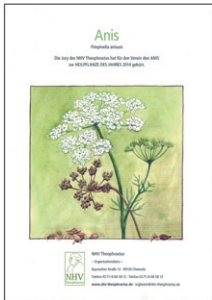


HEILPFLANZEN- PUBLIKATIONEN

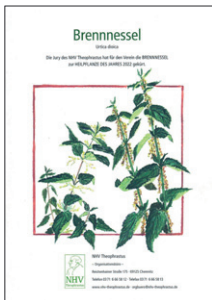


Anis

Schon seit dem 16. Jh. v. Chr. sind die wertvollen Eigenschaften von Anis bekannt. Seine verdauungsfördernde Wirkung steckt nicht nur im Ouzo oder in Teemischungen, sie kommt auch als Gewürz in herzhaften oder süßen Speisen zur Geltung. Was Anis alles noch kann, lesen Sie in dieser Broschüre.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten



Brennnessel

Auch wenn im Frühling die Erde noch kühl ist, treibt die Brennnessel ihre ersten Spitzen durch den Boden und bereichert mit frischem Grün den Speisezetteln von Mensch und Tier. Sehr vielen Faltern dient sie als „Kinderstube“, manche Raupen ernähren sich ausschließlich von ihren Blättern. Leicht entdeckt man die grüne Hochgewachsene überall, wo auch der Mensch zugegen ist. Und dieser nutzt die Brennnessel schon seit langer Zeit auf vielfältigste Weise.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten



Damaszener-Rose

Die „Königin der Blumen“ ist Sinnbild von Liebe, Vollkommenheit, Vergänglichkeit und Verschwiegenheit. Durch die harmonisierende Wirkung des Damaszener-Rosenöls auf Körper und Seele und seine hautpflegenden Eigenschaften ist es universal einsetzbar. Mit dem winterharten Strauch kann sich der Hobbygärtner auch in unserem Klima ein jährlich wiederkehrendes Duftenerlebnis schaffen.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten



Gänseblümchen

Die „ausdauernde Schöne“ ist einfach und klein in ihrem äußeren Erscheinungsbild. Doch wohnt ihr eine starke Regenerationskraft inne, die uns bei medizinischem Gebrauch zugutekommt. So haben die kleinen Wiesenblumen heilsame Wirkung auf Erkrankungen der Haut, der Atemorgane, des Stoffwechsels sowie bei körperlichen und seelischen Verletzungen.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten



Gekürte Heilpflanzen

Die „Heilpflanze des Jahres“ wird von einer Jury des NHV Theophrastus gekürt. Für die Gesundheit wertvolle Pflanzen erlangen dadurch eine größere Anerkennung.

Diese Sammlung beinhaltet die fünf Publikationen Salbei, Tausendgüldenkraut, Lein, Melisse und Veilchen in einem Schuber.

ISBN: 978-3-938336-05-2; 326 Seiten; Preis: 27,90 €



Gewürznelke

Der exotische Gewürznelkenbaum mit seiner abenteuerlichen Geschichte stammt vom anderen Ende der Welt. Die noch ungeöffneten Blüten tragen die Hitze der Sonne in sich und sind voll geballter Knospenkraft mit vielfältigen Wirkungen. Deshalb wird die scharfe Knospe nicht nur zum Würzen von Speisen und Getränken weltweit geschätzt.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten



Ingwer

Scharfe Knolle – große Wirkung! Ingwer ist nicht nur ein typisches Wintergewürz, das Wärme vermittelt und Erkältungen vorbeugen kann. Die tropische Knolle verbessert die Verdauung, lindert effektiv auch Schmerzen, hemmt Übelkeit und die Symptome der Reisekrankheit. Laut ayurvedischer Medizin verstärkt Ingwer die Heilwirkung anderer Pflanzen.

Autorin: Anke Herrmann

20 Seiten

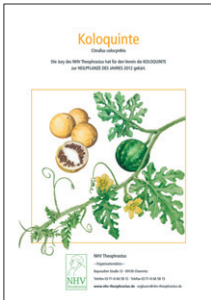


Johanniskraut

Sein sonniger Charakter zeigt sich insbesondere durch die stimmungsaufhellende Wirkung. Es hilft auch bei Schlafstörungen und harmonisiert den Hormonhaushalt. Der Ölauszug lindert Verbrennungen und Neurodermitis. Wegen seiner vielseitigen Wirkungen nannte Paracelsus die Pflanze eine „Universalmmedizin“.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten

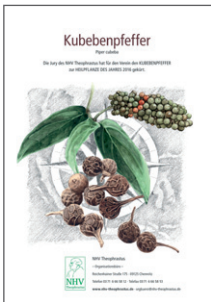


Koloquinte

Als Kind des Orients benötigt der „Wilde Kürbis“ die kraftvolle Sonne der Wüste, um voll auszureifen. Traditionell verwendet die arabische Bevölkerung die frischen Früchte zur Auflage bei Schlangen- oder Skorpionbissen. Die im Abendland noch wenig bekannte Heilpflanze kann durch ihre darmreinigende und leberstärkende Wirkung positiv auf Zivilisationskrankheiten einwirken.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten



Kubebenpfeffer

Er ist ein wenig bekanntes Gewürz, das mehr Aufmerksamkeit verdient! Sein zu Hause ist das tropische Java, wo er seit jeher Bestandteil der einheimischen Jamu-Medizin ist. Er ist hilfreich bei Harnwegs-Erkrankungen und Bronchitis und führt laut Hildegard von Bingen zu einem „... fröhlichen Geist, einem scharfsinnigen Verstand und zu reinem Wissen“.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten

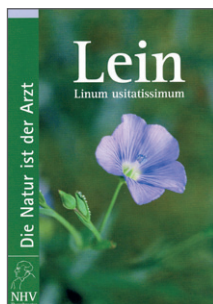


Lavendel

Lavendel ist hilfreich, um Nerven und Seele in Zeiten der Reizüberflutung gesund zu erhalten. Er lindert Unruhe und Einschlafstörungen. In Form von ätherischem Öl, als Badezusatz, im Kräuterkissen, als Tinktur oder Tee, aber auch als aromatisches Würzkräutchen kann der Lavendel nach den alltäglichen Belastungen zum wohltuenden Genuss werden.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten



Lein - *Linum usitatissimum*

Kaum eine andere Heilpflanze bietet ein ähnlich breites Anwendungsfeld wie der auch unter dem Namen Flachs bekannte Lein. In der Broschüre wird der Lein als „Gesamtkunstwerk der Natur“ vorgestellt. Ob als Lebensmittel, als Heilmittel, als Farbstoff oder als Faser - Lein ist natürlicher Bestandteil unseres Alltags.

Autorin: Anke Herrmann

ISBN: 978-3-938336-02-1; 68 Seiten; Preis: 5,90 €



Meerrettich

Bekannt aus der Küche, ist sein äußeres Erscheinungsbild wahrscheinlich Wenigen geläufig. Die seit vielen Jahrhunderten geschätzte Wurzel stärkt auch unseren Halt im Leben, da sie das Immunsystem gegen Bakterien und Viren schonend, aber effektiv unterstützt. Meerrettich erfordert einen aufwändigen Anbau, ist aber einfach in der Anwendung und vielseitig nutzbar.

Autorin: Maria Vogel

16 Seiten



Melisse - *Melissa officinalis*

Die Melisse ist eine sanfte Medizin für Körper und Seele. Sie stärkt die psychischen Kraftreserven und wirkt ausgleichend auf die verschiedenen Körperrhythmen.

Diese Publikation würdigt eines unserer schönsten Kräuter, das seit Jahrhunderten kultiviert und geliebt wird und von dem schon Paracelsus sagte: „Melissa erneuert alle Kräfte des Körpers“.

Autorin: Anke Herrmann

ISBN: 978-3-938336-03-8; 68 Seiten; Preis: 5,90 €

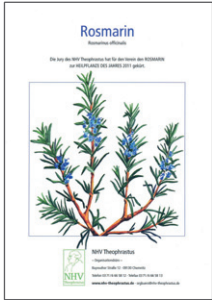


Ringelblume

Ihr Einsatz als Hautheilmittel hat eine lange Tradition und ist durch viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt. Aber auch bei Magen-Darm-Störungen oder Gallebeschwerden wird sie eingesetzt. Sie ist allein durch ihre warme orange Farbe in der Lage, stimmungsaufhellend auf den Betrachter zu wirken.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten



Rosmarin

Der „Tau des Meeres“, ein Kind der Sonne, bringt nicht nur das Aroma des Südens in unsere deutschen Küchen, seine Heilkräfte spenden auch Energie und vermitteln Dynamik. Die natürliche anregende und kräftigende Wirkung ermöglicht ein breites Anwendungsspektrum.

Autorin: Anke Herrmann
20 Seiten



Salbei – *Salvia officinalis*

Nicht nur eine schöne Staude oder ein würziges Küchenkraut, sondern eine Königin unter den Heilpflanzen! Ihre natürliche Heilkraft macht sie zu einer hochwirksamen Arzneipflanze. Auch wenn die Forschung bisher die wunderbaren Zusammenhänge ihrer heilenden Wirkung noch nicht völlig entschlüsseln konnte, die vielseitigen Heilerfolge der Salbei sind einfach überzeugend.

Herausgeber: NHV Theophrastus
ISBN: 978-3-938336-00-7; 84 Seiten; Preis: 6,90 €



Tausendgüldenkräut – *Centaurium erythraea*

Die kleine, heute eher unbekanntere Pflanze verdient ihren kostbaren Namen zu Recht. Durch ihre wertvollen Bitterstoffe fördert sie die Verdauung, sie stärkt das Immunsystem und ist hilfreich bei Erschöpfungszuständen. Außerdem ist das Tausendgüldenkräut in der Lage, ein gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen.

Herausgeber: NHV Theophrastus
ISBN: 978-3-938336-01-4; 52 Seiten; Preis: 4,90 €



Veilchen – *Viola odorata*

Bekannt ist das Veilchen als Duftstofflieferant und Frühlingsbote. In vielen Liedern und Gedichten wird das Veilchen besungen und beschrieben. Jedoch auch die medizinischen Wirkungen des Veilchens sind beachtlich. Seine positive Wirkung z. B. bei Erkrankungen der Atemwege, Hautbeschwerden und Rheumatismus werden in der Publikation besonders beleuchtet.

Autorin: Anke Herrmann
ISBN: 978-3-938336-04-5; 54 Seiten; Preis: 5,90 €

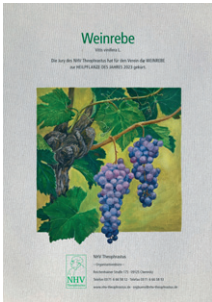


Wegwarte

Sie wirkt verdauungsfördernd, blutreinigend und entgiftend. Die Kraft ihrer Farbe – das Blau – sorgt auf emotionaler Ebene für Ruhe, Zufriedenheit, Entspannung und Verlässlichkeit. Nebenbei ist die blaue Blume auch der Ursprung für Salatsorten wie Chicorée oder Radicchio. Und nicht zuletzt liefert ihre Wurzel einen schmackhaften und gesunden koffeinfreien Kaffee.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten

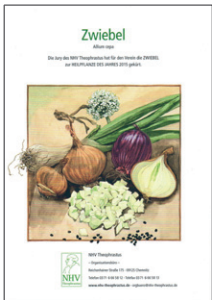


Weinrebe

Eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde fasziniert durch ihre Vielfalt in der Nutzung und ihre immer wieder veränderte, aber hohe Bedeutung für den Menschen. In ihr vereinen sich Genuss- und Arzneimittel. Ob in der Beere, den Kernen oder dem Blatt, als Saft, Wein oder Essig – die Weinrebe unterstützt den Körper auf verschiedenen Ebenen.

Autorin: Anke Herrmann

24 Seiten



Zwiebel

Die weltweit bekannte Küchenzwiebel ist zugleich Arznei, denn ihre „7 Häute“ bergen vielfältige Heilkräfte. Nicht nur Zwiebel-Hausmittel – wie Hustensirup oder Zwiebelsocken bei Erkältung – sind aktuell, auch für die Krebsforschung steht sie im Fokus der Wissenschaft. Ein Grund mehr, dass sie reichlich in jedem Haushalt genutzt werden sollte.

Autorin: Anke Herrmann

16 Seiten

Restbestände der Publikationen mit ISBN-Nummer sind über den Buchhandel erhältlich. Alle übrigen Druckerzeugnisse erhalten Sie kostenfrei:

... im Internet zum Lesen bzw. unentgeltlich als Download oder

... durch Zusendung vom Organisationsbüro des Vereins.

Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205

Vorstand: Prof. Dr. C. Güldner (1. Vorsitzender)

Kontakt: NHV Theophrastus, Organisationsbüro, Reichenhainer Str. 175, 09125 Chemnitz,

Tel. +49 (0) 371/666 58 12, Fax 666 58 13, orgbuero@nhv-theophrastus.de, www.nhv-theophrastus.de

Medien-Nr.: 04-23-0767, Stand: April 2023, c alle Bilder: NHV Theophrastus