

Onlinelehrgang: Entgiftung in der Naturheilpraxis

Entgiftungsbedarf & Organschwäche

Äußere Zeichen & Symptome

Leberschwäche

- Palmarerythem (= Rötungen in der Innenhand)
- Faltig-trockene Waschfrauenhände
- Weiße Fingernägel
- Durchschlafstörungen (v. a. zwischen 1 und 3 Uhr nachts)
- Verlangen nach Saurem oder auch Abneigung

Symptome & Krankheiten, bei denen Umweltfaktoren eine Rolle spielen

- **Autoimmunprozesse** aller Art, z. B. Basedow, Colitis ulcerosa, Hashi-moto, Lupus, Morbus Crohn, Rheuma, Sklerodermie, ...
- **Allergien & Nahrungsmittelun-verträglichkeiten**, z. B. Asthma, Heuschnupfen, Reizdarm, auch Leaky Gut
- **Hautleiden** wie Akne, Neurodermitis, Rosazea, Schuppenflechte ...
- **Gynäkologische Erkrankungen**, z. B. Endometriose, Myom, Poly-cystisches Ovarialsyndrom (PCO-S)

Heute zeigt jeder moderne Mensch einen mehr oder weniger dringlichen Entgiftungsbedarf! Wichtig sind Beruf, Wohnort, Einrichtung, Kleidung, Ernährung, Lebensgewohnheiten...

© 11/2024 HP Margret Madejsky, Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle Abendländische Medizin, www.natura-naturans.de
info@natura-naturans.de Tel. 08105-7769002

Äußere Zeichen & Symptome

Nierenschwäche

- Half-and-half-Nail (nur teilweise durchblutetes Nagelbett)
- Neigung zu Sommersprossen, stark pigmentierter Haut & Altersflecken
- Mehrfaches nächtliches Harnlassen
- Schütterere Kopfbehaarung
- Verlangen nach Salz oder Abneigung
- Grüne Augen, auch larviert-tetanisch

Symptome & Krankheiten, bei denen Umweltfaktoren eine Rolle spielen

- **Hormonelle Leiden**, z. B. PMS, Hyperprolaktinämie, Progesteron-mangel, Schilddrüsenleiden (z. B. Knoten, Zysten), vorzeitige oder erschwerte Wechseljahre, Unfruchtbarkeit ...
- **Neurologische Erkrankungen** wie Alzheimer, MS, Parkinsonismus, etc.
- **Diffuse Symptome** wie Augen- brennen, Brain Fog, Konzentrations-störungen, Migräne, Fibromyalgie, Elektrosensivität, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Zittern...

Entgiftungsstrategien für das Element Feuer

Erdzeichen: Widder – Löwe – Schütze

Motto: Entgifte möglichst schnell und effektiv. Erzeuge spürbare Effekte (z. B. stinkende Sekrete, häufigeren Stuhlgang o. ä.).

Feuerzeichen entgiften wir bevorzugt

- Mit Wärmeanwendungen: Schwitzkuren, Moxibustion, Kneippsche Kräuterwickel, Mistel-Injektionskuren
- Mit invasiven Methoden: Akupunktur, Injektionskuren, Ausleitungsinfusionen.
- Mit Sonnengewürzen & Harzen: Darmbarriere stärken mit Myrrhe, Quecksilberausleitung mit Korianderkraut, Leberentlastung mit Kurkuma

Entgiftungsstrategien für das Element Erde

Erdzeichen: Stier – Jungfrau – Steinbock

Motto: Entgifte stetig & tiefgreifend mit Altbewährtem oder mit wissenschaftlich Belegtem. Es soll nicht teuer & kompliziert sein. Entgiftungskuren werden meist langefort konsequent durchgeführt. Gebe klare Strukturen vor!

Erdzeichen entgiften wir bevorzugt

- Über die Ernährung: Suppen, Heilspeisen, Küchenkräuter, ...
- Über den Magen-Darm-Trakt: Bitterpflanzen, Okoubaka, Kräutertees ...
- In Frage kommen Heilerden, Zeolithe, Schüsslersalze, Mineralstoffe (z. B. Selen) und Pflanzen mit hohem Mineralstoffgehalt (z. B. Hafer, Ackerschachtelhalm = Zinnkraut)

© 11/2024 HP Margret Madejsky, Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle Abendländische Medizin, www.natura-naturans.de
info@natura-naturans.de Tel. 08105-7769002

Entgiftungsstrategien für das Element Wasser

Wasserzeichen: Krebs – Skorpion – Fische

Motto: Entgifte möglichst mit den sanftesten Mitteln & beginne mit kleinsten Dosierungen.

Wasserzeichen entgiften wir bevorzugt

- Mit Wasser: Basenbäder, feuchte Umschläge und Wickel, Kneippsche Wassergüsse, Heilwässer & Trinkkuren, Kräutertees, Frischpflanzensäfte, Suppenfasten, ...
- Mit feinstofflichen Arzneispezialitäten: Homöopathie & Spagyrik
- Wähle bevorzugt Milchsaftebildner

Entgiftungsstrategien für das Element Luft

Luftzeichen: Zwillinge – Waage – Wassermann

Motto: Entgifte rhythmisch & abwechslungsreich. Sorge für Wechsel zwischen Bewegung (z. B. Eurhythmie) & Ruhe (z. B. Waldbaden).

Luftzeichen entgiften wir bevorzugt mit

- Rhythmischen Therapiekonzepten: Morgens dies & abends das, zwei Wochen dies & zwei Wochen das ...
- Mit Spagyrik & Destillaten
- Mit Doldenblütlern wie Engelwurz, Meisterwurz, Koriander ... & Windsamern

Namensgeber der Benediktenkräuter: der heilige Benedikt von Nursia (geboren um 480)

Kardobenediktenkraut (Cnicus benedictus): „*cardobenedict / dieweil er sehr bitter / ist er warmer und truckner Natur / ein furtreffentlich bewert Kraut wider die Pestilenz und Giff / innerlich und eusserlich.*“ (Matthiolus 1626, 224)

Grundregeln der volksmedizinischen Entgiftung

- Obligatorisch: Stoffwechsellastung in der Fastenzeit & Blutreinigungskur im Frühling.
- Es geht vorwiegend um Stoffwechselgifte wie etwa Harnsäure.
- Verwendet wird alles, was sich um Haus und Hof herum anbietet, oder, was sich in der guten Küche findet.
- Wirkungsverstärkung durch Gebete und Anrufung der drei höchsten Namen.

Brennnessel (*Urtica dioica*): Blutreinigungspflanze Nr. 1a der Volksmedizin

“Wann die Nesseln noch jung seyn / pflegen sie diejenige / so mit dem Lendenstein geplaget seyn / in einem Küchlein zu backen / wie die Wermuhtkuchen / den Griesß und Sand fortzutreiben: Etliche sieden die junge Schößlein in Wein / und trincken darvon wider gemeldte Gebresten des Steins.“ (J. Tabernaemontanus: Kräuterbuch 1731)

Anwendungsgebiete:

- Eisenmangel & Stärkung des Yang-Pols
- Umstimmungsmittel bei Allergien, Gicht & Rheuma

Praxistipps

Vollmers Grüner Hafertee; Teekur zur Ausleitung von Harnsäure & zur Ableitung von Harnblasengrieß

Kontraindikation: Niereninsuffizienz, weil die Brennnessel zu den Harnstoffzeigerpflanzen gehört.

Birke (*Betula sp.*): Blut-reinigungspflanze Nr. 1 b der Volksmedizin

Harttreibend und Nieren-durchblutung steigernd; fördert die Ausscheidung von Chloriden, Harnstoff und Natrium (Blaschek: Wichtl - Teedrogen 2016 S. 125)

Praxistipp: Zur Anregung der Ausscheidung von Jod z. B. nach Radiojodtherapie bei M. Basedow ⇒ **Wala Nierentonikum**, 2 x tgl. 1 EL in 250 ml Wasser verrührt trinken.

Praxistipps & Rezeptbeispiele

Schoenenberger Naturreiner Heilpflanzensaft Birke; zur Frühjahrskur 2 bis 6 Wochen lang 2 bis 3 x tgl. 1 EL auf ein Glas Wasser verrührt trinken.

Ceres Betula Urtinktur; 2 bis 6 Wochen lang zur unspezifischen Anregung der Nierentätigkeit 2 bis 3 x tgl. 3 bis 4 Tropfen pur oder in etwas Wasser einnehmen.

Arnica/Betula comp. Mischung von Weleda; bei vorzeitiger Gefäßalterung z. B. nach Corona-Impfung/-Infektion ⇒ 2 bis 3 x tgl. 15 bis 20 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Kräutertee zur Ausleitung von Schwermetallen wie Blei:

- Birkenblätter 40 g
- Gundelrebenkraut 30 g
- Walnussblätter 30 g
- Wegwartenwurzel 40 g
- Wermutkraut 10 g

Mischen, 2 TL pro Tasse heiß überbrühen, 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, zirka 6 Wochen lang 3 bis 4 Tassen täglich trinken.

Gundelrebe = Gundermann (Glechoma hederacea)

„Gundelreben in Wein gesotten / und getruncken / bewegen den Harn / die Frawenzeit / tödten die Würm / treiben das Gifft durch den Schweiß. (...) Gemeldter Tranck öffnet die verstopffte Lebern und Miltz / (...)“ (Matthiolus: Kräuterbuch 1626)

Namen: Ahd. gunt, gund = Eiter, faulige Flüssigkeit, Gift oder giftiges Körpersekret.

- Grindrebe
- Herr des Eiters
- Pflanzliches Mercurius
- Wund(er)rebe
- Suppenkraut

Praxistipp: Spezifikum zur Bleientgiftung

Ceres Gundelrebe Frischpflanzen-Extrakt oder **To-Ex spag.**

Peka N Tropfen (Zus.: Echinacea spag. D12, Argentum nitricum D4, Bryonia spag. Peka D4, Clematis recta D3, Ledum palustre D6, Hydrastis D4, Galium aparine D6, Glechoma hederacea spag. Peka D6) **in Gundelrebeentee.**

„**Ach du grüne Neune**“: Blutreinigung & Entgiftung mit der Gründonnerstagsuppe

- **Bärlauch** (Allium ursinum)
- **Brunnenkresse** (Nasturtium officinale)
- **Gänseblümchen** (Bellis perennis)
- **Giersch** (Aegopodium podagraria)
- **Gundelrebe** (Glechoma hederacea)
- **Brennnessel** (Urtica dioica)
- **Kerbel** (Anthriscus cerefolium)
- **Klettenlabkraut** (Galium aparine)
- **Knoblauchsrauke** (Alliaria petiolata)
- **Löwenzahn** (Taraxacum officinale)
- **Spitzwegerich** (Plantago lanceolata)
- **Vogelmiere** (Stellaria media)

So wird's gemacht: Pro Person etwa eine Handvoll Wildkräuter ernten, säubern, fein zerkleinern und in Gemüsebrühe etwa 5 Minuten lang kochen lassen. Die Kräutersuppe mit dem Zauberstab pürieren und je nach Gusto mit Kräutersalz/Salz, Pfeffer, Creme fraiche abschmecken.

Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*)

„Alle Kressen innerlich gebraucht / tödten Würm / treiben den Harn / reinigen den Bauch / die Nieren und Blasen / eröffnen die Leber und Miltz / heilen und reinigen innerliche Wunden / führen auß das Giff mit Baumöl genossen.“ (Hieronymus Bock: Kräuterbuch 1577)

Seit langem wird die Brunnenkresse verwendet „zu Frühjahrskuren, zur Anregung bei Stoffwechselstockungen und – Schwächen (C-Avitaminosen, bei Ekzemen, Akne-Leiden, ...) (...), Rheuma, Hepatopathien, Gallenstau, Neigung zu Steinbildung in den Harnwegen“ (Wilhelm Pelikan: Heilpflanzenkunde I/142)

Aufgrund der schwefelhaltigen Senfölglykoside aktiviert die Brunnenkresse „detoxifizierende Leberenzyme“ (vgl. Blaschek: Wichtl – Teedrogen 2016 S. 448; Hofmann et al. 2009 und Casanova et al. 2013).

Anwendungsarten:

- In Entgiftungsspeisen, z. B. in Wildkräutersuppen.
- Arzneilich zubereitet als sog. >vegetabilisiertes Metall<: **Nasturtium Mercurio cultum Rh Dil. D3 von Weleda**; laut GAÄD 2017, Bd. 1 S. 557 regeneriert das Mittel die „gestörte, atrophische, übermäßig durchlässige oder verletzte Mucosagrenze.“ (= Leaky Gut Syndrom)

Giersch (*Aegopodium podagraria*): Das Gichtkraut der Volksmedizin

„Wiewol der Geißfuß ein veracht und unachtsam Kraut ist / so hat es doch auch seinen Gebrauch in der Artzeney überkommen / und wird insonderheit höchlich gelobt zu dem Zipperlein / Gliedsucht und Hüfftwehe.“ (Jakobus Tabernaemontanus 1731 S. 243)

Dreifusskraut Tropfen (Herba Aegopodii tinctura; erhältlich von: www.meine-teemischung.de)

Knoblauch (*Allium sativum*), Wundermittel der 100-Jährigen

„Gegen jedes Gift ist er, wenn man Knoblauch in Wasser destilliert und das Wasser mit Knoblauch anfüllt. (...) Dies heilt jedes durch den Mund aufgenommene Gift.“ (Paracelsus III/539)

Rezeptbeispiel: Mischung zur Mobilisierung von Blei

- Allium sativum Dil. D4
- Sulfur Dil. D4 aa 50,0

M.D.S.: 2 bis 3 x tgl. 15 bis 20 Trpf.

Rezeptbeispiel: Knoblauchtrank

1 bis 2 Zehen, fein zerkleinert
½ Bio-Zitrone, frischer Presssaft
1 TL Bio-Imkerhonig
150 bis 200 ml abgekochtes trinkwarmes Wasser
Alles mischen – fertig!
1 bis 2 Glas täglich kurmäßig

Bärlauch (*Allium ursinum*), der wilde Bruder des Knoblauchs

„Er reinigt den ganzen Leib, treibt kranke, verhockte Stoffe aus, macht gesundes Blut und vertreibt und tötet giftige Stoffe.“ (J. Künzle: Chrut und Uchrut; 1935 S. 5)

Aufgrund des Schwefelgehalts geeignet zur Mobilisierung von Schwermetallen sowie zur Aktivierung von schwefelhaltigen Entgiftungsenzymen wie Glutathion-Peroxidase.

Praxistipps zur unspezif. Schwermetallmobilisierung

- ⇒ **Ceres Allium ursinum Urtinktur**; 2 bis 3 x tgl. 5 bis 6 Tropfen in einem Glas Wasser verrührt einnehmen.
- ⇒ **Bärlau Extrakt Kapseln von Nestmann**;
2 bis 3 x tgl. 1 Kapsel

Löwenzahn (Taraxacum officinale): Die All-In-One-Detoxpflanze

„Der Löwenzahn wirkt auflösend und stärkend auf die Schleimhäute, namentlich auf Lungen, Leber, Darmkanal u. Harnwerkzeuge, daher leistet er gute Dienste bei Stockungen u. Verschleimungen der Eingeweide, der Goldader, in Leberleiden, Leberstockungen, Gelbsucht, bei schwerem Stuhlgang, ... Zu der 4 – 5 Wochen dauernden Kur presse man den Saft aus der ganzen Pflanze und nehme täglich 2mal je 2 Löffel voll unter schwacher Fleischbrühe oder unter Anis oder Fenchelwasser.“ (A. Magnus, um 1200 bis 1280: Ausführliches Kräuterbuch S. 50)

Praxistipp ⇒ **Schoenenberger Naturreiner Pflanzensaft Löwenzahn**

Löwenzahn gilt als **>Reiniger der Bauchorgane<** und universelle Entgiftungspflanze (Leber-Galle, Nieren, Lymphe) mit antithrombotischer Wirkung.

Entgiftung mit Löwenzahn

- Spezifikum bei Pestizidbelastung
- Lymphreinigung bei Hautleiden
- Ableitung von Umweltgiften über Leber-Galle und Harn
- Soll Spikeproteine ausleiten

Praxistipps

⇒ **Ceres Taraxacum Urtinktur**; Begleitmittel bei Brustkrebs sowie zur Stoffwechselaktivierung bei Neigung zu Übergewicht.

⇒ **Lymphdiaral Basistropfen** (Pascoe); Kardinalmittel zur Lymphreinigung

⇒ **Taraxacum Stanno cultum**, flüssige Verdünnung (Weleda)

⇒ **Mariendistel mit Artischocke & Löwenzahn Kapseln** (Natural Elements)

Klettenlabkraut = Klebkraut (Galium aparine): Enzymreiches Zaunkraut

Klettenlabkraut (Galium aparine)

Entgiftet und reinigt die Lymphe.
Bestandteil von TO-EX spag. Peka
Tropfen von Pekana.

Ideal für blutreinigende Smoothies
z. B. Leber-Smoothie

- ¼ Ananas
 - 1 bis 2 frische Gelbwurz-Rhizome oder 1 TL Bio-Kurkumapulver
 - 1 Handvoll frische Kräuter: Klettenlabkrauttriebe, Löwenzahnblätter, Spitzwegerichblätter o. ä.
- So wird's gemacht: Kräuter sorgfältig waschen, verlesen und fein zerkleinern. Zusammen mit der Ananas und Kurkuma mit dem Zauberstab pürieren und mit stillem Wasser verdünnen.

Frühjahrskur nach Künzle:

Man nehme Triebe von Buche, Eiche, Esche, Hasel, Lärche, Pappel, Tanne und Obstbäumen sowie von allen Dornenarten, z. B. Brombeere, Himbeere, Hundsrose, Schlehdorn, Weißdorn. Eine Handvoll dieser Mischung wird aufgekocht.

„Hiervon soll die kranke Person täglich ein bis zwei Liter trinken mit Zucker. Dieser Tee reinigt und säubert den ganzen Leib. Hat schon ganz elend kranke Menschen wieder gesund gemacht. ... der Totengräber kann seine Schaufel wieder in den Schopf stellen.“ (Künzle: Chrut & Uchrut 1935: 20)

Schlehe (*Prunus spinosa*)

Die Triebspitzen enthalten Spuren von Blausäure und gelten in der Volksmedizin als probates Erschöpfungsmittel.

Praxistipps begleitend bei Krebskachexie und umweltbedingten Erschöpfungszuständen (CMS, MCS):

- **Prunus spinosa, Summitates Rh Dilution D3** (Weleda)
- **Levico comp. Globuli** (Wala; Zus.: Hypericum D2, Levico D2, Prunus spinosa e floribus et summitatibus ferm cum Ferro Dil. D2)

Beide Mittel sind auch als Injektionspräparate erhältlich

Beifuß (*Artemisia vulgaris*): Blutreiner der Hildegard von Bingen

„Das Kraut in Wasser oder Wein gesotten und eine Tasse morgens und abends mit Honig getrunken, führt die Galle und weißen Schleim durch den Stuhlgang ab und reinigt Lungen, Leber, Milz, Nieren, Blase, vertreibt den Stein, ...“ (Albertus Magnus, um 1200 bis 1280: Ausführliches Kräuterbuch)

Beifuß treibt den Harn, regt die (Fett-)Verdauung an, entgiftet über den Schweiß und das Menstrualblut. Als Räuchermittel reinigt er zudem die Raumluft.

Praxistipp ⇒ Ceres Beifuss Frischpflanzenextrakt

Wermut (*Artemisia absinthium*)

„Maler tun gut, täglich 1 – 2 Teelöffel voll Wermutwein zu trinken, da diese Medizin das Bleiweiß ausscheidet.“ (J. Künzle: Chrut und Uchrut, 1935 /19)

So hilft *„der Wermut über Magen und Leber, viele für den Körper giftige Stoffe eines unzureichenden Stoffwechsels auszuscheiden, ...“* (Bertrand Heidelberger: Das Sieben-Kräuter-Erbe S. 31)

Praxistipps

- **Wermuttrank nach Hildegard von Bingen** (Weindegott der Frühlings-triebe!): leitet Stoffwechsel- und Umweltgifte über die Nieren ab.
- **Ceres Absinthium Urtinktur**: regt die Gallensekretion an, daher im Rahmen einer Quecksilberausleitung hilfreich.
- **Heidelbergers 7-Kräuterstern Bio-Kräuteraufgußpulver** reguliert den Stuhl-pH-Wert und steigert den Enzymgehalt des Bauchspeichels.

Wichtig: Nicht geeignet für Schwangere & Stillende! Nicht bei Korbblütlerallergie

Entgiften & Entschlacken mit Heidelbergers 7-Kräuterstern

(vgl. Bertrand Heidelberg: Das Sieben-Kräuter-Erbe; G. A. Ulmer Verlag)

„Die Bibernelle entgiftet das Blut und entfernt aus den Organen aller Art verhockte Stoffe, wenn man sie eine Zeitlang benutzt.“ (B. Heidelberg)

„Bibernell ist gewalttätig wie ein Russe und verjagt verhockte und eiternde Stoffe aus Kehlkopf, Lunge, Magen, Gedärmen, ...“ (J. Künzle)

Zusammensetzung des 7-Kräuterstern Bio-Kräuteraufgusspulvers:

- Anisfrüchte
- Fenchelfrüchte
- Kümmelfrüchte
- Schafgarbenkraut
- Wermutkraut
- Bibernellwurzel
- Wacholderbeeren

Anwendung:

Entweder mehrmals täglich eine Messerspitze gut einspeicheln oder ½ TL Pulver als Bittertee zubereiten, dazu einfach mit heißem Wasser übergießen.

Bewährte Anwendungsgebiete:

- Nahrungsunverträglichkeiten, z. B. Laktoseintoleranz
- Bei Verdauungsschwäche, träger Verdauung und Müdigkeit nach dem Essen
- Zur Darmreinigung nach Antibiotika, ergänzend zur Symbioselenkung und zur Regeneration der Darmschleimhaut
- Zur Gewichtsreduktion, als Ergänzung zu regelmäßiger Bewegung und Ernährungsumstellung
- Versuchsweise auch bei Naschsucht

Eine weitere volksmedizinische Entgiftungs-maßnahme: Der Kneippsche Wickel

- Schafgarben-Leberwickel
- Zinnkraut-Nierenwickel

So wird's gemacht:

- 2 EL Heilkräuterpulver mit zirka 150 ml kochendem Wasser in einer Schüssel zu einem heißen Brei verrühren.
- Den heißen Brei auf ein Leintuch/Wickeltuch streichen und wie eine Fangopackung direkt auflegen (Leber – rechter Rippenbogen; Nieren – obere LWS).
- Ein (Leber) oder zwei (Nieren) Wärmflaschen auflegen und mit einem Wickeltuch aus Schafwolle und Woldecken einwickeln und zudecken.
- Zirka 20 bis 30 Minuten einwirken lassen. Dann auswickeln, Hautareale reinigen und mit entsprechenden Salben einreiben (Leber-Galle): Johanniskrautrotöl oder Stannum metallicum praeparatum D7 Salbe Weleda / Nieren – Kupfersalbe rot Wala).
- Mindestens 20 bis 30 Minuten nachruhen!

Sonnenblume (Helianthus annuus)

>Superpflanze< bereinigt Böden von Schwermetallen und leitet Zahngifte wie Palladium aus (Ölziehen).