

# Sachverzeichnis

## A

Abführmittel 139  
Achylie 147  
Acrylamid 128  
Adipositas 147  
Adsorbenzien 212  
Adstringenzien 207  
Akkermansia muciniphila 264  
Aktivkohle 194  
Alkaloidrogen 139  
Alkaloidvergiftungen 208  
Alkoholgehalt 115  
Alkoholismus 120  
Alkoholkonsum 131  
Aloe vera 280  
– Kräuterlax 283  
Amara 90  
– acria 102, 108  
– aromatica 101  
– tonica 101, 105  
Amyloidose 227  
Analgetika 89  
Andorn 101, 105, 283  
Angelika 107, 285  
Angststörungen 158, 200  
Angstzustände 172  
Anthranoide 238  
Anti-Ulkus-Faktor 166  
Antibiotika 57, 69, 79  
Antidepressiva 89  
Antidiarrhoikum 213  
Antriebslosigkeit 97  
Aperitif 112  
Appetit 96  
Appetitanregung 98  
Appetitthemmung 100  
Appetitlosigkeit 95, 103, 110  
– im Alter 97  
Appetitverlust 97  
Aromatherapie 156  
Aromatika 80  
Artischocke 105, 135, 140, 288  
Artischockenblätter 133  
Arzneimittelabhängigkeit 150  
Arzneipflanzen, sammeln 268  
Ätherisch-Öl-Pflanzen 80

ätherische Öle 101, 172, 214  
– Ankauf 277  
– Haltbarkeit 278  
– Lagerung 278  
– Sicherheitshinweise 277  
aufspritzen 273  
Aufstoßen 152  
Ausleitungskur 129  
Ausleitungsverfahren 29

## B

Badezusatz 143  
Baldrian 158, 166, 289  
Ballaststoffe 228, 234  
Bauchkompressen 214  
Bauchmassage 173–174, 182  
Bauchschmerzen 183  
Benediktenkraut 291  
Bewegung 228  
Bewegungsmangel 97  
Bilirubin 124  
Biologica 198  
Bittere Schleifenblume 165  
Bittergemüse 131  
Bitterorange 108  
Bitterstoffdrogen 242  
Bitterstoffe 100, 160  
Bitterstoffpflanzen 139  
– Wirkungen 103  
Bitterstoffrezeptor 99  
Bitterwert 100  
Blähungen 152, 163, 175, 183  
– chronische 153  
Blutungen, kleine 70  
Blutwurz 293  
Bockshornklee 295  
Borborygmus 152  
Brombeere 298

## C

Calprotectin 190  
Calprotectinwert 191  
Campylobacter 192  
Catechingerbstoff 73  
Chlorhexidindigluconat 83  
Cholagoga 139

Clostridium difficile 192  
Colitis ulcerosa 196  
Colon irritabile 199  
Creme, Grundrezept 275

## D

Dampfkompresse 174  
Darm, Immunsystem 197  
Darmentzündungen 190  
Darmerkrankungen, chronisch-entzündliche 195  
Darmflora, gesunde 228  
Darmsanierung 83, 127, 131  
Dehydratation 204  
Dekokt, Grundrezept 271  
Depressionen 97, 200  
Destillation 112  
Diabetes 227  
– Typ II 123  
Diabetiker 57  
Diarrhö 189  
– akute, Ursachen 189  
– Basisdiagnostik 190  
– chronische 190  
– Heilpflanzen zur Behandlung 209  
Diät 124  
Dill 299  
Diuretika 89  
Divertikel 147  
Divertikulitis 226  
Divertikulose 225  
Dreier-Ulkus-Kur 164  
Druckklistier 232  
Druckzahnschmerzen 66  
Durchfall  
– als Nebenwirkung 194  
– Behandlung 193  
– Maßnahmen 195  
Durchfallchroniker 203  
Durchfallerkrankungen 188–189  
– Basisdiagnostik 190  
– Säuglinge 192  
Durchfallerreger, meldepflichtige 192  
Dysenteria 188  
Dyspepsie 176  
– chronische funktionelle 166  
– funktionelle 151

## E

E.-coli-Stamm Nissle 1917 231  
E.-coli-Stämme 192  
Echter Eibisch 76  
Eibisch 300  
Eiche 302  
Einlauf 231–232  
Einmalklistier 232  
Eisenkraut 304  
Eisenmangelanämie 70  
Elektrolytverlust 204  
Engelwurz 107  
Entgiftung 222  
Entzündungen  
– Mund- und Rachenraum 85  
– Mundschleimhaut 69  
Enzian 306  
Erbrechen 155  
Erdrauch 308  
Erkrankungen  
– chronisch-entzündlicher Darm 195  
– der Gallenwege 118, 124  
– der Leber 118, 120  
– Durchfall 188  
– Hämorrhoiden 251  
– Obstipation 223  
– Reizdarm 199  
– Reizdarmsyndrom 188  
– von Speiseröhre und Magen 146  
Ernährung  
– vollwertige 62  
– zahngesunde 62  
Ernährungs- und Trinktagebuch 230  
Ernährungsfehler 153  
Ernährungsprotokoll 159  
Eugenol 63

## F

Fastenkur 124, 126, 129  
Fatty Liver Index 122  
Fenchel 310  
Fettleber 122  
– nicht alkoholische 122  
Fibromyalgie 158  
Flatulenz 152  
Flohkraut 313  
Flohhsamen 313  
– indischer 210  
Fluorid 63  
Flüssigkeitszufuhr 228  
Fremdobstipation 252  
Fruktose 123

## G

Galgant 102, 108, 140, 315  
Galle 119  
Gallenkoliken 125  
Gallensteine 101, 124–125, 132

Gallenwegsdyskinesien 125  
Gallotanningerbstoff 73  
GALT 197  
Gänsefingerkraut 318  
Gänserich 318  
Gastritis 101, 147–148, 170  
– atrophische hypoazide 148  
– Typ A 148  
– Typ B 149  
– Typ C 150  
Gastropathie, diabetische 125, 154  
Gelber Enzian 101, 105  
Gelbsucht 120, 124  
Gelenkentzündung 79  
Gerbstoffdrogen 74, 207, 256  
– pflanzliche 70  
Gerbstoffe 60, 63, 130, 208  
– hydrolysierbare 208  
– nicht hydrolysierbare 208  
Geschmacksknospen 99  
Gesundheitsregeln 30  
Gewürze 183  
Ghrelin 96  
Giftpflanzen 217  
Giftstoffe 127  
Giftung 119  
Gingivitis 66  
Glossitis 70  
Grundrezept  
– Creme 275  
– Dekokt (Abkochung) 271  
– Infus aus Ätherisch-Öl-Drogen 271  
– Infus aus Drogen 271  
– Infus aus Frischpflanzen 271  
– Infus-Mazerat 272  
– Likör 274  
– Mazerat (Wasserauszug, kalt) 271  
– Mazerations-Dekokt 272  
– Medizinalwein aus Frischpflanzen  
oder Drogen 273  
– Medizinalwein aus Tinkturen oder  
Magenbittern 273  
– Ölmazerat 274  
– Salbe 276  
– Tee (Infus/Wasserauszug, heiß) 270  
– Tinktur (Alkoholauszug) 272

## H

Hafer 169, 319  
– Hafertage (Kur bei Übelkeit mit  
Brechreiz) 174  
Halitosis 82  
Halsschmerzen 79  
Hämorrhoiden 226, 250  
Heilkräuterpräparate, Verunrei-  
nigung 220  
Heiße Rolle 242  
Hepatitis 120

Hepatitis B 120  
Hepatoprotektiva 133  
Herzbeutelentzündung 79  
Herzmuskelentzündung 79  
Hiatushernie 147  
Hibiskus 77  
Honig 80  
Hopfen 158  
Humoralpathologie 24, 145  
– Diagnostik 29  
– Primärqualitäten 24  
– Terminologie 25  
– Viersäftelehre 24  
Hunger 96

## I

Ikterus 124  
Immunsystem, Darm 197  
Inappetenz 152  
Infus-Mazerat, Grundrezept 272  
Ingwer 102, 110, 172, 321  
Intervallfasten 126, 161  
Irrigatorsysteme 233

## J

Johanniskraut 158, 166

## K

Kalmus 101, 323  
Kalmuswurzelstock 107  
Kamille 164, 325  
Kampfer 172  
Kardamom 328  
Karminativa 139  
Kartoffel 168  
Karzinom 147  
Kinderdosierungen 270  
Kinetosen 155  
Klistier 232  
Klistierspritze 232  
Klostermedizin 18  
Knoblauch 134, 136, 330  
Koagulationsmembran 73  
Kohl 332  
Kolitis, pseudomembranöse 193  
Koriander 334  
Kortisol 130  
Kortison 150  
Kosmetikprodukte 60  
Kräuterbitter 111  
Kräuterbücher 23  
Kräuterwein 115  
Kümmel 175, 336  
Kurkuma 102, 110, 134, 136

**L**

Labiatergerbstoffe 208  
 Lactoferrin 191  
 Lactulose 237  
 Lakritze 169  
 Lamiaceengerbstoffe 73, 208  
 Lamiatengerbstoffe 208  
 Lavendel 158, 339  
 Laxanzien  
 – Entzug 249  
 – Missbrauch 245  
 – Übersicht 246  
 Lebensmittelvergiftung 192  
 Leber 119  
 Leber-Massageöl 143  
 Leberentlastungskur 129  
 Leberentzündung 120  
 Leberinsuffizienz 120  
 Leberkrebs 120  
 Leberkur 143  
 Leberregeneration 133  
 Leberversagen 120  
 Leberwickel 131, 143  
 Leberzirrhose 120  
 Lein 341  
 Leinsamen 168  
 Lendenwickel, kalter 242  
 Liebstöckel 344  
 Likör 111, 114  
 – Grundrezept 274  
 Lippenblütler 73  
 Low-FODMAP-Diät 159  
 Löwenzahn 106, 346  
 Löwenzahnkraut 139, 348

**M**

Macrogole 231, 236  
 Magenbeschwerden 145, 162, 171  
 Magenbitter 113  
 Magengeschwür 101, 151, 170  
 Magenkrämpfe 171  
 Magenmotilität 154  
 Magenschleimhautentzündung 147  
 Magenschmerzen 152  
 Magenübersäuerung 101  
 Magenulkus 147  
 Magnesiumsalze 237  
 Malve 169  
 Mariendistel 134, 137, 348  
 Mariken 252  
 Mauretanische Malve 76  
 Mazerat, Grundrezept 271  
 Mazerations-Dekokt, Grundrezept 272  
 MCP-Tropfen 154  
 Medizin, arabische 22  
 Medizinalkohle 194  
 – Entgiftung 222

Medizinalwein 114, 273  
 – Aufspriten 273  
 – Grundrezept 273  
 Medizinschule von Salerno 22  
 Meerrettich  
 – Milchauszug mit 67  
 – Tee 66  
 Melisse 158, 166, 350  
 Menthol 63, 80  
 Meteorismus 152  
 Methylnalazinylat 83  
 Metoclopramid 154  
 Mikrobiota 69, 228, 261, 266  
 Milch 80  
 Milchprodukte 59  
 Mineralsalze 231  
 Minzen 353  
 Minzöle 60  
 Mischungskreuz 273  
 Mönchsärzte 18  
 Morbus Crohn 195  
 Motilitätsstörungen 151, 154  
 MRSA 192  
 Mund- und Rachenschleimhautbeschwerden 69  
 Mundflora 60, 69  
 Mundgeruch 82, 85  
 Mundhöhle 69  
 Mundschleimhaut  
 – chronische Entzündungen 70  
 – Entzündungen 69  
 Mundspüllösungen 83  
 Mundtrockenheit 85  
 Mundwässer 83  
 Mundziehöle 92  
 Muzilaginoso 76, 164  
 Myrrhe 356

**N**

Nahrung, Transitzeit 238  
 Nahrungsmittelintoleranzen 203  
 Natriumlaurylsulfat 60  
 Nelkenknospensöl 66  
 Nitritpökelsalz 128  
 Nitrosamine 128  
 Norovirus 191  
 NSAR 150  
 Nüchternschmerz 171

**O**

Obstipation 223  
 – anorektale 227  
 – chronische 227  
 – idiopathische 227  
 – kologische 227  
 – vorübergehende, kurzfristige 226  
 Obsttag 242  
 Ödemprotektiva 255

Öl, aromatisches 66  
 Ölmazerat, Grundrezept 274  
 Ölzehen 91  
 – Anleitung 94  
 Opioide 154

**P**

Parasympathomimetikum 90  
 Parodontitis 56  
 Passionsblume 158, 166  
 Peristaltikhemmer 194  
 Peyer-Plaques 197  
 Pfefferminzöl 172  
 Pflanzenschleime 77  
 Pflanzenwirkstoffe  
 – bei Aufstoßen und Blähungen 179  
 – bei Beschwerden in Ösophagus, Magen und Duodenum 164  
 – bei Dyspepsie und Blähungen 175  
 – bei Lebererkrankungen 133  
 – bei Übelkeit mit Brechreiz und Krämpfen 173  
 – bei Übelkeit und Erbrechen 172  
 – bei Völlegefühl, Magendruck und Krämpfen 176  
 – mit antiviralem Effekt 134  
 – zur symptomatischen Behandlung von Durchfall 209  
 Plummer-Vinson-Syndrom 70  
 Probiotika 57, 69, 79, 193, 209  
 – Therapie 198  
 Protonenpumpenhemmer 70, 150  
 Pyrrolizidinalkaloide 219–220  
 Pyrrolizidinalkaloidgehalt 221

**Q**

Qi Gong 90  
 – Übungen zur Förderung des Speichelflusses 90  
 Quellmittel 234

**R**

Rachenentzündungen 79  
 Raumbefudung 174  
 Reflux 152, 162, 170  
 Refluxbeschwerden 145  
 Refluxösophagitis 146  
 Regimen sanitatis 30, 32  
 Rehydratationslösung, WHO 193  
 Reisedurchfall 193  
 Reiseübelkeit 173  
 Reizdarm(syndrom) 188, 199  
 – Therapie 206  
 Reizgallenblase 125  
 Reizmagensyndrom 151  
 Rizinusöl 243  
 Roemheld-Syndrom 153  
 Rollkur 157

## Sachverzeichnis

Rom-III-Diagnosekriterien 200  
Rosengewächse 208  
Rosmarin 358  
Rotavirus 191  
Rückvergiftung 129  
Ruhr 188

### S

Salbe, Grundrezept 276  
Salbei 101, 361  
Salizylate 63  
Salmonellen 192  
Salmonellose 192  
Sättigungsgefühl 160  
Schaufgarbe 134, 138, 363  
Schilddrüsenunterfunktion 227  
Schlaf-Wach-Rhythmus 128  
Schlafstörungen 172  
Schleimhaut, trocken, gereizt 76  
Schleimstoffdrogen 76, 207  
Schleimstoffe 99  
Schwellungen 70  
Schwermetallbelastung 130  
Sekretionshemmung 100  
Sekretionszunahme 100  
Senfölglykoside 166  
Serotoninrezeptoren 201  
Sex res non naturales 31, 34, 61, 127, 156  
Shigellen 192  
Sinusitis 66  
Sodbrennen 101, 147, 162, 170–171  
Sojabohne 134  
Sojaphospholipidpräparate 138  
Solezahncreme 60, 85  
Speichel 89  
Sphinkter Oddi 125  
St. Galler Klosterplan 21  
Staphylococcus aureus 192  
Staphylokokkenenteritis 192  
Stomatitis 69  
Streptokokken 79

Stresshormone 150  
Stuhl, blutig, eitrig 192  
Stuhlanalyse 127, 231  
Stuhlgang 190  
– fettig 125  
Stuhlsanierung 203, 265  
Stuhltagebuch 230  
Stuhluntersuchungen 264  
Suppositorien 233  
Süßholz 134, 164, 365  
Süßholzwurzel 169

### T

Tausendgüldenkraut 101  
Tee, Grundrezept 270  
Theriak 112  
Titandioxid 60  
Transitzeit, Nahrung 238  
Tumorprophylaxe 134

### U

Übelkeit 155  
Urtinktur 273

### V

Verdauung 56  
Verdauungsbeschwerden 111  
Vergiftung 214  
– Erste Hilfe 221  
Vergiftungssymptome 221  
Verschlussikterus 124  
Verstopfung  
– chronische 227  
– vorübergehende, kurzfristige 226  
Virushepatitis 134  
Vitamin  
– A 70  
– B<sub>12</sub> 70, 149  
– C 70, 127  
– E 126  
– Dosierung 126

Vitaminmangel 70  
Völlegefühl 152

### W

Wärmflasche 181  
Wegwarte 368  
Weißkohl 166  
Wermut 101, 107, 370  
Wickel 214  
Wilde Malve 76  
Wunden, nässende 70

### Z

Zahnbürste 58  
Zahncreme mit Heilpflanzen-  
auszügen 60  
Zahnersatz 85  
Zahnfleischbluten 85  
Zahngesundheit 58  
– Mineralien 63  
– Vitamine 63  
Zahnimplantate 66  
Zahnpasta 59, 61  
Zahnpasta, fluoridhaltige 85  
Zahnpflege 58  
Zahnpflege-Essig 88  
Zahnpulver 60–61  
Zahnschmerzbehandlung 66  
Zahnschmerzen 57  
– akute lokale 66  
– chronisch anhaltende 67  
– lokale 66  
Zahnseide 85  
Zäpfchen 233  
Zitwer 102  
Zuckerkonsum 59  
Zunge  
– Belag 69  
– Entzündung 70  
Zwölffingerdarmgeschwür 101, 151