warm Geschmack: scharf

Inhaltsstoffe: ?

Eigenschaften: antitumoral, regenerierend, widerstandskräftigend

Organbezug: Leber

Therapeutische Wirkung: tonisier Lungen-Qi

Moduliert das Wie-Qi

Verbessert den Kreislauf

Tonisiert das Leber-Qi

Bupleurum falcatum (Hasenohr)

Temperatur: neutral Geschmack: scharf

Inhaltsstoff:?

Eigenschaften: wirkt adaptogen

Organbezug: Milz/Pankreas

Therapeutische Wirkung: tonisiert und bewegt Wie-Qi

 Tonisiert Qi Milz/Pankreas

 Reguliert und bewegt Leber-Qi

 Hebt Yang Energien des Köpers

Artemis vulgaris (echter Beifuß)

Temperatur: warm Geschmack. Bitter

Inhaltsstoffe:?

Eigenschaften: verleiht mentale Klarheit und Stärke

Organbezug: Magen/Milz/Pankreas

Therapeutische Wirkung: tonisiert Magen Qi und Milz Pankreas

 Reguliert und bewegt das Leber-Qi

 Tonisiert das Nieren-Yang, wärmt unteren Erwärmer

 Transformiert Schleim

 Öffnet und wärmt sämtliche Leitbahnen

 Tonisiert das Wie-Qi (Krebserkrankungen)

Eleutherococcus senticosus (Taigawurzel)

Temperatur: warm Geschmack: leicht süß, scharf, bitter

Inhaltsstoffe:?

Eigenschaften: antioxidant, wirkt adaptogen, wirkt lebensverlängernd

Organbezug: Lunge, Herz, Leber, Niere

Therapeutische Wirkung: Qi-Tonikum, tonisiert das Qi (und Yang) von Lunge, Herz
 Reguliert Hormonhaushalt
 Regt Sekretion von ACTH an
 Reguliert Hormonhaushalt

Citrus aurantium (Pomeranze, Bitterorange)

Temperatur: neutral Geschmack: süß, bitter

Inhaltsstoffe:?

Eigenschaften: wirkt digestiv, cholagog, wirkt antitumoral

Therapeutische Wirkung: tonisiert, reguliert und bewegt das Qi des Verdauungstrakts
 Reguliert und bewegt Qi, bewegt Nieren-Qi
 bei ängstlicher Unruhe, Antriebslosigkeit, Müdigkeit
 regt Diurese an

Zingiber officinalis (Ingwer)

Temperatur: heiß Geschmack: scharf aromatisch

Inhaltsstoffe: ätherische Öl (Zingiberen, Arcumen, β -Bisabolen), Enzyme

Eigenschaften: trocknend, diaphoretisch, bewegend, anregend, mycolytisch

Organbezug: Lunge, Milz-Pankreas

Therapeutische Wirkung: vertreibt Wind-Kälte
 Reguliert und bewegt Qi
 Vertreibt Kälte der Lunge (chron.Husten)

Dosierung: Tee: 1-2 Tl getrocknete Droge/174l Wasser oder 1g geraspelte frische Wurzel/1/4l gekochtem Wasser

Für Kompressen (8g/3/4l Wasser) Infektionen der Bronchien,
zum Wärmen der Nierengegend

Tinctura Zingiberis: 3x20-30gtt

Als wärmendes Bad: 100g frische geraspelte Wurzel in einem
Nylonstrumpf in Badewasser hängen

Frisch gemahlene Ingwerwurzel zum Stillen des Brechreizes

Ol zingiberis aeth.: zur Massage 7-10gtt/25ml Trägeröl

CAVE: Ingwer kann während einer Schwangerschaft verabreicht
werden, Einnahmepausen einlegen

KI: Fieber, Nässe-Hitze im Leber/Gallenbereich, Hypertonie,
Magen-Feuer

NW: kann Blutungsneigung erhöhen

WW: Antikoagulantien

Taraxacum officinalis (Löwenzahn)

Temperatur: kalt Geschmack: bitter, süß

Eigenschaften: entzündungshemmend, cholagog, choloretisch, reinigend

Therapeutische Wirkung: reguliert und bewegt Leber-Qi

Klärt Leber-Feuer

Klärt Hitze, kühlt toxische Hitze

Tonisiert Qi von Magen

Bei Leber-Qi-Stagnation

Scutellaria laterifolia (Helmkraut)

Temperatur: kühl Geschmack: bitter,süßlich,adstringierend

Eigenschaften: wirkt vasodilatativ, spasmolytisch,

Therapeutische Wirkung: bewegt Qi und Blut, bewegt Herz-Qi

Reguliert und bewegt Leber-Qi

Besänftigt inneren Wind

Nährt Nieren- und Herz-Yin

Beruhigt Geist Shen bei Angst, Panikattacken

Tachykardie

Atropa Belladonna(Tollkirsche) nur in homöopathischen Dosen

Hochtoxisch!

Temperatur: warm Geschmack. Bitter

Eigenschaften: cholangitis, krampflösend

Therapeutische Wirkung: Beseitigt inneren Wind

Entspannt glatte Muskulatur

Asthma bronchiale

Cholangitis, Cholelithiasis

Olea europaea (Olivenbaum)

Temperatur: neutral Geschmack: süß, leicht fad

Eigenschaften: inotrop, neg chronotrop, dromotrop

Therapeutische Wirkung: nährt das Herz-Yin

Bewegt das Blut

Tonisiert und moduliert Wei- Qi

Wirkt systemisch befeuchtend

Senkt Blutzucker

Reguliert und bewegt Leber-Qi

Senkt aufsteigendes Leber-Qi

Besänftigt inneren Wind, Tinnitus, Schwindel

Visum album (Mistel)

Temperatur:neutral bis kühl Geschmack: etwas süßlich

Eigenschaften: kräftigend

Therapeutische Wirkung: reguliert und bewegt Leber-Qi
Besänftigt inneren Wind
Tonisiert Herz-Yin
Verbessert Durchblutung
Nährt Nieren-Essenz
Tonisiert das Wei-Qi

Primula veris (Schlüsselblume, Primel)

Temperatur: neutral Geschmack: leicht süß

Eigenschaften: spasmolytisch, entschleimend

Therapeutische Wirkung: besänftigt inneren Wind
Migräne
Tonisiert und bewegt Herz-Qi
Regt Diurese an

Achillea millefolium (gemeine Schafgarbe)

Temperatur: neutral Geschmack: bitter, aromatisch

Eigenschaften: adstringierend, Qi-und Blutbewegend,

Organbezug: Leber, Magen, Uterus

Therapeutische Wirkung: nährt das Blut

Alchemilla vulgaris (Frauenmantel)

Temperatur: kühlend Geschmack: leicht bitter

Eigenschaften: trocknend, adstringierend, hämostypisch

Therapeutische Eigenschaften: bewegt das Leber-Blut
Stärkt das Hebe-Qi
Blut und Lymphreinigend

Stärkt den Uterus bei der Geburt

Tonisiert Milz-Pankreas-Qi

Klärt Leber-Feuer

Bewegt das Leber-Blut

Beseitigt Nässe und Hitze aus mittleren und unteren EW

Dosierungen:

Tee 4 Wochen vor der Geburt 3xtägl 1 Tasse zur guten Entbindung

Tinktura Alchemillae 3x1 EL in Wasser einnehmen bei Menorrhagie

Potentilla tormentilla (Blutwurz)

Temperatur: kühl

Geschmack: bitter, leicht süß

Eigenschaften:

kühlend, adstringierend, festigend, hebend

Therapeutische Wirkung:

stillt und reguliert Blutungen, aufgrund von Hitze

Blutungen aufgrund von Blut-Hitze

Leitet Nässe-Hitze im unteren EW aus, bei Verletzung Gefäße

Tonisiert Qi von MP/Magen

Bei Blutungen vom Leere-Typ

NW:

Brechreiz bei Überdosierung, Reizung der Magenschleimhaut

KI:

Obstipation, Trockenheit der Schleimhäute

Capsella bursa pastoris (Hirtentäschel)

Temperatur: kühl Geschmack: scharf

Eigenschaften: trocknend, kühlend, adstringierend, hämostyptisch, stopfend

Organbezug:

Herz, Leber, alle 3Erwärmer

Therapeutische Wirkung: stillt Blutungen infolge Hitze
Bewegt Qi und Blut, beseitigt Nässe-Hitze im unteren EW

Dosierung: auf Watte mit Flüssigextrakt (oder Tee 3-4g Kraut/100ml
Wasser) in Nase bei Nasenbluten

NW: nicht bei Hypothyreose, Obstipation, Schwangerschaft

Rubus fruticosus (Brombeere)

Temperatur. Kühl Geschmack: süß

Organbezug: Magen, Lunge, Dickdarm

Eigenschaften: adstringierend

Therapeutische Wirkung: Kühlt Hitze, stillt Blutungen

Paeonia officinalis (weiße Pfingstrose)

Temperatur: kühlend Geschmack: bitter, herb

Eigenschaften: kühlend, adstringierend,

Therapeutische Wirkung: kühlt Hitze, kühlt das Blut
Bewegt das Blut
Nährt das Leber-Blut
Tonisiert das Qi
Alle Menstruationsstörungen

NW: Überdosierung Magen-Darm-Beschwerden bei Gastroenteritis

KI: Schwangerschaft (uterusstimulierend)

Paeonia rubra (rote Pfingstrose)

Temperatur: kühl Geschmack: sauer

Eigenschaften: kühlend, adstringierend

Organbezug: Leber, Milz-Pankreas

Therapeutische Wirkung: kühlt Blut-Hitze

Kühlt Hitze

Klärt Leber-Feuer

Bewegt das Blut

Qercus robur (Eiche)

Temperatur: kühl Geschmack: bitter

Eigenschaften: kühlend; trocknend, antibakteriell, stillt kapilläre Blutungen

Therapeutische Wirkung: wirkt Körpersäfteverlust entgegen
bei Nachtschweiß, entzündliche Erkrankung des Magens
beseitigt Nässe-Hitze des Colons
Tonisiert Nieren-Essenz

NW: Eiche wirkt stopfend (Obstipation)

Aesculus hippocastanum (gewöhnliche Rosskastanie)

Temperatur: kühl Geschmack: scharf

Eigenschaften: adstringierend, gefäßverengend, blutverdünnend

Therapeutische Blutung: stoppt Blutungen (Rinde)
Reguliert Leber-Qi
Tonisiert das Qi von Milz/Pankreas
Bewegt das Blut

NW: Reizung der Schleimhaut im Verdauungstrakt, zum Essen nehmen

Salix alba (Silberweide)

Temperatur: kalt Geschmack: bitter

Eigenschaften: adstringierend, kühlend, hämostyptisch

Therapeutische Wirkung: stoppt Blutungen aufgrund von Fülle-Hitze
Bei Nässe-Hitze des Dickdarms

Bei Nässe-Hitze im Urogenitaltrakt

Nährt Herz und Nieren-Yin

NW: Gerbstoffe bei Überdosierung Reizung Darm, Magen

Hamamelis virginica (Zaubernuss)

Temperatur: kühl Geschmack: leicht bitter

Eigenschaften: adstringierend, kühlend

Organbezug: Milz/Pankreas, Herz-Kreislauf

Therapeutische Wirkung: kontrolliert das Blut

Nährt das Herz-Yin, bewegt das venöse Blut

Dosierung: Sitzbad: Handvoll Blätter und Rinde aufkochen, 10 min kochen,
Badewasser zugeben

Urtinktur: 3x20gtt