

NÄTÜRLICH 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
- Roskkastanie 121

Sägepalme	125	191	TYPISCHE BESCHWERDEN BEHANDELN	
Salbei	127		Arteriosklerose	191
Schachtelhalm/Acker-Schachtelhalm	132		Arthritis, rheumatoide	198
Sonnenhut	136		Arthrose	202
Taigawurzel/Sibirischer Ginseng	140		Blasenentzündung	207
Teufelskralle	143		Bluthochdruck/arterielle Hypertonie	214
Weidenröschen	146		Depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen	219
Weiße Rinde	150		Erektionsstörungen, erektiler Dysfunktion	223
			Fettstoffwechselstörungen, Fettleber	226
157	VITALSTOFFE		Haarausfall	232
Chrom	158		Herzgesundheit, Altersherz, koronare Herzkrankheit	235
Coenzym Q10	159		Infektanfälligkeit, Stärkung des Immunsystems	240
Eisen	161		Konzentrations Schwäche, Vergesslichkeit	246
Kalzium	163		Libido, verminderte	250
L-Carnitin	165		Prostatabeschwerden, gutartige Prostatavergrößerung	254
Magnesium	167		Reizblase, überaktive Blase	258
Omega-3-Fettsäuren	169		Schlafstörungen	262
Resveratrol und oligomere Proanthocyanidine	172		Stressbelastungen, Abbau von Stress	268
Selen	174		Übergewicht	272
Vitamin-B-Komplex	176		Venenschwäche, Krampfadern	277
Vitamin C	178		Verstopfung, träge Darm	282
Vitamin D ₃	181		Wechseljahre	288
Vitamin E	184	292	LITERATUR	
Vitamin K	186	295	STICHWORTVERZEICHNIS	
Zink	187	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 Wirkpektrum. 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 Adoptionsfähigkeit 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 Blütenauftrieb 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 Triglyceridspiegel normalisieren. Damit kann Ablagerungen in den Arterien vorgebeugt werden. Daher nutzt man dieses Wirkpektrum 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, Herbarium), Hepar SL (MCM Klosterfrau), Nemacynar 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 schmerhaft 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 schmerhaft.

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 Stuhlconsistenz 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 trügen 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 einspeichern 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, erreicht 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 schrotten. 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.