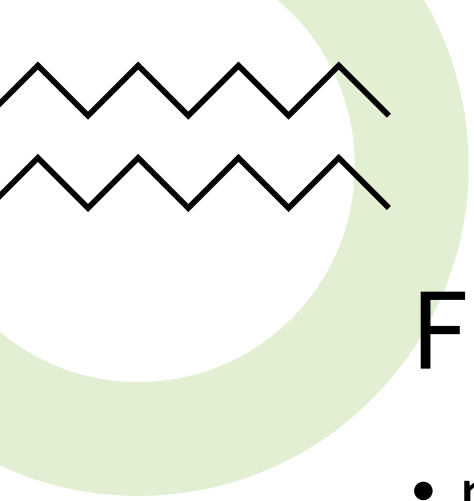




**MIT  
KRÄUTERN  
FIT IN  
DEN  
FRÜHLING**

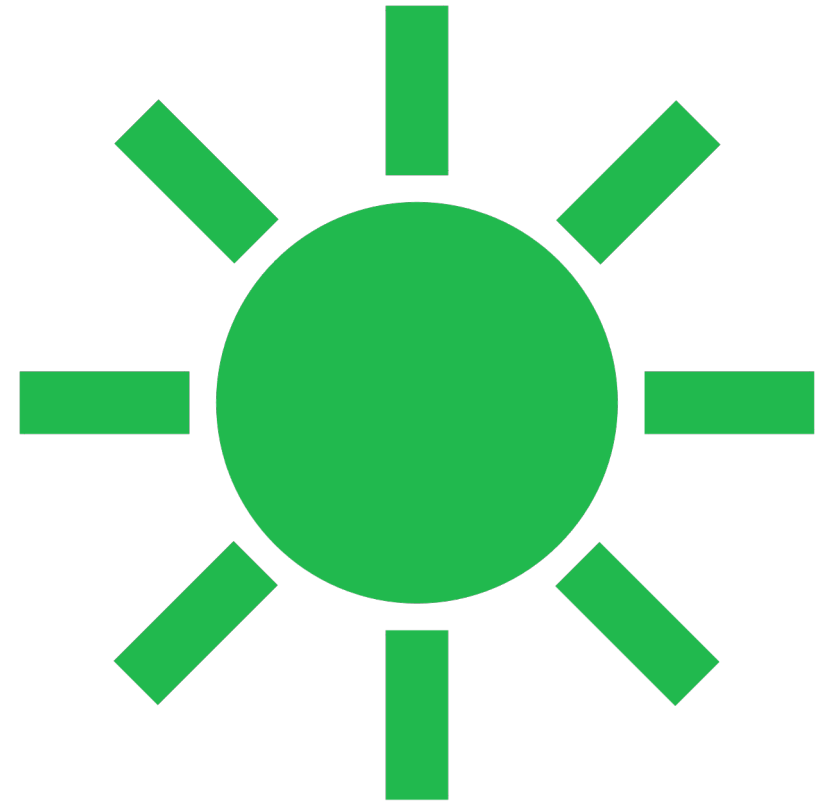
HANS-PETER EPPLER  
MÜNSINGEN 2023  
[WWW.EPPLER.WIKI](http://WWW.EPPLER.WIKI)





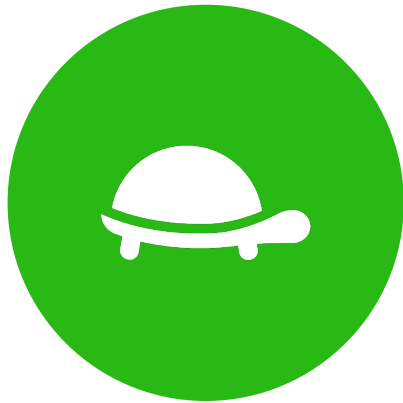
# Frühling

- meteorologisch
- phänologisch
  - Vorfrühling
  - Erstfrühling
  - Vollfrühling
- astronomisch
- religiös





Wie schnell ist eigentlich der Frühling?



SCHILDKRÖTE



AUTO

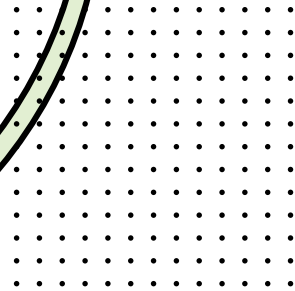


FLUGZEUG





Geschwindigkeit  
des Frühlings:



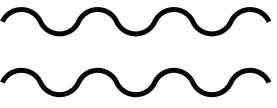
- **Ca. 1,6 km/h** 😊



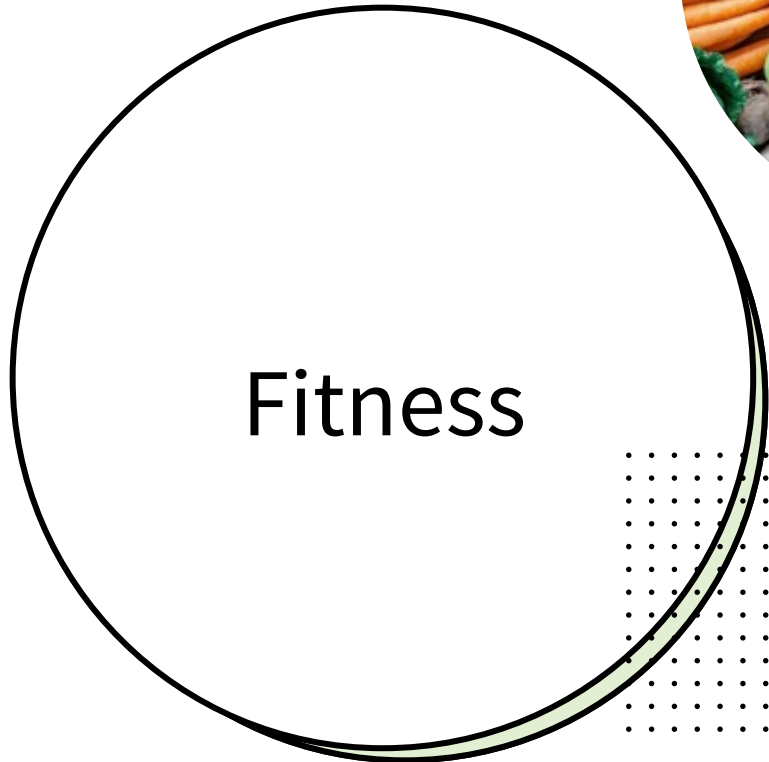
# Geschwindigkeit des Frühlings in Europa.



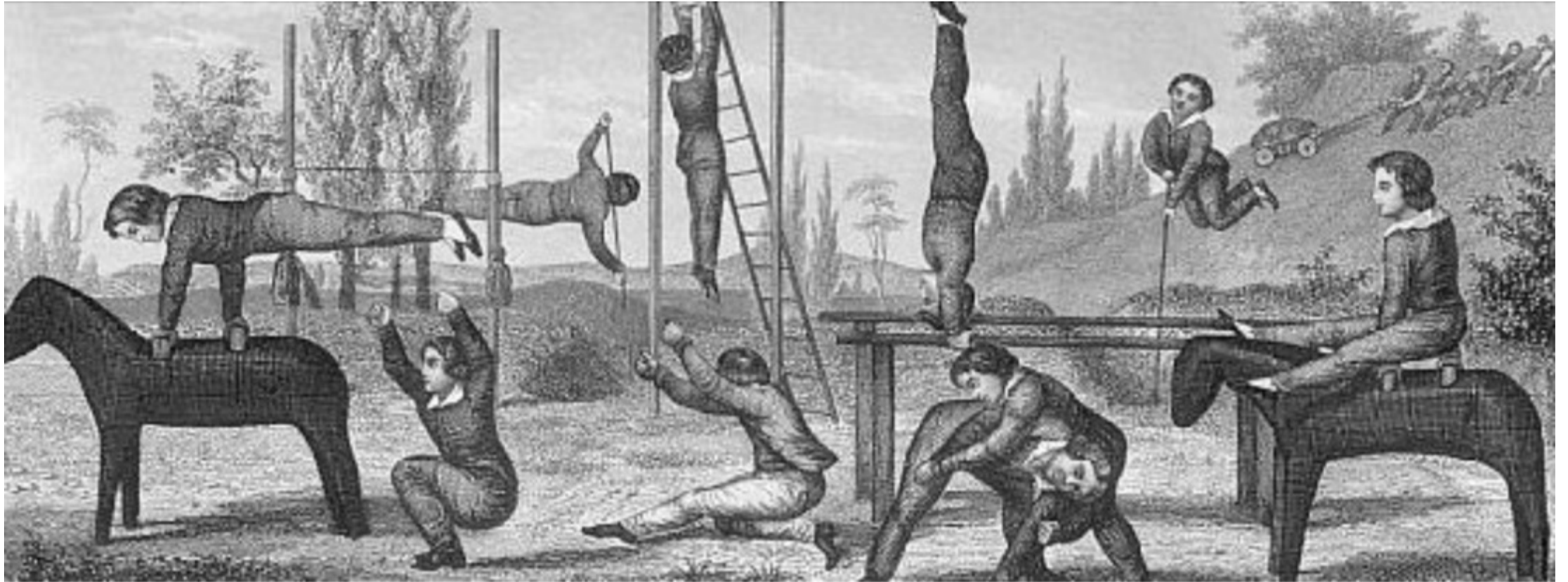
- Vollfrühling in Faro (P)  
Ende Februar
- Vollfrühling in Tampere (Fin)  
Ende Mai
  
- 3600 km in 90 Tagen
- 40 km pro Tag
- 1,7 km pro Stunde



- Körperliches Wohlbefinden
- Geistiges Wohlbefinden
  
- Statistisch höhere Lebenserwartung
  - Vorsicht mit Statistiken im Gesundheitsbereich
  - Individualität betrachten und sich nicht verrückt machen lassen.



- Also nur mit Kräutern fit in den Frühling ;-)





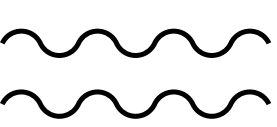
Wie goht 's?

Dr Dokter  
isch zfrieda.

Wenn am  
Morga 's Bett  
leer ist.







# Was für Kräuter bzw. Heilkräuter kommen überhaupt in Frage?

Ätherische  
Öldrogen

Scharfstoffdrogen

Bitterstoffdrogen  
(Amara)

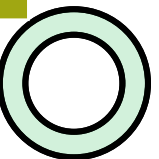
Drogen mit  
herzwirksamen  
Glycosiden

Saponin-Drogen

Flavonoid-Drogen

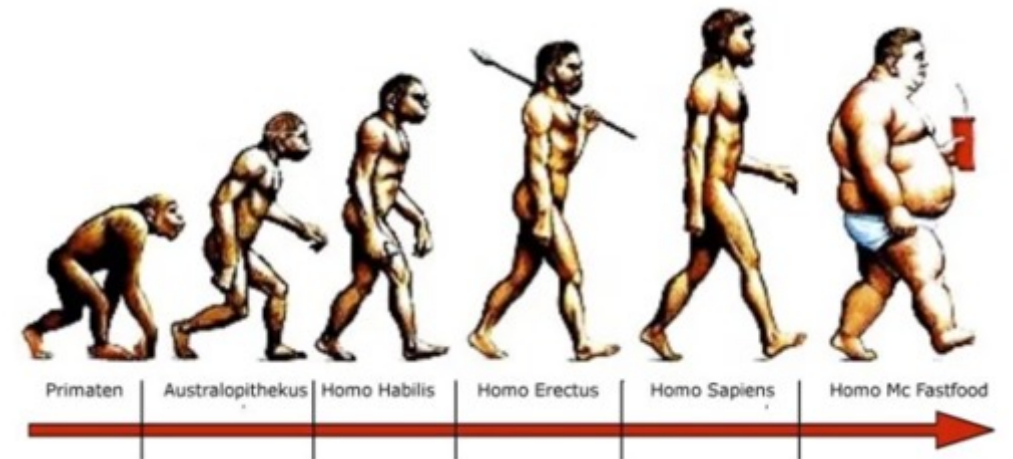
Gerbstoff-Drogen

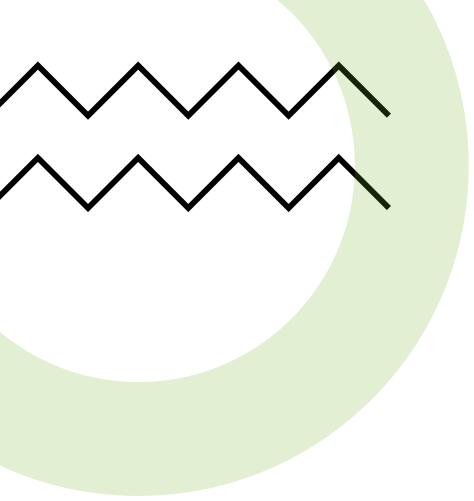
Abführdrogen (!)



# Frühjahrsputz für den Körper

- Entgiften
- Entsäuern
- Entschlacken
  
- Ich möchte mal wieder entschlacken ;-)





# Fremdkörpertheorie

- Bei einem in die Haut eingedrungenen Gegenstand (Dorn, Splitter) empfinden Mensch und Tier Schmerz.
- Versuch der Entfernung
- Gelingt die Beseitigung, führt dies zur Verbesserung der Symptomatik.
- Störungen des Wohlbefindens werden mit eingedrungenen Fremdkörpern identifiziert.





# Beseitigung der Fremdkörper

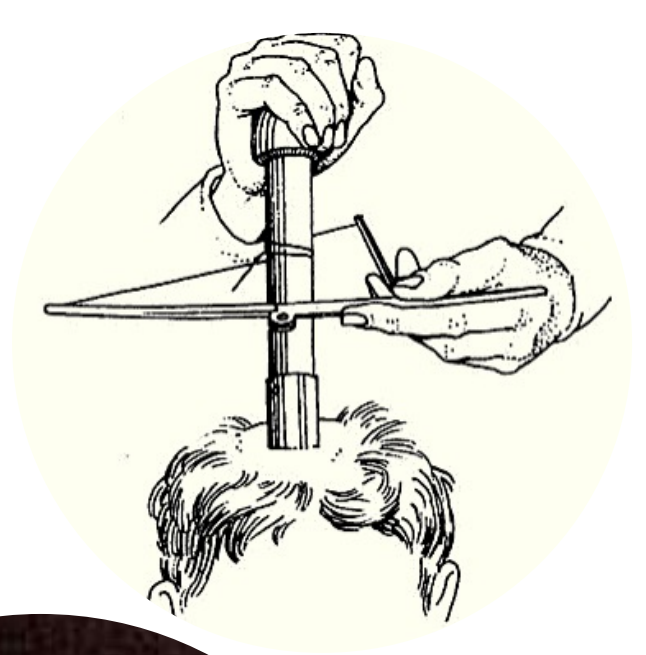
- Aderlass
- Abführmittel, Einläufe
- Brechmittel
- Schwitzmittel
- Niesmittel
- Harntreibende Mittel





# Entstehung der Chirurgie

- Fremdkörperentfernung
- Trepanation



# ○ Toxinbelastung („Fremdkörper“)

- Luftverschmutzung, Trinkwasserverunreinigungen
  - Giftstoffe, Hormone, Antibiotika
  - Konservierungsmittel
  - Arzneimittel
  - Nikotin, Alkohol ...
- 
- Intern durch Abbauvorgänge
  - Bakterienreste nach Antibiotika



# ○ Symptome bei Belastungen mit „Giften“

- Unreine Haut
- Verstärkung von Allergien, Neurodermitis und Ekzemen
- Übermäßiges Schwitzen
- Haut- und Mundgeruch, trotz Hygiene
- Chronische Verdauungsstörungen
  - Verstopfung, Durchfall, Blähungen
- Muskel- und Gelenkbeschwerden ohne Überanstrengung
- Schlecht heilende Wunden, extreme Reaktionen auf Stiche



# ○ Symptome bei Belastungen mit „Giften“

- Infektanfälligkeit
- Schwächezustände, Antriebslosigkeit
- Müdigkeit oder Schlafstörungen
  
- Achtung: Selbstverständlich können die Symptome auch andere Ursachen haben, trotzdem ist eine Verbesserung der Ausscheidungsvorgänge des Körpers eine sinnvolle Begleitmaßnahme.
- Allerdings immer unter Beachtung der Organ-Leistungsmöglichkeit!







# Ausscheidungsorgane

Leber

Nieren

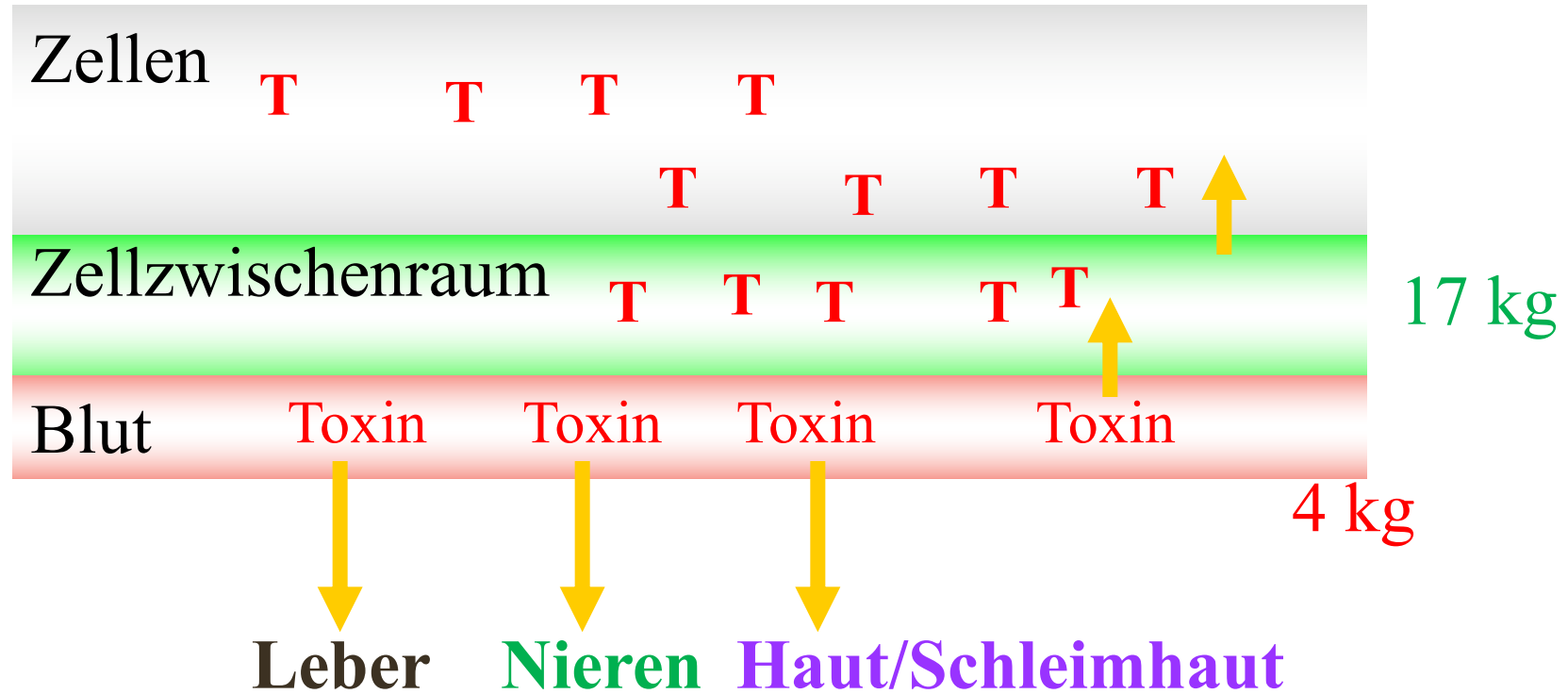
Haut- und  
Schleimhaut





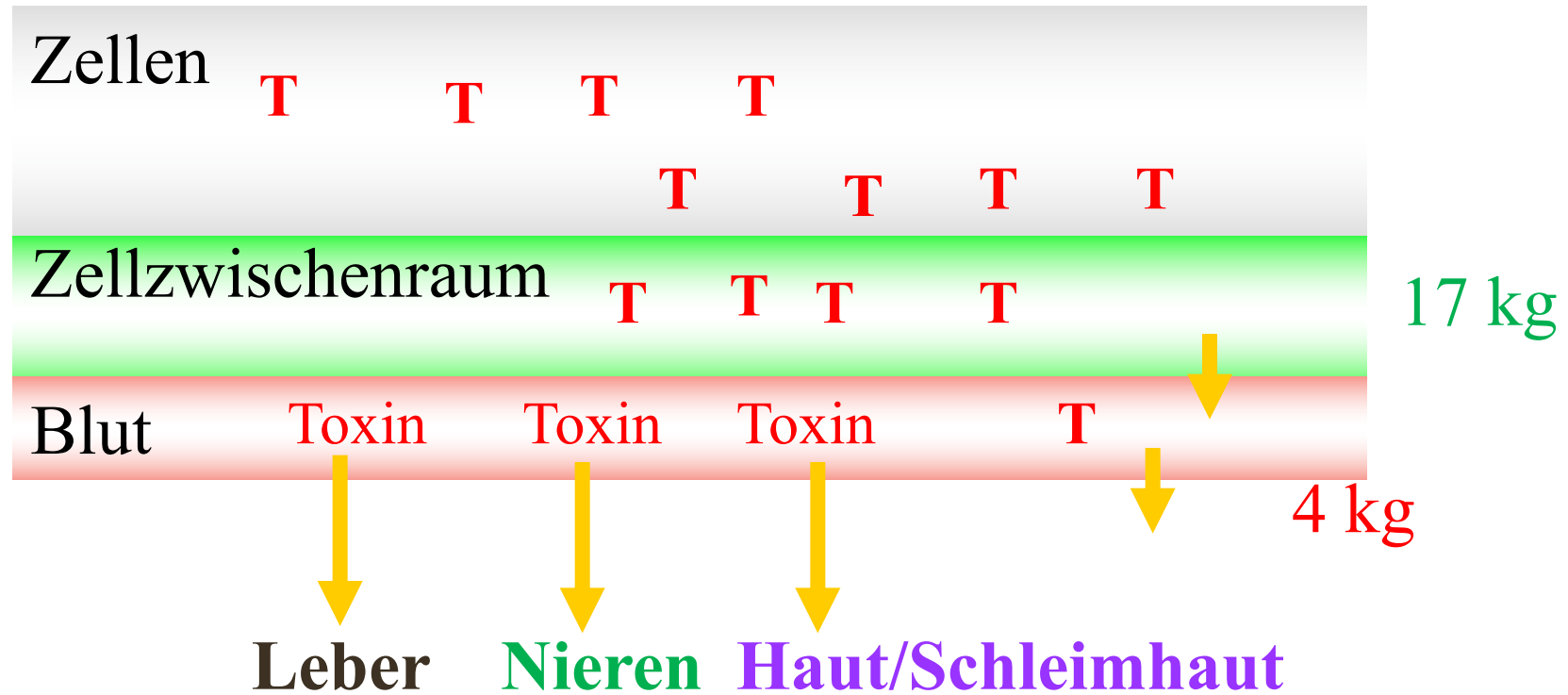
# Wo sind die „Fremdkörper“? (Toxine)

## Symptome



# ○ Verbesserung der Ausscheidung

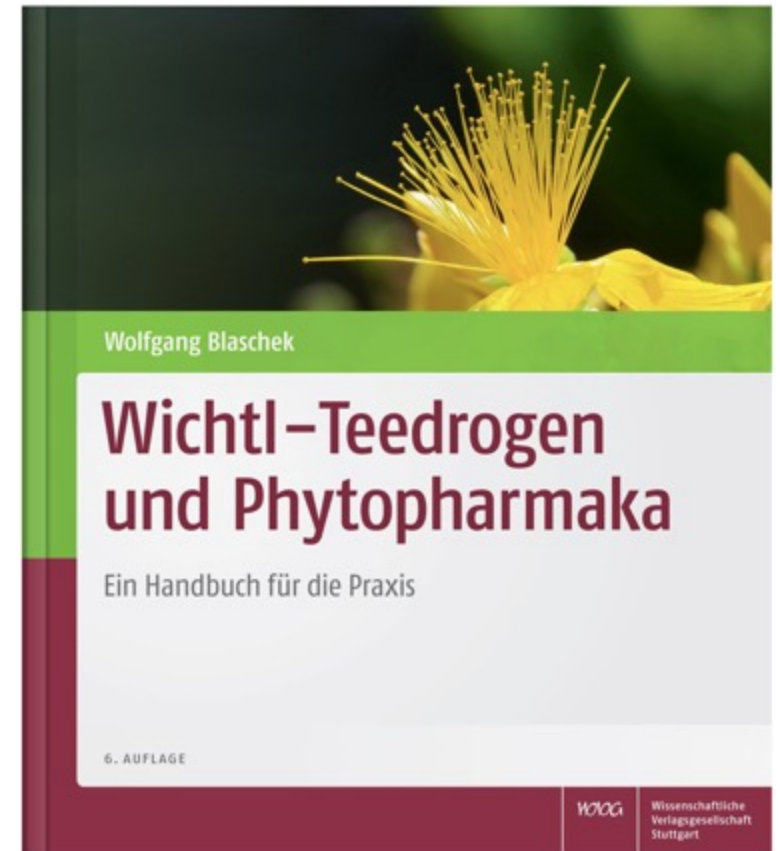
## Symptome

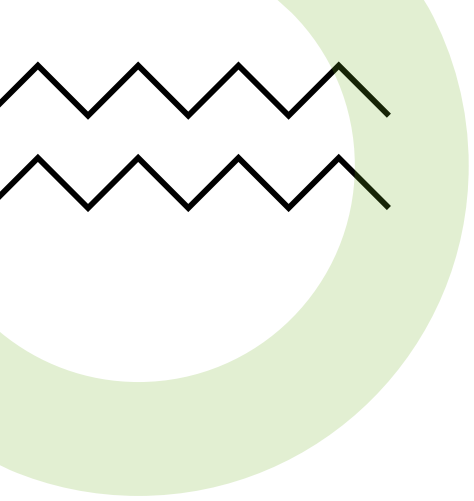




# Welche Heilpflanzen?

- Zahlreiche Literatur
- Tipp: Wichtl

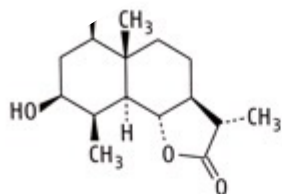




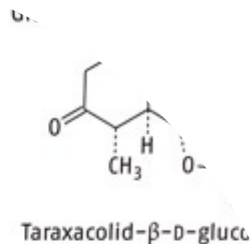
# Leberunterstützung mit Heilkräutern

- Löwenzahnwurzel, Löwenzahnkraut
- Erdrauchkraut
- Schafgarbenkraut
- Mariendistelsamen, teilweise auch Kraut
- Andornkraut
- Wegwartenwurzel
  
- Darmperistaltik – Signatur Kraft:  
Schlehenblüten, Holunderrinde

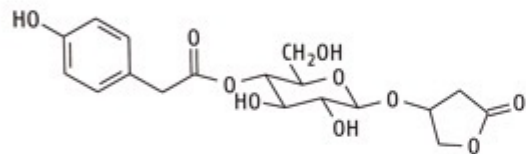




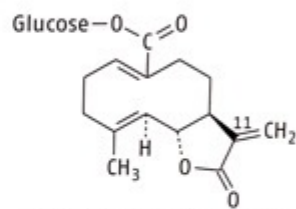
Tetrahydroidentin B



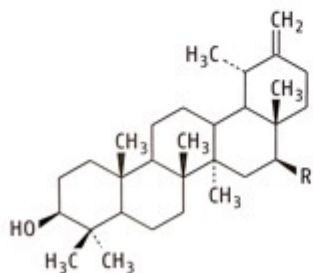
Taraxacolid-β-D-glucosid



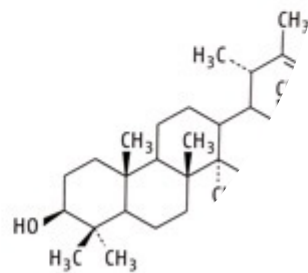
Taraxacosid



Taraxinsäure-β-D-glucosid



Taraxasterol: R = H  
 Taraxasterol: R = OH



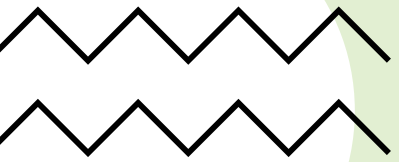
ψ-Taraxasterol

# Löwenzahn

## Taraxacum officinale

- Bitterstoffe
  - Kalium (2,5 bis 4,5%)!
  - 3 bis 5 g Droge
  - Bis 3 x täglich
- 
- Optimal: Kaltansatz, kurz aufkochen, 10 min

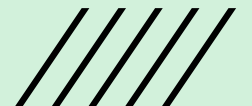
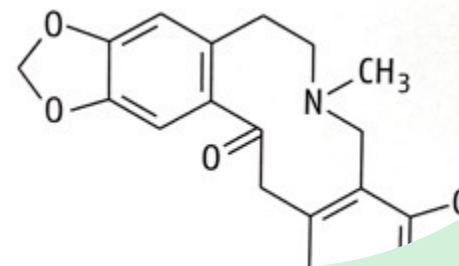
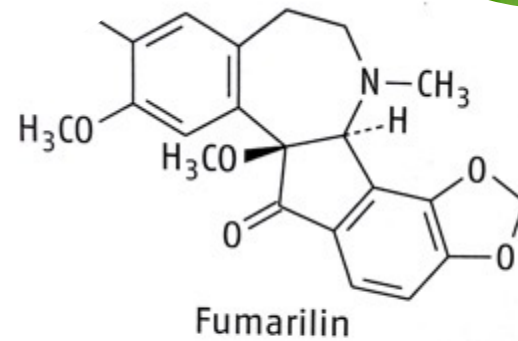




# Erdrauch

## Fumaria officinalis

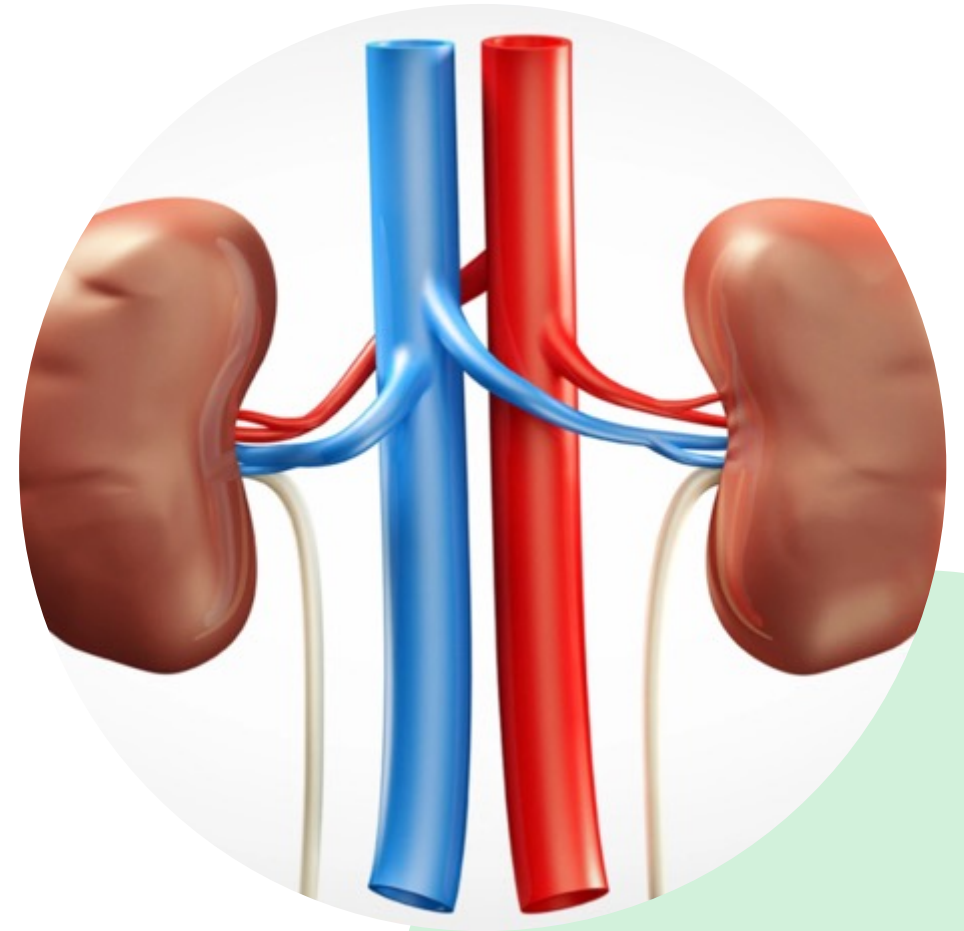
- Amphotere Wirkung
  - Gallenfluss gefördert
  - Pathologische Cholereise gehemmt
- Fumarsäure
  - Hautleiden
  - „Grindkraut“
- 2 bis 3 g (vor Mahlzeit)



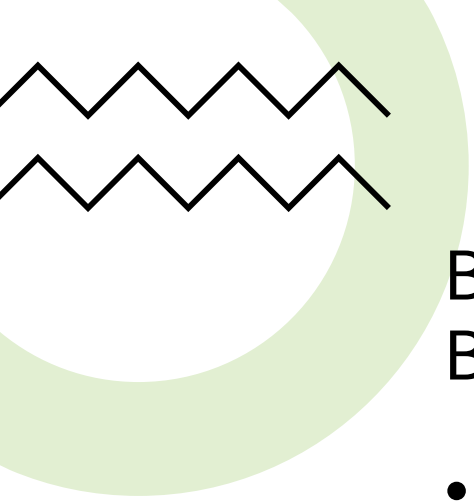


# Nierenunterstützung mit Heilkräutern

- Birkenblätter
- Goldrutenkraut
  - *Solidago gigantea*
  - *Solidago virgaurea* (Echte Goldrute)
- Ackerschachtelhalmkraut (Zinnkraut)
- Brennnesselblätter (Ph.Eur.), Brennnesselkraut (DAC, Ph. Helv.)
  
- Wacholderbeeren



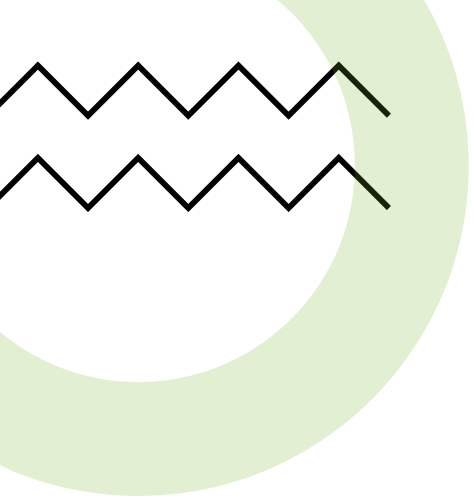




Birke  
Betula pendula / pubescens

- Flavonoide
- aquaretisch
- Aber auch  
Natriumausscheidung
  
- Hemmung E.-coli
- 2,5 bis 3 g (3 bis 4 x täglich)





# Hautunterstützung mit Heilkräutern

- Stiefmütterchenkraut
- Schachtelhalmkraut
- Ringelblumenblüten
- Odermennigkraut
  
- Weiße Taubnesselblüten
  
- Äußerliche Anwendung auch sehr gut möglich.





# Stiefmütterchen *Viola tricoloris*

- Cortisonähnliche Wirkung
- Antiphlogistisch
- Antioxidativ
- Antibakteriell
  - Staphylokokken, *Bacillus cereus*,  
*Candida albicans*
- Auch äußerlich
- Urtinktur





# Anwendung der „Ausleitungstees“

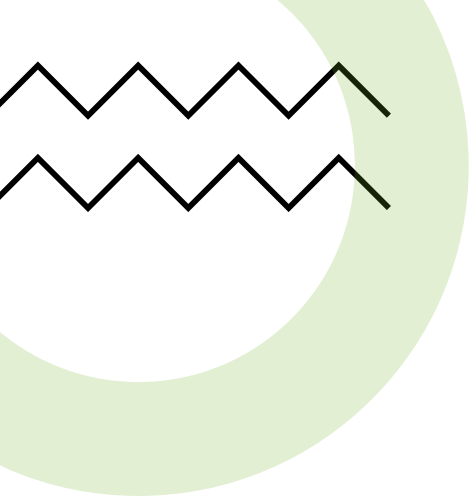
- 3 Tage lang: Leber
- 3 Tage lang: Nieren
- 3 Tage lang: Haut/Schleimhaut
  
- Alternativ
- Morgens: Nieren
- Mittags: Haut/Schleimhaut
- Abends: Leber



# ○ „Entgiftungs“-Ausleitungs-Therapien

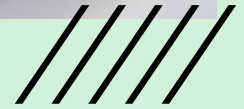
- Am besten immer Lymphmittel dazu geben (auch bei Teekur)
- „Giftige“ Kombinationen
- „Homöopathie“ in den Medien aktuell gefährlich falsch dargestellt
  - Stofflich: Urtinkturen und tiefe Potenzen
  - Feinstofflich: Hochpotenzen
- Lymphomyosot Heel (Kreuzspinne)
- Thuja/Lachesis spag. Phönix (Buschmeisterschlange)

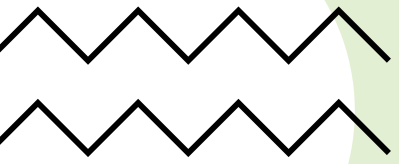




# Alternativen zur Teekur

- Oder zur Verstärkung mit Teekur
- Vehikel
  
- Abbildung: Spagyrik





# Spagyrik: Trennen und Vereinen

- Analyse und Synthese
- Frischpflanze > Putrefactio > Brei
  - Hefe, (Zucker), Gärung
- Alkoholhaltiger Brei > Destillat
  - Rückstand wird verascht (bis 900°C)
- Destillat und Asche werden gemischt.
- **Phytotherapie plus Metalle, Mineralien und Spurenelemente**





# Adaptogene Heilpflanzen

- Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)
  - Erhöhte Gehirnaktivität, stimulierend, stimmungsaufhellend
  - Hohe Dosierung wirkt eher sedierend
- Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*)
  - Antiviral, anabolisch, bei chronischer Bronchitis
- Ginsengwurzel (*Panax ginseng*)
  - Verbesserung des allgemeinen Wohlbefinden, Leistungssteigerung
  - Verbesserung Gedächtnisleistung, gegen lethargische Zustände

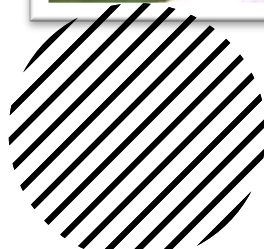




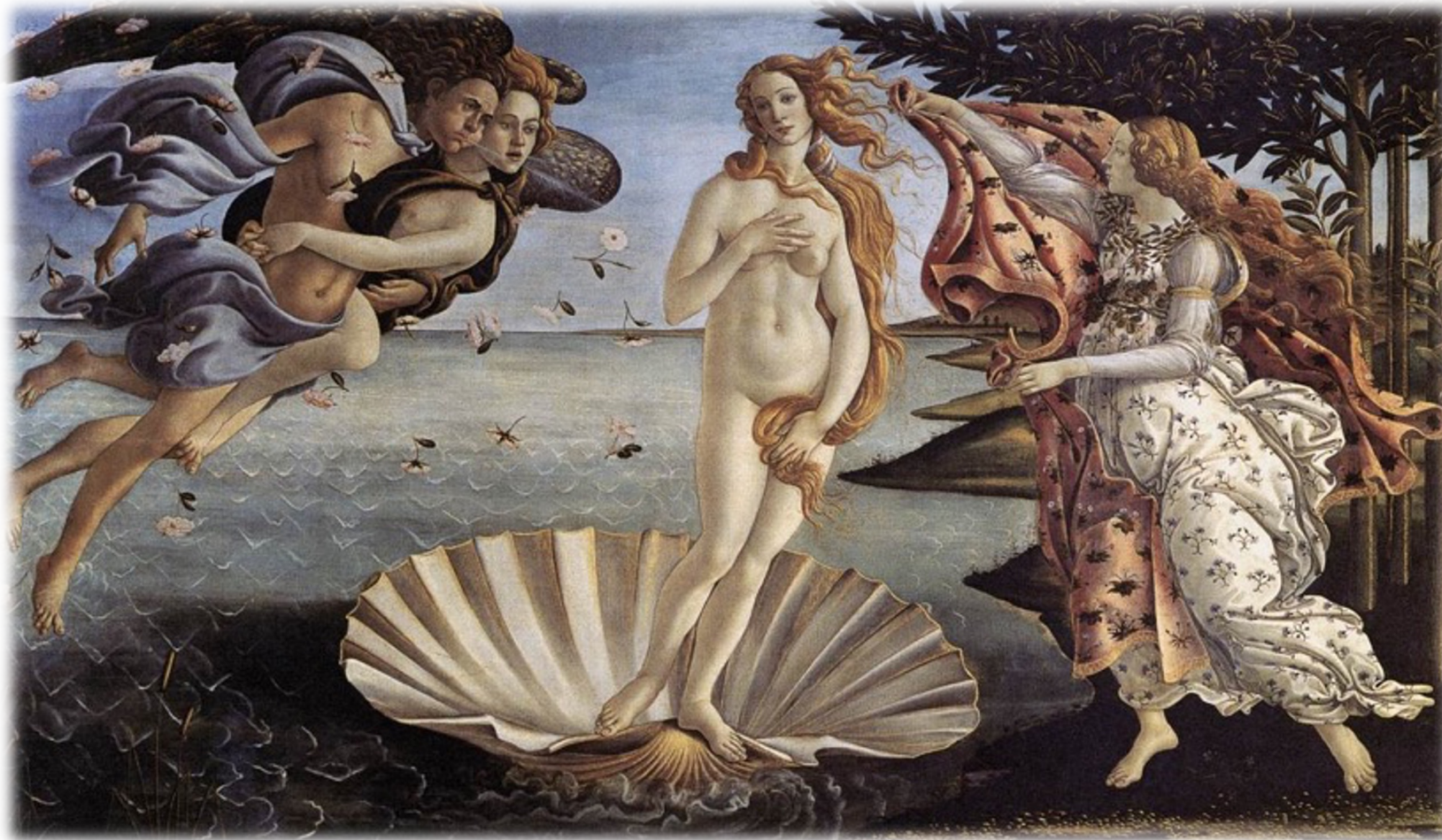


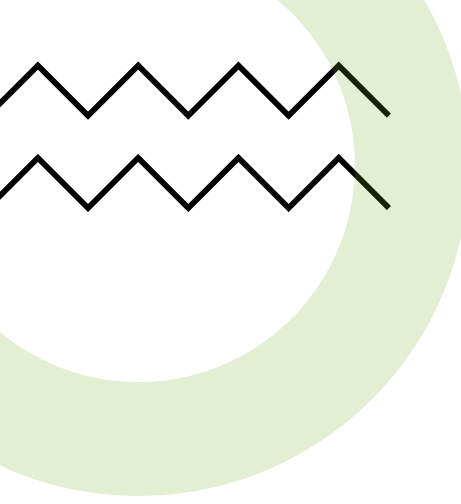
# Adaptogene Therapie

- Russland
  - China
  - USA
- 
- Verbesserte Ausdauer
  - Geistige Leistungsfähigkeit
  - Keine Abhängigkeit!



# ○ Frühlingsgefühle: Pflanzen der Liebe





# Damianakraut

## Turnera diffusa

- Maya: *mis kok* „Asthmabesen“
- Inhaltsstoffe ( bis 0,9%)
  - Thymol, Cineol, Pinen, Harze
- Ausgezeichneter Tee bei Husten und Asthma
- Studententest (USA)
- Rauchen



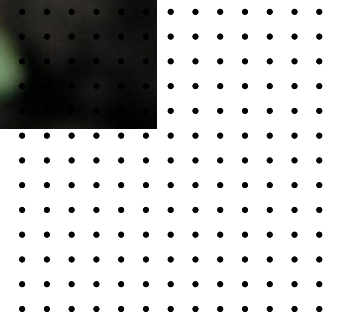
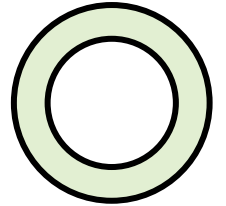
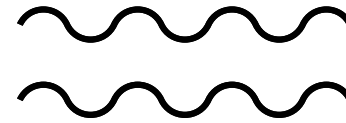
# Damiana-Rezepte

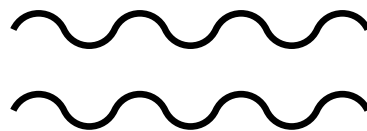
- Tee

- Damianakraut 3 Teile
- Pfefferminzkraut 2 Teile
- Orangenblüten 1 Teil

- Rum (0,7 l)

- Damianakraut 20 g
- Zimt 4 Stangen
- Piment 5 Körner
- Vanille 1 Stange
- Honig mit Gelee royale





**A B N E H M E N**

HUNGERGEFÜHL  
DÄMPFEN

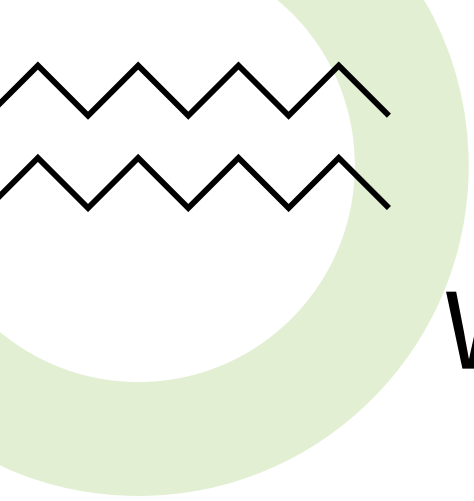




# Calotropis gigantea

- Kronenblume, Madar
- Die Kronenblume eignet sich, das Hungergefühl zu dämpfen.
- Studie in der „Ärztezeitung“ belegt Wirksamkeit.
- Es wird vermutet, dass die Gewichtsreduktion über eine Beeinflussung des Sättigungs- bzw. des Hungerzentrums des Zwischenhirns erfolgt.





Wia goht 's?

Et  
schlecht!

