

Ewald Spitaler

Titel: **“Phyto-Energetik aus der Sicht der TCM”**

## **Diplom - Projektarbeit**

im Zuge der Ausbildung zum:

### **Diplom Naturheiltherapeut**

an der:

**Schule für Naturheilpraxis**

**Dornbirn**





## Danksagung

Ich erlaube mir, mich auf diesem Wege für die sehr umfangreiche Ausbildung an der Schule für Naturheilpraxis aufrichtig zu bedanken, im Speziellen bei der Ausbildungsleitung Hrn. Sigurd **KOHLER**. Des weiteren gilt mein Dank dem **Lehrerteam**, welches mir ermöglicht hat einen umfangreichen Einblick in energetisierende Methoden zur Förderung und Aufrechterhaltung der Gesundheit zu erhalten. Dies hat sich fortgesetzt in Gesprächen mit den auszubildenden **Kollegen** – für diese Gespräche, Gedanken und Erfahrungen meinen aufrichtigen Dank an dieses großartige Kollegenteam.

Ein herzliches Danke an Frau **Maggie HSU**, welche mir die Möglichkeit gegeben hat, die Wiege und die Ursprünge des traditionellen Wissens in China/Taiwan ansatzweise kennen zu lernen und mein Interesse damit beflügelt hat.

Leoben; November 2015

---

Ewald Spitaler

---



## Erklärung

Ich, Ewald Spitaler, erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe.

Ich erkläre weiters, dass ich keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle ausgedruckten, ungedruckten oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch Fußnoten bzw. durch andere genaue Quellenangaben gekennzeichnet.

Die während des Arbeitsvorganges gewährte Unterstützung, einschließlich signifikanter Betreuungshinweise, ist vollständig angegeben.

Leoben; November 2015

---

Ewald Spitaler

---

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
Danksagung	ii
Erklärung	iii
1.1 Abbildungsliste	v
1.2 Tabellenliste	v
1.3 Anmerkungsliste	vi
1.4 Abkürzungsliste	vi
1.5 Begriffsklärung	vi
<b>2 Zusammenfassung</b>	<b>1</b>
2.1 Keywords	1
2.2 Kurzfassung	1
<b>3 Einleitung / Motivation</b>	<b>2</b>
3.1 Begriffsdarlegung	3
3.2 Phytoenergetik	4
3.2.1 Stoffliche Wirkungsebene	4
3.2.1.1 Primäre Pflanzenstoffe	4
3.2.1.2 Sekundäre Pflanzenstoffe	4
3.3 Anwendungsformen	8
3.3.1 Feinstoffliche (nicht-materielle) Wirkungsebene	10
3.4 Pflanzen im Zyklus der 5 Elemente	12
3.4.1 Die 5 Elemente	12
3.4.2 Zuordnung der Element auf der feinstofflichen Ebene sowie den Organen	13
3.4.3 Vorbeugung und Behandlung von Disharmonien	17
3.5 Anwendungsformen und Wirkung von Pflanzen, Pflanzenteilen und Pflanzenprodukten	20
3.5.1 Säen, Pflanzen, Pflegen, Sammeln und Zubereiten	20
3.5.2 Splissen	21
3.5.3 Ohren- und Körperkerzen	22
3.5.3.1 Ohrenkerzen	22
3.5.3.2 Körperkerzen	24
3.5.3.3 Moxibustion (Moxen)	27
3.5.3.4 Heilpflanzen/substanzenräucherungen	30
3.5.3.5 Aromatherapie	32
3.5.3.6 Aroma – Dufttherapie	32
3.5.3.7 Anti-aging	34
3.5.3.8 Kräuterplaster	35
3.5.3.9 Honigpflaster	36
3.5.3.10 TCM Ernährung	36
3.6 Selbstbehandlung im Rahmen der phytoenergetischen Maßnahmen	36

---

3.7	Einteilung der Pflanzen und Wirkstoffe in Zustandsformen	37
3.7.1	Zuordnung	37
<b>4</b>	<b>Energetisierende Sammlung und Nutzung der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe</b>	<b>41</b>
<b>5</b>	<b>Referenzen</b>	<b>viii</b>
<b>6</b>	<b>Anlagen</b>	<b>ix</b>
6.1	Pflanzenteile (Singular)	ix
6.2	Stoffe und Wirkung von Pflanzeninhaltsstoffen	x
6.2.1	Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe	x
6.2.1.1	Auwahl an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen	x
6.2.1.2	Übersicht über einige pharmazeutische verwendete Drogen	xi
6.2.2	Emulsionen, Salben, Chreme	xvii
6.2.2.1	Emulsionen	xvii
6.2.2.2	Salben	xvii
6.2.2.3	Cremes	xvii
6.2.3	Physiologische Wirkungsmatrix einiger ausgewählter Heil- und Nutzpflanzen	ix

---

## 1.1 Abbildungsliste

Abbildung 1_5 Element - Wandlungsphasen.....	12
Abbildung 2_Anwendung der Ohrkerze.....	22
Abbildung 3_Beispiel 1_Beschwerden bei Schnupfen und Heuschnupfen.....	26
Abbildung 4_Beispiel 2_Augenschwäche.....	26
Abbildung 5_Beispiel 3_Reizung der Stirnhöhlen.....	26
Abbildung 6_Spiegelbilder unserer Organwelt – das Ohr – die Hand.....	37

---

## 1.2 Tabellenliste

Tabelle 1_Sekundäre Inhaltsstoffe und Wirkung.....	6
Tabelle 2_Wichtigsten Begriffe der Pflanzenteile.....	8
Tabelle 3_Aufbereitung von pflanzlichen Drogen.....	9
Tabelle 4_Zuordnung von Begrifflichkeiten und Zuständen.....	13
Tabelle 5_Pflanzenzuordnung zu den 5 Elementen.....	15
Tabelle 6_Zuordnung von Pflanzen nach dem Wachstum zu Yin und Yang.....	18
Tabelle 7_Zuordnung von Pflanzen und Pflanzenölen zu Yin und Yang.....	18
Tabelle 8_Vergleich der Blütenfarbe mit den Farben der 5 Elemente.....	38

---

Tabelle 9_Wechselbeziehung von Yin – Yang – Qi Mangel und Pflanzen .....	40
Tabelle 10_Eigenschaften von Emulsionen, Salben, Cremes.....	xvii

---

### 1.3 Anmerkungsliste

Anmerkung 1_Definition PHYTOENERGETIK .....	4
---	---

---

### 1.4 Abkürzungsliste

TCM                    Traditionelle Chinesische Medizin

---

### 1.5 Begriffsklärung

„sex res non naturales“

Der Arzt orientierte sich dabei an der „hippokratischen Diätetik“, die sich auf sechs Lebensbereiche („sex res non naturales“) konzentriert, welche der Mensch selbst gestalten kann: Bei Essen und Trinken, Luft und Licht, Schlaf, Erholung, Ausscheidungen und im Umgang mit Emotionen sollte jeder sein individuell richtiges Maß, die goldene Mitte finden.

Hydrolat

früher auch Pflanzenwässer oder aromatische Wässer genannt, sind Nebenprodukte der Wasserdampfdestillation von Pflanzen oder deren Teilen, entstehen als Kondensat bei der Abkühlung des Destillationsdampfes und werden z. T. wiederholt in den Destillierprozess rückgeführt. Hydrolate enthalten die wasserlöslichen Pflanzeninhaltsstoffe, Spuren suspendierte ätherische Öle und haben ähnliche Wirkungen wie die entsprechenden ätherischen Öle, wirken allerdings milder und können - in Abhängigkeit von den unterschiedlichen Inhaltsstoffen - auch etwas von den Wirkungen der ätherischen Öle abweichen

---

Phytotherapie<sup>1</sup>

Kräutermedizin (**volksheilkundlich** oder wissenschaftlich)

Rationale Phytotherapie

Wissenschaftliche Kräutermedizin

---

<sup>1</sup> Definitionen nach [Dr. rer. medic. Nadine Berling-Aumann](#) [2014]



Phytopharmazie	Pharmazie, die Pflanzeninhaltsstoffe analysiert und pflanzliche Arzneimittel herstellt
Chemisch-synthetische Arzneimittel	besteht aus einem chemisch-synthetischen Wirkstoff, einem Molekül, das im Labor hergestellt wird.
Pflanzliches Arzneimittel	besteht aus einem pflanzlichen Wirkstoff, also einem bestimmten Pflanzenteil (Wurzeln, Blätter, Früchte, etc.), der über medizinisch wirksame Inhaltsstoffe verfügt
Pflanzeninhaltsstoffe	sind Moleküle verschiedener Gruppen, die in dem pflanzlichen Wirkstoff vorkommen.
Analytische Chemie	wird zur Analyse von chemisch-synthetischen Wirkstoffen und Pflanzeninhaltsstoffen eingesetzt.

---

## 2 Zusammenfassung

### 2.1 Keywords

Phytoenergetik; Humanenergetik; Traditionelle Chinesische Medizin; Pflanzeninhaltsstoffe; Ethnobotanik; stoffliche und feinstoffliche Ebene;

---

### 2.2 Kurzfassung

Im Rahmen dieser Arbeit wurde versucht den Terminus Phytoenergetik, eine Eigendefinition, darzulegen, zu begründen und zu bestätigen. Als eine Summe aller Energieebenen der Pflanzen, welche mit dem Anwender „kommunizieren“ wurde versucht diese Terminologie im Rahmen der 5 Elemente (Wandlungsphasen) sowie der Yin und Yang Ebenen zuzuordnen. Dabei wurden die bereits bekannten pharmakologischen Kenntnisse nur ansatzweise dargelegt und vermehrt die Wirkungsweise der Phytoenergetik im Bereich der feinstofflichen Ebene beobachtet. Die Durchführung basierte auf Literaturrecherchen, wobei erkannt wurde, dass einige der Angaben sehr widersprüchliche Aussagen enthalten. Ferner wurde der Versuch unternommen die Zuordnung der Pflanzen zu den Wandlungsphasen (und Yin und Yang) mit der Einteilung der Signaturlehre zu vergleichen. Da diese beide Ansätze unterschiedlichen Blickwinkels sind, ist hier keine Korrelation erkennbar. Jedoch bei der Zuordnung von pharmakologischen bekannten Inhaltsstoffen zu den Elementen. Verschiedene energetische Anwendungen sowie die sanfte „Konservierung“ und Nutzung der pflanzlichen Energiezustände wurden beschrieben. Es lässt sich erkennen, dass sich die materielle (pharmakologische) Ebene wie auch die feinstoffliche Ebene in keinster Weise ausschließen, oder gesondert betrachte werden können, sondern eine wirkungsvolle Einheit bilden und somit die Terminologie der „Phytoenergetik“ einen Platz in der Erfassung des gesamten energetischen Pflanzenspektrums hat, welche mit den Energieebenen eines Menschen kommunizieren und welche die Information überträgt. Das Wechselspiel und die Einheit (Summe) aller Energien ist es, die zur Aufrechterhaltung und Verbesserung des körperlichen und seelischen Zustandes beiträgt und nicht eine einzelne isolierte Energieebene.

*„Wie wenig Lärm machen die wirklichen Wunder“*

*-Antoine de Saint-Exupéry –*

---

### 3 Einleitung / Motivation

*„Nahrung soll deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung“.*

*- Hippokrates von Kos -*

*„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis machts, daß ein Ding kein Gift sei.“*

*- Theophrastus Bombastus von Hohenheim (Paracelsus) -*

*"Wir müssen diese Welt nicht verstehen, wir müssen uns in ihr zurecht finden."*

*- Albert Einstein -*

---

Durch die Ausbildung zum Landwirtschaftsingenieur, die Liebe zur Pflanzenwelt/zucht, den Betrieb einer organisch-biologischen Landwirtschaft mit Schwerpunkt „Integrierter Landbau von Heil - und Nutzpflanzen“ und inspiriert von der Sichtweise eines Paracelsus wurde die Entscheidung getroffen eine Ausbildung zum Naturheilpraktiker zu verfolgen, auch begleitet von der „Gier am Lernen“ und auf die Herausforderung hoffend an die Grenzen des Verstandenen, des wissenschaftlich Abgegrenzten und des Erklärbaren zu stoßen. Letzteres trat des öfteren ein.

Die Ausbildung befasste sich mit ganzheitlicher Betrachtungen und Methoden zum Erhalt und der Steigerung des Wohlbefindens und der Gesundheit des Menschen. Ein Teilbereich wurde durch das Thema TCM und deren Betrachtungsweise dargestellt. Bemerkenswert und fesselnd an der TCM ist nicht die Tatsache allein, dass es sich hier um eine ganzheitliche, für uns Westeuropäer sehr oft unverständliche, sondern auch um eine gewachsene, über 1000ente Jahre überlieferte und in asiatischen Kulturkreisen ein noch heute gelebtes Wissen handelt. Ist ein Grossteil des europäischen, maurischen aber auch arabischen Wissens um die Heilung DURCH und mit Pflanzen durch Kriege, gezielter Eliminierung des Wissens (siehe Inquisition) oder auch Verheimlichung von Erkenntnissen verloren gegangen, hat sich das Wissen der TCM trotz der vielen von Mensch und Natur verursachten Widrigkeiten im asiatischen Raum erhalten, von Generation zu Generation weitergetragen, ja sogar erweitert. Neben dieser bemerkenswerten Tatsache sei auch noch die Offenheit verschiedener (Kultur)-System angesprochen – wurde die Schulmedizin vor 150 Jahren erst begründet, vertritt diese heute eine strikte

Ablehnung von alternativen Anwendungspraktiken, seit der Moderne natürlich auch gesteuert von einer ständig an Größe und Einfluß wachsenden Pharmaindustrie. Obwohl aufbauend auf eine 4000 Jahre Tradition, hat die TCM nie den Anspruch für sich genommen die einzig wahre Heilkunde zu sein, sondern hat auch dem neuzeitlichen Wissen, der Schulmedizin, einen festen Platz in Ausbildung und Praktizierung eingeräumt.

Die Motivation das Thema der pflanzlichen Wirkung und deren Wirkstoffe sowie eine weitere Ebene der nicht stofflichen Wirkung von Pflanzen mit Sichtweisen der TCM zu verbinden war durch die Kombination des pflanzenkundlichen Wissens mit den in der Ausbildung erworbenen neuen Kenntnissen und Sichtweisen der TCM entstanden. Unterstrichen wird diese Motivation von einer Reise nach Taiwan, welche es erlaubte, gelebte und erlebte TCM zu beobachten, ein Wissen, dessen Ursprung 4000 Jahre in der Vergangenheit liegt. Durch Überlegungen zu Wechselwirkung von stofflichen und nichtstofflichen Ebenen der Pflanze wurde zum besseren Erfassen des Gemeintem der Begriff der Phytoenergetik eingeführt. Es ist dabei vollkommen bewusst, dass dieser Begriff „Phytoenergetik“ keine fachliche, noch standardisierte Definition in der Literatur erfahren hat, sondern eine Definition durch diese Arbeit erfahren soll.

Des Weiteren soll durch Recherchen im Zuge dieser Arbeit die Frage nach der Berechtigung/Unberechtigung dieser neuen Begrifflichkeit beziehungsweise der versuchten Definition geklärt und eine Antwort gefunden werden.

### **3.1 Begriffsdarlegung**

Das folgende Kapitel versucht dem neuen Begriff der Phytoenergetik eine Definition abzuverlangen und erklärend zu beschreiben.

In verschiedensten Hochkulturen dieser Erde wurden bereits vor 4-5000 Jahren Aufzeichnungen und Überlieferungen der Wirkung von Pflanzen auf Mensch und Tier getätigt. Heilende und wohltuende Substanzen wurden hergestellt, Wirkungen beschrieben und Erfahrungen von Generation zu Generation weitervermittelt. Dabei wurde den Pflanzen nicht nur eine heilende, aber auch beschützende Wirkung zugesagt und diese Schutzwirkungen verschiedensten Göttern, Geistern, Heiligen und Tierwesen zugesprochen. Noch heute setzt sich die Ethnobotanik mit der

Herkunft und Bedeutung von Pflanzennamen aber auch deren (Glaube – Aberglaube) spirituellen Zusammenhänge auseinander<sup>2</sup>.

In diesem Zusammenhang erlaubt sich der Autor dieser Diplomarbeit einen neuen Begriff einzuführen, jenen der PHYTOENERGETIK, für welchen ein Versuch einer Definition unternommen wird:

#### **Anmerkung 1\_Definition PHYTOENERGETIK**

Phytoenergetik ist die Summe aus stofflichen und nichtstofflichen Wirkungen und Ebenen der Pflanzen, welche mit der Umgebung sowie mit der physiologischen (stofflichen) sowie mit der geistigen Ebene (nichtstofflichen/feinstofflichen) eines Menschen kommunizieren.

Diese Definition gilt es im Zuge dieser Arbeit immer wieder zu hinterfragen und richtigzustellen.

### **3.2 Phytoenergetik**

Wie aus der Definition ergibt sich die Phytoenergetik aus der Summe der materiellen (stofflichen) und fein-stofflichen (auch als nicht-stoffliche oder geistige) Ebenen.

#### **3.2.1 Stoffliche Wirkungsebene**

Für die phytotherapeutischen Wirkungen sind Pflanzeninhaltsstoffe verantwortlich, welche in Pflanzenteilen oder auch in der ganzen Pflanze in verschiedensten Formen vorkommen wie:

##### **3.2.1.1 Primäre Pflanzenstoffe**

Primäre Pflanzenstoffe sind beteiligt am anabolen und katabolen Stoffwechsel, sind für die Pflanze lebensnotwendig wie Kohlehydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser und finden ihre Bedeutung eher in der Ernährung als in der Wirkstoffsynthese.

##### **3.2.1.2 Sekundäre Pflanzenstoffe**

Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe (Phytochemikalien, im naturheilkundlichen Bereich auch Phytamine genannt) sind bestimmte chemische Verbindungen, die von

---

<sup>2</sup> siehe: [www.Wolf-Dieter.Storl.de](http://www.Wolf-Dieter.Storl.de)

Pflanzen weder im anabolen noch im katabolen Stoffwechsel produziert werden. Sie werden nur in dafür ganz speziellen Zellen hergestellt und grenzen sich von primären Pflanzenstoffen dadurch ab, dass sie für die Pflanze nicht lebensnotwendig sind; oftmals ist deren Wirkung für die Pflanze nicht bekannt. Hinter dem Oberbegriff „Sekundäre Pflanzenstoffe“ zählen ca. 30.000 verschiedene Substanzen, die ausschließlich von Pflanzen gebildet werden, wie zum Beispiel, um nur einige wenige und vereinfacht wiederzugeben:

- Phenolsäuren (Alkaloide, Koffein, Nicotin, Piperin; Cumarine)
- Carotinoide (Schutz vor UV Strahlen)
- Cumarine (Phenolsäuren)
- Monoterpene (Ätherische Öle zum Anlocken von Bestäubern; Alkaloide)
- Glycoside, Isoprenoide, Alkaloide (Bitterstoffe)
- Flavonoide (Farbstoffe)
- Tanine (Gerbstoffe)
- Glykoside (Gluconsinolate, Saponine, Senfölglycosid, etc.)
- Harze
- Scharfstoffe (Senfölglycosid, Piperin, Gingerol,)
- Schleimstoffe
- Sulfide (Duft und Aromastoffe)
- Phytosterine
- Phytoöstrogene (Pflanzenhormone, Lignane)
- Vitamine (teilweise)
- Inorganische Säuren (Kieselsäure)
- Aminosäuren (Alliin, Canavanin)

Diese gelisteten Inhaltstoffe zeigen phytotherapeutische Wirkung. Dabei kann ein Zuviel die gewünschte Wirkung auch ins Gegenteil verkehren. Um die gewünschten Bestandteile zu extrahieren sind deren wasserlöslichen (hydrophil/lipophob) bzw. fettlöslichen (lipophil/hydrophob) Eigenschaft in Betracht zu ziehen<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Wasserauszüge – Hydrolate / Ölauszüge – Mazerate

Tabelle 1\_Sekundäre Inhaltsstoffe und Wirkung<sup>4</sup>

Sekundärer Pflanzenstoff	Bedeutung für die Pflanze	mögliche Wirkung
<b>Alkaloide</b>	Schutz vor Frassschäden;	
<b>Carotinoide</b>	Farbstoffe (gelb, orange, rot)	senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, altersbedingte Augenkrankheiten, antioxidativ, beeinflussen das Immunsystem, entzündungshemmend
<b>Phytosterine</b>	Membranbaustoff, Pflanzenhormone, die ähnlich wie Cholesterin aufgebaut sind	cholesterinsenkend
<b>Saponine</b>	Untergruppe der Glycoside; Bitterstoffe	antibiotisch, senken im Tierversuch das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen
<b>Glukosinolate</b>	Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde oder Krankheitserreger	senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, beeinflussen das Immunsystem, antibiotisch, antioxidativ
<b>Flavonoide</b>	Farbstoffe (rot, hellgelb, blau, violett)	senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, antioxidativ, antithrombotisch, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, beeinflussen das Immunsystem, antibiotisch, neurologische Wirkungen (positiver Einfluss auf kognitive Fähigkeiten)
<b>Phenolsäuren</b>  <b>Cumarine</b>	Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde	senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, antioxidativ, Durchblutungsfördernd, entzündungshemmend; abschwellend, Vorbeugung zu Thrombosen, antagonistische Wirkung zu Vitamin K (blutgerinnungshemmende Wirkung)
<b>Monoterpene</b>	Duft- und Aromastoffe	cholesterinsenkend, dürften das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken (bisher nur im Tierversuch)
<b>Phytoöstrogene</b>	Pflanzenhormone, im Aufbau dem weiblichen Sexualhormon Östrogen sehr ähnlich	senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, antioxidativ, beeinflussen das Immunsystem, schützende Wirkung auf Knochen
<b>Sulfide</b>	Duft- und Aromastoffe	senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, antibiotisch, antioxidativ, antithrombotisch, blutdrucksenkend, cholesterinsenkend
<b>Tanine</b>	Gerbstoffe	zusammenziehend, schmerzlindernd, stopfend bei Durchfall, blutstillend, sekretionshemmend, schleimhautschützend, keimhemmend, bakterizid, fungizid, entzündungshemmend, austrocknend, Gegengift bei Schwermetall- oder Alkaloidvergiftung
<b>Polysaccharide</b>	Schleimstoffe	Wasserlösliche Schleimstoffe haben lokal erweichende, reizmildernde und einhüllende Wirkung

<sup>4</sup> moduliert nach Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE, 2010)

Sekundärer Pflanzenstoff	Bedeutung für die Pflanze	mögliche Wirkung
		auf die Schleimhäute. Wasserunlösliche Schleimstoffe wirken vor allem im Magen-Darm-Trakt, indem sie das Darmvolumen steigern und damit den Stuhlgang regulieren. Schleimstoffe werden auch eingesetzt, um Giftstoffe aufzusaugen, Entzündungen zu hemmen, den Blutzucker zu senken und in Einzelfällen auch das Immunsystem zu stärken
<b>Scharfstoffe</b> <b>Säureamide</b> (Capsaicin; Piperin); <b>Glycoside</b> (Senfölglycoside); <b>Gingerol</b> ;	Gegen Tierfrass;	entzündungserregend (dadurch Hautreaktion über Freisetzung von Histamin, Bradykinin und Prostaglandin, dadurch therapeutische Fernwirkungen); anregend auf das Immunsystem; lokal durchblutungsfördernd  antiphlogistisch (durch Freisetzung von Nierenrindenhormonen aufgrund der Stimulation der Hypophyse)) positive Beeinflussung von Muskelverspannungen durch den kutivisceralen Reflex; antibakteriell und antibiotisch - z.B. Allium oder Senföl; <sup>5</sup>
<b>Kieselsäure</b>	Strukturgebend durch Einlagerung in den Zellwänden oder abwehrende Eigenschaft	Aufbau Bindegewebe, Haare, Haut Nägel.

Einige der beschriebenen Wirkstoffe haben stark betäubende Wirkung, andere wiederum bei zu hohen Einnahmedosen letale Wirkung. Als eines von vielen Beispielen wird hier die Wirkung einer Coumarinverbindung dargestellt, dem Aflatoxin, das wie der Name schon besagt ein Toxin ist, welches ein Stoffwechselprodukt von Schimmelpilzen ist und meist bei fett- und stärkehaltigen Lebensmitteln gebildet wird. Das Alkaloid der Tollkirsche (Atropin) erzeugt durch die Wirkung auf das parasympatische Nervensystem Rauschzustände, die bei entsprechender Überdosierung bis hin zum Tode durch Atem- und Herzstillstand führen können. Die Liste von unerwünschten Effekten, Begleiterscheinung und Wirkungen von Pflanzeninhaltsstoffen könnte beliebig lange weitergeführt werden.

<sup>5</sup> Quelle: <http://www.thp-foren.de/phytotherapie/scharfstoffe>

### 3.3 Anwendungsformen

Eine einzige Pflanze kann unterschiedlichste Wirkstoffe (stoffliche Energieebenen) beinhalten. Unterschiedliche Wirkstoffe beanspruchen verschiedene Extraktions- und Anwendungsmethoden, stark abhängig ob es sich dabei um eine wasserlösliche oder fettlösliche Substanz handelt. Auf dieses Thema der Anwendung/Extraktion wird in einem späteren Kapitel eingegangen, mit der Intention die feinstoffliche Komponente mit aufzunehmen und „sanfte Herstellungsformen“ vorzustellen.

Die häufigsten Anwendungsformen der Pflanzeninhaltsstoffe, welche von der Extraktionsform abhängig sind, sind in nächster Auflistung dargestellt:

- Genuß frischer oder getrockneter Pflanzen(-teile)
- Absud (Dekokt)
- Aufguß (Tee, Kräuterbäder)
- Wasserauszug (Kräuter, Rindenbäder, Tee)
- Alkoholauszug (Tinktur)
- Ölauszug (Mazerat)
- Hydrolate (Wasserdestillation)
- Wasserdampfauszug (Aromastoffe, ätherische Öle)

Dabei werden jene Pflanzenteile oder die ganze Pflanze verwendet, stark abhängig in welchen der Pflanzenteile der Inhaltsstoff vorzufinden ist.

**Tabelle 2\_Wichtigsten Begriffe der Pflanzenteile <sup>6</sup>**

Pflanzen, Pflanzenteile	Fachbegriff
Rinde	cortex
Blatt	folium
Blüte	flos
Stengel	stipes
Kraut	herba
Samen	semen
Zwiebel	bulbus

<sup>6</sup> eine erweiterte Liste ist dem Anhang beigelegt

---

Pflanzen, Pflanzenteile	Fachbegriff
Knolle	tuber
Wurzel	radix
Wurzelstock	rhizoma

Für die Herstellung der pflanzlichen Drogen müssen die Pflanzen eine Aufbereitung erfahren, die wie folgt zusammengefasst werden kann:

**Tabelle 3\_Aufbereitung von pflanzlichen Drogen**

Aufbereitung	Lateinisch	Zur Herstellung
Ganzdroge	totus / tot.	Wasserauszug
Zerstoßen	contusus / cont.	Direkte Einnahme; Bspl. Schwarzkümmel
Zerschnitten	concis / conc.	Zur Tee, Tinktur, Mazeratherstellung
Gepulvert	pulvis / plv.	Direkte Einnahme;

---

### 3.3.1 Feinstoffliche (nicht-materielle) Wirkungsebene

Die Bedeutung einer Pflanze in ihrer feinstofflichen Wirkung basiert auf einer kommunikativen Ebene, welche sich mannigfaltig darstellen vermag und sich unterschiedlichst präsentiert oder empfunden wird. Diese Wahrnehmung des Betrachters ist geprägt von Kultur, Tradition sowie von persönlichen Empfindungen. Diese Art der Kommunikation mit den Pflanzen wird bereits historisch dokumentiert wie zum Beispiel im Keltentum, der Kultur der Normannen aber auch jener der Germanen. All diese Kulturen fühlten und wussten bereits um die feinstoffliche und stoffliche Wirkung der Pflanzen. So wurde den Pflanzen (Kräuter, Sträucher und Bäumen) auch eine Bedeutung in der geistigen Welt im Diesseits wie auch im Jenseits bereits zugesprochen. Möge man hier nur als Beispiel die Bedeutung des Hollunderstrauches nennen, welche in der germanischen Kultur erkannt und gepflegt wurde. Jener Baum, der Götting Holle zugesprochen, war es auch der vor dem Bösen und dem Unheil Schutz bieten soll. Zudem wurde in dieser Epoche auch von den Schamanen die heilende Wirkung der Blätter, Blüten und Früchte bei Infektionen und Fieber erkannt und geschätzt.

Die feinstoffliche Wirkung lässt sich schwer bis kaum beschreiben oder auch in Skalen ermitteln, daher wird es in diesem Kapitel unablässig hinter das Meßbare und Begreifliche zu sehen. Für die Kommunikation der Pflanzen mit ihrer Umgebung bedient sie sich verschiedenster Mittel, wie der Gestalt und Größe, ihrer Farbe, der Farbe der Blüten, den wahrnehmbaren und unwahrnehmbaren Gerüchen, den Wurzeln und Pflanzensäften sowie einer unsichtbaren aber gegenwärtigen Aura. Damit erfüllt die Pflanze alle Gesetze und Richtlinien einer nach heutigem Ermessen erfolgreichen Medien und Kommunikationslandschaft, die vornehmlich unbewusst wahrnehmbare und nichtsichtbare Informationen an die Umwelt weitergibt um so für sich zu werben und Aufmerksamkeit zu erlangen. Die Pflanze wird somit zum Werbe- und Kommunikationsstrategen. Andere Pflanzen wiederum scheuen die Gesellschaft, verbergen ihre Schönheit, in kleinen Bergritzen, nur jenen erkenntlich gemacht, welche es auch wagen diese zum Teil unwidrigen Gegenden aufzusuchen und sich es somit verdienen diese Kommunikation zu erleben – es könnte als eine selektive Kommunikation angesehen werden. Andere Pflanzen wiederum sind überall anzutreffen, ob Tal oder Berg, fruchtbarer oder unfruchtbarer Acker – überall präsent

und gegenwärtig – ein Vertreter der besonderen Art, der mit ständiger Präsenz aufwartet und daher nicht übersehen werden kann.

So unterschiedlich auch Pflanzen auch sein mögen, verfolgen sie doch alle das selbe Ziel, des Artenerhaltes. Es wird für die Pflanzen immer schwieriger ihre Strategie gegen die heute Werbe – und Medienlandschaft der „zivilisierten Gesellschaft“ entgegenzustemmen, immer weniger findet sie an Beachtung und Wertschätzung, jenes Geschöpf, welches gewohnt war über 100erte und 1000te Jahre geachtet und bewundert zu werden und seiner Umwelt über all die Epochen hinweg gedient hat.

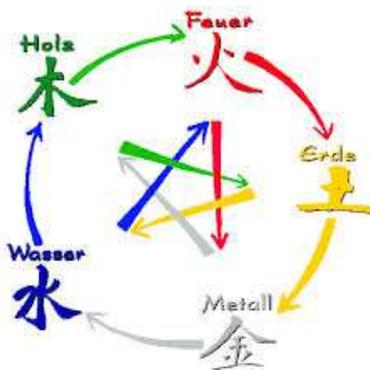
Des weiteren wurde seit Anbeginn des pharmazeutischen Zeitalters, die Pflanzen in Monokulturen agrartechnisch und mit viel Tertiäreinsatz, ihre Inhaltsstoffe wegen „produziert“. Züchtungstechnische und gentechnische Eingriffe ließen der Pflanze ihre Individualität verlieren und in riesigen Feldern nur eine unter vielen sein. Zudem wurde sie einer der natürlichen Kommunikationsmedien beraubt, Schönheit ist nebensächlich, blühen zum gewünschten Zeitpunkt, der Samen beraubt und mit schnellrotierenden Schneide und Erntewerkzeugen zu Leibe grückt um das bisschen an verbleibenden Kräften (Wirkstoffen) in Phytopharmazeutika hineinzupressen. Dies sind nur einige der Beobachtungen. All die diese Umstände erlauben die Vermutung, daß sich auch in der Pflanzenwelt eine gewisse „Frustration“ bemerkbar macht, die sich deutlich in einer verringerten Wirkung der Inhaltsstoffe niederschlägt. Brauchte man in der Vergangenheit eine Dosis von 5 Tropfen, so sind dies heute bereits ein Vielfaches um die selbe Wirkung zu erzielen, obwohl die chemische Zusammensetzung der Inhaltstoffe die gleiche geblieben ist. Dies läßt vermuten, dass in der Pflanzenwelt weitere Energieebenen die (chemischen) Wirk- und Inhaltstoffe unterstützen. Es gilt in den weiteren Kapiteln zu versuchen diese Energieebene(n) zu finden und dessen/deren Bedeutung zu erfassen. Es wurde des weiteren versucht Pflanzen den 5 Elementen der TCM und deren feinstoffliche Wirkung einer Einteilung zu unterziehen. Dabei wurde dies auf einige wenige Pflanzen beschränkt und diese neben der TCM mit der Signaturlehre verglichen um etwaige Zusammenhänge im Rahmen der feinstofflichen Ebenen zu erkennen. Des weiteren wurden Anwendungen aufgezeigt.

### 3.4 Pflanzen im Zyklus der 5 Elemente

#### 3.4.1 Die 5 Elemente

Die 5 Elemente (oder die 5 Wandlungsphasen) können als Ordnungsprinzip verstanden werden, welches sich aus dem „Yin-Yang-Modell“ heraus entwickelt hat. Demnach werden die gesamten geistigen, emotionalen, materiellen und energetischen Phänomene des Universums letztendlich auf diese fünf Grundelemente zurückgeführt.

#### Abbildung 1\_5 Element - Wandlungsphasen



Alle Elemente stehen in einem zyklischen Zusammenhang durch den so genannten Fütterungszyklus, die gegenseitige Ernährung bewerkstelligen, wie:

- Holz nährt Feuer;
- die Wärme des Feuers erweckt die Erde zum Leben;
- aus Erde wird Metall gewonnen;
- die Mineralien des Metalls machen das Wasser lebendig;
- Wasser nährt schließlich die Pflanzen (Holz);

Weiters unterscheidet man noch den Erschöpfungszyklus, welcher dem Fütterungszyklus entgegenwirkt (z.B. Feuer verbrennt das Holz), den Kontrollzyklus, wobei ein Element übersprungen wird, auch Großmutterzyklus genannt (z.B. Holz kontrolliert Erde) und den Verletzungszyklus, der dem Kontrollzyklus entgegenwirkt (z.B. Metall entzieht dem Feuer die Wärme).

Diese drei Zyklen der 5 Wandlungsphasen deuten bereits auf eine Disharmonie im natürlichen Energiefluss hin (Anzeiger) und weisen auf notwendige Veränderungen hin. Durch verschiedenen Maßnahmen kann die Harmonie wieder hergestellt werden

wie etwa durch Ernährung oder der energetisierenden Wirkung von Pflanzen. Wichtig ist dabei zu erkennen, in welchen der Phasen die Disharmonie zustande kommt und damit die Ursachenfindung, sowie die Synergisten (jene die sich stärken – füttern) und die Antagonisten, jene die sich schwächen (zerstören). Dabei ist zu beachten, dass dem Kontrollzyklus neben dem Ernährungszyklus eine wichtige Rolle zugeteilt werden muss und in der gesamten Betrachtung zur Wiederherstellung des geordneten Wechselspiels einbezogen werden muss.

### 3.4.2 Zuordnung der Elemente auf der feinstofflichen Ebene sowie den Organen

Diese Zuordnung ist für die weitere Einteilung der Pflanzen zum Ziele des Erhaltes oder der Wiederherstellung der Balance von grundlegender Bedeutung.

**Tabelle 4\_Zuordnung von Begrifflichkeiten und Zuständen**

Elemente	 <b>Holz</b>	 <b>Feuer</b>	 <b>Erde</b>	 <b>Metal</b>	 <b>Wasser</b>
<b>Wandlungen</b>	Aufbruch, Entwicklung eines Handlungsimpulses, Expansion, Steigen	Ausgestaltung, dynamische Phase, Aktion	wandelnd, umwandelnd, verändernd: Fruchtbildung	Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung, Sinken	Betrachtung, Lageerfassung, Ruhe
<b>Fünf Richtungen</b>	Ost	Süd	Mitte	West	Nord
<b>Jahreszeiten</b>	Frühling	Sommer	Mittsommer	Herbst	Winter
<b>Umwandlungen</b>	Zeugung	Wachstum	Reife	Ernte	Aufbewahrung
<b>Wochentage</b>	Donnerstag	Dienstag	Samstag	Freitag	Mittwoch
<b>Tageszeiten</b>	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
<b>Yang Doppelstunden</b>	23 – 1 Uhr	13 – 15 Uhr Kaiserliches Feuer 21 - 23 Uhr Ministerielles Feuer	7 - 9 Uhr	5 – 7 Uhr	15 - 17 Uhr
<b>Yin</b>	1 bis 3 Uhr	11 – 13 Uhr Kaiserliches Feuer 19 - 21 Uhr Ministerielles Feuer	9 – 11 Uhr	3 - 5 Uhr	17 - 19 Uhr

Elemente	 Holz	 Feuer	 Erde	 Metal	 Wasser
<b>Yang Meridiane</b>	Gallenblasen-meridian	Dünndarmmeridian Dreifacher- Erwärmer-Meridian	Magenmeridian	Dickdarmmeridian	Blasenmeridian
<b>Yin Meridiane</b>	Lebermeridian	Herzmeridian Perikardmeridian	Milzmeridian	Lungenmeridian	Nierenmeridian
<b>Witterungen</b>	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
<b>Wandlungsphasen</b>	schwaches Yang	starkes Yang	Ausgeglichenheit	schwaches Yin	starkes Yin
<b>Geschmacks- richtungen</b>	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
<b>Farbe</b>	Grün - Hellblau	Dunkelrot – Rotviolett	Gelb - Orange – Braun	Weiss – Silber – Gold	Dunkelblau – Schwarz
<b>verliehene Fähigkeit</b>	Kontrolle/ Selbstbeherrschung	Fähigkeit zum Trauern	Fähigkeit aufzustoßen	Fähigkeit zum Husten	Fähigkeit zum Zittern
<b>Geruch</b>	sauer, ranzig	verbrannt	unangenehm süßlich	verdorben, schal	faulig, verwesend
<b>Geometrische Formen</b>	Zylinder	Pyramide	Quader	Kuppel	irregulär
<b>Töne</b>	Terz	Quinte	Prime	Sekunde	Sexte
<b>Planeten</b>	Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Merkur
<b>Zang-Yin-Organe</b>	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
<b>Fu-Yang-Organe</b>	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
<b>Sinne</b>	sehen	sprechen	schmecken	riechen	hören
<b>Sinnesorgane</b>	Auge	Mund	Zunge	Nase	Ohr
<b>Körpergewebe</b>	Sehne	Blutgefäße	Muskeln	Haut und Haar	Knochen
<b>Gefühle</b>	Freude	Zorn	Verlangen	Trauer	Furcht
<b>Lautäußerungen</b>	Gelächter	Geschrei	Gesang	Weinen	Seufzen
<b>Körperflüssigkeiten</b>	Tränen	Schweiß	Speichel	Schleim	Urin
<b>Lebensabschnitte</b>	Geburt und Wachstum	Ausbildung und Entwicklung	Reife und Übergang	Nachreife und Ernte	Abbau und Genuss der Ernte
<b>Heilende Laute (nach dem heilenden Tao)</b>	Shü	Stimmloses Haa	Über den Kehlkopf gerollt	Durch die Zähne gepresst	Wie ein Windhauch
<b>Emotionen</b>	Ruhe / Gedult	Lachen / Schreien	Singen / Sorge /	Weinen / Klagen	Stöhnen /

Elemente	 Holz	 Feuer	 Erde	 Metal	 Wasser
	Ärger / Zorn	Freude / Haß	Mitgefühl	Lebenslust / Trauer	Seufzen Angst / Mut
Typus	Pionier; schöpferisch, flexibel, abenteuerlustig	Optimist; kommunikativ, impulsiv, humorvoll	Diplomat; engagiert, standhaft, loyal	Spezialist; gewissenhaft, elegant, zielstebig	Philosoph; tiefgehend, suchend, besinnlich
Betroffene Körperteile bei Störungen	Nägel Sehnen Bänder Muskeln Gelenke Nervensystem, Leber Galle Fettgewebe Wirbelsäule	Taint Gesichtsfarbe Herz Kreislaufsystem Weibliche Hormone Männliche Hormone Dünndarm 3-fach Erwärmer	Mund Bindegewebe Muskeln Lymphsystem Ödeme Zentralnerven- system Pankreas Magen Milz Gehirn Organ- degeneration Stoffwechsel	Haut Körperhaar Atmungsorgane Ausscheidungs- organe Dickdarm Lunge Bronchien Bindegewebe Bänder Sehnen	Haare Knochen Zähne Hormonsystem Nieren Blase Weibliche Genitale Männliche Genitale Lymphpe Zähne Allergien

Um ein vertieftes Verständnis in die energetische Wirkungsweise der Pflanzen zu erhalten ist eine Zuordnung zu den 5 Elementen sowie zu Yin und Yang notwendig. Dies läßt erkennen, welche Wechselwirkung die Kräuter mit den 5 Elementen eingehen und erlaubt es gezielter Kräuter einsetzen.

**Tabelle 5\_Pflanzenzuordnung zu den 5 Elementen**

Elemente	 Holz	 Feuer	 Erde	 Metal	 Wasser
Zang-Yin-Organ	Leber	Herz Pericard	Milz Pankreas	Lunge	Niere
Fu-Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Fördernder Baum	Kiefer	Platane	Weide	Pappel	Zypresse

Elemente	Holz	Feuer	Erde	Metal	Wasser
<b>Pflanzen – primäre Inhaltsstoffe</b>	Weizen	Bohne	Weißer Hirse	Ölpflanzen	Gelbe Hirse
<b>Fördernde Pflanzen</b>	<p>Erdrauch / Leber (yangisierend)</p> <p>Löwenzahn / Gallenblase (yinisierend<sup>7</sup>)</p> <p>Mariendistel / Leber (yinisierend)</p> <p>Pfefferminze / Gallenblase (yangisierend)</p>	<p>Baldrian / Herz (yangisierend)<sup>8</sup></p> <p>Beifuß / (unt. Erwärmer)</p> <p>Kamille / Dünndarm (yangisierend)</p> <p>Rosmarin / Milz / Magen / Lunge / Dickdarm / Dünndarm (ob. Erwärmer - yinisierend)</p> <p>Weißdorn / Herz (yinisierend)</p> <p>Borretsch / Leber (yinisierend)</p> <p>Brennnessel / Leber / Herz (yangisierend)</p> <p>Kerbe / Leber / Milz (yinisierend)</p> <p>Salbei / Herz / Dünndarm / Lunge (yangisierend)</p>	<p>Eibisch / Magen (yinisierend)</p> <p>Stärkung des Milz-Qi</p> <p>Süßholz / Milz / Pankreas / Zwölffingerdarm / Dünndarm (yinisierend)</p>	<p>Kümmel / Dickdarm (yangisierend)</p> <p>Spitzwegerich / Lunge (yinisierend)</p> <p>Thymian / Lunge (yangisierend)</p> <p>Basilikum / Lunge / Milz / Magen / Dickdarm (yangisierend)</p> <p>Bohnenkraut / Lung / Dickdarm</p> <p>Dill / Leber / Gallenblase / Milz / Magen / Niere / Blase (yangisierend)</p> <p>Ingwer / Milz / Magen / Lung (yangisierend)</p>	<p>Brennnessel / Niere (yinisierend)</p> <p>Schachtelhalm / Blase (yinisierend)</p> <p>Wacholder / Niere (yangisierend)</p>

<sup>7</sup> Yinisierend = zusammenziehend = deszendierend, sinkenkend, befeuchten

<sup>8</sup> Yangisierend = erweiternd = aszendierend, steigend, zerstreudend, trocknend

Ein Yin-mangel oder ein Yang-Überschuss kann bei einem Yin Organ zur Störung durch Disharmonie führen. Pflanzen eignen sich um diese Unter- oder Überfunktion auszugleichen, entweder durch die Zufuhr des Fehlenden (Mangel) oder durch Reduzierung des Überschusses. Um die Begrifflichkeiten des Yin und Yang und deren Zuordnen auf den herbalen Bereich zu klären, soll nachstehende Einteilung nach der Pflanzenphysiologie erste Hilfestellung geben.

### 3.4.3 Vorbeugung und Behandlung von Disharmonien

Disharmonien werden hervorgerufen durch ein Ungleichgewicht von Yin und Yang. Die Vorbeugung, diesen Ungleichgewichten entgegenzutreten, ist das oberste Ziel. Durch eine Vielzahl an Einflüssen läßt der Alltags diese prioritäre Maßnahme meist nicht mehr zu, Ungleichgewichte entstehen und führen zu Störungen, welche akkumulieren und bis hin zur Erkrankung führen können. Dies muß nicht immer mit sichtbaren Symptomen einhergehen, welche aus der Schulmedizin bekannt sind, sondern drücken sich am Beginn meist in Veränderung des mentalen, psychischen und seelischen Zustandes aus. Eine Mißachtung dieser Anzeichen, welche meist nur von der betroffenen Person gefühlt und erkannt, meist jedoch mißachtet, nihilisiert und negiert wird, kann die materielle Ebene erreichen und somit organische Beschwerden und Fehlfunktionen verursachen. Daher gilt es wie aus der Schulmedizin bekannt eine „Differentialdiagnostik“ auch auf der feinstofflichen Ebene zu erstellen um einer möglichen oder bestehenden Disharmonie entgegenzuwirken, die sich wie folgt darstellt:

*„Kaltes sollst du erhitzen – heißes sollst du kühlen, fiebriges sollst du erfrischen-  
kühles sollst du erwärmen, zersteutes sollst du sammeln – zusammengeballtes sollst  
du zerstreuen, trockenes sollst du befeuchten – feuchtes sollst du trocknen, akutes  
sollst du beruhigen, verhärtetes sollst du auflösen, zerbrechliches sollst du festigen,  
schwaches sollst du tonisieren, übermächtiges sollst du ausleiten; jede Krankheit  
nach ihrer Art. Es herrsche Klarheit und Ruhe, so daß die pathogenen Energien  
zurückgehen zu ihrem Ursprung. Dies ist die Grundlage aller Therapie.“<sup>9</sup>*

---

<sup>9</sup> Huang Di Nei Jing Su Wen, Kap. 74

Eine "Differentialdiagnose" kann mit Hilfe der 5 Element und dem Einfluß dieser untereinander erstellt werden. Da dies immer wieder auf ein Zusammenspiel von Yin und Yang zurückzuführen ist, ist es notwendig Pflanzen, welche für den Erhalt oder für die Schaffung dieses Gleichgewichts von Nutzen sein können, diesen Zuständen zuzuordnen.

**Tabelle 6\_Zuordnung von Pflanzen nach dem Wachstum zu Yin und Yang<sup>10</sup>**

Zuordnung	陰 Yin Pflanzen	陽 Yang Pflanzen
Üppiges Wachstum	Im Süden	Im Norden
Wachstumsperiode	Von April bis September	Von Oktober bis März
Wachstum über Erde	Senkrecht nach oben	Horizontal zur Erde
Wachstum unter der Erde	Horizontal zur Erde	Senkrecht nach unten
Wachstumszeit	Schnelle	Langsam
Wuchshöhe	Gross	Klein

Die TCM klassifiziert auch Kräuter von unterschiedlicher "Natur" oder unterschiedlichem "Geschmack" gemäss ihren Yin Yang Eigenschaften. Kräuter kalter und kühler "Natur" gehören zu Yin und heisse und warme Kräuter zu Yang. Yin-Kräuter schmecken sauer, bitter und salzig und Yang-Kräuter süss und würzig (pikant, oder umami). Die Yin Yang Lehre beschreibt auch die Wirkung von Kräutern. Kräuter mit fliessenden und nach Aufwärts gerichteten Eigenschaften sind für den Yang-Aspekt und welche mit sinkenden, nach Abwärts gerichteter Wirkung gehören zu Yin. Bei der Auswahl der geeigneten Kräuter ist es unerlässlich zuerst das Disharmoniemuster zu bestimmen um dann die entsprechende Mischung nach Natur, Geschmack, Wirkung und Farbe zusammenstellen zu können.<sup>11</sup>

**Tabelle 7\_Zuordnung von Pflanzen und Pflanzenölen zu Yin und Yang**

<sup>10</sup> Quelle: Säuren Basen / Mahajiva Verlag / Herman Aihara

<sup>11</sup> Quelle: <http://www.shen-nong.com/>

Yin Heilpflanzen <sup>12</sup>	Yang Heilpflanzen	Yin Öle	Yang Öle
Löwenzahn	Erdrauch	Distelöl	Kürbiskernöl
Mariendistel	Pfefferminze	Olivenöl	Rapsöl
Weißdorn	Baldrian	Sonnenblumenöl	Walnußöl (E)
Eibisch †	Kamille	Weizenkeimöl	Sojaöl
Süßholz	Kümmel	Sesamöl	Scharzkümmelöl
Spitzwegerich	Thymian		
Kresse	Wacholder		
Schachtelhalm	Walnuß		
Schachtelhalm	Rosmarin		
Hollunderbeere	Ingwer		
Estragon	Petersilie		
Kerbel	Koriander		
Löwenzahn	Salbei		
Pfefferminze	Thymian		
Borretsch	Ysop		
Ackerwinde	Basilikum		
	Bohnenkraut		
	Dill		
	Beifuß		
	Lavendel		
	Johanniskraut		

Es muß dabei beachtet werden, daß der Zustand einer Pflanze nicht gleichsam der Zustand eines Pflanzenöles ist. (Beispiel: Sonnenblumenkerne – Yin, Sonnenblumenöl-Yin; Soja-Yin, Sojaöl-Yang)

Eine Zuordnung von Propolis, Pollen und Honig, welche zwar hinlänglich als Bienenprodukte bezeichnet werden, jedoch der Autor zu den pflanzlichen Produkten zählt, da diese pflanzlichen Ursprunges sind, konnte im Zuge der Recherchen nicht gefunden werden. Da Propolis Infektionen (somit Fieber und Temperatur) entgegenwirkt wird angenommen yinziernde Wirkung zu haben. Dementgegen spricht, daß Propolis wärmende Wirkung hat, was auf Yang zurückführen würde. Auch der Pollen ist als neutral eingestuft und tonisiert das Blut sowie das Qi.

<sup>12</sup> † = tonisierend



zurückgeben und sei es nur Empfindung ist angebracht. Die Germanen und Kelten erkannten bereits die Bedeutung des „Zurückgebens“ indem kleine Kupferstücke in die Erde eingebracht wurden. Dieses Gefühl setzt sich bei der Verarbeitung dieser „Geschenke“ fort, mit Bedacht und Dankbarkeit die Tinktur angerührt, die getrockneten Blätter verrieben oder zu Salben verarbeitet wird den fein-stoffliche Zustand erhalten, die Energie wird neben den sekundären Wirkstoffen in das Hergestellte übergehen. In diesem Zusammenhang sei das Wort produziert vermieden. So werden die stofflichen wie auch die fein-stofflichen Energien eingefangen. Um diese Wechselbeziehung zwischen Mensch und Pflanze bis hin zur Nutzung beizubehalten ist es wichtig, daß bei der Sammlung und Verarbeitung einige Schritte einzuhalten, die in einem späteren Kapitel beschrieben werden.

### **3.5.2 Splissen**

Diese Anwendung ist aus dem Saunieren, spezielle aus skandinavischen sowie russischen Ländern bekannt, bei der eine Anregung zur Blutzirkulation, Erweiterung der Poren und Aktivierung des Lymphsystems hervorgerufen wird. Die Förderung der Durchblutung wurde bereits zu Beginn des 19. Jhdts im „Handbuch der Balneologie, medizinischen Klimatologie und Balneographie“<sup>13</sup> von Prof. Dr. Dietrich und Prof. Dr. Kaminer, ausführlichst untersucht und beschrieben.

Birkenzweige, an denen die Blätter nicht entfernt werden, werden dazu verwendet, die Blutzirkulation über die Haut mit schlagender Bewegung zu stimulieren. Es darf dieser mechanischen Bearbeitung der Haut auch die stimulierende Wirkung auf die Meridiane zugesprochen werden, um den ungehinderten Fluß des Qis (Blut) zu ermöglichen und somit einen Ausgleich in allen Organen zu bewirken. Die Nutzung der Birke hat im keltischen, normannischen und germanischen Raum auch eine ethnologische Bedeutung wurde sie doch der Göttin Birgit (Birke) zugesprochen, die Göttin in ihrer Frühlingsgestalt, Zeichen für Anfang eines Zykluses (erster Baum im Jahreskreis). Es kann dieser Umstand zwar nicht nachgewiesen werden, wird aber die Vermutung angestellt, daß die Behandlung der Haut mit belaubten Birkenzweigen eine erweiterte Bedeutung für das Wohlbefinden des Anwenders mit sich bringt.

---

### 3.5.3 Ohren- und Körperkerzen

#### 3.5.3.1 Ohrenkerzen



Die Tradition und Anwendung von Ohrkerzen lässt sich anhand verschiedener schriftlicher oder gemalter Dokumentationen ungefähr 500 Jahre zurückverfolgen. Während in Nord- und Südamerika diese Form der traditionellen „Heilung“ stets präsent war, geriet die Ohrkerze in Europa während der Hexenverbrennung und der damit verbundenen Verfolgung aller alternativen

Therapien in Vergessenheit. Erst Anfang der 90er Jahre wurde diese Art der Anwendung wiederentdeckt und „neu“ etabliert.

Als typische Bestandteile der Ohrkerzen gelten Bienenwachs, Gaze, **Pflanzenteile** in Pulverform, Baumwolle sowie ätherische Öle. Der Baumwollstoff wird in heißem Wachs getränkt und anschließend von Hand gedreht. Im Inneren werden zu Pulver vermahlene Kräuter eingearbeitet. Die traditionellen Kräuter der Indianer setzen sich aus **Salbei, der Kamille und dem Johanniskraut**, welchen reinigende, desinfizierende Wirkung bringen.

Die Kerzen werden teilweise Honigmischungen bestrichen, vermengt mit ätherischen Ölen um die gewünschte Wirkung zu erhöhen.

Die Brenndauer einer Ohrenkerze liegt zwischen 10 und 12 Minuten. Im Anschluss an die Anwendung wird eine Ruhepause von 15 bis 30 Minuten eingelegt, wodurch ein besseres Gesamt- und Wohlfühlerlebnis entsteht.

#### Abbildung 2\_Anwendung der Ohrkerze

<sup>13</sup> 1924, Leipzig, Deutschland



Für die positive Wirkung der Ohrkerzen wird der dabei entstehende Kamin-Effekt verantwortlich gemacht. So kommt es durch das Anzünden der Kerze im Ohr zu einem Luftzug. Durch den Kamineffekt wird auch eine Vibration erzeugt, welches über das Trommelfell (Trommelfellmassage) übertragen wird und selbst bis über in der Eustach'schen Röhre weiterleitet wird, was den erleichterten Effekt auf der materiellen Ebene mit sich bringt. Hinzu kommt die Wärme, die diesen Effekt angenehm intensiviert. Die Ohrkerze wirkt organisch auf das Trommelfell, den Mittelohrbereich, die Eustach'sche Röhre und damit auf das gesamte Kammersystem. Ein rascher Effekt kann sich durch Druckausgleich und einer freieren Atmung bemerkbar machen. Die Wärme regt die Durchblutung an, wirkt stärkend auf das Immunsystem und fördert die Lymphzirkulation.



Im Wissen, dass sich im Bereich der Ohrmuschel unser Körper widerspiegelt werden durch die erzeugten Schwingungen auch entsprechende Meridianpunkte angeregt, als Energiepunkte und Reflexzone stimuliert, was zur Auflösung von Blockaden führen kann. Wenn die Blockaden bereits „diagnostiziert“, so kann mit entsprechenden Mischungen von Wirkstoffen (Kräuterpulver, ätherische Öle, Pflanzensäfte) durch die tonisierende oder sedierende Wirkung auf Yin und Yang eine Harmonie dieser herbeigeführt werden. Daneben spielt auf der feinstofflichen Ebene das Feuer der

---

Kerze ein große Rolle, mit dem negative Energiefelder ausgeleitet werden und dadurch die Harmonisierung des gesamten Energiestatus unterstützt wird.

Es gilt zu untersuchen inwieweit Propolis, durch eine Beimischung in die Ohrenkerzebestandteile eine Rolle spielen kann um materielle und feinstoffliche Effekte zu verstärken.

---

### 3.5.3.2 Körperkerzen

Wie bei den Ohrenkerzen wird auch hier den Hopi Indianern bereits die Anwendung bei schamanischen- und Heilungsritualen zugesprochen. Aus den Ohrkerzen wurden größere Kerzen entwickelt, die eine stärkere Wirkung zeigen und an jeder Stelle des Körpers gegen die verschiedensten Beschwerden eingesetzt werden. Als Vor- und Nachbereitung ist es zu empfehlen, dass der Anwender jeweils 0,2 Liter Wasser zu sich nimmt um den Abtransport gelöster Schlacken und Giftstoffe zu ermöglichen. Als weitere Vorbereitung wird eine leichte Streichung der Punkte vorgenommen um die Durchblutung zu stimulieren und die Aufmerksamkeit des Anwenders auf diese Stelle zu konzentrieren. Die Kerze wird direkt auf den Körper (die Haut) aufgesetzt, mit einem Zellstoffgewebe gegen die Haut geschützt, damit abschmelzende Wachsanteile zu keinen Verbrennungen führen. Durch das Abbrennen der Kerze wird der entsprechende Meridianpunkt stimuliert, die Wärme wird über die Haut in Richtung der inneren Organe geleitet. Wärme erzeugt Druck, der wiederum den Lymphfluß anregt, was Schlackenstoffe freisetzt und damit eine tiefgreifende Reinigung stattfindet. Dem Abbrennen der Kerze folgt eine Ruhepause von 15-30 Minuten.

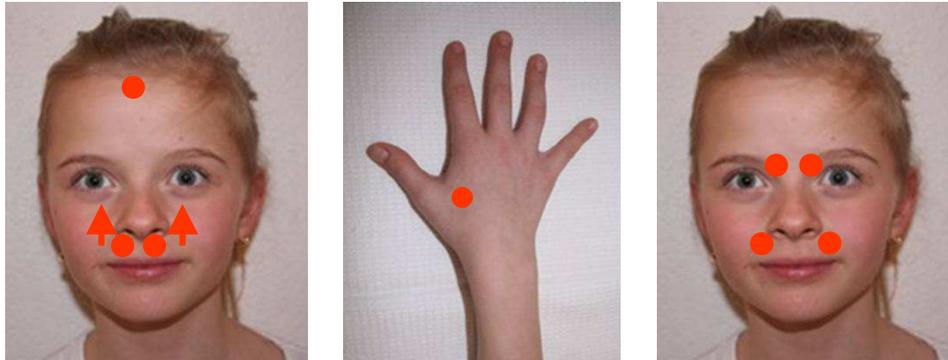
Das Aufsetzen der Kerze an Meridianpunkten zur Auflösung von Blockaden wird durch eine Auswahl von Kräutern sowie ätherischen Ölen unterstützt. Dabei ist wieder zu beachten, dass der Blockade die entsprechende Pflanze zugeordnet wird. Verstärkt werden Effekte durch eine simultane Aromatherapie, wobei ätherische Öle den Kerzen vor Anwendung beigemischt werden. Aus der Apitherapie lässt sich ableiten, dass Honigmischungen eine wohltuende und beruhigende Wirkung unterstreicht. Nicht nur aus den ätherischen Ölen und Fermenten, sondern auch aus der Energie des Lebens und Wirkens eines Bienenvolkes.

Es wird vermutete, daß sich Wirkungen noch versärken lassen, wenn anstelle des Zellstoffgewebes (zum Schutze der Haut) feinporöses Pflanzenmaterial zum Einsatz kommt, ähnlich wie beim indirekten Moxen (siehe nächstes Kapitel) Ginger angewendet wird.

---

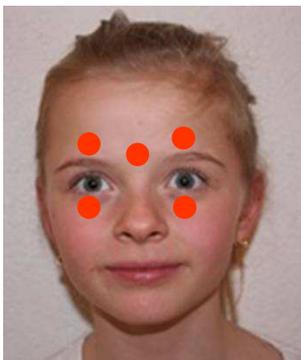
### 3.5.3.2.1 Anwendungsbeispiele

#### Abbildung 3\_Beispiel 1\_Beschwerden bei Schnupfen und Heuschnupfen



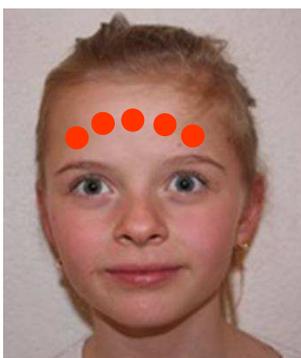
Bei Beschwerden im Rahmen von Schnupfen und Heuschnupfen, wird die Kerze an Kopf und Hand wie in der Bilderdokumentation eingesetzt werden. Eine Unterstützung kann diese Therapie ebenfalls durch die Einnahme von lokal produzierten Honig erfahren, da der Honig jene Pollen enthält, welche zu Heuschnupfen führen. Eine „Wintertherapie“ sorgt bereits für die Bildung von Antigenen.

#### Abbildung 4\_Beispiel 2\_Augenschwäche



Da einer der Hauptgründe die Schwäche der Augenmuskulatur ist, wird über die Behandlung mit Körperkerzen eine Stärkung dieser zu erreichen versucht. Die Anwendung beginnt an den oberen und unteren Punkten des Auges und in der Mitte der Augenbrauen.

#### Abbildung 5\_Beispiel 3\_Reizung der Stirnhöhlen



Die Anwendung erfolgt entlang dem Stirnbereich, wo die Kerze jeweils 1- 2 cm weitergerückt wird um den gesamten Stirnbereich zu erreichen.

Bei der Anwendung der Körperkerze zur Lösung einzelner Blockaden beispielsweise bei Festhalten an auftretenden Problem anstelle diese zu lösen (ein Stocken), was auf ein Dünndarmmeridanungleichgewicht deutet, wird die Kerze entlang des Dünndarmmeridians auf die einzelnen Punkte bewegt und dort für geraume Zeit belassen. Bei Unterleibsschmerzen wird die Anwendung am Bauch vermieden, sondern an den zugehörigen Meridianpunkten durchgeführt (Aussenseite Kniegelenk, mittlere Zehe, Zeigefinger und kleiner Finger sowie im Gesicht nahe der Oberlippe und unter Augenlidern).

### 3.5.3.3 Moxibustion (Moxen)



Schon im 16. Jahrhundert berichten portugiesische Jesuiten aus Japan, dass man dort Krankheiten mit „Feuerknöpfen“ behandle. Allgemein bekannt wurde die Moxa in Europa in der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts durch ein Buch des batavischen Pfarrers Hermann Buschoff in seinem Werk *Amoenitates Exoticae* (1712) einen Aufsatz mit einem japanischen *Spiegel der Moxibustionspunkte*, der 60

Behandlungspunkte aufführt. Die im 17. Jahrhundert besonders in Mitteleuropa heftig diskutierte Therapie wurde gegen Ende des 18. Jahrhunderts zeitweilig weniger beachtet. Die erste moderne wissenschaftliche Arbeit zur Moxibustion war die Dissertation des japanischen Arztes Hara Shimetarō im Jahre 1929<sup>14</sup>.

Moxibustion ist eine Anwendung, in der ähnlich, nur intensivierter versucht wird Wärme an die „leidenden“ Organe zu transportieren. Auch hier eignet sich die Vor- und Nachbereitung, das Trinken von je 0,2 Liter Wasser um Schlackenstoffe leichter zu lösen und abzutransportieren. Die Moxibustion wird auf verschiedenste Arten durchgeführt, welche sich grob in eine direkte und indirekte Anwendung unterteilen lassen. Dabei werden kleine glimmende **Beifuß** (*Artemisia vulgaris*)<sup>15</sup>, eine **Yang** Pflanze; Kügelchen oder Kegelchen auf die jeweiligen dem Schmerzpunkt

<sup>14</sup> Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Moxibustion>

<sup>15</sup> Beifuß wird auch als Moxakraut oder Brennkraut bekannt

naheliegende Meridianpunkte auf die Haut gesetzt, mit dem Effekt der Wärmeübertragen, Anregung der Durchblutung, Steigerung des Immunsystems und einer vermehrten Lymphtätigkeit. Beifuß gibt durch das Abbrennen ätherischer Öle wie das Cineol und das Thujaöl frei. Darüber hinaus weist er als weitere Bestandteile Cholin, Baumharze, die Vitamine A, B, C und D, Tannin, Kaliumchlorid, Eisen und Magnesium auf. Die im Frühjahr gesammelten Blätter werden getrocknet, gereinigt, zerrieben und zu einer feinen Watte aufbereitet.

Bei der direkten Anwendung werden die Glimmkegel direkt auf die Haut gesetzt, meist mit einer Paste aufgeklebt um ein Verrutschen zu verhindern.



Neue, industriell gefertigte Präparate weisen bereits eine vorgefertigte Klebeschicht auf, was abzulehnen ist, da es eine Reihe natürlicher Harze gibt (Propolis).

Brandblasen, welche bei der direkten Moxibustion entstehen, sind gewollt und verkrusten nach gewisser Zeit.



Die chinesische Anwendung der Moxibustion ist eine erweiterte Akkupunktur mit Wärmeanwendung, bei der der Beifuß auf der Nadel zum Glimmen gebracht wird, was eine raschere Wärmeleitung durch die Haut erlaubt.

Diese Anwendungsform bedarf äußerst fachkundliche Anwendung und ist deshalb nur ausgebildeten Ärzten vorbehalten.



Bei der indirekten Behandlung werden pflanzliche Materialien zwischen Haut und Glimmmaterial eingebracht, was zum einen zum Schutz der Haut, aber auch einen gezielten Stoffeintrag mit sich bringt. Hiefür werden hauchdünne und mit dem Messer perforierte frische **Ingwerscheiben (Yang Pflanze)** verwendet.



Eine weitere Form der Anwendung ist die Moxi-zigarre, Diese punktgenaue **Wärmereiz-Therapie** soll in bestimmten Körperregionen die



Durchblutung verstärken und den Stoffwechsel sowie bestimmte Organfunktionen anregen. Die Wärmereize wirken ebenso beruhigend und verstärken die körpereigenen Abwehrkräfte.

Eine Erfahrung aus der Praxis zeigt, daß diese Hitz-Reiz Therapie auch bei Bienenstichen wirkt, wenn man Hitze (Beispielsweise eine glühende Zigarette) auf die Einstichstelle wirken läßt. Der Schmerz wird sofort gelinderte, Rötungen und Schwellungen vermieden.

Die traditionelle chinesische Medizin wendet die Moxibustion vor allem bei Erkrankungen wegen Kälte oder Feuchtigkeit an, bei denen ein Mangel an Yang herrscht.

(Das Yin-Element steht für dunkle, weiche, passive, feuchte und kalte Eigenschaften, das Yang-Element für helle, heiße, harte und trockene Eigenschaften).

### 3.5.3.4 Heilpflanzen/substanzenräucherungen

#### 3.5.3.4.1 Weihrauch



Weihrauch ist eines der wichtigsten pflanzlichen Arzneimittel in der TCM, die Schmerzen, Blockaden auflösen und Entzündungen verringern können. Meistens wird er jedoch in Kombination mit anderen Kräutern in einer auf Sie individuell abgestimmten Rezeptur verordnet.

Die Anfänge der Naturheilkunde sind eng verwoben mit religiösen Traditionen. Der Weihrauch hat schon seit Jahrtausenden seinen Platz in den Religionen der Welt. Früher wurde er, zusammen mit Myrrhe, nicht nur bei Gottesdiensten, sondern auch bei Gottesgerichten verwendet, da man seinem Duft eine beruhigende Wirkung zuschrieb. Die Ärzte der Antike schätzen ihn sehr. Obwohl sie vom Limbischen System und seinem Bezug zu Gerüchten und Gefühlen noch nichts ahnten, postulierten die Ägypter, dass man mit Düften Psyche und Wohlbefinden beeinflussen könne. Weihrauch und Myrrhe hatten nach ägyptischer Erfahrung hohe Wirksamkeit bei der Wiederherstellung seelischen Gleichgewichts, wie auch eine klassische Indikation, jener der Rheumabekämpfung. In der Ayurvedischen Medizin Indiens wird Weihrauch (hauptsächlich aus *Boswellia serrata*, aber auch *B. sacra* u.a.) seit immerhin 3000 Jahren erfolgreich bei zwei Indikationsgebieten eingesetzt: bei entzündlichen Erkrankungen und bei Nervenleiden. Weihrauch als Pharmakon hatte seinen festen Platz auch in der klassischen griechischen Medizin, wie die hippokratischen Schriften belegen.

Hildegard von Bingen setzt ihn bei Schwerhörigkeit und Tinnitus ein, der Anwendung von weißen Weihrauchkörnern zur Räucherung des Gehörganges.

Die Anwendung des Räucherns im Mittelalter mit Kampfer und Weihrauch wurde gezielt eingesetzt um die Pest zu bekämpfen, bedingt durch die desinfizierende Wirkung.

#### 3.5.3.4.2 Spirituelles Räuchern

Archäologische Funde von alten Räuchergefäßen und Überresten von verbrannten Kräutern bestätigen, dass das Phänomen des rituellen Räucherns zum Zwecke der

Religionsausübung in mehreren Kulturen gleichzeitig vertreten war – ohne dass diese voneinander wussten.



Anlässe zum Räuchern waren jedoch nicht nur die Götter, sondern auch die Jahreszeiten. Sowohl die Germanen, als auch die Kelten wussten um die acht heiligen Feste während des Jahres und feierten diese nicht ohne entsprechende Räucherungen. Die <sup>16</sup> Räucherkräuter mussten daher nicht nur zum Anliegen des Festes passen, sondern auch zur entsprechenden Jahreszeit der Natur und zur aktuellen Mondphase. Im europäischen Raum wurde vor allem zur Zeit der Rauhnächte geräuchert, dem Zeitfenster in dem die Natur zurückgezogen, aber in der Vorbereitung des Neuen ist. Das spirituelle Räuchern kann zum Auffinden und Lösen von Blockaden bei Menschen oder Unangenehmen in Räumen herangezogen werden. Dabei kommt vermehrt der amerikanische Salbei zur Anwendung. Anzeichen auf Blockaden sind Schwankungen in der Glut bzw. ein Erlöschen dieser. Bei schamanischen Ritualen wird durch das Räuchern auch eine Erweiterung des Bewusstseins (rauschähnliche Zustände) welche es dem Anwender möglich machen Körperreisen zu unternehmen oder auch Heilungen durchzuführen.

Es zeigt sich, dass zum einen die pathologische Wirkung wie auch die spirituelle Anwendung der Pflanzen/Teile/Wirkstoffe, welche beim Räuchern erzielt werden, wiederum in der Phytoenergetik zusammengefasst werden können.

#### 3.5.3.4.3 Aromatherapeutische Anwendung des Räucherns

Diese Anwendungsform wird im nächsten Kapitel unter Aromatherapie beschrieben (Kapitel 3.5.3.5).

<sup>16</sup> Steinzeitliche Höhlenmalerei von Lascaux – Schamanismus im Paläolithikum

### 3.5.3.5 Aromatherapie

#### 3.5.3.5.1 Aromamassagen

Bei Aromamassagen entsteht durch die Anreicherung von fetten Ölen mit ätherischen Pflanzenessenzen eine wohltuende Wirkung, die auf den gesamten Organismus intensiv und zugleich entspannend wirkt. Dabei wird mit verschiedenen streichenden Griffen gearbeitet. Diese gehen nicht sehr tief, haben aber dennoch eine intensive und gesundheitsfördernde Wirkung. Der Therapeut arbeitet über die sogenannten Reflexzonen, zum anderen macht er sich die entsprechenden Inhaltstoffe der ätherischen Öle zunutze. Diese wirken sowohl über die Haut, als auch über das limbische System. Verschiedene Düfte wie Geranie und Lavendel beruhigen, andere wie Angelika oder Basilikum stärken den Organismus. Rosmarin- und Zitrusöle werden z.B. in anregende Mischungen eingearbeitet. Man kann jedoch auch gezielt entschlackende Mischungen u.a. mit Wacholderöl und der Wiesenkönigin herstellen und mit einer Massage bei Harnsäure-Ablagerung-Schmerzen kombinieren. Obwohl die Aromamassage auch Massage der Seele genannt wird, sind für die Durchführung dieser Behandlung Berührungen mit dem Körper (Massage, Streichung, etc.) notwendig, die von einem Humanergetiker nicht durchgeführt werden dürfen. Die Aromamassage wurde daher nur der Vollständigkeit wegen angeführt.

#### 3.5.3.6 Aroma – Dufttherapie



Schon die alten Ägypter nutzen die Düfte zahlreicher Kräuter für spezifische Heilrituale und vorallem zu religiösen Zwecken. Auch die traditionelle chinesische Medizin basiert auf dem Wissen der Pflanzenheilkunde, das mit den Methoden der <sup>17</sup>Akupunktur zur heute bekannten Aroma-Meridianmassage, oder Aromamassage, vereint wurde. Dass wir in Europa so wenig über die heilende Wirkung der ätherischen Öle, oder „Seelen der Pflanzen“, haben, liegt vor allem daran, dass deren Heilwirkung von Kloostergärten und später Apotheken beansprucht

<sup>17</sup> Quelle: <http://www.diesen-samstag.com/Aromatherapie>

wurde. Der Franzose René Maurice Gattefossé, Vater der europäischen Aromatherapie, machte Anfang des 20. Jahrhunderts das Wissen um die Wirkung und Anwendung verschiedenster Duftstoffe öffentlich. Seine Erkenntnis, dass Düfte und pflanzliche Inhaltsstoffe die natürlichen, körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen, ist der Grundsatz der hochwirksamen Methode.

Die Aromabehandlung kann durch entweder durch die Nutzung von Räucherwerk, Räucherstäbchen oder aber ätherischer Öle durchgeführt, werden, letzteres läßt auch eine Direktanwendung zu. Die Duftstoffe erfassen dabei das limbische System und regt den Hypothalamus an. Die dadurch ausgeschütteten Hormone haben nicht nur Auswirkung auf Funktion der Organe, das Nervensystem oder auf den Stoffwechsel, sondern auf Stimmung, Gemüt und energetischen, seelischen Zustand.

Um nichtgewünschten Stimmungen entgegenzuwirken, ist der erste Schritt die Maßnahme zur Öffnung, Erweitern des Bewußtseins, wofür sich Yang Pflanzen anbieten, ein Weiten, Zerstreuen, Öffnen. (Salbei, Kamille, Beinwell, etc.). Durch eine vorangegangene „Differentialdiagnose“ sollte der Umstand dieses Zustandes erkannt sein und entsprechende Kräutermischungen oder ätherische Ölmischungen der weiteren Anwendung folgen. Bei der direkte Anwendung können die Öle auf die entsprechenden Organpunkte (Meridianpunkte) aufgebracht werden und entweder tonisierende (in Uhrzeigerrichtung) oder sedierende (entgegen der Uhrzeigerrichtung) Bewegungen ausgeführt werden. Dabei können bei „Notfällen“ die Triggerpunkte herangezogen werden, um eine schnellere Linderung des seelischen Unwohlseins zu erzielen. Bei einer indirekten Anwendung werden aromatische Öle (meist Mischungen), erhitzt oder loses oder gepreßtes Räucherwerk (Räucherstäbchen) entglimmt um eine langanhaltende Wirkung zu erreichen und die Wohlfühlperiod zu verlängern. Es ist angeraten, die Dufttherapie zeitlich mehrmalig am Tage durchzuführen, jedoch nicht mehr als 2 Stunden pro Anwendung. Diese Form der Anwendung läßt sich als Ergänzung mit sämtlichen energetischen Maßnahmen kombinieren und unterstützt das Wohlbefinden. Ferner ist Aromabehandlung in leichten Dosen auch für Kinder bestens geeignet um Angst- oder Streßzuständen entgegenzuwirken. Einige Mischungen, welche das seelische Gleichgewicht positiv beeinflussen, sind dem Anhang beigefügt (Kapitel 6.2.1.2.12).

Der Umgang mit ätherischen Ölen ist ein Teil der Phytotherapie, obwohl informative Faktoren sicherlich eine beträchtliche Rolle spielen. Somit schlagen sie eine Brücke

vom Grob- zum Feinstofflichen. Trotz aller bisherigen Bemühungen, Klärung in die Wirkungsweise zu bekommen, wird der mystische Aspekt bleiben - und das soll er auch, das Geheimnisvolle und das Erklärbare stehen nicht als Gegensätze, sondern ergänzen sich zum Ganzen. Auch wenn wir die Wirkungsweisen nicht bis ins Allerletzte erkennen können, so sind wir doch in der Lage, mit ihnen gut zu arbeiten.

### 3.5.3.7 Anti-aging

Die Kunst des Älterwerdens ohne zu Altern stammt aus dem Land der 100-Jährigen, aus China. Diese Kunst ist erlernt, übertragen von Generation zu Generation und setzt sich aus den Konzentrations- und Entspannungsübungen aus dem Tai Chi, der Ernährung nach der TCM Tradition (primäre Pflanzenstoffe), aber auch in der Anwendung von Sekundärpflanzenstoffen zusammen. Die Pflanzen haben in Vergleich zu Europa noch keineswegs ihre Bedeutung verloren. Werden diese doch einerseits für das körperliche wie auch das seelische Wohlbefinden angewendet. Eine „Pflanzenapotheke“ ist in Asien ein Bestandteil eines jeden Heimes, wie ich Europa das Zweitauto. Energetisierende Praktiken wie das Tai-chi aber auch die Anwendung von Pflanzen scheinen auf einigen Inseln Ostasiens die Zeit still stehen gelassen zu haben. Dabei bedienen sich die Asiaten auch Kräutermischungen, die die Zellalterung nachweislich reduziert. Pathologisch betrachtet handelt es sich dabei sehr oft um Pflanzensubstanzen, welche freie Radikale binden und somit den Stoffwechsel nicht belasten. Energetisch betrachtet sorgen diese Mischungen für ein ausgeglichenes und ungestörtes Strömen des Qi. Eine Rezeptur, welche von einem chinesischen Apotheker weitergegeben wurde (was nur selten vorkommt) besteht aus folgenden Bestandteilen:

- 30% schwarzer Sesam gemahlen
- 30% schwarze Nierenbohne gemahlen
- 30% Wurzelpulver der Polygonumpflanze (eine Art des Knöterich auch bekannt unter flees flower root)

Der schwarze Sesamsamen ist als Yin (- und Bluttonikum) eingestuft;<sup>18</sup>

Die schwarze Nieren(Kidney) Bohne beeinflusst das Nieren-Yin positiv;

---

<sup>18</sup> Quelle: Materia Medica

Die Polygonum beeinflusst wie der schwarze Sesam das Yin und ist als Bluttonikum anerkannt. Es zeigt sich in diesem Beispiel, daß Mischunge gegen Alterung das Nieren und Blut Yin tonisieren.

### 3.5.3.8 Kräuterplaster



Die frühesten Beschreibungen über die äußerliche Anwendung von Heilkräutern fand man 1974 im berühmten Mawangdui-Grab<sup>19</sup> in China. Diese über 2000 Jahre alten Dokumente beschreiben eine Behandlungsmethode, bei der Kräutermischungen auf Akupunkturpunkte aufgebracht werden. Über die Jahrhunderte ist diese Behandlungsmethode weiterentwickelt und verfeinert worden, und wird bis heute in der chinesischen Medizin angewendet, da sie besondere

Vorteile birgt, wie:

- mannigfaltige Anwendung
- einfache Behandlungsdurchführung
- gute Wirksamkeit
- kaum Nebenwirkungen.

Dabei werden verschiedenste Kräutermischungen mit einer Trägersubstanz (Beispiel Propolis oder Honig) auf die Meridianpunkte aufgetragen und mit einem Pflaster versehen. Dabei hat diese Methode den Vorteil der doppelten Wirkung, aktiviert sie zum einen die Meridiane und löst Blockaden, wird sie zum anderen über die Haut in das Stoffwechselsystem gerinfügig „dosiert“. Aufgebracht auf entsprechenden Meridianpunkten kann die stoffliche wie auch fein-stoffliche Ebene das angesprochene Organ erreichen. Die Kräuter können wärmende wie auch kühlende Wirkung erzielen. Daher ist es wichtig eine „Differentialdiagnostic“ zu erstellen und eine auf den seelischen Zustand im Abgleich mit den 5 Elementen und den Yin und Yang Ebenen Kräutermischung zu erstellen.

<sup>19</sup> <http://tcm-praxis-yang.com/>

Kräuterplaster werden derzeit breits industriell gefertigt und ist abzulehnen, da bei industrieller Fertigung ein wesentlicher energetischer Zustand der Pflanze verloren geht.

### 3.5.3.9 Honigpflaster

Die Wirkung des Honigs ist seit 1000ten Jahren beschrieben und gehuldigt. Durch seine ausgeglichene Zusammensetzung ist er neben einem Nahrungsmittel auch ein Heiler, speziell bei Wundverletzungen. Da der Honig nach TCM neutral ist, alle 5 Elemente unterstützt, ist seine Anwendung bei fast jedem körperlichen und seelischen Leiden zu empfehlen. Im Honig findet sich das Schaffen und die Energie eines gesamten Bienenvolkes, was der Autor als Apienergetik zusammenfasst. Für die Wundheilung ist die unmittelbare Oxidasereaktion verantwortlich. Neueste Studien haben gezeigt, daß sich vorallem der heimische Kastanienhonig in der Wundtherapie hervortut und dem importierten Manukahonig von der Wirkung keineswegs nachsteht. Honige werden speziell bei offenen, nicht schließen wollenden Wunden angewendet (Diabetes). Die Wirkung des Honigs ist aber auch sicher dadurch gegeben, dass er das **Blut Qi** steigert, vermehrte Blut von der Leber an die Wundstelle gelangt und damit eine verbesserte Versorgung der Wunde mit Sauerstoff erfolgt. Dies Wechselwirkung darf den apienergetischen Eigenschaften des Honigs zugeschrieben werden.

---

### 3.5.3.10 TCM Ernährung

Diese Arbeit beschäftigt sich vorwiegend mit den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, während sich die Ernährung vornehmlich mit den Primären beschäftigt. Das Anwendungsprinzip entspricht dem bereits Beschriebenen und orientiert sich nach den 5 Wandlungsphasen (Elementen). Obwohl es auch hier auch um Nährstoffe aus Pflanzen handelt, würde die Bearbeitung dieses Themas den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

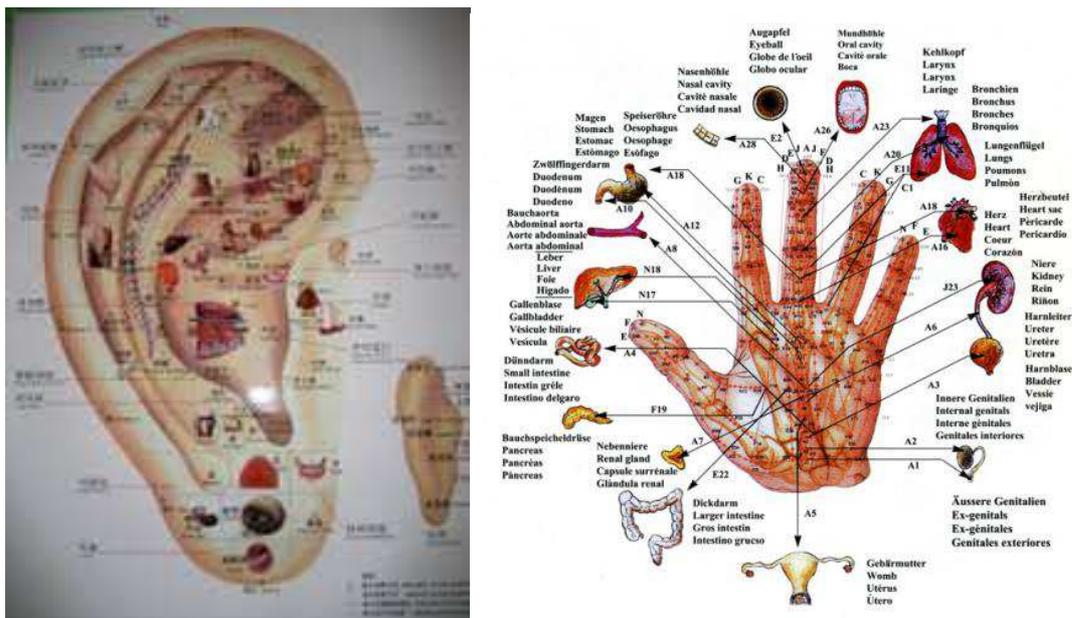
---

## 3.6 Selbstbehandlung im Rahmen der phytoenergetischen Maßnahmen

Die Pflanzen erlauben, verglichen mit anderen energetisierenden Anwendungsmethoden, ein großes Anwendungsspektrum zur Selbstanwendung. Sei

es das Räuchern, die Aromatherapie, welche das Limbische System als Weiche zum Wohlbefinden nutzen, die Anwendung von Tees, Tinkturen, Pasten, welche selbst hergestellt werden können und zudem die Freude an der Herstellung und dem Gefallen am Gelungenen schon Beiträge der Selbstbehandlung darstellen, oder aber auch die Formen der Moxa Techniken, welche zwar nicht am ganzen Körper selbst durchgeführt werden, jedoch die Hand eine Alternative bietet. Das Ohr wie auch die Hand sind Spiegelbild unserer Organe. Zur meridianen Anwendung von Moxen, oder Streichung mit ätherischen Ölen eignen sich die Hände zum Zwecke der Eigenbehandlung. Ein ausgezeichnete Quelle zur Handakkupressur, Stimmulierung von Flüssen, aber auch zur Lösung von Blockaden kann unter <http://www.akupunktur-hand.at/home.htm> gefunden werden.

### Abbildung 6\_Spiegelbilder unserer Organwelt – das Ohr – die Hand



## 3.7 Einteilung der Pflanzen und Wirkstoffe in Zustandsformen

### 3.7.1 Zuordnung

Es wurde in vorangegangenen Kapitel stets der Versuch unternommen die Wirkung der Pflanzen und deren Inhaltsstoffe einer möglichst einfachen Zuordnung zu unterziehen, was sich in dem meisten Fällen als äußerst schwierig darstellt, da einerseits die Informationen nicht verfügbar sind, oder aber in verschiedenen Quellen widersprüchliche Darstellung und Aussagen vorzufinden sind.

Es wird versucht in Hinblick auf Signaturlehre, Wachstum und Inhaltstoffe eine Zuordnung zu den 5 Element zu tätigen. Dabei werden die Blüten- bzw. Fruchtfarben mit jenen der 5 Element verglichen. Es handelt sich beim Vergleich um eine begrenzte Anzahl an ausgewählten Pflanzen.

**Tabelle 8\_Vergleich der Blütenfarbe mit den Farben der 5 Elemente**

Heilpflanzen	Farbe der Blüten / Früchte	 Holz	 Feuer	 Erde	 Metal	 Wasser
Farbe	--	Grün-Hellblau	D-rot - Rotviolett	Gelb-Braun	Weiss-silber-Gold	D-blau-Schwarz
Löwenzahn	Gelb	Yin				
Mariendistel	Violett	Yin				
Weißdorn	Weiss / Rot		Yin			
Eibisch	Weiss-Rosa			Yin		
Süßholz	Weiss- blau-violett				Yin	
Spitzwegerich	Weiss				Yin	
Kresse	Weiss – lila				Yin	
Schachtelhalm	Grün					Yin
Hollunderbeere	Schwarz		Yin			
Estragon frisch	Weiss			Yin		
Estragon getr.	--				Yin	
Kerbel	Weiss- gelbgrün		Yin			
Pfefferminze	Violett				Yin	
Borretsch	Blau		Yin			
Erdrauch	Rötlich - purpur	Yang				
Baldrian	Rosa		Yang			
Kamille	Weiss		Yang			
Kümmel	Weiss				Yang	
Thymian frisch	Weiss - violett		Yang			
Thymian getr.	--				Yang	
Wacholder	-- blau					Yang
Walnuß	Weiss					Yang
Brennessel	Grün, Weiss		neutral			
Rosmarin	Hellblau		Yang			
Ingwer	Gelb-rötlich				Yang	
Petersilie	Grün	Yang				

Heilpflanzen	Farbe der Blüten / Früchte	 Holz	 Feuer	 Erde	 Metal	 Wasser
Koriander	Weiss				Yang	
Salbei	Blau		Yang			
Ysop	Blau				Yang	
Basilikum	Weiss				Yang	
Bohnenkraut	Weiss				Yang	
Dill	Gelb				Yang	
Beifuß	Weiss-grau		Yang			

In Hinblick auf die **Signaturlehre** kann aufgrund der Blütenfarbe oder aber Elementezuordnung keine klare Zuordnung zu den 5 Elementen getätigt werden, was sicher aus der anderen Sichtweise der Signaturlehre zurückzuführen ist.

Des weiteren wurde versucht über die Wirkung (zusammenziehend, kühlend, etc.), über Geschmack (süß, sauer, bitter, salzig, würzig) und Beschaffenheit des Krautes (wasseransammelnd oder trocken) Gemeinsamkeiten mit den 5 Elementen zu finden wofür die Tabellen im Anhang 6.2.1.2 herangezogen wurden. Hier können Verbindungen hergestellt werden, was die Hypothese der Phytoenergetik unterstreicht, der Summe aller Wirkungen einer Pflanze. Die sekundären Inhaltstoffe wie Bitterstoffe (zusammenziehend, fokussierend), Schleimstoffe (befeuchtend) und hoher Kieselsäureanteile (salzig) können dem YIN zugeordnet werden. Alle wasserspeichernden krautigen Pflanzen, welche kühlende Wirkung bringen können sind ebenso dem YIN zuzuordnen.

Dem YANG jene Pflanzen, die eine Erweiterung herbeiführen wie zum Beispiel Alkaloide (Rauschgefühl) oder arterienerweiternde Alkaloide (Nikotin, Koffein). Die YANG Pflanzen spenden Wärme, sind meist eher trockene Halmpflanzen mit Heil- und Würzkrutcharakter (würzig) und regen Blutzirkulation, Lympftransfer und das Immunsystem an. Wichtig ist weiters, dass die YANG Pflanzen für Beruhigung verantwortlich sind. Es gibt jedoch auch neutrale Pflanzen und Pflanzenprodukte, die das Yang wie auch das Yin gleichermaßen fördern und daher universell angewendet werden können (Brennnessel, Honig, Propolis).

**Tabelle 9\_ Wechselbeziehung von Yin – Yang – Qi Mangel und Pflanzen<sup>20</sup>**

Zustand	Pflanzen
Nieren Qi-Mangel	Wacholderbeere, Hagebutte, Ginseng, Rosmarin
Nieren-Yin-Mangel	Hopfen, Baldrian, Johanniskraut
Nieren-Yang-Mangel	Dillsamen, Fenchelsamen, Nelken, Zimtrinde
Leber-Qi-Stagnation	Schafgarbe, Pfefferminze, Orangenblüten
Leber-Yin-Mangel	Mariendistel
Leber-Yang Mangel	Hasenohr (generell Yang Hebung)
Herz-Qi-Mangel	Ginseng, Rosmarin, Rosenblüten, Jasminblüten
Herz-Yin-Mangel	Melisse, Hopfen, Johanniskraut, Weizentee mit Datteln
Herz-Yang-Mangel	Schnittlauch, Rosmarin, roter Ginseng, Nelken
Milz-Qi-Mangel	Kümmel, Süßholz, Koriandersamen, Ysop, Liebstöckl, Mandarinenschale
Milz-Yang-Mangel	Fenchelsamen, Koriandersamen, Nelke, Zimt
Lungen-Qi-Mangel	Isländisches Moos, Rosmarin, Ysop, Huflattich
Lungen-Yin-Mangel	Borretsch, Eibischwurzel, Lungenkraut, Spitzwegerich
Qi-Stärkung	Honig, Pollen, Propolis

<sup>20</sup> Quelle: [www.bacopa.at](http://www.bacopa.at)

## 4 Sanfte Konservierung und Nutzung der phytoenergetischen Wirkung von Pflanzen

Wie aus den vorangegangenen Kapitel hervorgeht ist die stoffliche wie auch feinstoffliche Wirkung der Pflanze nicht voneinander zu trennen und muß als dieser Umstand auch so betrachtet werden, wohlweislich, daß nicht alle Verfahrenswirkungen in der westlichen Welt auch verstandesmäßig erfaßt werden können. Dieses Kapitel beschäftigt sich mit dem Ein- und Auffangen, der Konservierung, dem Gestalten und Formen der beiden Energieebenen und versucht die Worte Herstellung, Produktion, Produkt und Ernte zu vermeiden.

### 4.1 Sammeln von Pflanzen

Das Sammeln der Pflanzen (eine alte evolutionäre Beschäftigung des Homosapiens) soll in einem persönlich ausgeglichenem Zustand erfolgen, zu einer Zeit wo der Tau langsam abzutrocknen beginnt (morgens). Zu diesem Zeitpunkt entfalten die Pflanzen die meiste Energie, sie bereiten sich auf den Tag vor, schöpfen Kraft. Die Sammlung soll nur jene Pflanzen und Pflanzenteile (Qualität) und Quantität umfassen, welche auch verarbeitet werden kann. Die Entnahme soll verteilt erfolgen, selbst auf üppigen Fundstellen sollen max. 10% der Pflanzen entnommen werden. Bedachtes Sammeln kennt keine geschützten Arten. Arten benötigen nur Schutz vor unbedachtem Sammeln. Bei der Entnahme von Wurzeln gedenken sie der keltischen und germanischen Gebräuche ein Stück Kupfer in der Erde zu hinterlassen. Selbst bei der Sammlung ist das Geben und Nehmen ein Garant für die Erhaltung aller Energiestufen. Ein zu langes in der prallen Sonne stehenlassen der gesammelten Schätze, wird die materielle Ebene kaum danken. Wirkstoffe werden verloren gehen und auch diese werden im Gesamtbild benötigt. Deshalb ist ein Korb oder ein Sack aus Jute oder Leinen das richtige Sammelutensil. Das Pflücken ist dem Schneiden vorzuziehen. Bei hartnäckigen Artgenossen, bei denen ein Schneiden notwendig ist (Beispiel Flechten) keinesfalls ein Messer mit Metalklinge verwenden. Es ist bewußt, daß der Sammler nicht mit Gold- oder Silbersichel durch die Wälder streicht, dafür eignen sich Keramikmesser (auch die Moderne hat ihr Gutes). Bei der Sammlung von Teilen, welche auf Bäumen wachsen oder angesiedelt sind (Baumschwamm für den Imker) fragen sie den Baum um diese Gaben. Er wird sie nicht verweigern.

## 4.2 Vorbereiten der Pflanzen

Die Pflanzen können roh oder getrocknet weitergeformt werden – für Mazerate, Tinkturen und Aufgüsse werden die rohen Pflanzen oder Pflanzenteile verwendet. Für die Form des Tees erfolgt eine Schonrocknung. Die direkte Sonneneinstrahlung läßt die Pflanze rasch verdursten, die Stomate schliessen sich zusammen, viel an Energie, die die Pflanze im Kampf gegen die Sonne verliert geht verloren. Eine Trocknung an einem schattigen Platz mit ausreichend Luftzug garantiert einen bestmöglichen Erhalt der pflanzlichen Energie.

Das Vorbereiten für die Form der Mazerate, Tinkturen ist meist eine Zerkleinern der Pflanzenteile notwendig. Der Mixer mag zwar schnell im Zerkleinern und leicht zu reinigen sein, gehen dieses hochrotierenden Metallklingen der Pflanze an die energetische Substanz. Eisenfreie Klingen (Keramik- oder auch Kupfermesser) sind für das Zerkleinern geeignet. Die Pflanze wird das Schneiden im Rythmus der Natur (des Herzschlages) und von einem seelisch ausgeglichenem Phytofreund dem schnellrotierenden Schneidewerkzeugen von Mühlen und Mixern vorziehen.

Bei Wasserauszügen ist zu unterscheiden ob es sich um einen heißen Auszug oder eine kalten Auszug handelt. Bei Hölzern, Rinden sind meist heiße Auszüge notwendig um die Essenzen wie Gerbsäuren, Bitterstoffe nutzbar machen zu können.

## 4.3 Form des Tees

Die getrockneten Blätter in luftdurchgängige Jute oder Leinensäcke in lichtgeschützten Plätzen bei Raumtemperatur lagern. Einige Pflanzen benötigen nach dem Trocknen eine Zerkleinerung, welche händisch erfolgen soll. Ein Vermeiden von Mühlen wird den energetischen Gesamtzustand erhalten und der Tee beide Ebenen bedienen.

## 4.4 Form der Samen

Die Pflanze verfolgt ein Ziel in ihrem Erscheinen und Gedeihen, jenem des Artenerhaltes. Alle Energien und Informationen, die über das Wachstumsjahr aufgesogen, verarbeitet und gesammelt wurden, sind in der Zelle des Fortbestandes, dem Samen gespeichert. Der Samen ist das Ende der alten Vegetationszeit und der Ursprung alles Neuen. Mit ihm hat die Pflanze die gesamte überlebenswichtige Information weitergegeben. Daher ist die Anwendung des Samens für die energetisierenden Wirkung größte Bedeutung zuzuschreiben. Eine direkte

Anwendung durch Einnahme oder aber weitere Formen wie jene des Öles (gepresst) oder Samenaschen (verascht) liefert dem Anwender die gepallte Energie und Information einer Pflanze in ihrer gesamten Vielfalt. Äusserst wirkungsvolle Beispiele sehen wir in den Vertretern des Schwarzkümmels (*Nigella Sativa* - Yang) oder des schwarzen Sesams (Yin), welche in Europa weniger bekannt sind.

#### **4.5 Form der Tinktur**

Tinkturen sind Alkoholauszüge, wobei meist frische Pflanzen verwendet werden. Einige Ausnahmen wie zum Beispiel die Mistel bevorzugen getrocknet in die Form einer Tinktur eingebracht zu werden. Achtung auch bei der Sammlung von Mistel. Obwohl diese auf Bäumen wächst, zum Teil die Anwendung eines Messers erfordert, soll diese nur gepflückt werden.

Um verschiedene Wirkstoffe aus der Pflanze zu lösen werden verschiedenen Alkoholkonzentrationen notwendig sein. Es empfiehlt sich 40%, 70% und 96%-igen Alkohol vorzubereiten. Die meisten Stoffe erlauben eine Lösung zwischen 40 und 70%, Saponine zwischen 70-90%, Harze wie das Baumharz oder Propolis benötigen über 90%. Bei dieser Konzentration hat der Alkohol keine desinfizierende Wirkung mehr, die Aufgabe übernimmt das Harz/Propolis.

Eine Lösung der wertvollen Stoffe ist an lichtgeschützten Plätzen unter Raumtemperatur empfohlen, im Bewußsein, daß die Fensterbrettmethode einiges rascher von statten geht, soll dem Übergang der beiden Energieformen ausreichend Zeit, einer Dauer von 2 Monaten, gegeben werden.

#### **4.6 Form der Mazerate (Ölauszug)**

Ähnlich der Tinktur gestaltet sich Formen von Mazeraten, wobei Öle anstelle des Alkohols herangezogen werden. Bei den Ölen sollte man sich die 5 Elemente und die Yin und Yang Ebene mitberücksichtigen. Ein stark propagiertes Öl ist Olivenöl (Yinöl) welches kühlend wirkt. Um die Energie der Pflanzen „einzufangen“ wird die Verwendung eines neutralen Öles wie das Schwarzkümmelöl angeraten. Durch die antioxidative Eigenschaft ist es auch länger haltbar. Die Wärme- oder Fensterbrettmethode würde Öl und Pflanzen nur schaden, dem Wechselspiel zwischen heiß und kühl. Auch hier die Devise des Zeitlassens, an dunklem Ort bei Raumtemperatur für einen Zeitraum von bis zu 4 Monaten. Ein sehr bekannter Vertreter der Mazerate ist das Johanniskrautöl (Yang), wofür Blüten in Öl

ausgezogen werden (Achtung: behandelte Hautstellen sind vorübergehend sonnenlichtempfindlich – Photosensibilisierung – kann zur verrübergehenden Photodermatose führen).

#### 4.7 Form der Pflanzen- / Samenaschen

Aschen erlauben die von den Pflanzen zur Verfügung gestellten Mineralstoffe in ergiebiger Form aufzunehmen. Hatten die Menschen schon in der Frühzeit die Bedeutung der Pflanzenaschen für die Bodenfruchtbarkeit und deren Erhalt erkannt, haben Pflanschenaschen auch traditionell ihre Bedeutung. Das Verbrennen von Salix (Palmweide) zu Beginn der neuen Saison und das Verstreuen der Asche auf den Feldern, soll Wetterwidrigkeiten abhalten und eine gute Ernte bescheren. Lange Jahre von Industrie verpönt erfährt die Pflanzenasche zu Dünge Zwecken heute wieder eine Renaissance, bedingt natürlich durch ein Überangebot durch die Nutzung von Biomassebrennstoffen.

Die Pflanzenaschen, ausgewählter Pflanzen, bereiten der menschlichen Physiologie die notwendigen Mineralstoffe, erlauben aber auch deren Information aufzunehmen. Pflanzenaschen können direkt angewendet werden, oder aber auch indirekt durch das Verkneten mit Propolis zur Pflasteranwendung und der Platzierung dieser auf neuralgischen Meridianpunkten, ähnlich dem Heilpflaster. Diese Anwendungsform ist eine eigene Entwicklung des Autors und in dieser Weise noch nicht dem breiten Markt zugänglich.

**Tabelle 10\_ Mineralstoffe in Kräutern (auszugsweise)**

Pflanze	Ca	Mg	Mn	P	K	Na	Fe	Si	Cu	Zn	Cl	S	F	J
Salbei	X	X		X	X	X	X							
Petersilie	X	X	X				X		X	X				
Dill	X	X		X	X	X	X							
Löwenzahn	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
Brunnenkresse	X													
Brennnessel	X	X!		X!	X!		X	X	X!	X	X	X	X	X
Bärlauch	X	X	X		X!		X		X	X				
Basilikum	X	X		X	X	X	X			X				
Brunnenkresse	X	X					X							
Leinsamen	X	X		X	X	X								

Pflanze	Ca	Mg	Mn	P	K	Na	Fe	Si	Cu	Zn	Cl	S	F	J
Artischocke	X	X	X!	X!	X!		X		X!	X	X	X	X	X
Beifuss	X	X	X!!	X	X!	X			X!	X	X	X	X	X
Borretsch	X	X	X!!	X	X!	X	X		X!		X	X	X	X
Fenchel	X		X!	X	X!	X	X		X	X	X	X!	X	X
Kerbel	X!		X!	X	X!	X	X			X	X	X	X	X
Gartenkresse	X		X	X	X!	X	X		X	X	X	X!	X	X
Majoran	X	X	X!	X		X			X!	X	X	X	X	X
Okra	X	X	X!	X	X!	X	X		X	X	X	X	X	X
Pfefferminze	X	X	X!!	X	X!	X	X		X!		X	X	X	X

**Kaliumspender:** Leinsamen, Kürbiskerne, Gartenkresse, Ingwer, Wegerich, Dill, Basilikum, Kerbel, Salbei, Bärlauch, Rosmarin, Thymian, Majoran;

**Natriumspender:** Löwenzahn, Artischocke, Hagebutte;

**Phosphorspender:** Mohn; Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Mungbohne, Ingwer, Brennessel, Artischocke;

**Calcium** findet sich in beinahe jeder Pflanze in ausreichender und verfügbarer Menge;

**Eisenspender:** Kürbiskerne, Sesam, Mohn, Leinsamen; Mungbohne, Sonnenblumenkerne, Fenchel,

Bei der Anwendung soll die Zuteilung der Pflanzen zu den Wandlungsphasen bzw. Yin und Yang erfolgen (siehe Tabelle 7) um die entsprechenden Organe über die Meridiane anzusprechen und zu stimulieren.

#### 4.8 Form der Emulsionen, Salben, Cremes

Diese Form kann sich frischer oder getrockneter Pflanzen, Tinkuren, Mazeraten bedienen. Die Zubereitung ist im Kapitel 6.2.2 näher beschrieben. Verfeinerungen mit Bienenwachs und Honig gibt dem Anwender ein zusätzliches Wohlgefühl. Es sei nochmals erwähnt, dass Honig und Propolis neutral sind und daher mit allen weiteren Pflanzen unbedenklich mischbar. Verfeinerung mit ätherischen Ölen bringt zusätzlich die Aromatherapie ins Spiel. Aufgetragen auf Körperteile zu Wundbehandlung, Linderung von Beschwerden kombiniert mit Meridian Streichungen und dem Duft der ätherischen Öle kombiniert die Effekte aller Energieebenen.

#### **4.9 Form der Sitz – und Entspannungsbäder**

Ein Zugabe von Kalt – oder Warmauszügen dem Badewasser kombiniert mit ätherischen Ölen oder während der Anwendung mit Räucherwerk kann körperliches und seelisches Gleichgewicht herstellen.

#### **4.10 Form der Wickel**

Wickel werden meist in Zusammenhang mit Verstauchungen, Thrombosen oder ähnlichem verstanden, können aber auch bei Erkältung, Fieber oder Allergien eingesetzt werden. Dabei kommen entweder frische Kräuter, Kräutermischungen (siehe Pflaster), Pasten oder kalte/warme Aufgüsse (Tees) zur Anwendung. Dabei ist zu beachten welches Organ Qi eine Stärkung benötigt. Ein Zuviel kann Gegenteiliges bewirken.

#### **4.11 Form der Moxibustion**

Hier kommt der Beifuß als „Räucherwolle“ zur Geltung. Moxibustion ist schierig in der Selbstanwendung (siehe Selbstbehandlung) und ist meist auf die ventrale Ebene beschränkt.

#### **4.12 Form der Räucherung**

Yang Pflanzen, wie der Salbei oder die Kamille, in getrockneter Form werden zur Findung von Blockaden oder „schwarzen Flecken“ herangezogen. Ähnlich der Aromatherapie über ätherische Öle lassen sich auch die getrockneten Pflanzen zu Räucherwerk mischen um so bestehenden Blockaden zu begegnen.

#### **4.13 Form der Kräutermischung**

Ein der beliebtesten Formen der Kräutermischungen ist das Kräuterkissen, dessen Anwendung der Aromatherapie sehr nahe kommt. Ängste, Verspannungen, Gefangen in den Gedanken werden durch Kräutermischungen gelöst, denn auch das Qi hat ein Anrecht auf Ruhe.

---

## 5 Referenzen

- [1] Dr. A. Fetzner; Meine liebsten heimischen Heilpflanzen; Kindle edition;
  - [2] E. Marbach; Ätherische Öle – natürliche Duftöle für ihre Gesundheit; Eva Marbach Verlag; 2013; Kindle edition;
  - [3] Tibetan Herbal Medicine (kein Autor und Angaben); Kindle edition;
  - [4] Dr. Med. B. Rieger; Knieschmerzen – Rezepte der Naturheilkund zur Eigenbehandlung; Kindle edition;
  - [5] Alginate dressing with medical chestnut honey in treataement of chronic sounds; S. M. Kulišič, N. K. Leskovec, T. Planinšec; Dermatovenerology Clinical Centre Ljubljana (Ljubljana, Slovenia); P 317;
  - [6] Medicinal Plants in Folk Tradition; D. E. Allen; G. Hatfield; Timber Press; Portland; Cambridge; 2004
  - [7] [www.lexikon-der-aromatherapie.de](http://www.lexikon-der-aromatherapie.de)
  - [8] [http://www.bettinakrysgigong.de/assets/images/5Elemente\\_Tabelle\\_800.jpg](http://www.bettinakrysgigong.de/assets/images/5Elemente_Tabelle_800.jpg)
  - [9] <http://5-elemente.org/de/5elemente/5elementetest.html>
  - [10] <http://www.akupunktur-hand.at/home.htm>
  - [11] <http://www.heilkraeuterbuch.de/>
  - [12] <https://www.bacopa.at>
  - [13] <http://www.ttm-germany.net/>
  - [14] <http://tcm-praxis-yang.com/>
-

## 6 Anlagen

### 6.1 Pflanzenteile (Singular)

Pflanzenteil	Lateinisch	Pflanzenteil	Lateinisch
Ast	bracchium	Rohr	calamus
Beere	bacca	Saft	succus
Blatt	folium	Samen	semen
Blüte	flos	(Frucht)schale	pericarpium
Blütengriffel	stigma	Schale (hart)	testa
Dorn	spina	Scheinfrucht	pseudofructus
Flechte	lichen	Schwamm, Pilz	fungus
Frucht	fructus	Spitze	summitas
Halm	culmus	Spreu	acus
Holz	lignum	Stachel	aculeus
Hülse	folliculus	Stamm	truncus
Knolle	tuber	Stengel	stipes
Kork	suber	Traube	uva
Korn	granum	Wurzel	radix
Kraut	herba	Wurzelstock	rhizoma
Nuss	nux	Zapfen, Strobel	strobilus, strobulus
Ranke, Rebe	vitis	Zweig	ramus
Rinde	cortex	Zwiebel	bulbus

## 6.2 Stoffe und Wirkung von Pflanzeninhaltsstoffen

### 6.2.1 Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

#### 6.2.1.1 Auswahl an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen

Stoffe	Wirkung
Reserpin in Rauwolfia serpentina, Polyphenole in Granatapfel	Senkung des Blutdrucks
Herzglykoside insbesondere Cardenolide aus Digitalis purpurea und Digitalis lanata	Therapie der Herzinsuffizienz
Sulfide in Knoblauch	verhindert Thrombosen
Phytin im Getreide	Regulierung des Blutzuckerspiegels
Polyphenole in Gewürzen	Förderung der Verdauung
Phenolsäuren in Früchten	Bekämpfung von Bakterien
Polysaccharide	Anregung des Immunsystems
Saponine in Hülsenfrüchten, Hafer und einigen Gemüsearten; Flavonoide in fast allen Pflanzen	Entzündungshemmend
Phytosterine in fast allen Pflanzen, Saponine	Senkung des Cholesterins
z. B. Carotinoide in grünblättrigem Gemüse, Proteaseinhibitoren (in höherer Dosis giftig) in Kartoffeln, Nüssen, Getreide, Hülsenfrüchten; Granatapfel-Polyphenole wie Punicalagin, Ellagitannin, Crosmin, Gallussäure und Ellagsäure	Hemmung der Krebsentstehung
Flavonoide, Liponsäure	antioxidativ
Phytohormone, Phytoöstrogene	hormonähnliche Wirkung

## 6.2.1.2 Übersicht über einige pharmazeutische verwendete Drogen<sup>21</sup>

### 6.2.1.2.1 Bitterstoffdrogen (Amara)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Enzianwurzel	Gentianae Radix	Gerbstoffe	Gelbbraune Stücke, bitterer Geschmack	Bei Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit
Chinarinde	Cinchonae succirubrae Cortex	Alkaloide und Bitterstoffe	Rindenstücke, innen rotbraun und außen graubraun	Bei Versauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit
Pomeranzenschale	Aurantii Pericarpium	Ätherisches Öl	Getrocknete und gelborangene Schalenstücke	Bei Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit
Wermutkraut	Absinthii Herba	Ätherisches Öl und Bitterstoffe	Graugrüne filzig behaarte Krautteile mit stark bitterem Geschmack	Bei Appetitlosigkeit
Tausendgüldenkräut	Centaurii Herba	Bitterstoffe	Lila Blüten und längliche Stengelteile	Bei Appetitlosigkeit

### 6.2.1.2.2 Gerbstoffdrogen

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Eichenrinde	Quercus Cortex	Gerbstoffe und Flavonoide	Silbrig glänzende Rinde, innen rotbraun gefärbt	Bei Durchfall und bei entzündlichen Hauterkrankungen
Tormentillwurzelstock	Tormentillae Rhizoma	Gerbstoffe		Bei Zahnfleischent-

<sup>21</sup> Quelle: <http://www.pka-ausbildung.de/23/drogen/>

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
				zündungen
Ratanhiawurzel	Ratanhiae Radix	Gerbstoffe	Braunrote und gelbbraune Holzstücke	Bei Entzündungen im Bereich der Rachen- und Mundschleimhaut

### 6.2.1.2.3 Harntreibende Drogen (Diuretika)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Birkenblätter	Betulae Folium	Flavonoide und Gerbstoffe	Dunkelgrüne und graugrüne Blätter	Zur Durchspülung der Harnwege
Brennnesselblätter	Urticae Folium	Mineralsalze und Kieselsäure	Schwarzgrüne Blätter	Zur Durchspülung der Harnwege
Schachtelhalmkraut = Zinnkraut	Equiseti Herba	Flavonoide	Längliche Stengelteile, graugrün	Zur Durchspülung der Harnwege
Goldrutenkraut	Solidaginis Herba	Flavonoide und Saponine	Goldgelbe Blüten	Entzündungshemmend und harntreibend
Wacholderbeeren	Juniperi Fuctus	Ätherisches Öl und Gerbstoffe	Lila runde Beeren	Zur Durchspülung der Harnwege
Liebstockelwurzel	Levistici Radix	Ätherisches Öl		

### 6.2.1.2.4 Harnwegsdrogen (Urologika)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Bärentraubenblätter	Uvae Ursi Folium	Arbutin = Hydrochinonglycoside	Dicke und lederartige Blätter	Wirkt harndesinfizierend, antibakteriell, nicht harntreibend!

				Muss kalt angesetzt werde
--	--	--	--	------------------------------

### 6.2.1.2.5 Scharfstoffdrogen

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Ingwerwurzelstock	Zingiberis Rhizoma	Ätherisches Öl und Scharfstoffe	Brennender Geschmack, verzweigte graue Stücke	Gegen Übelkeit und bei Appetitlosigkeit
Weißer Senf	Erucae Semen	Ätherisches Öl		Gewürz
Weißer Pfeffer	Piperis albi Fructus	Ätherisches Öl		Gewürz

### 6.2.1.2.6 Magendrogen (Stomachika)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Kamillenblüten	Matricariae Flos	Ätherisches Öl	Gelbweiße Blüten	Bei Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, bei Haut- und Schleimhautentzündungen und bei Katarrhen der Atemwege
Römische Kamille	Anthemedes Flos	Ätherisches Öl		
Süßholzwurzel	Liquiritiae Radix	Saponine und Flavonoide	Gelbe Holzstücke, süßer Geschmack	Entzündungshemmend und schleimhautschützend im Magen-Darm-Trakt und schleimlösend
Melissenblätter	Melissae Folium	Ätherisches Öl und Gerbstoffe	Grüne Blätter, riechen beim	Zur Beruhigung und als

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
			Zerreiben zitronenartig	Magenmittel
Schafgarbenkraut	Millefolii Herba	Ätherische Öle, Bitterstoffe und Flavonoide	Viele kleine Blüten und wenige Stengel	Verdauungs- fördernde Eigenschaften
Pfefferminzblätter	Menthae piperitae Folium	Ätherisches Öl und Gerbstoffe	Riecht nach Minze	Krampflösend

#### 6.2.1.2.7 Blähungstreibende Mittel (Carminativa)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Anisfrüchte	Anisi Fructus	Ätherisches Öl	Typischer Geruch	Bei Völlegefühl, Blähungen und bei Katarrhen der Atemwege
Fenchelrüchte	Foeniculi Fructus	Ätherisches Öl	gelbgrün	Bei Völlegefühl, Blähungen und bei Katarrhen der Atemwege
Kümmel	Carvi Fructus	Ätherisches Öl	Sichelförmig und braun	Bei Völlegefühl und Blähungen

#### 6.2.1.2.8 Gallenmittel (Cholagogene)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Pfefferminzblätter	Menthae piperitae Folium	Ätherisches Öl und Gerbstoffe	Riecht nach Minze	Krampflösend
Löwenzahnwurzel mit Kraut	Taraxaci Radix cum Herba	Bitterstoffe	Dunkelgrüne Blätter mit Kraut	Bei Verdauungsbesch werden, regt den Gallenfluss an
Schöllkraut	Chelidonii Herba	Alkaloide	Hohe Stengelteile und gelbe Blüten	Krampflösend, apotheken- pflichtig, als Tee

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
				nicht empfohlen

### 6.2.1.2.9 Abführmittel (Laxantia)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Sennesblätter	Sennae Folium	Antrachinon-Glycoside	Gelblichgrüne Blätter	Zum Abführen, kalt herstellen!
Faulbaumrinde	Frangulae Cortex	Antrachinon-Glycoside	Glänzende Rinde mit weißen Flecken	Zum Abführen
Aloe	Aloe Barbadensis	Antrachinon-Glycoside	Glänzende schwarzbraune Masse	Zum Abführen
Rhabarberwurzel	Rhei Radix	Antrachinon-Glycoside	Dunkelbraune gesprenkelte Stücke	Zum Abführen

### 6.2.1.2.10 Mittel gegen Durchfall (Antidiarrhoica)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Kohle	Carbo activatus			Gegen Durchfall-erkrankungen
Heidelbeeren	Myrtilli Fructus	Gerbstoffe und Flavonoide	Dunkelblaue runde Beeren	Gegen Durchfall-erkrankungen

### 6.2.1.2.11 Beruhigungsmittel (Sedativa)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Inhaltsstoffe	Aussehen	Verwendung
Baldrian	Valerianae Radix	Ätherisches Öl		Zur Beruhigung
Lavendelblüten	Lavandulae Flos	Ätherisches Öl	Lila Blüten	Zur Beruhigung
Hopfenzapfen	Lupuli Strobili	Ätherisches Öl		Zur Beruhigung

## 6.2.1.2.12 Ätherische Öle und deren Wirkung auf seelische Zustände

Ätherische Öle	Ärger	Angst	für mehr Vertrauen	Depressionen	Müdigkeit, Erschöpfung oder auch Burn-out	Trauer	Glück und Frieden	Unsicherheit	Reizbarkeit	Einsamkeit und Langeweile	Gedächtnis und Konzentration	Panik und Panik-attacken	Stressreduzierung
Jasmin	X		x	x				x					x
Petitgrain	x												
Rose	X	x		x		x	x			x		x	x
Orange	X		x										
Ylang-Ylang	X			x			x						x
Patschuli	X	x											x
Palo Santo	X	x		x		x	x			x			x
Neroli	X	x		x		x	x		x			x	x
Vetiver	x	x				x		x					x
Röm. Kamille	x	x		x					x	x			x
Bergamotte	x	x	x	x	x		x	x		x			x
Lavendel		X		x					x			x	x
Zedernholz		X						x					
Salbei		X											
Weihrauch		X		x		x	x	x		x		x	x
Geranie		X		x			x						x
Mandarine		X		x					x				x
Sandelholz		x		x		x	x	x	x				x
Grapefruit			x	x			x						x
Zypresse			X			x					x		
Rosmarin			X								x		
Orange			x	x			x						
Muskatellersalbei				X						x			x
Zitrone				x			x				x		
Balilikum					x						x		
Schwarzer Pfeffer					x						x		
Ysop											X		
Pfefferminze											yin		
Benzoe													x

## 6.2.2 Emulsionen, Salben, Creme

### 6.2.2.1 Emulsionen

Als Emulsion bezeichnet man das Gemisch aus Wasser und Fettteilchen. Damit sich diese Bestandteile, die sich so nicht zu einer Phase verbinden, zu einer homogenen Flüssigkeit mischen, braucht es einen Emulgator. Emulsionen werden in zwei Sparten geteilt:

- Befinden sich Fettteilchen in Wasser, spricht man von einer **O/W- (= Öl in Wasser) Emulsion**
- Befinden sich Wasserteilchen in Öl, spricht man von einer **W/O- (= Wasser in Öl) Emulsion**

### 6.2.2.2 Salben

Salben existieren auf einer Fettbasis und enthalten gar kein- oder nur wenig Wasser.

### 6.2.2.3 Cremes

Cremes enthalten im Gegensatz zu Salben immer Wasser. Hierbei unterscheidet man grob in Erzeugnisse aus W/O (sprich: Wasser in Öl) und O/W (Öl in Wasser).

Die **Wasser-in-Öl-Emulsion** ist fettig, nicht gut abwaschbar, zieht nicht gut ein und ist besonders für trockene Haut geeignet. Solche Cremes werden auf Grund ihrer Eigenschaften als **Nachtcremes** verwendet.

**Öl-in-Wasser-Emulsionen** sind das genaue Gegenteil, sie sind nicht fettig, ziehen gut ein, sind nicht nur für trockene Haut geeignet und daher optimal als **Tagespflege** einzusetzen.

**Tabelle 11\_Eigenschaften von Emulsionen, Salben, Cremes**

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Eigenschaft
Basiscreme	Cremor basalis	Leichte und weiße Salbengrundlage, hautfreundlich mit einem hohen Wasseranteil
Hydrophile Salbe	Unguentum emulsificans	Gut verteilbar und gut abwaschbar
Kühlsalbe	Unguentum leniens	Riecht leicht nach Bienenwachs, hautfreundlich, durch freiwerdendes Wasser entsteht eine Kühlwirkung
Lanolin	Lanolinum	Salbenartige Masse, gelb,

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Eigenschaft
		verwendet als Salbengrundlage
Weiche Salbe	Unguentum molle	Besteht zu 50 % aus Lanolin und zu 50 % aus Vaseline, fettig und weich
Wollwachsalkolsalbe	Lanae alcoholum unguentum	Standardsalbengrundlage, gelblich, ergibt mit Wasser eine weiße Salbe, gut streichbar: Unguentum alcoholum lanae aquosum
Weißes Vaseline	Vaselineum album	Salbengrundlage
Gelbes Vaseline	Vaselineum flavum	Salbengrundlage
Zinkoxid-schüttelmixtur	Lotio alba aquosa	Ist eine Suspension aus Wasser und Zinkoxid, verwendet bei Erkrankungen der Haut, wirkt austrocknend, befindet sich im Weithalsglas mit dem aufgebrauchten Hinweis „vor Gebrauch schütteln“

### 6.2.3 Physiologische Wirkungsmatrix einiger ausgewählter Heil- und Nutzpflanzen<sup>22</sup>

Item	Diabetes	Blood sugar	Cholesterol	Cancer and prevention	Radiation induced DNA damage	Heart disease prevention	Blood pressure	Multiple Sclerosis	Osteoporosis	Atherosclerosis	Strengthening of immune system	Gingivitis, Dental, Tooth	Rheuma, Arthritis	Intestinal tract	Respiratory system	Liver	Kidney	Bladder and urinary system, prostate	Spleen	Skin and hair	Migraines	Depression/Stress/Anxiety/Insomnia	Women diseases	Others	Autoimmune	Cold / flu	Antibiotic, fungal, bacterial, viral	Eye	Blood	Brain / Deblity
01+027_(stevia+thyme)	x			Ovarian cancer			reduces		x		x			x	x	x			x	x		x								
07.2_Black Sesame	x			x	x		reduces	x		x					x	x						x								
11_Peppermint																										x				
14_Spearmint																				Hirutism							x			
15_Borage	x					x							x									x	x							
17_Rosemary		x		prevention		x	increases								x	x					x									
18_Chamomile	x			x																										
19_Sage	x		x												x	x										x				
23_Melissa																						x								
24_Majoram																						x								
25_Basil																														
26_Catmint																														
27_Thymus				Breast, Colon cancer			reduces																							
28_Lavender													x		x															
31_Maize	x		x			x	reduced									x		x												
32_Mung Bean	x		x	Breast Cancer																										
34_Black seed	x														x	x														
41_Cucumber							reduced								x	x										x		x		
57+7.2_Pumpkin+Black Sesame	x			x	x		reduced	x	x							x	x													
68_Wild Bittergourd	x	x		x		x																								
70_Dill			x	x																										
71_Balloon Flower			x	x																										
72_Ladies Mantle	x																													
74_Greater Burdock		x	x	x		x										x	x													
76_Common Thyme				Breast and colon cancer			reduced																							
77_Perilla				x																										
78_Hyssop																														
79_Roman Chamomile	x			x		x									x															
80_Parsley	x						reduced						x		x	x														
81_Artichoke		x	x			x										x														
82_Tarragon+11+14							substitute for salt to reduce high blood pressure																							
83_Korean mint																														
84_Pennyroyal																														
95_Chia	x		x																											
00_others	x	x		x																										
062_Bladder Cherry		x																												

<sup>22</sup> Quelle: [www.teko.rs/recepies](http://www.teko.rs/recepies)