



## Ak-4

### Aufklärung auf 4 Seiten

Journal für den gesundheitsbewussten Leser  
*kompakt - konkret - kompetent - kritisch*

TORTUGA GBR  
ANDREAS & STEFFEN GRUSS  
STEINBERG 9, D-94137 BAYERBACH

Jahrgang 2008  
Ausgabe 2

## Kräuter - Vademecum

Welche Kräuter können bei folgenden Beschwerden helfen?

Abstillen: Brennnessel, Gundelrebe, Salbeiblätter

Abszess: Brennnessel, Kamille, Ringelblume, Zinnkraut (äußerlich und innerlich)

Akne: Stiefmütterchenkraut, Klettenwurzel, Walnußblätter, Hamamelis, Birke, Brennnessel, Brunnenkresse, weiße Taubnessel

Altersbeschwerden: Bärlauch, Ginsengwurzel, Johanniskraut, Weißdorn, Löwenzahn, kleiner Schwedenbitter, Knoblauch

Anämie: Gerstenkörner, Kalmus, Lungenkraut, Ehrenpreis,

Angina: Bärlapp, Odermennig, Salbei, Ysop (siehe auch Gurgelmittel)

Angustzustände: Johanniskraut, Passionsblume

Antibakteriell: Kapuzinerkresse, Oregano, Ringelblume (äußerl.), Salbei, Thymian

Antiviral: Oregano, Thymian

Appetitmangel: Andornkraut, Bärlauch, Bitterkleeblätter, Blütenpollen, Dill, Enzianwurzel, Estragon, Rosmarinblätter, Sauerampfer, Schafgarbenkraut, Knoblauch, Tausendgüldenkraut, Wermutkraut

Arteriosklerose: Bärlauch, Brennnessel, Erdrauch, Ginkgo, Mate, Knoblauch, Linde, Löffelkraut, Mauerpfeffer, Mistel, Zinnkraut

Arthritis: Bärlauch, Brennnessel, Erdrauch, Esche, Knoblauch, Löffelkraut, kleiner Schwedenbitter, Teufelskrallenwurzel

Asthma: Efeu, Kamillenblüten, Passionsblume, Primelwurzel, Sonnentaukraut, Spitzwegerich, Thymian, Veilchenwurzel (siehe auch Husten)

Augenlidrandentzündung: Augentrost, Kamillenblüten

Ausfluß: Weiße Taubnesselblüten, Frauenmantelkraut, Johanniskraut, Melissenblätter, Schafgarbenkraut, Zinnkraut, Kamillenblüten

Belebende Mittel: Bockshornkleesamen, Ginsengwurzel, Ingwerwurzel, schwarzer Pfeffer, roter Hibiscus, Hagebutte

Beruhigungsmittel: Baldrianwurzel, Hopfen, Johanniskraut, Lavendelblüten, Melisse, Passionsblume

Beulen: Arnikablüten (äußerlich)

Bindehautentzündung: Augentrost, Honigklee, Kamilleblüten

Blähungen: Angelikawurzel, Anis, Bärlauch, Basilikum, Dill, Enzian, Fenchel, Kalmus, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lavendelblüten, Liebstöckelwurzel, Majoran, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wermutkraut, Ysop

Blasenbeschwerden: Bärlapp, Ehrenpreis, Eichenrinde, Kamille, Schafgarbe, Weidenrinde

Blasenentzündung: Bärlapp, Ehrenpreis, Eichenrinde, Gänseblümchen, Hauswurzblätter, Kamille, blaue Malve, Weidenrinde, Zinnkr.

Blasenschwäche: Kürbiskerne

Blutdruck, niedriger: Bockshornklee, Rosmarinblätter

Blutdruck, hoher: Bärlauch, Erdrauch, Herzgespann, Löwenzahn, Knoblauch, Mauerpfeffer, Mistel-

kraut, Passionsblume, Weißdorn

Blutdruck, regulierend: Mate, Weißdorn, Reis

Bluterguß: Arnikablüten (äußerl.)

Blutreinigung: Birke, Blutkraut, Boretsch, Brennnessel, Brunnenkresse, Goldrute, grüner Hafer, Löwenzahn, Stiefmütterchenkraut, Tausendgüldenkraut, Wacholderbeeren, Zinnkraut

Blutstillend: bei inneren: Brennnessel, Kreuzkrautblätter, Hirtentäschel, äußere: Schafgarbe, Spitzwegerich, Zinnkraut

Brechreiz: Kamilleblüten, Pfefferminzblätter

Bronchitis: Edelkastanie, Efeu, echter Ehrenpreis, Feldthymian, Föhrentriebe, Frauenhaar, Gundelrebe, Haselwurz, Huflattich, bittere Kreuzblume, Lindenblüten, Lungenkraut, Malve

Darmentgiftung: Bärlauch, Dörrfeigen, Dörripflaumen, Knoblauch, Himalajasalz

Darmentzündung: Gerstenkörner, Goldrute, Malve

Darmkrämpfe: Anis, Basilikum, Fenchel, Johanniskraut, Kamilleblüten, Kümmel, Schafgarbe, Weidenrinde

Darmträgheit: Brennnessel, Dörripflaumen, Dörrfeigen, Flohsamen, Leinsamen, Löwenzahn

Depressionen: Johanniskraut, Hopfen, Melisse, Passionsblume

Diabetes: Bärlauch, Knoblauch, Eichenrinde

Durchblutungsstörungen: Ginkgoblätter, Rosmarin, Zinnkraut, Weißdorn (Herz)

Durchfall: Basilikum, Blutweiderich, Blutwurz, Eichenrinde, Frauenmantel, getrocknete Heidelbeeren, Hamamelis, Löffelkraut, Johanniskraut, Kamilleblüten, Pfefferminzblätter, schwarzer Tee, Thymian

Einschlafstörungen: Baldrian, Hafer, Hopfen, Johanniskraut, Lavendel, Melisse, Passionsblume

Ekzem: Brennnessel, Ehrenpreis, Stiefmütterchenkraut, Walnussblätter, zweite Rinde der Ulme

Entwässerung / Entschlacken: Birke, Bohnenschalen, Brennnessel, Goldrute, Liebstöckelwurzel, Löwenzahn, Queckenwurzel, Wacholderbeeren, Zinnkraut

Entzündungshemmende Mittel: Bärlapp, Eichenrinde, Huflattich, Mate, Kamille, Königskerze, Oregano, Rosskastanienblätter, Salbei, Schafgarbe, weiße Taubnessel

Erkältung: Bibernelle, Eibisch, Holunderblüten, Huflattich, Isl. Moos, Kamillenblüten, Königskerze, Lindenblüten, Salbei, Sonnenhut, Spitzwegerich, Thymian, Venushaar, Weidenrinde

Erschöpfung; körperliche: Enzian, Ginsengwurzel, Ingwerwurzel, grüner Hafer, Heidelbeere, Mate, Tausendgüldenkraut

Erschöpfung, nervöse: Ginsengwurzel, Ingwerwurzel, Lavendel, Melisse, Passionsblume, Schafgarbe

Fettsucht: weißer Andorn, Blasen tang, Brennnessel, Ehrenpreis, Holunder, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut, Wermutkraut, Zinnkraut

Fieber: Brunnenkresse, Enzian, Fieberteeblätter, Goldmelisse, Holunderblüten, Lindenblüten, Pfefferminze, Tausendgüldenkraut, Thymian, Weidenrinde

Flechten: Birke, Brennnessel, Brombeere, Brunnenkresse, Goldrute, Kamille, Klette, Löwenzahn, Ringelblume, Wacholder, Zinnkraut

Frühjahrsmüdigkeit: Bärlauch, Brennnessel, Holunder, Löwenzahn, Knoblauch, Zinnkraut

Furunkel: Arnikablüten (äußerl.), Bärlapp, Bockshornkleesamen, Brennnessel, Goldrute, Kamillenblüten, Klettenwurzel, Ringelblume, Zinnkraut

Füße; offene: Bockshornkleesamen, Ringelblume, Zinnkraut

Fußpilz: Kamilleblüten, Schwarzkümmelöl

Fußschweiß: Bockshornkleesamen, Eichenrinde, Walnussblätter, Weidenrinde

Gallenbeschwerden: Adornkraut, Artischocke, Beifuss, Bitterklee, Curcumawurzel, Wurzel d. gelben Enzian, Erdrauch, grüner Hafer, Kamilleblüten, Kümmel, Lavendel, Löwenzahn, Mariendistel, Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Wermutkraut, Pestwurz, Robinienblätter

Gallensteine: Rinder der Berberitzenwurzel, Artischocke, Kamillenblüten, Löwenzahn, Odermennig, Pestwurz, Wegwarte, Zinnkraut

Gastritis: Anis, Bärlapp, Dillsaat, Eibisch, Fenchel, Gamander, Johanniskraut, Kamilleblüten, Königskerze, Koriander, Kümmel, Melisse, Salbei, Tausendgüldenkraut, Wacholder

Gebärmutterkrämpfe: Beifuß, Gänsefingerkraut, Frauenmantel, Johanniskraut, Kamilleblüten, Majoran, Schafgarbe, weiße Taubnessel

Geburtserleichternde Mittel: Brombeere, Kümmel, Lavendel, Pfefferminze, Safran

Gedächtnisstärkende Mittel: Ginkgoblätter, Ehrenpreis, Ginsengwurzel, Kalmus, Melisse, Pfefferminze, Rosmarin

Gefäßerweiterung: Bärlauch, Knoblauch, Rosmarin

Gelbsucht: weißer Andorn, Löwenzahnwurzel, Tüpfelfarnknolle

Gelenkentzündung: Bärlapp, Brennnessel, Eichenrinde, kleiner Schwedenbitter (inner- u. äußerlich), Löwenzahn, Teufelskralle, Zinnkraut

Gicht: Arnikablüten (äußerl.), Bockshornkleesamen, Brennnessel, Goldrute, Hauhechel, Löwenzahn, Löffelkraut, Wacholderbeeren, Weidenrinde, Zinnkraut, Zwiebel, kleiner Schwedenbitter (äußer- u. innerlich), Zinnkraut

Gliederschmerzen: Johanniskraut, Majoran, Nelkenblätter

Gurgelmittel: Bockshornkleesamen, blaue Malve, Eichenrinde, Eibischwurzel, Kamillenblüten, Odermennigkraut, Salbei, Ysop, Tormentillwurzel

Haarausfall: Bockshornkleesa-

men, Brennnessel, Kalmus, Klettenwurzel, Majoran, Petersilienwurzel, Wegwarte, Zinnkraut, Zwiebel

Hämorrhoiden: Bärlapp, Bockshornkleesamen, Eichenrinde, Flohsamen, Hamamelis, Kamillenblüten (inner- u. äußerlich), Queckenwurzel, Rosskastanie, Schafgarbe (inner- u. äußerlich), Zinnkraut

Halsentzündung: Bärlapp, blaue Malve, Fenchel, Heidelbeere, Knoblauch, Königskerze, Odermennig, Salbeiblätter, Ysop

Harnröhrentzündung: Brennnessel, Eibisch, Kamilleblüten, Salbei, Schafgarbe

Hardrang, schmerzhafter: Bärlapp, Brennnessel, Eibisch, Preiselbeere, Schafgarbe, Stiefmütterchen

Harntreibende Kräuter: Birke, Bohnenschalen, Brunnenkresse, Dill, Eberwurzwurzel, Erdrauch, Giersch, Goldrute, Hauhechelwurzel, Holunderblüten, Kerbel, Liebstöckelwurzel, Löwenzahn, Mate, Petersiliensamen und -wurzel, Queckenwurzel, Rosmarin, Spargelwurzel, Stiefmütterchenkraut, Wacholderbeeren, Zinnkraut

Harnwegsentzündung: Bärentraubenblätter, Brennnessel, Eibisch, Eichenrinde, Gundelrebe, Hauhechel, Salbei, Schafgarbe, Heublumen

Hautausschlag: Birke, Brombeerblätter, Eichenrinde, Fieberteeblätter, grüner Hafer, Himbeerblätter, Kamilleblüten, Ringelblume, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Spargelwurzel, Veilchenblätter, Walnussblätter, Heublumen, Zinnkraut

Hautausschlag (nässend): Bärlapp, Mariendistel, Kamilleblüten, Klettenwurzel, Königskerze, Labkraut, Heublumen

Hautentzündung: Kamilleblüten, Ringelblume, Rosskastanienblüten u. -blätter, Königskerze

Heiserkeit: blaue Malve, Huflattich, Eibischwurzel, Isländisches Moos, Odermennig, Süssholz, Salbei

Herzbeschwerden, nervöse: Andorn, Baldrianwurzel, Boretsch, Herzgespannkraut, Holunderblüten, Johanniskraut, Lavendel, Melisse, Weißdorn

Herzstärkende Mittel: Bärlauch, Besenginster, Boretsch, Enzian, Herzgespann, Knoblauch, Mistel, Weißdorn, Mate

Heuschnupfen: Johanniskraut, Veilchenblätter und -wurzel, Schafgarbe

Hexenschuss: Arnikablüten (äußerl.), Bockshornklee (inner- u. äußerlich), Holunder, Johanniskraut, Kamilleblüten, Schafgarbe

Husten, verschleimt: Eukalyptus, Fenchel, Holunderblüten, Isl. Moos, Königskerzenblüten, Liebstöckelwurzel, Lindenblüte, Schlüsselblumenblüten, Spitzwegerich, Süßholzwurzel, Thymian

Husten, trocken u. reizend: Alantwurzel, Andorn, Anis, Augentrost, Eibischwurzel, Holunder, Huflattichblätter, Islandmoos, Sonnentaukraut, Thymian

-Keuchhusten, krampfend: Huflattich, Königskerze, Primelwurzel, Pflirsichblüten, Sonnentaukraut, Spitzwegerich, Thymian

Immunstärkung: Eberraute, Eisenkraut, Hagebuttenschalen, rote Malve, Sandseggewurzel, Sonnenhut

Insektenstiche: Anis, Bärlauch, Knoblauch, Petersilie (äußerl.), Zwiebel (äußerl.)

I schias: Arnikablüten, Bockshornklee

Juckreiz: Eichenrinde, Kamilleblüten, Stiefmütterchen

Kolik: Bärlapp, Heidelbeere, Johanniskraut, Gänsefingerkraut, Kamilleblüten, Thymian, Weidenrinde

Kopfschmerzen: Anis, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Holunder, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Pfefferminze, Primelwurzel, Rosmarin, Veilchenblätter und -wurzel, Weidenrinde

Kräftigung (körperlich): Gingsengwurzel, Holunder, Ingwerwurzel, Melisse, Estragon, Kalmus, Rosmarin, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Wermutkraut

Krampfadern: Arnikablüten (äußerlich), Bärlapp, Hamamelis, Majoran, Ringelblume, Roßkastanienblüten und -blätter, Rosmarin,

Zinnkraut, Zypresse

Krampflösend: Fenchel, Gänsefingerkraut, Giersch, Kamilleblüten, Kümmel, Melisse, Salbei, Schafgarbe, Thymian

Krebsvorbeuge: Mate, Grüntee

Kreislaufstärkende Mittel: Hirtentäschelkraut, Holunder, Rosmarin, Schafgarbe, Wegwarte

Kreislaufstörungen: Gartenraute, Hirtentäschel, Holunder, Mistel, Rosmarin, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Weißdorn, Wegwarte

Kreuzschmerzen: Brennessel, ~~Gänsefingerkraut, Johanniskraut,~~ Huflattich, Melisse

Leberbeschwerden: Artischockenblätter, Brennessel, Ehrenpreis, Enzian, Gundelrebe, Johanniskraut, Kamilleblüten, Löwenzahn, Majoran, Mariendistelfrüchte, Quecke, Schafgarbe, Spargelwurzel, Tausendgüldenkraut

Lungenentzündung: Beinwell, Strandkiefertriebe

Lungenstärkung: Andorn, Odermennig, Salbei, Spitzwegerich, Vogelknöterich, weiße Taubnessel, Zinnkraut

Magen (verdorbener): Angelikawurzel, Anis, Enzian, Fenchel, Kümmel, Wermutkraut

Magenbeschwerden: Angelikawurzel, Basilikumkraut, Bitterkleeblätter, Enzianwurzel, Hopfen, Kamillenblüten, Kümmel, Lavendel, Liebstöckelwurzel, Majoran, Melisse, Pestwurz, Pfefferminzblätter, Schafgarbe, Wermutkraut

Magendrücken: Enzian, Kamilleblüten, Majoran, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, weiße Taubnessel, Wermutkraut, kleiner Schwedenbitter

Magensaft, anregend: Gundermann, Kümmel

Magenschleimhautentzündung: siehe Gastritis

Magenstärkung: Anis, Basilikum, Bockshornklee, Brunnenkresse, Enzian, Fenchel, Hopfen, Kalmuswurzel, Kümmel, Lavendel, Tausendgüldenkraut, Thymian, Wermutkraut

Menstruationsbeschwerden: Gartenraute, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Johanniskraut, Kamilleblüten, Mistel, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Thymian, weiße Taubnessel

Menstruation (fördernd): Anis, Brennessel, Enzian, Estragon, Fenchel, Kalmus, Kümmel, Lavendel,

Liebstöckelwurzel, Lindenblüte, Schafgarbe, Thymian, Zinnkraut

Menstruation (übermäßige): Brennessel, Frauenmantel, Hirtentäschelkraut, Schafgarbe, Vogelknöterich, Zinnkraut

Migräne: Gänsefingerkraut, Johanniskraut, Lavendel, Lindenblüte, Majoran, Primelblüte, schwarze Johannisbeere, Veilchenwurzel und -blätter, weiße Taubnessel

Milchfördernd, bei Stillenden: weißer Andorn, Anis, Dillkörner, Fenchel, Geißraute, Kümmel, Majoran

Milchschorf: Lupine (äußerl.), Klettenwurzel, Olivenblätter, Rosmarin, Stiefmütterchenkraut, Walnussblätter, Zinnkraut

Mineralstoffmangel: Mate, Gänseblümchen, Kerbel, Löffelkraut

Mundgeruch: Anis, Cardamom, Dill, Kalmuswurzel, Wacholderbeeren, Wermutkraut

Mundhöhlenentzündung: Bärlapp, Bockshornklee

Mundschleimhautentzündung: Eibisch, Honigklee, Kamilleblüten, Salbei, Veilchenblätter und -wurzel

Muskelkater: Gänseblümchen, Majoran, Gänsefingerkraut, Weidenrinde

Muskelkrämpfe: Gänsefingerkraut, Majoran, Weidenrinde

Muskelzerrung: Arnikablüten (äußerlich), kleiner Schwedenbitter (innerlich und äußerlich)

Nachtschweiß: Salbeiblätter, Ysopkraut

Nagelbettentzündung: Arnikablüten (äußerlich), blaue Malve, Kamilleblüten

Narbenschmerzen: Johanniskraut, Kamille, kleiner Schwedenbitter (innerlich und äußerlich)

Nasenbluten: Bärlapp, Hirtentäschelkraut, Schafgarbe

Nervenstärkende Mittel: Bärlauch, Hopfen, Johanniskraut, Kalmus, Knoblauch, Melisse, Pfefferminze, Schafgarbe, Thymian, Lavendel, Orangenblüten, Passionsblume, Safran

Nervosität: Baldrianwurzel, Hopfen, Johanniskraut, Lavendelblüten, Melisse, Passionsblume

Neuralgien: Bockshornkleesamen, Holunder, Kamilleblüten, Königs-kerze, Lavendel, Rosskastanienblü-ten und -blätter, Schafgarbe, Spitz-wegerich, Weidenrinde

Nierenentzündungen: Brennes-ssel, Bärentraube, Birke, Eichenrin-nde, Glaskraut, Hauhechelwurzel, Liebstöckelwurzel, Orthosiphon, Petersilienwurzel, Zinnkraut

Nierenkolik: Bärlapp, Hauhechel- wurzel, Kamilleblüten, Gänsefinger- kraut, Thymian

Nierenleiden (allgemein): Bär- lapp, Birke, Brennessel, Ehren- preis, Enzian, Goldrute, Hauhechel- wurzel, Hirtentäschelkraut, Kürbis- samen, Löwenzahn, Petersilie, Schafgarbe, Zinnkraut

Nierensteine: Odermennig, Föh- rentriebe

Ödeme: Blätter der schwarzen Jo- hannisbeere, Löwenzahnwurzel, Petersilie, Spargel, Wacholder, Hauhechelwurzel, Holunder

Ohnmacht: Arnikablüten (äußerl.), Enzian, Kamille, Lavendel, Ross- kastanieblüten und -blätter

Ohrensausen: Bärlapp, Mistel, Ysop

Ohrenschmerzen: Anis, Bärlauch, Holunder, Huflattich, Knoblauch, Lavendel, Schafgarbe, Spitzwege- rich, Veilchen, Ysop

Prellung: Arnikablüten (äußerlich), Enzian, Johanniskraut, Melisse, Thymian, kleiner Schwedenbitter

Prostataleiden: Brennesselwur- zel, Kürbissamen, Spargelwurzel, kleinblütiges Weidenrösche

Rachenkatarrh: Gundelrebe, Hei- delbeere, Huflattich, Kamilleblüten, Pfefferminze, Salbei, Thymian

Rheuma: Angelikawurzel, Arnika (äußerl.), Artischocke, Bärlapp, Brennessel, Birke, Bohnenschalen, Ehrenpreis, Gänsefingerkraut, Holunderblüten und -beeren, Jo- hanniskraut, Löwenzahn, Petersi- lienwurzel, Salbei, Schafgarbe, Teufelskrallenwurzel, Wacholder- beeren, Weidenrinde, Zinnkraut

Prostataerkrankungen: Bären- traubenblätter,

Scheidenentzündung: Kamille- blüten, Frauenmantel, weiße Taub- nessel

Schlafstörungen: Basilikum, Baldrianwurzel, Hopfen, Johanniskraut, einheimische Kamille, Melis- se, Passionsblume

Schleimhautentzündung: blaue Malve, Kamilleblüten, Odermennig

Schleimlösende Mittel: Alant, Bockshornkleesamen, Brennessel, Enzian, Fenchel, Gänseblümchen, Huflattich, Löwenzahn, Salbei, Spitzwegerich, Süßholz, Thymian

Schmerzstillende Mittel: Arnika- blüten (äußerl.), Gänsefingerkraut, Johanniskraut, Kamille, Königskerze, Salbei, Thymian, Weidenrinde

Schnupfen: Holunderblüten, Kamil- lenblüten, Lindenblüten, Schafgarbe

Schorf: Klettenwurzel

Schuppenflechte (Psoriasis): Jo- hanniskraut, Eichenrinde, Schafgar- be

Schwäche: Mate, Bockshornklee, Engelwurz

Schweißfüße und -hände: Bocks- hornklee, Eichenrinde, Kamilleblü- ten, Salbei

Schweißhemmend: Salbeiblätter, Ysop, Walnussblätter

Schweißtreibend: Birkenblätter, Boretsch, Eberwurz, Holun- derblüten, Lindenblüten

Schwellungen, nach Verletzun- gen: Thymian

Schwindel: Bärlauch, Ehrenpreis, Ginkgo, Johanniskraut, Knoblauch, Lavendel, Majoran, Mistel, Safran, Schafgarbe

Schwitzen (übermäßiges): Bren- nessel, Eichenrinde, Kamillenblüten, Salbei

Sehnenscheidenentzündung: blaue Malve, Gänsefingerkraut, wei- ße Taubnessel, kleiner Schwedenbit- ter (inner- u. äußerlich)

Sodbrennen: Anis, Enzian, Fenchel, Kümmel, Schafgarbe, Süßholz, Tau- sendgüldenkraut

Stärkende Mittel: Eberaute, Gin- sengwurzel, Ingwerwurzel

Stirnhöhlenkatarrh: blaue Malve, Pfefferminze, Thymian

Stoffwechselfördernde Mittel: Alant, Brennessel, Bitterklee, Brun- nenkresse, Enzian, Gundelrebe, Kal- mus, Löwenzahn, Mistel, Stiefmüt- terchen, Wacholderbeeren, Wermut- kraut

Verbrennungen: Brennessel, Ei- bisch, Holunder, Huflattich, Johan- niskraut, Klette, Königskerze, Linde, Pfefferminze, Spitzwegerich

Verdauungsbeschwerden: Enzi- an, Heidelbeere, Hopfen, Knoblauch, Kümmel, Petersilie, Spitzwegerich,

Wacholderbeeren, Wermut

Verdauungsfördernde Mittel: Anis, Beifuß, Bitterklee, Enzian, Dost, Fenchel, grüner Hafer, Kal- mus, Kamilleblüten, Kümmel, Lorbeer, Petersilie, Rosmarin, Schafgarbe, Spitzwegerich, Tau- sendgüldenkraut, Wermutkraut, Ysop

Verstopfung: Schlehenblüten- tee, Blasenstrauchblätter, ge- trocknete Faulbaumrinde, frische rote Johannisbeeren, Blüten der knotigen Braunwurz, Kreuzdorn

Verstauchung: Arnikablüten (äußerl.), Johanniskraut, Majo- ran, Schafgarbe

Vitamin A-haltig: Kerbel?, Islandmoos

Vitaminin-C-haltig: Birke, Brun- nenkresse, Eberaute, Gänse- blümchen, Gänsefingerkraut, Hagebuttenschalen, Johannis- beere, Löffelkraut, rote Malve, Mate, Sauerampfer, Scharbocks- kraut

Vitamin B1-haltig: Hagebutte, Islandmoos

Vitamin B2-haltig: Hagebutte

Vitamin B12-haltig: Islandmoos

Vitamine E-haltig: Hagebutte, Kürbis

Vitamin K-haltig: Hagebutte

Völlegefühl: Mistel, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Wermut

Wechseljahrsbeschwerden: Herzgespann, Frauenmantel, Johanniskraut, Mönchspfeffer, Salbei (Schweißausbrüche)

Wunden (äußerlich): Arnikablü- ten (äußerl.), Bockshornkleesa- men, Eichenrinde, Johannis- kraut, Kamilleblüten, Ringelblu- menblüten, Schafgarbe, Thymian

Würmer: Gartenraute, Granat- apfelrinde, Kreuzkrautblätter, Zwiebel

Zahnfleischentzündung: Hei- delbeere, Salbeiblätter, Kamil- lenblüten, Oregano, Pfefferminze

TORTUGA GBR  
ANDREAS & STEFFEN GRUSS  
STEINBERG 9, D-94137 BAYERBACH

Telefon: +49 (0) 8536 1555  
E-Mail: info@tortugaohg.de  
Website: www.tortugaohg.de