

WOLF
DIETER
STORL

DAS HERZ

UND SEINE
HEILENDEN
PFLANZEN



atVERLAG



WOLF
DIETER
STORL

DAS HERZ

UND SEINE
HEILENDEN
PFLANZEN

Mit Fotos von Frank Brunke

atVERLAG

INHALT

- 9 Vorwort
- 11 Vorwort zur Neuauflage

- 14 Die menschliche Mitte – eine Pumpe?
- 17 Herzmittel bei den Naturvölkern
- 19 Herzkrankheiten in der indigenen europäischen Volksheilkunde
- 20 Stroh im Herzen
- 20 Herzwurm
- 21 Alldrücken
- 22 Herzgespann
- 23 Herzschlag, Elfenschlag
- 25 Herzheilsprüche und Heilpflanzen
- 27 Herzkrankheiten in der Klostermedizin

- 33 Das Herz als Sitz der Seele und als Wahrnehmungsorgan
- 33 Stets mehr als eine Pumpe
- 35 Das Herz und der Sitz der Seele
- 36 Das Herz in der Sprache
- 38 Herztransplantation und Cyborg-Herzen
- 39 Das Herz erinnert sich
- 42 Verwirrte Seelen
- 46 Kunstherzen und Xenotransplantate
- 48 Asuras
- 49 Diabolos
- 50 Die Sonne des Mikrokosmos

- 52 Das Herz als Quelle der Liebe und Sitz der Lebenskraft
- 52 Das Herz und die ewige Liebe
- 53 Das Buch der Ewigkeit
- 54 Der Pfeil des Liebesgottes Eros
- 56 Die Liebespfeile Kamas
- 59 Sankt Valentinstag
- 61 Die typische Herzform
- 62 Angezauberte Liebe
- 64 Spiritus Vitalis – Das Herz als Prinzip des Lebens

- 65 Vampirismus
- 66 Schadenszauber
- 68 Wie tot ist ein Hirntoter?
- 70 Das Herz als Wohnung der Götter
- 71 Im Herzen Hanumans
- 72 Der Tanz des Universums – in unserem Herzen

- 74 Was macht das Herz krank?
- 74 Antwort 1: Koronare Herzkrankheiten gab es schon immer – unerkannt
- 76 Antwort 2: Zunahme dieser Krankheiten wegen der heute längeren Lebenserwartung
- 79 Antwort 3: Die zunehmend denaturierte Lebensweise
- 79 Fettarme Diät
- 80 Vermeidung von Drogen wie Kaffee und Zigaretten sowie von exzessivem Alkoholkonsum
- 82 Körperliche Bewegung
- 82 Einschränkung der Elektrifizierung und der Strahlungen aller Art
- 83 Leben nach diesen Regeln?
- 86 Antwort 4: Die Stresstheorie – oder: Brauchen Herzranke einen Psychiater?
- 90 Antwort 5: Kulturelle Zwänge, die ethnomedizinische Betrachtung

- 93 Das Herz in der Mühle
- 93 Kulturelle Faktoren: Wie wir mit Zeit umgehen
- 96 Im Einklang mit kosmischen Rhythmen
- 98 Der Weg in die Zeitmaschine
- 100 Mühlen und Uhren
- 102 Uhrwerke
- 105 Mühlräder
- 107 Hexenfolter
- 108 Fühlst du es noch, dein starkes Herz?
- 112 Das Herz ist König

114	Herzpflanzen aus früheren Zeiten
114	Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>)
119	Bärenpflanzen: Bärwurz, Madaun und Bärlauch
125	Borretsch (<i>Borago officinalis</i>)
129	Duftendes Veilchen (<i>Viola odorata</i>)
133	Dost oder Wilder Majoran (<i>Origanum vulgare</i>)
133	Ehrenpreis (<i>Veronica officinalis</i>)
134	Eisenkraut (<i>Verbena officinalis</i>)
137	Erdbeere, Walderdbeere (<i>Fragaria vesca</i>)
137	Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>)
138	Herzblatt (<i>Parnassia palustris</i>)
140	Himbeere (<i>Rubus idaeus</i>)
141	Johanniskraut, Hartheu (<i>Hypericum perforatum</i>)
144	Kamille (<i>Matricaria recutita</i> , <i>M. chamomilla</i>)
147	Königskerze (<i>Verbascum thapsiforme</i>)
148	Linde (Winterlinde, <i>Tilia cordata</i> ; Sommerlinde, <i>T. platyphyllos</i>)
151	Mariendistel (<i>Silybum marianum</i> , <i>Carduus marianus</i>)
152	Rose (<i>Rosa</i> spp.)
155	Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)
156	Ruprechtskraut, Stinkender Storchschnabel (<i>Geranium robertianum</i>)
157	Schlüsselblume (<i>Primula veris</i> , <i>Primula officinalis</i>)
159	Waldmeister (<i>Asperula odorata</i> , <i>Galium odoratum</i>)
161	Waldziest (<i>Stachys sylvatica</i>)
163	Zitronenmelisse, Bienensaug (<i>Melissa officinalis</i>)

167 Die neueren Herzpflanzen

169	Einheimische Pflanzen mit Herzglykosiden
169	Adonisröschen (<i>Adonis vernalis</i>)
170	Fingerhut, Roter Fingerhut (<i>Digitalis purpurea</i>)
174	Goldlack, Lackviole (<i>Cheiranthus cheiri</i>)
175	Königin der Nacht, Schlangenkaktus (<i>Selenicereus grandiflorus</i>)
177	Maiglöckchen (<i>Convallaria majalis</i>)
179	Meerzwiebel (<i>Scilla maritima</i> , <i>Urginea maritima</i>)
180	Nieswurz (Schwarze Nieswurz, <i>Helleborus niger</i> ; Grüne Nieswurz, <i>H. viridis</i> ; Stinkende Nieswurz, <i>H. foetidus</i>)
186	Rosenlorbeer, Oleander (<i>Nerium oleander</i>)
187	Einheimische Herzpflanzen mit Alkaloiden oder anderen Wirkstoffen

187	Arnika, Bergwohlverleih (<i>Arnica montana</i>)
193	Besenginster (<i>Cytisus scoparius</i> , früher <i>Sarothamnus scoparius</i>)
194	Herzgespann, Löwenschwanz (<i>Leonurus cardiaca</i>)
197	Immergrün (<i>Vinca minor</i>)
198	Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)
199	Mistel (<i>Viscum album</i>)
203	Weißdorn (<i>Crataegus</i> spp.)
207	Herzpflanzen aus aller Welt
207	Arjun, Arjunbaum (<i>Terminalia arjuna</i>)
208	Ginkgo, Japanischer Tempelbaum (<i>Ginkgo biloba</i>)
211	Jiaogulan, Amachazuru (<i>Gynostemma pentaphyllum</i>)
212	Kaffee (<i>Coffea arabica</i>)
214	Schellenbaum, Gelber Oleander (<i>Thevetia peruviana</i>)
215	Schlangenwurz, Schlangenholz, Rauwolfia (<i>Rauvolfia serpentina</i>)
217	Strophanthus, Kombé, Kletteroleander (<i>Strophanthus</i> spp.)
221	Nachwort
221	Danksagung
222	Literaturverzeichnis
226	Register
230	Zum Autor

Hinweis

Die in diesem Buch wiedergegebenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt und wurden mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft.

Da sie den Rat einer kompetenten Fachperson nicht ersetzen, sondern lediglich ergänzen können, ist es gegebenenfalls empfehlenswert, sich an den Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu wenden. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben.



Goldlack (*Cheiranthus cheiri*).

VORWORT

Die Krise der technologisierten westlichen Welt – unterschwellige Lebensangst, aufgestaute Wut, das Gefühl der Machtlosigkeit angesichts zunehmenden sozialen Unfriedens, Sorgen um sichere Arbeitsplätze, finanzieller Turbulenzen, knapper werdender Rohstoffe, immer neuer behördlicher Maßregelungen, Bevormundungen und Überwachung – all dies findet seinen Niederschlag nicht nur auf emotionaler Ebene, sondern durchdringt auch das Physisch-Somatische des Menschen. Unsicherheit, Angst und Stress rauben vielen die Lebensfreude, die – wie man einst wusste – ihren Sitz im Herzen hat. Anders gesagt: Herz-Kreislauf-Beschwerden sind nicht vorrangig ein Problem fehlgeleiteter biologischer Körperfunktionen, die es zu korrigieren gilt, sondern sie stellen im Grunde genommen ein gesellschaftlich-kulturelles Problem dar.

Koronare Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind – einmal abgesehen von iatrogenen (ärztverursachten) Erkrankungen¹ – der Killer Nummer eins in den modernen Industrienationen. An zweiter Stelle stehen Krebserkrankungen, an dritter Schlaganfall. Die Herzmedizin ist inzwischen zu einer kapitalintensiven Industrie geworden.

In diesem Buch stellen wir uns die Fragen: Wie wird das Herz in verschiedenen Kulturen, auch in den europäischen Frühkulturen, definiert? Was verstand man dort unter Herzkrankheiten? Welche Heilmittel gab es, wie und warum wurden sie angewendet? Dieses Buch soll kein medizinischer Ratgeber sein. Auch wenn es dafür relevante Themen streift, ist es nicht sein Anliegen,

¹ »Ja, liebe Kollegen, wir wissen, was die größte Todesursache in der heutigen Welt ist«, sagte einer der Vortragenden Ärzte im Oktober 2007 auf dem Ethnomedizinischen Kongress an der Maximilian-Universität in München. Allen war klar: eindeutig Herz-Kreislauf-Versagen. »Nein, wir Ärzte sind es selbst!«, fuhr der Redner fort. Tatsächlich deutet alles darauf hin. Nach dem *Journal of the American Medical Association* sterben in den USA jährlich 106 000 Patienten an Nebenwirkungen ordnungsgemäß verschriebener Medikamente; bei 2 216 000 kommt es zu ernsthaften, oft lang anhaltenden Schäden. Nicht aufgezählt waren in der Studie Fehldiagnosen, Fehler bei der Dosierung oder Medikamentenmissbrauch (Lazarou et al. 1998: 1200). Prof. Jürgen Frölich, Direktor der Abteilung Klinische Pharmakologie der Medizinischen

Hochschule Hannover, hat errechnet, dass allein in den internistischen Abteilungen deutscher Kliniken jährlich 58 000 Patienten an den Folgen unerwünschter Medikamentennebenwirkungen sterben (Studie »Todesfälle durch Arzneimittel unterschätzt«, 3.11.2003 (Schnurrer/Frölich 2003: 889–895). Hinzu kommen Behandlungsfehler, Krankenhausinfektionen und weitere Ursachen, die für Hunderttausende Todesfälle pro Jahr verantwortlich sind. Prof. Vernon Coleman dazu: »Nicht einmal Mitglieder des medizinischen Establishments können bestreiten, dass Ärzte eine Hauptursache für Krankheit und Tod sind – in größerem Umfang als alle Unfälle zusammengenommen und gleichauf mit Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen« (Coleman 2006: 30).

WAS MACHT DAS HERZ KRANK?

»Dein Herz soll im Einklang
mit dem Herzen der Erde schlagen.
Du sollst fühlen,
dass du ein Teil des Ganzen bist,
das dich umgibt.«
Segensspruch der Cheyenne

»Herzlosigkeit ist der schlimmste Herzfehler.«
Sprichwort

Wenn es stimmt, dass es in früheren, rustikaleren Zeiten und auch bei den Naturvölkern kaum chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen gab, wo liegen dann die Ursachen für die heutige koronare Gesundheitskatastrophe? Wann begann sie? Untersuchen wir die Antworten darauf.

Antwort 1: Koronare Herzkrankheiten gab es schon immer – unerkannt

Die Standardantwort der orthodoxen Biomedizin (Schulmedizin) ist, dass es sicherlich vor der Neuzeit ebenso viele koronare Erkrankungen gegeben hat wie heutzutage, nur wurden sie nicht als solche erkannt. Die Wissenschaft war noch nicht fortgeschritten genug, es fehlten die Diagnosemöglichkeiten, und die Leute sind einfach gestorben. Das Denken, was Herz und Kreislauf betrifft, war verwirrt und von irrationalen metaphysischen Vorstellungen überlagert – etwa, dass das Herz »denken« oder »wahrnehmen« könne, dass es verzaubert werden könne oder dass eine psychische Projektion wie »Gott« oder »Teufel« in dem Pumpmuskel leben könne. Erst im 16. und 17. Jahrhundert wendete sich das Blatt. Erst nachdem sich 1543 Andries von Wesel (1514–1564), genannt Vesalius, mit scharfem Messer und Pinzette an die Leichen hingerichteter Krimineller gewagt hatte und Muskeln, Skelette, Fortpflanzungsorgane, Adern und eben Herzen freilegte, begannen die alten unwissenschaftlichen Vorstellungen, die noch der scholastischen, humoralpathologischen Medizin anhafteten, zu

krümeln. Seine Erforschungen legten die Grundlage für eine Kritik an der als unfehlbar geltenden Doktrin des alten Meisters Galen. Dieser hatte gelehrt, es gäbe zwei Gefäßsysteme: den venösen Kreislauf mit Ursprung in der Leber, und den arteriellen Kreislauf, der vom Herzen ausgeht. Auch lehrte er, dass das Blut durch unsichtbare Kanäle von der rechten zur linken Herzkammer sickere (Porter 2003: 182). Übrigens waren bei den anatomischen Sezierungen, die der mutige junge Anatom durchführte, Mönche anwesend, die Liturgien sangen, damit die Seele des Sezierten nicht zu Schaden komme. Vesalius war sozusagen ein Schleusentor für die neue vorurteilsfreie Sichtweise, denn von da an häuften sich die empirischen Fortschritte.

Realdo Colombo, einer der Nachfolger von Vesalius, konnte mittels Vivisektion⁴³ den Herzschlag erklären und zeigen, dass das Blut von der rechten Herzkammer durch die Lunge in die linke strömt, dass die Lungenvene nicht Luft, wie Galen dachte, sondern Blut enthält, und dass sich das Blut nicht in der linken Herzkammer, sondern in der Lunge mit der Luft vermischt, wodurch es hellrote arterielle Farbe annimmt (Porter 2003: 184).

Die Aufklärung des Herz-Kreislauf-Systems ging rasch weiter und gipfelte in der korrekten Beschreibung des großen Blutkreislaufs durch William Harvey (1578–1658). Nun war klar, dass das Blut vom Herzmuskel in die Arterien gepumpt wird, es versickert nicht einfach im Körper, sondern kehrt als venöses Blut zum Herzen zurück. Harvey konnte die Blutmenge und die Strömungsgeschwindigkeit mathematisch messen. Mit seinen genauen Beobachtungen und Experimenten schuf er die Voraussetzung für ein mechanisches Verständnis des Kreislaufsystems.⁴⁴ Die Entwicklung besserer Diagnosemöglichkeiten gipfelte im 20. Jahrhundert in der Erfindung der Elektrokardiografie (EKG), der röntgenkontrastgebenden Herzkatheterisierung zur Herzkammeruntersuchung, Herz auskultation und Phonokardiografie (Abhören der Herztöne), Kardiocomputertomografie und so fort.

Dieser Fortschritt führte allmählich zu den neuen Therapiemöglichkeiten, die wir heute genießen: implantierbare Herzschrittmacher (1958), Herz-Lungen-Maschinen (1953), künstlicher Herzklappenersatz, Herztransplantationschirurgie (1959 gelang es erstmals, einem Hund ein fremdes Herz einzusetzen), Bypass-Operation (1963) und anderes. Hinzu kommt die Entwicklung

⁴³ Vivisektion ist das Aufschneiden eines lebendigen Tieres.

⁴⁴ Harvey selbst jedoch sah das Herz nicht als bloße mechanische Pumpe, sondern als ein beseeltes, beseelendes Organ. Der Mensch war für ihn der kleine Kosmos, das Abbild des großen Kosmos, des Makrokosmos. Das Herz ist folglich die mikrokosmische Sonne, die

den inneren Wasserkreislauf in Gang hält, ebenso wie die Sonne durch Verdunstung und Niederschlag das Wasser der Erde zirkulieren lässt. Die Lunge nimmt, nach Harveys Ansicht, Pneuma (Lebenskraft) mit der eingeatmeten Luft auf und mischt sie dem Blut bei (Heidelberg/Thiessen 1981: 96).

einer ganzen Palette von Medikamenten – Blutfett- und Blutdrucksenker, Diuretika, Betablocker, Kalzium-Antagonisten, ACE-Hemmer, Doxazosin, Prozosin, Reserpin usw. –, die allein in Deutschland pro Jahr etwa 3,5 Milliarden Euro einbringen. Die Zukunft verspricht regelrechte Wunderwaffen im Krieg gegen koronare Herzerkrankungen. Nanotechnologen basteln an winzigen U-Boot-Robotern, die die Blutgefäße patrouillieren und säubern. Gentechnologen versprechen genetisch umgebaute Gewebe von Säugetieren, die geschädigte menschliche Gewebe ersetzen und von der Immunabwehr nicht abgestoßen werden. Gentechnologisch hergestellte körpereigene Gewebe, wie etwa rt-PA (recombinant tissue plasminogen activator) zur Auflösung von Thrombosen, gibt es schon.

Neuere Überlegungen über die Ursachen der Beeinträchtigung des Leistungsvermögens des Kreislaufsystems drehen sich um mögliche bakterielle Infektionen. Chlamydien und Helicobakter, ja eventuell auch Viren, könnten für Entzündungen in den Innenwänden der Gefäße verantwortlich sein, mit der Folge, dass es zu Fett- und Kalkablagerungen und schließlich Verstopfungen der Adern kommt. Wenn sich dieser Verdacht erhärtet, könnten eventuell Antibiotika und Impfungen als Therapie eingesetzt werden.

Koronare Krankheiten hat es immer gegeben, aber dank des wissenschaftlichen Fortschritts werden sie – vorausgesetzt, es werden genügend finanzielle Mittel zur Verfügung gestellt – bald der Vergangenheit angehören. So die Überzeugung der konservativen Schulmedizin.

Antwort 2: Zunahme dieser Krankheiten wegen der heute längeren Lebenserwartung

Noch vor hundert Jahren war die Lebenserwartung viel geringer als heute. Um 1900 starben die Männer im Durchschnitt mit 45 Jahren, die Frauen mit 48 Jahren. In dieser verhältnismäßig kurzen Lebensspanne ist nicht genügend Zeit vorhanden, um chronische Herzkrankheiten zu entwickeln. Dank unseres medizinischen Fortschritts leben wir länger, leiden aber an altersbedingten Beschwerden und Gebrechen, welche die Medizin jedoch in den Griff zu bekommen versucht. Heutzutage (2017) beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung in der Bundesrepublik für neugeborene Jungen 78,6 Jahre, für Mädchen 83,5 Jahre. In den anderen fortschrittlichen, entwickelten Ländern ist das ähnlich.⁴⁵

Diese Statistiken sind jedoch mit Vorsicht zu genießen. Vom kulturhistorischen und vergleichenden völkerkundlichen Standpunkt aus sagen diese Angaben nicht das aus, was sie auszusagen scheinen. Sie gehören eher in den Bereich der Ideologie des Fortschritts, dem Dogma, das das Denken der west-

lichen Welt seit der Aufklärung im 17. und 18. Jahrhundert beherrscht. Dieses Dogma besagt, dass der Mensch sich vom primitiven Wilden zum kultivierten Zivilisationsmenschen entwickelt hat. Das Leben der Urmenschen musste demnach ein schweres, entbehrungsreiches und sehr kurzes sein.⁴⁶ Wir leben lang, sie starben früh. Ebenso sieht es in den weniger entwickelten Ländern, in der Drittwelt aus, da ist die Lebenserwartung geringer, aber dank unserer Entwicklungshilfe werden auch sie eines Tages am Segen des Fortschritts teilhaben können – so diese Ansicht.

Und auch bei uns bleibt der Fortschritt nicht stehen. Visionäre des Medizinesablishments gehen davon aus, dass Hormonersatztherapien die Lebenserwartung um 30 Prozent steigern und altersbedingte Erkrankungen verhindern werden (Schwemmer 2000: 216). Wenn dann auch noch das »Alterungs-Gen« gefunden und ausgeschaltet wird, dann rückt die Menschheit der Verwirklichung des »ewigen Lebens« näher. Vitamine⁴⁷ und Spurenelemente, Blutdrucksenker, Thrombozytenaggregationshemmer, Omega-3-Fettsäuren von Meeresfischen, Melatonin, DHEA, Wachstumshormone, Frischzellentherapie, Thymussekrete von Schafen oder Schweinen, das Vermeiden von Sonnenlicht und auch kosmetische Chirurgie sollen beitragen, das zur Krankheit erklärte Altern zu vermeiden. Amerikanische Anti-Aging-Mediziner versprechen eine zukünftige Lebensspanne von 700 bis 800 Jahren. Mit Hormonsubstitution für die Frau, Testosteron⁴⁸ und Viagra für den Mann, mit Vitaminen und anderen Anti-Aging-Wundermitteln der Pharmazie werden auch dem gerontologischen Spaß keine Grenzen gesetzt.

Ivan Illich, der unerschrockene und mutige Medizinkritiker, erkannte schon vor Jahren, dass sich trotz allem die maximale Lebensdauer nicht verändert hat, wohl aber die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen (Illich, in Blüchel 2003: 256). Es gab immer Alte – Alte mit gesunden Herzen! Es gab sie auch in der Steinzeit, und es gibt sie bei traditionellen Naturvölkern, besonders dort, wo die Umwelt intakt ist und genügend gesunde Nahrung vorhanden ist. Dagegen gab es aber auch immer wieder Zeiten, in denen die Menschen eng zusammengepfercht in Städten lebten, in Situationen, die Krankheitsüberträger wie Ratten, Mäuse, Flöhe, Läuse und Wanzen begünstig-

⁴⁵ Daten zur Lebenserwartung in der Schweiz: 81,2 Jahre für Männer, 85,6 für Frauen; in Österreich: 79,3 für Männer, 83,5 für Frauen.

⁴⁶ Diese irrije Ansicht, zuerst von Thomas Hobbes (1588–1679) postuliert, wurde inzwischen in der ethnologischen Forschung gründlich widerlegt, etwa in den Werken Marshall Sahlins (Sahlins 1972).

⁴⁷ Folsäure, ein Vitamin der B-Gruppe, zeigte in mehreren Studien eine gute Wirkung bei Herzinfarkt und Schlaganfall (www.wikipedia.org/wiki/anti-aging).

⁴⁸ Testosteron-Therapien verjüngen nicht nur die Libido, sondern senken angeblich den Gesamtcholesterinspiegel und beugen deswegen Angina pectoris und Herzinfarkt vor (Schwemmer 2000: 218).

ten, wo es an gesunden Nahrungsmitteln, sauberem Trinkwasser und Hygiene mangelte. Das war der Fall in der spätmittelalterlichen Feudalgesellschaft. Besonders schlimm war es in den Fabrikstädten der europäischen industriellen Revolution. Zur Lage der Arbeiter in den frühen Industriestädten Englands schrieb Friedrich Engels von den »blassen, mageren, schmalbrüstigen, hohl-läufigen Geistergestalten«, die da zusammengepfercht in menschlichen Viehställen wohnten (Engels 1845; zitiert in Porter 2003: 404). Damals war, wie auch heute in der Drittwelt, vor allem die Kleinkindsterblichkeit⁴⁹ extrem hoch.

Man muss auch hier vorsichtig sein mit den Statistiken. Rechnet man die Durchschnittsterblichkeit eines Menschen, der mit 100 Jahren stirbt, mit einem, der bei der Geburt stirbt, zusammen, erhält man eine durchschnittliche Sterblichkeit von 50 Jahren. Auf die gleiche Weise kommt man zu einer statistischen Aussage, nach der der Durchschnittseuropäer eine weibliche Brust und einen Hoden besitzt. Der heutige Geburtenrückgang und die hohe Zahl von älteren Leuten wirkt sich im modernen Europa ebenfalls günstig auf die Lebenserwartungsstatistiken aus, da deswegen weniger Fälle von Kindersterblichkeit registriert und mitberechnet werden müssen.

Es ist also nicht allein die fortschrittliche Medizin, die es fertigbringt, uns älter werden zu lassen, und Herz-Kreislauf-Versagen, Krebs und Zuckerkrankheit sind nicht unbedingt die Resultate eines längeren Lebens. Franz Konz hat recht, wenn er schreibt: »Nein – die Leute der herangezogenen Vergleichsgruppen aus den früheren Jahrhunderten wurden deshalb nicht so alt, weil sie noch weniger natürlich lebten als wir heute: die meisten in dunklen Mietskasernen auf einem kleinen Zimmerchen mit der ganzen Familie hockend, die Öfen strömten ständig das damals noch nicht als giftig erkannte Kohlenmonoxid in den Raum, und es gab nur Mehlsüppchen, schlechtes Brot und ab und zu mal 'nen Hering. Südfrüchte und frisches Gemüse, Licht, Luft, Sonne und Sport – das war alles weitgehend unbekannt. Und die Babys starben wie Fliegen damals, und die Tuberkulose wütete. Das aber floss in diese Statistik ein, mit deren Falschzahlen sich heute die Mediziner schmücken. Und die Tuberkulose ging hier bei uns zurück, weil sich die Lebensweisen änderten. Nicht wegen des von Robert Koch verabreichten Tuberkulins« (Konz 2000: 350).

Wir sind gesünder und leben durchschnittlich länger wegen einer optimierten Trinkwasserversorgung, gesünderer Ernährung und besserer Hygiene, nicht aber wegen Impfungen, Vorsorgeuntersuchungen – dem periodischen Check-up der Biommaschine –, Dauermedikamentierung oder Großkliniken.

Antwort 3: Die zunehmend denaturierte Lebensweise

Wenn es – im Vergleich zu traditionellen Völkern oder früheren Zeiten – tatsächlich zu einer Zunahme der koronaren Herzkrankheiten gekommen ist, dann hat es sicherlich auch mit ungünstigen neuzeitlichen Lebensgewohnheiten zu tun. Das jedenfalls ist die Ansicht einer neuen Generation fortschrittlich und ganzheitlich denkender Mediziner. Diese Ärzte reduzieren den Körper und das Herz-Kreislauf-System nicht mehr bloß auf eine Maschine. Sie versuchen den Körper eher als Energiefeld oder als vernetztes biokybernetisches System aufzufassen. Ein komplexes System mit inneren Regelkreisen, das von verschiedenen psychischen und gesellschaftlichen Faktoren, Umwelteinflüssen, Ernährung und so weiter abhängt. Hier einige Gebote, die unserer unter Stress leidenden Pumpe gut tun und uns zugleich attraktiver, sexyer und fitter für die Spaßgesellschaft machen:

Fettarme Diät

Es heißt, wir essen zu fett, wir sind zu fett – pardon, übergewichtig! – unser Blut ist verfettet, es enthält zu viel »böses« LDL-Cholesterin.

Jeder redet davon, was aber ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die im gesamten Organismus, vor allem aber in Zellmembranen, Nervenmarkscheiden, im Hirn und in der »Cholesterinbombe« Muttermilch vorkommt. Cholesterin wird in »Eiweiß-Fettpäckchen« (Lipoproteine) in der Blutbahn dorthin transportiert, wo es gebraucht wird. Man unterscheidet zwei Arten Cholesterin (Cholesterol): jenes, das an das »gute« HDL (*high density lipoprotein*) gebunden ist, und jenes, das an das »böse« LDL (*low density lipoprotein*) gebunden ist (Pollmer 2003: 71). Das gute HDL nimmt Cholesterin aus dem Blut, den Geweben und der Gefäßwand auf und führt es zur Leber zurück. Dort wird es in Gallensäuren umgebaut und kann mit der Galle über den Darm ausgeschieden werden. Das »böse« LDL transportiert Cholesterin von Leber und Darm, wo es erzeugt wird, in den Körper hinein.

⁴⁹ Die Drittweltkindersterblichkeit ist 10 bis 20 Mal höher als in entwickelten Ländern. Vier Millionen Kleinkinder sterben jedes Jahr

wegen unsauberem Wasser und schlechter Hygiene an Durchfall, Darmparasiten und Infektionen (Bichmann 1995: 140).

Register

- Adebar 157
Adonis vernalis 169
 Adonisröschen 169
 Aeneas 200
Aesculus hippocastanum 168
 Agape 56
 Agastache 19
 Alacoque, Marguerite M. 72
 Albsegen 21
Alchemilla vulgaris 22
 Alkoholkonsum 80, 82, 85
 Allermannsharnisch 20
 Allicin 123f.
Allium sativum 123, 198
Allium ursinum 123f.
Allium victorialis 20
 Alpenziest 22
 Alpkräuter (Albkrauter) 22
 Amachazuru 211
 Amma (Sri Mata Amritanandamaya) 52, 62f.
 Amok 91
 Amor 5ff.
Anchusa officinalis 27f.
 Angelsachsen 123
Angina pectoris 44, 77, 175, 191, 205, 219
 anima 35
 Anti-Aging-Mittel 77, 211
 Antibabypille 144
 Antioxidantien 80, 205, 208
 Aphrodite 54ff., 132, 150, 152, 155, 169
 Apocynaceae 167
Apoplexia cerebri 23
Apoplexia cordis 23
 Arbeit 81, 86ff., 89ff., 94, 100, 102ff., 110f., 131
 Arier 97f.
 Aristoteles 33f.
 Arjun, Arjunabaum 207ff.
 Arjuna (Krieger) 207
Arnica montana 187ff.
 Arnika 187ff.
 Artemis 165
Artemisia abrotanum 22
Artemisia vulgaris 46
 Arteriosklerose 12, 14, 84, 88, 123
 Ashanti 64
 Ashrama 97
Asperula odorata 159
 Asuras 48f., 97
 Atlas 131
 Augustinus 34, 56
 Axtelmeier, Stanislao R. 128
 Azteken 64
- Bacon, Francis 108
 Baldrian 20, 63, 114ff., 117ff., 168
 Baldur 70, 138, 141, 144, 190, 200
 Baldwin, William 45
 Bärenpflanzen 119
 Bärlauch 20, 119, 123ff.
 Bärwurz 119ff.
 Basilikum 28
 bäuerliche Kultur 88f., 108
 Beifuß 20, 46
 Belenos 177, 193, 203
Bellis perennis 137ff.
 Benediktendistel 29, 152
 Bergwohlverleih 187ff.
 Berufkraut 161
 Beruhigungsmittel 95, 150
 Besenginster 168, 193f.
 Bhagavadgita 207
 Bhakti 71
 Bhang 46
 Bienensaug 31, 163, 165ff.
 Bilwis 190f.
 Bittersüßer Nachtschatten 22
 Blutdruck 12, 15, 44, 67, 80, 82, 85f., 88, 123, 126, 137, 155, 168, 194, 199, 205, 208, 212, 215f., 219
 Blutopfer 65
 Bock, Hieronymus 30f., 125, 131, 133, 158f., 163, 190
 Bockshornklee 32
Bone pointing 67
Borago officinalis 28, 125
 Borretsch 28, 125ff., 180
 Brahma 56f.
 Brennessel 20, 63
 Brunfels, Otto 117, 131, 155, 163f.
 Brunnenkresse 27
 Brunschwyg, Hieronymus 163, 177
 Buche 53f., 61
 Bufadienolide 167, 180
 Bühring, Ursel 155
 Bypass 15f., 75
- Calendula officinalis* 29
Cannabis indica 46
 Cannon, Walter B. 66f.
 Cardenolide 167, 170, 174, 179f., 187, 215
Carduus benedictus 29
Carduus marianus 151
Cephaelis ipecacuanha 131
 Chang Chih Tung 221
- Chaucer 59, 138
Cheiranthus cheiri 8, 174f., ff., 168
 Cheyenne 18f., 74, 119, 138
 Chlamydien 76
 Cholesterin 77, 79f., 84ff., 88, 90, 123, 167
 Christrose 180f., 186
 Chronos 55, 99f.
Cinnamomum verum 30
 Clark, Barney 38
Cnicus benedictus 29, 152
Coffea arabica 212
 Coleman, Vernon 9
 Colombo, Realdo 75
Convallaria majalis 30, 177
Crataegus spp. 203f., 206
 Culpeper, Nicholas 131, 194, 197
 Cupido 55
 Cyborg-Anthropologie 46
 Cyborg-Herz 38
 Cymbopogon *winterianus* 166
Cytisus scoparius 192f.
- Demeter 165
 Deodorantien 87
 Descartes, René 104
Deus ex machina 104
 Devas 97
 Dharma 97
 Diabolos 49
 Diät 79f., 84f.
Dictamnus albus 30
Digitalis purpurea 15, 170, 172
 Digitoxin 173
 Digoxin 143, 173f., 220
 Dionysos 152, 183
 Dioskurides 151, 165, 174, 180, 183, 185
 Diptam 30
 Don Quijote 107
 Donar 120, 157
 Dost 63, 118, 132f., 141
 Drogen 80, 94f., 111, 173
 Druiden 98, 135, 200, 203
- Eberreis 22
 Eberwurz 117
 Eboga 46
 Efeu 61, 181, 183, 203
 Ehe 53, 157
 Ehrenpreis 31, 133f.
 Eisenkraut 134f., 137, 141
 Elektrosmog 82
 Elfen 19, 23ff., 33, 98, 170, 194
 Elfenschlag 23, 25
 Elfenschuss 24f.
- Emotionen 33, 43, 51
 Empedokles 33
 Enzian 20, 32, 135
 Enzian, Gelber 32
 Ephedra 94
 Erdbeere 136f.
 Erdrauch 22
 Eros 54ff.
 Eskimo 50, 84
 Esskastanie 32
 Ethnomedizin 9f., 17, 90, 93
Eupatorium cannabinum 22
- Fallsucht 61, 131, 158, 183, 185f., 199, 201
 Feierabend 87, 101ff., 106
 Fenichel 32
 Fiaker, Hl. 147
 Fingerhut 15, 163, 167, 170ff., 203, 219
 Flügelsamengewächse 207
 Foltermaschinen 108
 Forte-Mittel 168
 Fraenkel, Albert 219
Fragaria vesca 137
 Frazer, Thomas 218
 Freya 125, 137f., 150, 157
 Friedman, M. 90
 Fuchs, Leonard 117, 134, 171
 Fuchsbandwurm 137
Fuga daemonum 141
Fumaria officinalis 22
- GABA 119, 143, 145
 Gaia 99
 Galen 32, 75, 129
 Galgant 32
Galium odoratum 159f.
 Gallensäure 79, 167
 Gamma-Linolensäure 128
 Gandharvas 100f.
 Gänseblümchen 137ff., 144
 Geburt 12f., 18, 43, 78, 109, 215
 Gelber Oleander 214f.
 Gentechnologie 47, 49
 Geranien (Perlagonien) 157
Geranium robertianum 156
 Germanen 19f., 24, 33, 46, 52, 100f., 106, 123, 138, 152, 157, 191, 205
 Gesner, Conrad 189
 Getreideschamanen 190
 Gewürznelke 29f.
 Giftpflanzen 187
Ginkgo biloba 208f.
 Ginkgo 198, 208f.
 Ginseng 36, 168, 211f.
 Ginster 15
 Goethe, J. W. 171, 191, 193, 209
 Goldener Zweig 200
 Goldlack 8, 174f.
 Gottfried von Anjou 193
- Granatapfel 31, 61
 Green, Thomas 203
 Grüne Suppe 129
 Gurkenkraut 28, 126, 128
Gynostemma pentaphyllum 36, 211
- Hagesuzze 205
 Hahnenfußgewächse 167
 Haller, Albrecht v. 214
Hamamelis virginiana 168
 Hanf 46, 128
 Hanuman 61, 71f.
 Hartheu 141
 Harvey, William 75
 Haselnüsse 59
Hedera helix 61
 Hegi, Gustav 186
 Heilsprüche 25
 Heine, Heinrich 52, 148
 Helicobakter 76
Helleborus foetidus 182
Helleborus niger 180f., 185
Helleborus viridis 182
Helleborus 15, 18, 180ff.
Herba Sancti Petri 158
 Hermes, Arthur 48, 51, 70, 113
 Heroische Medizin 172
 Herzblatt 61, 138
 Herzensgebet 56
 Herzenserinnerung 44
 Herzform, typische 28, 61f.
 Herzgespann (Krankheit) 22, 27
 Herzgespann (Pflanze) 25, 28f., 168, 194, 197
 Herzglykoside 15, 119, 167f., 197, 219
 Herz-Jesu 56, 72
 Herzklopfen 20, 27, 36, 82, 114, 138, 165
 Herztransplantation 38, 40, 68
 Herzwurm 20f., 26f., 120
 Hexenverfolgung 108
 Hildegard von Bingen 29, 32, 34, 63, 147, 151, 156, 158, 163, 190
 Hill, John 115
 Himbeere 140
 Himmelschlüssel 157
 Hippokrates 129, 174, 183, 201
 Hirntod 69
 Hirsch 141
 Hirschminze 19
 Holunder 25, 97, 191
 Horen 101
Hortus sanitatis 29
 Hovorka, Oskar v. 178
 Hufeland, Christoph W. 115
 Humoralmedizin 29
 Humoralpathologie 27, 29, 31, 74, 129, 153, 163, 179f.
 Humore 125, 183ff., 197
- Hundsgiftgewächse 15, 18, 167
 Hydrops 173, 175, 179
 Hygiene 78f.
 Hypericin 143
Hypericum perforatum 46, 63, 141f., 189
- Iatrogene Erkrankungen 9
 Illich, Ivan 77
 Immergrün 196ff.
 Ipecacuanha 131
- Japanischer Tempelbaum 208
Jen-shen 36
 Jesus 75, 56, 70, 133, 150
 Jialiu Liu 211
 Jiaogulan 36, 211f.
 Jivaro-Indianer 45
 Jogging 82, 86, 90
 Johannes vom Kreuz 56
 Johannes der Täufer 141
 Johannisbeere 31, 128
 Johannisblumen 189
 Johanniskraut 20, 46, 63, 141ff., 159, 189
Juniperus communis 46
 Juno Februata 60
 Jupiter 29, 43, 51, 55, 68, 101, 103, 112, 135, 163
- Kaffee 80, 82ff., 94, 161, 168, 212ff.
 Kairos 99f.
 Kali 50, 99
 Kalweit, Holger 23f.
 Kama, Kamadeva 56ff.
 Kamille 133, 144f.
 Kämpfer, Engelbert 209
 Kapha 208
 Kardiotoxine 169
 Katharina, Hl. 106
 Kava-Kava 95
 Kelten 18f., 24, 59, 96, 98, 101ff., 106, 123, 171, 193, 199
 Kirk, John 218
 Kirsche 29
 Kletteroleander 217
 Klostergärten 28, 31, 125, 151, 163
 Klostermedizin 27, 171
 Kneipp, Sebastian 134, 155
 Knoblauch 29, 80, 123f., 168, 183, 198
 Kolbenbärlapp 22
 Kombé 217
 Kommission E 159, 187, 198
 Königin der Nacht 174f.
 Ginster 15
 Königskerze 146f.
 Konrad von Megenberg 143
 Konz, Franz 78
 Kopernikus 112, 178
 Kornwolf 190

- Kreislaufsystem 32, 75, 76, 167
 Krishna 71, 112, 207
 Kronfeld, Adolf 22, 178
 Kundalini 71
 Kunigundenkraut 22
 Kunstherz 39, 46
 Künzle, Johann 124, 156, 163
- Lachsner 20, 25
 Lackviole 174
 Leary, Tim 111
 Lebenserwartung 76f., 85, 211
Leonurus cardiaca 22, 29, 194f.
 Leroi-Gourhan, A. 62
 Leszczynski, Stanislaus 161
 Liebesgetränke 60, 62
 Liebeszauber 60, 62f., 117., 135, 190
 Liebfrauenbettstroh 133
Ligusticum mutellina 121f.
Lilium convallium 30, 177
 Linde 148ff.
 Livingstone, David 218
 Lonitzer, Adam (Lonicerus) 147, 157
 Lorantheaceae 199
 Löwenschwanz 22, 29, 194
 Luitgard, Hl. 56
 Lungenkräuter 17
 Lupercalea 60
 Luther, Martin 23, 150
 Luzian, Hl. 189
 Luzifer 49
Lycopodium clavatum 22
Lycopus europaeus 197
- Madaun 119, 121f.
 Madaus, Gerhard 170, 179
 Mädesüß 17, 116, 168
 Mahatma Gandhi 216
 Maibowle 159
 Maifest 159, 203
 Maiglöckchen 15, 28, 30, 62, 167, 176ff.
 Majoran 63, 133
 Makroanthropos 102f., 112
 Maria Bettstroh 161
 Maria 56, 108, 114, 125, 137, 150f., 153, 155, 165, 177, 197
 Mariahimmelfahrtstag 147
 Mariendistel 29, 151
 Marzell, Heinrich 140
 Maßliebchen 137
Mater Dolorosa 56
Matricaria recutita 144f.
 Matthiolus, Pietro 158, 164
 Mäusedorn 168
 Meddygion Myddfai 171
media-Mittel 168
 Meerzwiebel 179f.
 Melampus 183
- Melancholie 31, 91, 114, 125f., 129, 131, 141, 151, 158f., 178, 180, 185
Meliolotus officinalis 168
Melissa officinalis 31, 163ff.
 Melissengeist 164
Mentha pulegium 156
Mentzelia cordifolia 138
 Merlin 203
Meum athamanticum 120f.
 Milz 27, 31, 35, 69, 103, 133, 153, 163, 180, 184, 194, 201
 Mistel 22, 168, 199ff.
 mite-Mittel 168, 205
 Mittelmeerdiät 80, 85
 Mohammed 131
 Mormonentee 94
 morphogenetisches Feld 36, 98, 114, 203
 Mühlen 100, 105ff., 203
 Mühlräder 105ff.
 Müller 105ff.
Myosotis palustris 125
- Nataraja 72f.
 Nebennierenrinde 126
Nerium oleander 186
 Neurowissenschaft 42
 Nieswurz 15, 18, 167, 180ff.
 Nikotin 80f., 194
 Notburga, Hl. 102
 Novalis 34
Nymphaea alba 31
- Ochsenzunge 27f.
Ocimum basilicum 28
 Odermennig 135
 Ojas 216
 Ojibwa-Indianer 35
 Oleander 167, 186, 214
 Olwen 177, 203
 OM 72, 96
 Organspende 45, 69
Origanum vulgare 63, 132f.
 Osha 123
- Panax ginseng* 36, 211
 Paracelsus 14, 33, 51, 135, 141, 151, 157, 164, 174, 181, 186
Parnassia palustris 61, 138
 Parvati 57f., 70
 Pascal 34
 Pearsall, Paul 39, 41, 44
 Pelikan, M. E. 187
Perlagonium graveolens 157
 Persephone 132, 165
 Persona 52
Perlagonium graveolens 157
 Persephone 132, 165
 Persona 52
 Pest 117f.
 Petrus 150, 158
 Pfeilgifte 215, 217
 Pflanzendrogen 17
 Pfeilerer, Beatrix 93
- Phantasmata* 141
 Pibloktoq 91
Piper methysticum 95
 Pitta 208
 Placebo 114, 172
 Planet/Organ-Korrespondenz 51
 Planeten 50f., 68, 85, 97, 103, 112f., 131, 184f.
 Planeten, obersonnig 51, 112
 Planeten, untersonnig 51, 112
 Planetengötter 50, 104, 112
 Plinius der Ältere 201, 135, 180, 197
 Pluto 132
 Poleiminze 156
 Pollmer, Udo 79, 85
Polygonum bistorta 28
 Posttraumatische Belastungsstörung 67
Primula veris 12, 157f.
 Pseudo-Apuleius 147
 Psyche 33, 55
 psychedelische Pilze 95
Punica granatum 31
- Qi 36, 210
Quatuor flores cordiales 126
 Quendel 17, 63, 133, 189
- Rachenblütler 167, 170f.
 Rademacher, Johannes G. 152
 Ramana Maharshi 70
 Ramser 123
 Ranunculaceae 167
 Rati 58
 Rätsch, Christian 35
 Räucherungen 20, 46
 Raublattgewächse 28, 126
 Raute 22, 156
Rauwolfia serpentina 168, 215, 217
 Rauwolfia 216f.
 Reduktionismus 173
 Reptilienhirn 88
 Reserpin 76, 216
 Rhea 99
 Ribes spp. 31
 Richard Löwenherz 66
 Riemenblumengewächse 199
 Rigveda 56f.
 Ringelblume 29
 Rippe, Olaf 114, 135
 Ritam 97f.
 Rosa spp. 31, 152f.
 Rose 152f.
 Rosenlorbeer 15, 186f., 214
 Rosenman, R. H. 90
 Rosenöl 31, 153
 Rosmarin 153f., 168
Rosmarinus officinalis 31, 153f.
 Rosskastanie 168
 Roxette 111
- Rubus idaeus* 140
Rumex acetosa 28
 Ruprechtskraut 156f.
Ruscus aesculentus 168
 Russek, Linda 41
 Ryff, Walter 155
- Sadhus 100
 Säftelehre 27, 32, 29, 129, 133, 163f.
 Salzverzehr 85
 Samsara 112
 Sankt Georg 117
 Sankt Valentinstag 59
 Samnyasin 97
Sarothamnus scoparius 193
 Saturn 51, 53f., 68, 99, 103, 112, 119, 125, 133, 163, 185
 Sauerampfer 28
 Schadenzauber 66
 Schafgarbe 22, 189
 Schellenbaum 167, 214
 Schiller, Friedrich 34
 Schlagfluss 21, 23, 178f.
 Schlangenhholz 168, 215
 Schlangenkaktus 174
 Schlangenknochen 28f.
 Schlangenzwurzel 168, 215f.
 Schletter, Emil 216
 Schlüsselblume 157ff.
 Schneewittchen 64
 Schrumpfköpfe 45
 Schwartz, Gary 39, 41
 Schwarzer Nachtschatten 22, 32
Scilla maritima 179
 Scrophulariaceae 167
 Seele 33ff., 42ff.
 Seerose 31
 Seléne 175
Selenicereus grandiflorus 174
 Sexus 56
 Seyle, Hans 86
 Shakti 58, 71
 Shanti 112
 Sheldrake, Rupert 36, 42
 Shen 36
 Shiva 57ff., 70, 72f., 112
 Silberaprikosen 210
 Silberdistelwurzel 117
Silybum marianum 151
 Sioux-Indianer 64, 96
 Skabiose 27
 Sodbrennen 19f.
Solanum dulcamara 22
Solanum nigrum 22
Spiritus vitalis 64
 Stachys alpinum 22
Stachys sylvatica 161
 Stechginster 193
 Steiner, Rudolf 34f., 48f., 72, 81, 131, 201
- Steinklee 168
 Stents 15
 Stinkender Storchschnabel 156f.
 Stress 79, 84, 86, 89, 105, 114, 119, 126
 Stroh im Herzen 20
 Strophanthus 15, 18, 167, 217ff.
 Sufis 152
 Sumpferzblatt 61, 138
 Süßholzwurzel 32
 Susto 91
 Synkope 27
Syzygium benedictus 29
- Tabernaemontanus 125, 159
Tabernanthe iboga 46
 Tallbull, Bill 18, 119
 Tarantismus 91
Terminalia arjuna 207
 Themis 101
 Theresa v. Avila 56
Thevetia peruviana 167, 214
 Thymian 63, 155
Thymus serpyllum 63
 Tierkreis 103
 Tierversuche 105, 161
Tilia cordata 148
Tilia platyphyllos 148
 Time 100
 Totengeister 46
 Transfette 84
 Traumzeit 88, 94f., 96, 98f., 100
 Treben, Maria 134, 201
 Tridoshas 208
 Tschernebog 132f.
- Uhren 93, 100, 103f.
Ulex europaeus 193
 Unruh 118
 Uranus 55, 99
 Ureinwohner, australische 64, 67, 95f.
Urginea maritima 167, 179
- Valentin, Hl. 59f.
 Valepotriate 119
 Vampirismus 65
 Vata 208
 Vegetationsdämon 120, 190
 Veilchen 31, 59, 61, 126, 128ff., 132, 137
 Venus 51, 55, 58, 62, 68, 103, 112, 131, 135, 152, 194, 197
Veratrum album 185
Verbascum thapsiforme 147
Verbena officinalis 134f., 137
 Vergissmeinnicht 125
 Verkalkung 88, 185
Veronica chamaedrys 31
 Veronika, Hl. 31, 133
 Vesalius 61, 74f.
- Vinca minor* 196f.
 Vincamin 198
Viola odorata 31, 129f.
 Virginianische Zaubernuss 168
Viscum album 22, 199ff., 202
 Viviane (Nimue) 203
 Voodoo 66f.
- Wacholder 20, 46, 97
 Walahfried 153
 Waldenberger, F. 14
 Walderdbeere 136f.
 Waldmeister 126, 159f.
 Waldziest 161ff.
 Walpurgisnacht 123, 132
 Walthar von der Vogelweide 148
 Warmuth, Susanne 84ff.
 Wasserdost 22
 Wegwarte 141
 Weil, Andrew 167, 174
 Weiss, Rudolf Fritz 179
 Weißdorn 152, 168, 179, 191, 203ff., 217
 Weiße Nieswurz
 Wermut 20, 32
 Wielandswurzel 118
 Withering, William 172f., 203
 Wohlstandsleiden 91
 Wolfspflanzen 190
 Wolfstrapp 197
 Workaholic 90f.
 Wotan 10, 70, 144
 Wundkräuter, heidnische 161
 Wurmsegel 26
 Wurz 26
- Xenotransplantate 46f.
- Yoruba 64
- Zeitmesser, digitale 91
 Zeus 61, 70, 131
 Zimt 30, 165
 Zitronellenöl 166
 Zitronengras 166
 Zitronenmelisse 28, 31, 163f.
 Zwiebel 89, 168, 180
 Zwischenzeiten 98