

NATÜRLICH GESUND MIT 50 PLUS

Claudia Ritter



Rezepte und Anwendungen
aus der Heilpflanzenpraxis

atVERLAG

INHALT

HINWEIS

Dieses Buch versammelt altes traditionelles Heilwissen der Volksheilkunde ebenso wie neue Ergebnisse der Forschung. Die in diesem Buch aufgeführten Behandlungsmethoden können und sollen weder einen Arztbesuch noch die individuelle Beratung durch Heilpraktikerinnen ersetzen. Die Einnahme der beschriebenen Heilmittel und Rezepturen sowie das Befolgen der Therapieempfehlungen geschieht auf eigene Verantwortung. Bei Unklarheiten ist das Vorgehen unbedingt mit einer medizinischen Fachperson zu besprechen. Sämtliche Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft; dennoch übernehmen weder die Autorin noch der Verlag und alle, die an der Entstehung des Werkes mitgewirkt haben, die Haftung für Schäden jedweder Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben können.

Empfohlene Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, Medizinprodukte sowie Nahrungsmittel und Arzneipflanzen dürfen bei bekannter Überempfindlichkeit und Unverträglichkeit gegenüber den angegebenen Wirkstoffen oder einem der sonstigen Bestandteile nicht eingenommen werden. Von den in diesem Buch empfohlenen Produkten und Präparaten profitieren weder die Autorin noch der Verlag durch Nennung oder Verkauf. Marken oder Handelsnamen sind nicht gesondert gekennzeichnet. Aus einem Fehlen dieser Kennzeichnung kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Handelsnamen handelt.

8 PFLANZENMEDIZIN FÜR DIE GENERATION 50 PLUS 10 HEILPFLANZEN IM PORTRÄT

Artischocke	12
Bärlauch	16
Baldrian	21
Brennnessel	25
Damiana	31
Ginkgo	35
Echter Ginseng	38
Echte Goldrute	42
Grüner Tee	45
Hopfen	48
Hundsrose	53
Ingwer	58
Johanniskraut	63
Knoblauch	68
Kürbis, Arzneikürbis	72
Kurkuma	75
Echter Lavendel	78
Löwenzahn	83
Maca/Peruanischer Ginseng	90
Mariendistel	93
Ölbaum	97
Passionsblume	102
Preiselbeere	106
Rosenwurz	111
Rosmarin	115
Roskastanie	121

Sägepalme 125
Salbei 127
Schachtelhalm/Acker-Schachtelhalm 132
Sonnenhut 136
Taigawurzel/Sibirischer Ginseng 140
Teufelskralle 143
Weidenröschen 146
Weißdorn 150

157 VITALSTOFFE

Chrom 158
Coenzym Q10 159
Eisen 161
Kalzium 163
L-Carnitin 165
Magnesium 167
Omega-3-Fettsäuren 169
Resveratrol und oligomere Proanthocyanidine 172
Selen 174
Vitamin-B-Komplex 176
Vitamin C 178
Vitamin D₃ 181
Vitamin E 184
Vitamin K 186
Zink 187

191 TYPISCHE BESCHWERDEN BEHANDELN

Arteriosklerose 191
Arthritis, rheumatoide 198
Arthrose 202
Blasenentzündung 207
Bluthochdruck/arterielle Hypertonie 214
Depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen 219
Erektionsstörungen, erektile Dysfunktion 223
Fettstoffwechselstörungen, Fettleber 226
Haarausfall 232
Herzgesundheit, Altersherz, koronare Herzkrankheit 235
Infektanfälligkeit, Stärkung des Immunsystems 240
Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit 246
Libido, verminderte 250
Prostatabeschwerden, gutartige Prostatavergrößerung 254
Reizblase, überaktive Blase 258
Schlafstörungen 262
Stressbelastungen, Abbau von Stress 268
Übergewicht 272
Venenschwäche, Krampfadern 277
Verstopfung, träger Darm 282
Wechseljahre 288

292 LITERATUR

295 STICHWORTVERZEICHNIS

303 DIE AUTORIN

PFLANZENMEDIZIN FÜR DIE GENERATION 50 PLUS

Auf einmal bist du 50, ein »Best Ager«, ein »Ü50-Party-Besucher«, und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Hinter dir liegt viel Lebenserfahrung und oft auch viel Schaffenskraft. Vor dir liegt das Alter mit all seinen Hürden und Unannehmlichkeiten. Auch ich gehöre zu dieser Gruppe, fühle mich aber deshalb nicht alt. Viele von uns – und wir sind wirklich viele – denken noch nicht ans Rentenalter, sondern stecken ihr volles Potenzial ins Arbeitsleben oder verwirklichen jetzt lang gehegte Projekte. Eine neue Generation aktiver und aufgeschlossener Menschen entsteht gerade. Wir wollen nicht zum alten Eisen zählen, sondern sowohl beruflich als auch privat noch einmal voll durchstarten, die Zeit aktiv genießen, viel unternehmen oder nun endlich unseren Hobbys nachgehen.

Deinem körperlichen und natürlich auch geistigen Wohlbefinden kommt bei der Gestaltung dieses neuen Lebensabschnitts eine entscheidende Rolle zu. Es mag sein, dass die vorhergehenden Generationen Ü50 noch nie so gesund waren wie die jetzige, aber manchmal zwickt es eben doch hier und da: Die ersten »Zipperlein« machen sich bemerkbar, und der Körper verändert sich in dieser Zeit auf vielfältige Weise. Viele brauchen nun etwas mehr Auszeiten im Alltag, sind schneller gestresst, nicht mehr ganz so leistungsfähig wie früher, bei einigen schießt der Blutdruck in die Höhe, am Bauch zeigen sich Pölsterchen, geschlafen wird längst nicht mehr so ruhig

wie gewohnt, und die Gelenke knacken hier und da. Diese Beschwerden müssen nicht zwingend mit Arzneimitteln der Schulmedizin behandelt werden. Bist du motiviert, selbst etwas gegen die Beschwerden zu tun? Dann ist dieses Buch für dich das Richtige.

Seit jeher vertrauen Menschen auf die kraftvolle Heilkraft der Pflanzen, denn sie helfen nebenwirkungsarm, zuverlässig und sanft. In diesem Ratgeber wurde altes Wissen aus der Natur mit neuen Aspekten vereint. Als Heilpflanzenexpertin lasse ich bei der Wahl der Pflanzen und Rezepte beide Blickwinkel einfließen. Heilpflanzen sind für mich das Mittel der Wahl, wenn die Beschwerden noch nicht allzu weit fortgeschritten sind. Sie wirken aber auch in Kombination mit einer allopathischen Therapie. Dieser Ratgeber zeigt dir die besten Heilpflanzen für die Selbstanwendung für die Generation 50+. So gelingt dein Start in den neuen Lebensabschnitt, und du erreichst wieder mehr Wohlbefinden und Energie!

Claudia Ritter

HEILPFLANZEN IM PORTRÄT

Begleite mich auf eine Reise durch das Pflanzenreich. In diesem Teil findest du die besten Heilpflanzen, um alterstypischen Beschwerden vorzubeugen, Erkrankungen zu behandeln und Schwankungen des Wohlbefindens auszugleichen.

Viele der vorgestellten Pflanzen werden seit Jahrhunderten in der Heilkunde verwendet. Verarbeitet zu Tinkturen, Tees oder auch in Fertigpräparaten entfalten sie ihre jeweiligen Wirkungen.

Was macht Pflanzen so heilkräftig? Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile – diese Weisheit trifft auf die Pflanzenmedizin ganz besonders zu. Pflanzen sind Vielstoffgemische mit einem reichen Inhalts- und breiten Wirkspektrum. Sie bestehen nicht nur aus einem Wirkstoff, sondern enthalten Hunderte verschiedener Inhaltsstoffe. Einige Beispiele sollen dies verdeutlichen.

Hinter natürlichen **Bitterstoffen** verbergen sich sehr viele Substanzen, die ein breites Therapiegebiet umfassen. Vor allem werden sie für eine gesunde Verdauung empfohlen. Bitterstoffe entgiften aber auch, stärken die Abwehrkräfte und indirekt das Hormonsystem – das mit 50+ schon einmal aus dem Takt geraten kann.

Bestimmte bioaktive Pflanzenstoffe werden als **Adaptogene** (engl. »to adapt« = sich anpassen) bezeichnet. Sie sollen die Adaptionsfähigkeit des

Körpers stärken, also seine Fähigkeit, sich an Stresssituationen anzupassen. Sie werden auch zur Unterstützung bei Erschöpfung, Müdigkeit und zur Stärkung der allgemeinen Widerstandskraft verwendet.

Antibakteriell wirksame **ätherische Öle** und **Senföle** sind dagegen in der Lage, Biofilme, das heißt die Schutzschicht vieler pathogener Erreger wie Bakterien, aber auch Viren, zu durchdringen, und erhöhen so die Wirksamkeit anderer antimikrobieller Substanzen. Resistenzen, wie sie gegen synthetische Einzelwirkstoffe immer häufiger auftreten, sind dabei nicht zu erwarten.

Mineralstoffe und **Vitamine** sind in jeder Pflanze vorhanden, in manchen so reichlich, dass daraus Nahrungsergänzungsmittel hergestellt werden (wenngleich heute viele Vitamine aus dem Labor stammen). Da Vitamine und Mineralstoffe sich gegenseitig unterstützen und verstärken können und das Thema so umfangreich ist, habe ich für die Vitalstoffe einen eigenen Teil vorgesehen.

Wenn man mehrere Heilpflanzen kombiniert, lassen sich noch mehr Zielstrukturen erreichen, oder die Effekte an einzelnen dieser Strukturen verstärken sich. So wirkt eine **Kombination** aus Baldrian, Melisse, Hopfen und Lavendel stärker beruhigend als die Gabe der Einzelpflanzen, weil die Hauptwirkstoffe verschiedene Ziele haben.

ARTISCHOCKE

CYNARA SCOLYMUS

Die Artischocke sieht aus wie eine große Distel mit ausladend breiten Blättern. Aus der Mitte entwickelt sich ein starker Stängel mit violetten Korbblüten. Sie ist eine reine Kulturpflanze und hat ihren Weg zu uns von Ostafrika nach Sizilien gefunden und sich von dort aus über das gesamte Mittelmeergebiet verbreitet. In der Heilkunde werden jedoch nicht die Blütenknospen und -böden – sie lassen die Herzen der Feinschmecker höher schlagen –, sondern ihre Blätter verwendet, die vorzugsweise vor dem Blütenaustrieb geerntet werden. In milden, geschützten und vollsonnigen Lagen lassen sich Artischocken auch in heimischen Gärten ziehen.

DIE PFLANZLICHEN WIRKSTOFFE

Die heilkräftigen Eigenschaften der Artischockenblätter sind durch den Gehalt an Bitterstoffen (bis zu 6%, vorwiegend Cynarin, Cynaropikrin, Chlorogensäure) und Polyphenolen begründet. Er ist in allen grünen Pflanzenteilen enthalten. Hinzu kommen die Vitamine B₁, B₆, C und E, Mineralstoffe und Spurenelemente (Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen), sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe (insbesondere Inulin), Antioxidanzien wie Quercetin und weitere Flavonoide.

KÜCHE & CO.

Artischocken werden von Hand geerntet und sind deshalb kein preiswertes Gemüse. Während in der Medizin die bitteren Laubblätter Verwendung finden, sind es in der Küche die Blütenböden.

Um die kleinen, feinen Delikatessen zu gewinnen, die auch als »Artischockenherzen« bezeichnet werden, wird zunächst der Stiel aus dem Artischockenboden gebrochen, dann die Außenblätter und das »Artischockenheu« entfernt. Dann wird das obere Drittel der Artischocke abgeschnitten und die Schnittfläche mit Zitrone eingerieben. Ob in Öl eingelegt oder frisch zubereitet, gekocht, frittiert, gebraten – sie zergehen auf der Zunge und schmecken aromatisch und leicht herb.



Ein Klassiker der mediterranen Küche sind Pizzen, die mit Artischocken belegt werden, oder eingelegte Artischocken, die mit getrockneten Tomaten zur Pasta serviert werden.

ANWENDUNG IN DER HEILKUNDE

Die bitteren Stoffe der Artischocke bewirken, dass die Leberzellen vermehrt Galle bilden und infolgedessen die Gallenblase mehr Gallensäure in den Darm abgibt. Dort erleichtern sie die **Verdauung** in Bezug auf die Aufnahme von Fetten inklusive der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, beschleunigen die Darmpassage der Nahrung, lindern so Blähungen und ein unangenehmes **Völlegefühl** im Bauch.

Die leber- und gallenspezifische Wirkung stehen bei der Artischocke im Vordergrund. Dadurch unterstützt sie die Lebergesundheit. Bei Menschen über 50 Jahren sind Lebererkrankungen häufiger und können fortschreitend verlaufen. Die Einnahme von Artischockenpräparaten führt zu einer deutlichen Senkung der Leberenzyme, was insbesondere bei Menschen mit **nichtalkoholischer Fettlebererkrankung** von Nutzen ist. Die Leber kann so ihre Entgiftungsfunktion besser wahrnehmen und uns vor chronischer Müdigkeit sowie einer schleichenden Vergiftung bewahren. Indirekt kann sie auch das **Abnehmen** erleichtern, da sie den **Blutzuckerspiegel** ausbalanciert, **Heißhungerattacken** verhindert und den Prozess des Abnehmens unterstützt.

Wissenschaftliche Studien konnten nachweisen, dass Präparate aus Artischocken auch bei **Fettstoffwechselstörungen** mit erhöhten Blutfettwerten nützlich sind. Durch Artischockenpräparate lassen sich sowohl die Cholesterinspiegel um 10–15% als auch erhöhte Triglyzeridspiegel normalisieren. Damit kann Ablagerungen in den Arterien vorgebeugt werden. Daher nutzt man dieses Wirkspektrum auch zur Prävention und zur Behandlung der **Arteriosklerose**, denn atherosklerotische Plaques können sich unter einer Behandlung mit Artischockenblättern zurückbilden.

Weitere Stoffe wie Flavonoide wirken antioxidativ. Sie bieten als Radikalfänger Schutz vor sogenannten freien Radikalen.

WIRKSPEKTRUM AUF EINEN BLICK

- leberschützend
- galleanregend
- verdauungsfördernd
- gewichtsregulierend
- cholesterinsenkend
- entzündungshemmend
- antiarteriosklerotisch

VERWENDETE PFLANZENTEILE/SAMMELN

Verwendet werden die getrockneten Blätter von Blattkulturen sowie der Frischpflanzenpresssaft noch nicht aufgeblühter Artischockenblüten.

Für kulinarische Zwecke werden die Blütenknospen mit noch fest geschlossenen äußeren Blättern geerntet. Sind die Blüten voll erblüht, kann man sie nicht mehr essen.

HINWEISE

Bei Allergien gegen Korbblütler und bei Verschluss der Gallenwege solltest du die Artischocke nicht anwenden. Bei Gallensteinleiden ist vor der Anwendung ärztlicher Rat einzuholen. Artischockenpräparate können die Wirkung gerinnungshemmender Medikamente (z.B. Warfarin) verringern.

FERTIGPRÄPARATE Artischockenkraut, geschnitten (Apotheke, Herbartheke), Hepar SL (MCM Klosterfrau), Nema cynar Dicksaft (Nestmann)

VERSTOPFUNG, TRÄGER DARM

DEFINITION Wie oft jemand die Toilette aufsucht, kann individuell unterschiedlich sein und auch von äußeren Faktoren beeinflusst werden. Für die Definition einer Verstopfung – Obstipation ist der medizinische Fachbegriff – wird folgende Regel angewandt: Wenn ein Mensch weniger als drei Stuhlgänge pro Woche hat, liegt eine Verstopfung vor. Die lästige Erscheinung gilt nicht als eigenständige Erkrankung, sondern ist ein Symptom für ein Ungleichgewicht im Körper.

Allerdings ist die Häufigkeit des Stuhlgangs allein noch nicht aussagekräftig. Denn eine Verstopfung liegt vor allem auch vor, wenn die Darmentleerung erschwert ist, also der Stuhl hart und klumpig ist und Betroffene daher stark pressen müssen, die Entleerung unregelmäßig und unvollständig erfolgt oder schmerzhaft ist. Hält eine Verstopfung länger als drei Monate an, gilt sie als chronisch.

URSACHEN UND VERLAUF Wird der Darm über mehrere Tage kaum bis gar nicht entleert, verbleibt Stuhl im Enddarm. Je länger er darin verbleibt, desto mehr Wasser wird ihm entzogen. Folglich wird der Stuhl immer härter. Diesen auszuscheiden, ist unangenehm und in einige Fällen auch schmerzhaft.

Ein ungesunder Lebensstil mit Stress, Bewegungs- und Flüssigkeitsmangel, eine ballaststoffarme und fettreiche Ernährung und/oder ein gestörtes Mikrobiom sind wohl die häufigsten Ursachen für Verstopfung. Zudem kommen bestimmte Medikamente (Diuretika, Schmerzmittel, Antidepressiva, Eisenpräparate), hormonelle Einflüsse (Schilddrüsenunterfunktion, hormonelle Verhütung, sinkende Östrogenspiegel in den Wechseljahren), Erkrankungen der Nerven und Psyche (Parkinson, Diabetes mellitus, Multiple Sklerose), Störungen des Mineralstoffhaushalts (Kalium- und/oder Magnesiummangel), hohe Blutzuckerwerte oder auch organische Ursachen (Narbengewebe, Entzündungen, Tumoren im Darm) infrage.

DARMSTIMULIERENDE ABFÜHRMITTEL – FLUCH UND SEGEN ZUGLEICH

Kurzfristig bieten darmstimulierende Abführmittel (Laxanzien) eine schnelle Linderung bei Verstopfung. Sie wirken, indem sie die Darmbewegungen anregen und die Wasseraufnahme aus dem Darm

verringern. Ihr übermäßiger Gebrauch oder eine falsche Anwendung kann aber zu einer Abnahme der natürlichen Darmbewegung, Elektrolytstörungen, Verdauungsbeschwerden und letztendlich zu einer Verschlimmerung der Verstopfung führen.

SYMPTOME Verdauungsprobleme sind typisch für eine Verstopfung. Der Bauch ist aufgebläht, fühlt sich voll und schwer an, Bauchkrämpfe und Appetitlosigkeit können ebenfalls auftreten. Starkes Pressen und Schmerzen beim Stuhlgang und das Gefühl der unvollständigen Entleerung sind weitere Symptome.

Achtung: Eine plötzliche, starke Verstopfung mit starken Bauchschmerzen, Erbrechen (insbesondere Erbrechen von Stuhl) und Fieber kann auf einen Darmverschluss (Ileus) hindeuten. Dies ist ein Notfall, der einer sofortigen ärztlichen Behandlung bedarf.

WER IST BETROFFEN? Veränderungen des Lebensstils, aber auch natürliche körperliche Prozesse (Östrogenmangel, nachlassende Beckenbodenspannung, Verringerung bestimmter Bakterienarten) begünstigen eine Verstopfung in höherem Alter. Frauen berichten häufiger als Männer von Verstopfung. Das liegt unter anderem an sinkenden Östrogenspiegeln in den Wechseljahren. In Europa leiden rund 17–24 % der Bevölkerung an Verstopfung.

DIAGNOSE Neben der Anamnese, körperlichen und Stuhluntersuchung geht es auch um den Ausschluss anderer Grunderkrankungen, Polypen, Tumoren und Divertikeln. Hierfür können Blutuntersuchungen, Ultraschall und Darmspiegelung erforderlich sein.

WIE KANN ICH SELBST AKTIV WERDEN?

ERNÄHRUNG ZUR STUHLREGULIERUNG Hafer, Kleie, wasserlösliches Inulin (Vorkommen in Topinambur, Lauchgewächsen, Chicorée), Vollkorngetreide (enthält Lignin), Sauerkraut, eingeweichte Pflaumen, Ingwer, Feigen oder Datteln sind wichtige Helfer bei verstopftem Darm. Die unverdaulichen Pflanzenfasern vergrößern das Stuhlvolumen und üben eine mechanischen Dehnungsreiz auf die Darmwand aus.

Zwei Liter Flüssigkeit pro Tag, im Idealfall Wasser, helfen zudem, wenn sich der Darminhalt nur langsam und träge vorwärtsbewegt.

Stopfende Lebensmittel wie Schokolade, Banane, Weißbrot oder lang gezogener Schwarztee solltest du hingegen meiden.

PROBIOTIKA Wir benötigen möglichst viele verschiedene Darmbakterien, da sie die Nahrung im Darm weiter aufschließen und für uns verwertbar machen. Sie schützen die Darmschleimhaut, fördern Stoffwechselprozesse und können die Stuhlfrequenz erhöhen, die Stuhlkonsistenz verbessern sowie die Verweilzeit der Nahrung im Darm verkürzen. Am besten sprichst du vor der Einnahme von Probiotika deine Heilpraktikerin beziehungsweise deinen Heilpraktiker wegen einer Stuhlanalyse und geeigneter Präparate an.

BEWEGUNG Mangelt es an Bewegung, wird es schwierig für den Darm, den trockenen, schwerfälligen Inhalt loszuwerden. Jede Art von Bewegung (auch Trampolinspringen oder Treppensteigen) aktiviert den Stoffwechsel und regt die Darmmuskulatur zum Weitertransport des Darminhalts an.

BAUCHMASSAGE Die Durchführung erfolgt im Liegen, fünf Minuten täglich genügen. Im Uhrzeigersinn den Bauch streichen: Am rechten Unterbauch beginnen, dem Dickdarmverlauf folgen und am linken Unterbauch enden. Als Zusatz wenige Tropfen Kümmel-, Anis- oder Fenchelöl auf die Handflächen verteilen und damit den Bauch wie beschrieben massieren.

HILFE AUS ODER NATURHEILPRAXIS

LEBENSMITTEL ZUR ANREGUNG DER VERDAUUNG

Äpfel sind altbewährte Hausmittel, um die Verdauung zu regulieren. Um den trägen Darm bei Verstopfung wieder in Gang zu bringen, braucht er natürliche Füllstoffe, das heißt quellende Pflanzenfasern, die in der Schale und im Fruchtfleisch des Apfels vorkommen. Sie machen den Stuhl weicher und voluminöser und sorgen so für eine schnellere und regelmäßige Entleerung des Darms. Dazu vor dem Frühstück 1 mittelgroßen Apfel samt Schale (und Kerngehäuse) durchkauen und gut einspeicheln und ein großes Glas Wasser mit Zitrone trinken.

Flohsamenschalen und Flohsamen haben zwar eine unterschiedliche Quellfähigkeit, jedoch dienen beide zur Stuhlregulierung, vor allem, wenn ein weicher Stuhl von Vorteil ist. In der Regel passieren Flohsamen den Darm innerhalb von 12 bis 24 Stunden, sodass der gewünschte Wirkeintritt einige Zeit dauert. Im Darm nehmen sie ein Vielfaches ihres Gewichts an Flüssigkeit auf und binden diese. Durch die Quellung wird das Darmvolumen erhöht, was wiederum den Reiz für die Stuhlentleerung auslöst (mechanische Stimulation der Darmperistaltik). 1 TL Flohsamen mit 200 ml Wasser einnehmen und rasch 2 Gläser Wasser nachtrinken. Die Tagesdosis an Flohsamen liegt bei 12–40 g, die von Flohsamenschalen bei 10–20 g.

Fertigpräparat: z.B. Mucofalk Apfel Granulat (Dr. Falk Pharma)

Leinsamen sind allgemein bekannt zur Stuhlregulierung. Bei häufiger Verstopfung, Darmträgheit oder auch bei Divertikeln sind Leinsamenanwendungen ein erprobtes traditionelles Heilmittel. Die hohe Quellfähigkeit der Samen führt zur Volumenzunahme, erweicht den Stuhl und regt die Darmperistaltik an. Während die Ballaststoffe ein hohes Quellvermögen haben, wirken das Öl und die Schleimstoffe im Darm wie ein Gleitmittel. Es ist jedoch wichtig, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen. Um den gesundheitlichen Nutzen der Leinsamen in vollem Umfang zu nutzen, empfiehlt es sich, die Leinsamen zu schroten. Idealerweise geschieht das kurz vor dem Verzehr, da die Omega-3-Fettsäuren rasch zerfallen. 2- bis 3-mal täglich 1–2 EL ganze beziehungsweise geschrotete Leinsamen zwischen den Mahlzeiten mit je 150 ml Flüssigkeit pro EL Samen einnehmen.

Von stärker wirkenden Mitteln wie Aloe-Extrakt, Kreuzdornbeeren, Faulbaumrinde oder Rizinusöl würde ich in der Selbstmedikation abraten.

W

Wacholder 212
Wadenkrampf 123
Waschung mit Salbeisud 290
Wassereinlagerungen 27, 44
Wechseljahre 28, 50, 80, 91, 102, 128,
162, 168, 171, 175, 182, 185, 188, 208,
209, 220, 233, 247, 251, 258, 264, 288
Wechseljahresbeschwerden 132, 177,
288
Weidenröschen 146
Kleinblütiges 146
Schmalblättriges 146
Tee 149, 256
Weißdorn 150, 151, 152, 154, 155
Tee 155, 218
Tinktur 155
Wein 156, 239
Wundheilung 64, 189

Z

Zahnfleischbluten 130
Zahnfleischentzündung 108
Zink 157, 187, 188, 189
Zitronenmelisse 250
Zystitis 207

DIE AUTORIN

Claudia Ritter ist Heilpraktikerin und Autorin. 2020 wurde sie zum Mitglied der Kommission E, der Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel, berufen. Ihre Themenschwerpunkte sind hormonelle Beschwerden, starkes Immunsystem, gesunder Darm, Haut und Nerven. Ebenfalls beim AT Verlag erschienen sind ihre Bücher »Chronische Darmkrankheiten natürlich behandeln«, »Diabetes natürlich behandeln« und »Wechseljahre natürlich begleiten«.

Weitere Informationen über Claudia Ritter und ihre Arbeit finden Sie unter: www.heilpraktikerin-ritter-claudia.de.