

Heilpflanzen von A-Z



Heilpflanzen A-Z

	XX
▶ Aloe Vera	XX
▶ Blaubeeren	
▶ Cistrose	XX
▶ Eukalyptus	XX
▶ Frauenmantel	XX
▶ Gelbwurz, Curcuma	XX
▶ Ingwer	XX
▶ Kamille	XX
▶ Knoblauch	XX
▶ Lavendel	XX
▶ Lemongras	XX
▶ Melisse	XX
▶ Minze	XX
▶ Nelke	XX
▶ Oregano	
▶ Pfefferminze	XX
▶ Rose	XX
▶ Rosmarin	XX
▶ Salbei	XX
▶ Teebaum	XX
▶ Thymian	XX
▶ Zimt	XX
	XX
	XX

Aloe Vera



„Vier Pflanzen sind unerlässlich für das menschliche Leben: der Weizen, die Rebe, die Olive und die Aloe. Die erste nährt ihn, die zweite erfreut sein Herz, die dritte bringt ihm Harmonie und die vierte macht ihn gesund.“

Beschreibung der indigenen Bevölkerung durch Christoph Kolumbus (1451-1506), dem modernen Entdecker Amerikas (S. 55, [1])

Historisches zur Aloe Vera

Weltweit, wo die Pflanze wächst, wurde sie geehrt. Die ersten Aufzeichnungen zur Aloe stammen aus Ägypten und sind vor etwa 6.000 Jahren verfasst worden. (S. 54, [1]) Bei den ägyptischen Priestern galt sie als „die Pflanze der Unsterblichkeit“: Sie spendete auf der einen Seite Gesundheit und auf der anderen Seite diente sie zur Einbalsamierung der

Pharaonen. (S. 36, [3]) Sowohl Nofretete (1380-1340 v. Chr.) (S. 307, [4]) wie Kleopatra (69-30 v. Chr.) sollen sie zur täglichen Hautpflege verwendet haben. Während für die Frauen die Schönheit wichtig war, schätzten die Männer wie die Griechen Celsus, Dioskurides (1. Jahrhundert nach Christus) und Plinius (23 oder 24 n. Chr. - 79 n. Chr.) ihre Heilwirkung. Nach einer Legende des arabischen Geograph Edrisi soll Aristoteles (384-322 v. Chr.) Alexander dem Großen (336-323 v. Chr.) aufgetragen haben, das Land zu suchen, indem die Aloe wächst.

Aloe ist als Heilmittel auch in der traditionellen irakischen Medizin bekannt. Diese geht zurück auf die sumerische (3.000 - 1970 v. Chr.), die babylonische und assyrische Periode (1970-589 v. Chr.) (14 aus [5])

In Indien gilt die Aloe als „stummer Heiler“, in Russland als „Lebenselixier“, von Mexiko bis Kolumbien als „heilig Wissende“, bei den Indianern zwischen Kolumbien und Venezuela, den Guajiro-Indianern als „heiliges Wesen“ und bei anderen Indianern als „Stab des Himmels“. (S. 55, [1])

Nach Europa kam die Pflanze im 16. Jahrhundert. Rasch verbreitete sie sich und wurde auch hier zum Hausmittel. Sie diente als Heilmittel gegen Verstopfung. Als erste Hilfe nutzt man Aloe bei Schnittwunden (S. 55, [1]) und anderen Verletzungen. Von der Pflanze weiß man, dass diese eine außerordentliche Regenerationskraft hat. (S. 54, [1])

Risiken bei der Aloe Verwendung

Es sind Allergien in Form von Juckreiz und Hautbrennen bekannt. Wer darunter leidet, sollte auf eine Verwendung verzichten. (S. 55, [1])

Wirkungen von Aloe im Mundraum

Als Dekokt (Abkochung einer Heilpflanze) nutzt man Aloe bei Kopfschmerzen und Zahnweh. ([5])

Mit dem frischen Aloe-Gel kann man Zahnfleischentzündungen bestreichen. (S. 36, [3]) Als Zahngel hemmt es das Wachstum von *S. mutans*, L.

acidophilus, Prevotella intermedia, Candida albicans, Enterococcus faecalis und Peptostreptococcus anaerobius. Aloe Vera Gel enthält über 75 aktive Substanzen wie Enzyme, Zucker, Vitamine, Mineralien, Salizylsäure, Aminosäure und Saponine. Darüber hinaus weist es eine Latex-Komponente auf, die bakteriostatisch wirkt. ([6] aus [7]) Zudem ist es entzündungshemmend, antibakteriell, antioxidativ, senkt den Blutzucker und stärkt das Immunsystem. ([8] aus [9])



Streptokokkus
mutans

Mundspül-Rezept:

40 ml Aloesaft (Apotheke) mit 20 ml Rosenwasser (Apotheke) und ½ Teelöffel Honig mischen. Mit dieser Mischung spülen. (ganz frei nach S. 37, [3])

Blaubeeren: wild Highbush Blaubeeren (*Vaccinium angustifolium* Ait.)



Wissenswertes zu den Namen

Plinius (23 oder 24 n. Chr. - 79 n. Chr.) beschreibt *Vaccinium* als eine auf Sumpfboden wachsende Pflanze in Italien. Diese wurde in Gallien als Färbepflanze angebaut. Linné übernimmt den Namen als Gattungsnamen. (S. 936, [10])

Aktuelles zu Blaubeeren

Blaubeeren enthalten große Mengen an Flavonoiden, wie Proanthozyanidine (PACs). ([11], [12] aus [13]) Proanthozyanidine (PACs) sind für die gesundheitsfördernden Effekte von vielen Äpfeln, Beeren und Tees verantwortlich.

Die Inhaltsstoffe der Blaubeeren sichern die oberste Zellschicht der Haut- und Schleimhaut, so dass diese ihre Integrität bewahrt. Auch die „tight junction“, die enge Verbindung, die Schlussleiste des Gewebes schützen die Inhaltsstoffe der Blaubeere. ([13])

Wirkungen von Blaubeeren im Mundraum

Sie reduzieren den für den Zahnhalteapparat gefährlichen Keim: *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*. Obgleich die Inhaltsstoffe der Blaubeere das Wachstum des gefährlichen Keims hemmen, können selbst hohe Konzentrationen sein Zellwachstum nicht komplett unterbinden. Aber Blaubeeren hemmen die Biofilmbildung. *Aggregatibacter actinomycetemcomitans* hat eine Schlüsselfunktion in der lokalisierten aggressiven Parodontitis. ([14], [15] aus [13]) Neben Mundinfektionen steht er auch mit anderen Erkrankungen im Zusammenhang. Dazu zählen Blutvergiftungen, unterschiedliche Abszesse, infektiöse Gelenkerkrankungen, Osteomyelitis, infektiöse Endokarditis und Lungenentzündung. ([16], [17], [18], [19], [20], [21], [22] aus [13]) Der Erreger erzeugt Biofilme, die ihn beispielsweise vor Antibiotika, die beispielsweise von Zahnärzten gegen Erkrankungen des Zahnhalteapparates eingesetzt werden, schützen. ([23] aus [13]) Sein Waffen-Arsenal kann gezielt die menschlichen Verteidiger in Form von Leukozyten (weiße Blutkörperchen) ausschalten. Diese sterben dann und lösen sich auf. ([24] aus [13]). Dies ist ein Grund, wieso er so aggressiv den Zahnhalteapparat zerstören kann. ([24] aus [13])



Neben antibakteriellen Wirkungen sind wilde Blaubeeren entzündungshemmend, neutralisieren Gifte der weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Daher gelten sie als ein vielversprechendes Therapeutikum. ([13]) Ihre positive Wirkung ist belegt bei: Diabetes, Gehirnalterung (neurodegenerative Erkrankungen), Gefäß- und Herzerkrankungen und unterschiedlichen Krebsarten. ([25], [26], [27], [28], [29] aus [13])

Extrakt aus Blaubeeren

Der Extrakt aus der niedrig-Busch Blaubeere hemmt ebenfalls die Biofilm-Bildung des für den Zahnhalteapparat gefährlichen Keim *F. nucleatum*. ([13] aus [13])

Die antimikrobielle Aktivität des Blaubeerenextraktes ist gegen einige für den Menschen gefährliche Erreger untersucht. Dazu zählen: *Escherichia coli*, *Fusobacterium nucleatum*, *Helicobacter pylori*, *Listeria monocytogenes* und *Salmonella typhinurium*. ([30], [31], [32], [33], [13] aus [13])



Fazit:

Der Konsum von Blaubeeren in unterschiedlichen Formen wie der ganzen Frucht, dem Saft und/oder dem Extrakt ist hilfreich bei der Behandlung parodontaler Erkrankungen. ([13]).

Cistrose (*Cistus incanus*):



Historisches zur Cistrose

Seit Jahrtausenden wird sie zur Behandlung von Haut und Schleimhäuten verwendet.

Aktuelles zur Cistrose

Laut dem LFO-Institut für Lebensmittel- und Umweltforschung ist die **Cistrose** (*Cistus incanus*) die polyphenolreichste Pflanze Europas.

Sie hat *zusammenziehende Wirkungen*, ist *antiallergisch* [Der Auto-Filter-Hersteller Mann nutzt Polyphenole wie sie auch im Cistus-Tee vorkommen, um Allergene abzufangen,([34])], *fiebersenkend*, *blut- und schmerzstillend*, *lindert Juckreiz*, *entgiftet* und ist *entzündungshemmend*. ([35], [36], [37] aus [38]) Dabei wirkt sie gegen:

- 🦠 **Bakterien**, wie den Hauptkarieserreger *Streptococcus mutans* ([39]), antibiotikaresistente Erreger wie *Mehicillin-resistenten Staphylococcus aureus*, *Vancomycin-resistenten Enterococcus faecalis* ([40]), *Borrelia* ([41], [42]) und *Helicobacter pylori* ([39],[43]),
- 🦠 **Pilze**: *Candida albicans*, *Candida glabrata* ([44] aus [38])
- 🦠 **Viren**: *humane Influenza A und B Viren*, *Adeno-, Rhino-, HI-, Ebola- und Marburg-Viren*. ([43], [45], [46]) Gerade gegen den *saisonalen Grippevirus* ist CYSTUS S052 wirksam. ([47] aus [48]) Dabei war der Effekt gegen Viren stärker als der des schulmedizinischen Medikamentes Oseltamivir ([48])



Streptokokkus mutans

Die Wirkung gegen Viren und Bakterien beruht auf einer unspezifischen Umhüllung. Dies hat den Vorteil, dass diese nicht in die menschlichen Zellen eindringen können. ([49] aus [50])

Kein Wunder also, dass Cistrose die *Wundheilung* unterstützt.



Tipp:

In Erkältungs- und Grippezeiten regelmäßig – vorbeugend – Cistrosentee trinken.

Cistrose und die Ausleitung von Schwermetallen

Spannend ist, dass Cistrose freie Schwermetalle wie Cadmium bindet und in Komplexen gebundene Schwermetalle nicht ausleitet. Dies ist wichtig, denn auch Eisen ist ein Schwermetall. Im Farbstoff der roten Blutkörperchen (Hämoglobin) transportiert das im Komplex gebundene

Eisen den Sauerstoff.

Eine Untersuchung über vier Wochen ergab, dass Raucher, die zweimal täglich Citussud in Orangensaft einnahmen eine deutliche Verringerung der Schwermetallbelastung hatten. Untersucht wurden die Blut- und Urinwerte. Im Vergleich zur Placebo-Gruppe, die nur Orangensaft bekam, sank der Cadmiumgehalt um 60% im Blut und um 45% im Urin. Auch konnte gezeigt werden dass der Cystus®-Sud weder die Bindungsstellen für Eisen weder im Hämoglobin, noch in Ferritin (bindet Eisen als Speichereisen) oder Transferrin (transportiert Eisen) behindern.

Während der Untersuchung kam es zu keinen Nebenwirkungen.

Aus anderen Untersuchungen ist bekannt, dass die Polyphenole der Cistrose auch Quecksilber ausleiten, ([51], [52], [53] aus [50]) was beispielsweise interessant ist, für Patienten, die mal Amalgamfüllungen hatten.



Tipp:

Cistrose ist eine Möglichkeit, um Schwermetalle aus dem Körper zu leiten.

Cistrose und der Mundraum

Neben der Schwermetallausleitung ist Cistrose dienlich bei der Behandlung von *Aphten*, *Mund-Rachen-Raum-Infektionen*, *Druckstellen*, *Zahnfleischentzündungen* und als *Kariesschutz*.

Anwendungshinweise zur Cistrose

Eine in meinen Augen sehr gute Qualität bietet Dr. Pandalis (www.pandalis.de) an. Dieser ist auf einheimische Pflanzen spezialisiert und sein Steckenpferd ist die Cistrose.

Da die Cistrose so reich an Inhaltsstoffen ist, kann man sie dreimal aufgießen. Jedes Mal werden andere Stoffe freigesetzt. Übrigens ist sie auch ein wunderbarer *Zeckenschutz*.



Eigene Erfahrungen vom Mundgesundheitscoach:.

Wenn ich in die Natur gehe, trinke ich immer vorher und unterwegs Cistrosentee. [Auch Hunde trinken den Tee meist gerne. Cistrosentee ist ein natürliches und preiswertes Zeckenschutzmittel für Ihre Vierbeiner.] Achten Sie bitte darauf, den Tee nicht zu stark zu kochen. Ich persönlich nehme einen Teelöffel in einen Teebeutel und bereite drei große Tassen heißes Wasser vor. In der ersten lasse ich den Beutel einige Sekunden, in der zweiten wenige Minuten und in der dritten dann stehen.

Eine Nebenwirkung gibt es jedoch: Auf Grund des hohen Polyphenolgehaltes färbt die Cistrose extrem, sowohl Zähne als auch Geschirr. Bei den Zähnen ist eine professionelle Zahnreinigung und langes Öl ziehen hilfreich. Beim Geschirr: Ein in Wasser aufgelöster Spültab, der länger Zeit einwirkt.

Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*, Myrtaceae):



Wissenswertes zu den Namen

Eukalyptus setzt sich aus den griechischen Worten *Eu* für gut und *kalyptos* für verhüllt zusammen. Sie ist ein Hinweis darauf, dass die Kronendeckel zu einem Kapseldeckel verwachsen sind. Dieser schützt die sich entwickelnde Blüte. Der Zusatz *Globulus* stammt vom lateinischen *globus* für Kugel ab. Auch dies weist auf die geschlossene Form der Blüten hin. (S. 148, [1])

Historisches zum Eukalyptus

Bereits die alten Ägypter nutzten Eukalyptus, um Infektionskrankheiten zu behandeln. ([54] aus [55]) Die australischen Aborigines verwendeten ihn als antiseptische Waschung von Verletzungen und Hautinfektionen. ([56] aus [57])

In der traditionellen Medizin setzt man ihn gegen Durchfall, Darmbe-

schwerden und Infektionen des oberen Atmungstraktes (Grippe, Frieren, Nasennebenhöhlen und Fieber), Kopfschmerzen und oralen Infektionen ein. ([58] aus [57])



Aktuelles zum Eukalyptus

Eukalyptus-Öl

Eukalyptus-Öl wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd ([59], [60] aus [55]) und fiebersenkend. ([57]) Zudem ist Eukalyptus-Öl ([61] aus [62]) gegen eine Vielzahl fakultativ schädigender Erreger wirksam wie: *Actinobacillus actionmycetemcomitans*, *Fusobacterium nucleatum*, *Haemophilus influenza*, *Porphyromonas gingivalis*, ([61], [63], [64], [65] aus [62]) Auch gegen *Streptococcus mutans* und *Streptococcus sobrinus* wirkt er. ([65] aus [66])



Streptokokkus mutans



Tipp:

Wenn Sie Eukalyptus-Öl im Duftlämpchen verdampfen lassen, so verringern sich die Streptococci im Raum um etwa 70 Prozent. (S. 149, [1]) Insgesamt wird die Luft desinfiziert und befeuchtet. Dadurch kann sich Schleim besser lösen und abgehustet werden. (S. 161, [3])

Eukalyptus-Öl und Viren

Mischen Sie Eukalyptus-Öl im Verhältnis 1:10 mit einem Trägeröl. Sprich einen Tropfen Eukalyptus-Öl und 10 Tropfen Pflanzenöl (Kokosnussöl, Jojoba oder Olivenöl).

Herpes: Mit dieser Mischung können Sie aufsprießende *Herpesbläschen* betupfen.

Gürtelrose: Hier wirkt die Lösung schmerzlindernd und desinfizierend. (S. 161, [3])

Im zahnmedizinischen Bereich setzt man Eukalyptus-Öl zur Plaquekontrolle ein. ([67])

Alkoholischer Extrakt

Der *alkoholische Extrakt* wirkt gegen Keime, die mit der Auflösung des Zahnhalteapparates im Zusammenhang stehen: *Prevotella intermedia*, *Treponema denticola*, ([68] aus [7]) *Porphyromonas gingivalis*, *Fusobacterium nucleatum* und *A. actinomycetemcomitans*. ([68] aus [7])

Wässriger Eukalyptus-Auszug: Tee

Ein *Sud* aus Eukalyptusblättern ist zur Behandlung von einer Pilzerkrankung mit *Candida* (*Soor*) und *Aphthen* hilfreich. (S. 149, [1]) Dazu neh-

men Sie ½ Teelöffel zerkleinerte Blätter und übergießen diese mit 150 Milliliter Wasser. Nach 10 bis 15 Minuten Zieh-Zeit, abseihen und über den Tag verteilt damit spülen. (S. 161, [3])



Welche Nebenwirkungen können durch Eukalyptus auftreten?

Es kann nach oraler Einnahme zu Erbrechen, Durchfall und Übelkeit kommen.

Vom *Eukalyptus*-Öl sind allergisierende, gewebssirritierende und verstärkte Durchblutungen beschrieben.

Bitte darauf achten, dass Sie Eukalyptus-Öl weder in Augen, Nasen noch auf offene Stellen aufbringen. (S. 160, [3])

Wann sollte kein Eukalyptus eingesetzt werden?

Wenn Sie Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, Lebererkrankungen oder Probleme mit den Gallenwegen haben, sollten sie darauf verzichten. Auch für Säuglinge und Kleinkinder sollten keine Behandlung Gesichts und Halsbereich bekommen, hier besteht akute Erstickungsgefahr. (S. 149, [1])

Frauenmantel, (Alchemilla)



Das Kräutlein treibt ein rundes Blatt
 Wie keines ringsherum es hat.
 Mit zierlich eingekerbtem Rand
 Ist für den Tau es angespannt,
 Recht als ein Schälchen hingestellt,
 in welches Perl' auf Perle fällt.
 So hebt es auf des Himmels tau,
 der niedersinkt auf Flur und Au`,
 Manch Elfein gegen Morgen kommt,
 das dürstet, dem zu trinken frommt,
 Schöpft aus dem Schüsselchen und spricht:
 Ein bessres Labsal gibt es nicht
 Johannes Trojan, Heilpflanze Frauenmantel, (S. 162, [1])

Wissenswertes zu den Namen

Der lateinische Name *Alchemilla* bedeutet so viel wie „kleine Alchemistin“ und weist auf die Vorliebe der Alchemisten für diese Pflanze hin. Früh morgens findet sich in ihrem charakteristisch geformten Blatt ein Tropfen, den die Alchemisten als „Himmelwasser“ bezeichneten. Für sie war es ein



Symbol der Läuterung und Verwandlung. Die Pflanze nahm Wasser aus der Erde auf, „läutert“ sie und opfert sie dann dem Himmel.

Heute ist bekannt, dass dieser Tropfen kein Tau ist, er wird von der Pflanze ausgeschieden und durch die Form des Blattes gesammelt und verdunstet dann.

Historisches zum Frauenmantel

Bei den Germanen war der Frauenmantel der Freya, der Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit geweiht. Bei abnehmendem Mond sammelten heilkundige Frauen dieses Kraut. Sie nutzten ihn zur Heilung von Blutflüssen der Frauen und zur Wundbehandlung.

Im Christentum wurde der Frauenmantel Maria geweiht, woher auch der Ausdruck stammt: „Unser lieb Frauen Mantel.“ Die Blätter des Frauenmantels erinnern an die Formen von früheren Mänteln. Im Lied von Michael Wagner (1640) ist Maria mit einem solchen Mantel beschrieben: „Maria, breit den Mantel aus.“ Zudem vermehrt sich die Pflanze eingeschlechtlich, daher ist sie ein Postulat für die „unbefleckte Empfängnis“. In manchen Gegenden binden noch heute zu Fronleichnam Menschen Kränze aus Frauenmantel. Damit schmücken sie dann den Kopf des Erlösers im Herrgottswinkel.

Hildegard von Bingen (1098-1179) empfahl den Frauenmantel bei Kehl-

geschwüren. Paracelsus (1494 - 1541) rühmte seine Wirkung bei Wunden und soll in etwa Folgendes gesagt haben: „Es gibt keine Wunde, die der Frauenmantel nicht heilen kann.“

In der traditionellen Medizin setzt man Frauenmantel zu Behandlung folgender Frauenleiden ein: Ausfluss, Brand, Brüche, Brustdrüsenentzündung, Eierstockentzündung und -schwäche, Eiterung, Neigung zu Fehlgeburten zur Festigung der Frucht und zur Stärkung der Gebärmutterwände, Fieber, Geschwüre, Menstruationsstörungen, Milchbildung, Pubertät, schwache Muskeln, Unterleibsbeschwerden, Unterleibsentzündungen, Erschlaffung des Unterleibes bei Frauen, Unterleibsverlagerung, Verletzungen nach der Entbindung (Wunden, Stiche, Schnitte), Wechselbeschwerden, Weißfluss. [69]

Darüber hinaus bei: Blasenbeschwerden, Blutarmut, Blutreinigung bei Stoffwechselstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen, die mit Krämpfen und Durchfall verbunden sind, Muskel- und Gliederschwäche, eitrige Wunden, Gurgelmittel bei Schleimhauterkrankungen im Mund- und Rachenraum, wassertreibendes und herzstärkendes Mittel, eitrige Wunden, Wundfieber, nach dem Zahnziehen, Zahnfleischentzündungen

Aktuelles zum Frauenmantel

Für Agrimoniin einem der Inhaltsstoffe des Frauenmantels wurde bei Tieren eine vollständige Wachstumshemmung von Mammatumoren nachgewiesen. (S. 162, [1])

Tee-Hinweis: Tees mit Bitterstoffen sollten ungesüßt getrunken werden, da ihre Wirkung unter anderem in den Bitterstoffen liegt und diese sollten nicht abgeschwächt werden.

Tee-Rezept:

Der Tee kann sowohl als Kaltwasserauszug als auch als überbrühter Tee hergestellt werden. Pro Tasse 3 Teelöffel vom Kraut mit Wasser übergießen.

Setzt man ihn kalt an, so hat er mehrere Stunden zu stehen, dann abseihen und genießen.

Übergießt man ihn mit heißem Wasser, so sollte er 10 Minuten ziehen.

[1]

Nach Maria Treben hingegen soll pro Tasse ein gehäufter Löffel Kraut verwendet werden und mit heißem Wasser übergossen werden. Die Zieh-Zeit beträgt bei ihr nur eine halbe Minute.

Nach dem Abseihen können Sie bis zu 3-4 Tassen täglich genießen oder damit Spülen. Das ausgedrückte Kraut können sie auch im Teebeutel lassen und auf Wunden als Wundaufgabe geben.

Wer sollte auf Frauenmantel verzichten?

Die Anwendung von Säuglingen und Kleinkindern sollte nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen.

Gelbwurz, Curcuma (Curcuma longa)



Wissenswertes zu den Namen

Der Name der Pflanzen stammt wahrscheinlich vom altindischen Wort *kunkuman* ab. Dies bedeutet Safran. Sowohl Safran als auch Curcuma färben intensiv gelb. Oftmals hat man den sehr wertvollen Safran durch Curcuma ersetzt. (S. 168, [1])

Historisches zur Gelbwurz

Die Pflanze wird bekanntermaßen seit über 4.000 Jahren angebaut. (S. 335, [3]) Seit Jahrtausenden nutzt man sie als Gewürz, Heil- und Färbemittel. (S. 168, [1]) Alles, was mit Curcuma in Berührung kommt, verfärbt sich. Falls Sie die Farbe nicht mehr herausgewaschen bekommen, legen Sie die Stücke in die Sonne. Meist verblasst die Farbe dann. Verfärbte Hautareale kann man mit Öl einreiben. (S. 335, [3])

Aktuelles zur Gelbwurz

Curcuma ist ein Ingwergewächs. Viele kennen es als eines der Hauptbestandteile der Curry-Gewürzmischung. (S. 168, [1])

Die Wirkungen der Gelbwurz gegen Bakterien und Pilze sind belegt. ([70], [71], [72] aus [55])



Wirkungen von Gelbwurz im Mundraum

Curcumin kann deutlich den Hauptkarieserreger *Streptococcus mutans* hemmen, da er seine Anhaftungsfähigkeiten stört. ([73], [74] aus [75]) Es wirkt sowohl kurzfristig als auch langfristig auch den Hauptkarieserreger ein. ([75]) Dabei ist der Effekt vergleichbar mit dem von 0,12% igem Chlohrhexidin. ([75])

Auch wirkt Curcuma gegen den für den Zahnhalteapparat schädlichen Keim: *Porphyromonas gingivalis*. ([55])

Klinisch wird es als Mundwasser, lokales Medikament und auch als subgingivale Spülung eingesetzt. ([76], [77], [78] aus [55])



Streptokokkus mutans

Wenn Sie einen Tee zubereiten wollen, brauchen sie die ganze Wurzel. Für eine Tasse Tee (250 Milliliter kochendes Wasser) brauchen Sie einen Teelöffel feingeraspelte Wurzel. Nach fünfminütiger Zieh-Zeit seihen Sie die Wurzel ab und trinken diesen vor der Mahlzeit. (S. 336, [3]) Sie können auch



damit etwas im Mund herum spülen.

Es kann jedoch zu Zahnverfärbungen kommen. Diese können Sie durch das Ziehen mit Öl wieder beseitigen.

Darüber hinaus wirkt es antimutagen, was wahrscheinlich auf seine antioxidativen Fähigkeiten zurückzuführen ist. ([79] aus [57]) Seine Wirksamkeit wurde auch gegen Mundkrebszellen dargestellt. ([80] aus [57])

Wann sollte man mit der Verwendung von Curcuma vorsichtig sein?

Menschen, die Gallensteine haben, sollten es erst nach und in Absprache mit dem Arzt verwenden. Curcuma regt die entgifteten Enzyme in der Leber (Glutathion-S-transferase) an. So hilft es dabei dieses wichtige Organ zu entgiften und zu schützen. (S. 169, [1])

Regenerierendes Mundwasser von PinusMineral

In diesem Mundwasser sind neben Curcuma einige sehr effektive Inhaltsstoffe enthalten:

- 🦷 Schwarzer und rosa Pfeffer: Diese erhöhen die Bioverfügbarkeit des Curcumin
- 🦷 Xylit: Der Birkenzucker hemmt nachweislich den Hauptkarieserreger *Streptococcus mutans*.
- 🦷 Kiefern-Kernholz-Extrakt: Es reduziert einige Streptokokken-Arten (*S. constellatus*, *S. gordonii*, *S. intermedius*, *S. mutans*, *S. sanguinis*, *S. sobrinus*). Diese stehen mit Kariesauslösung im Zusammenhang ebenso wie *Prevotella oralis*, dass durch Kiefern-Kernholz-Extrakt komplett eliminiert werden kann. Ebenfalls beseitigen kann es die für den Zahnhalteapparat gefährlichen Erreger (*Porphyromonas gingivalis* und *C. gingivalis*). ([81])



Streptokokkus mutans

**Fazit:**

Gerade für Patienten, die unter anhaltenden Problemen mit Zahnfleischentzündungen und Erkrankungen des Zahnhalteapparates leiden, ist diese Spülung eine Versuch wert.

Ingwer



Wissenswertes zu den Namen

Der Name *Zingiber* für die Wurzel geht zurück auf das 1. Jahrhundert nach Christus. Dieser stammt aus dem Sanskrit und dem altindischen Wort *sringavera* ab, was so viel heißt wie „geformt wie ein Horn“. Es kann auch vom arabischen Wort *zinschabil* für Wurzel kommen. (S. 213, [1])

Historisches zu Ingwer

Ingwer wird seit Jahrtausenden in der chinesischen und ayurvedischen Medizin verwendet. ([82] aus [9]) Dioskurides (1. Jahrhundert nach Christus) hielt schriftlich fest, dass man Ingwer als Mittel gegen das Verdunkeln der Augen sowie zur Appetit- und Verdauungsanregung einsetzte. Seit dem 11. Jahrhundert ist seine Verwendung im mitteleuropäischen Raum bekannt. Namhafte Heiler und Heilerinnen

wie Hildegard von Bingen und Paracelsus, Lonicerus und Matthiolus nutzen ihn zur Therapie von Blähungskoliken, Magen-Darm-Beschwerden, zur Anregung der Schweißbildung und gegen Zahnschmerzen. (S. 213, [1])

Wirkungsweise des Ingwers

Seine ätherischen Öle (1-4,3%) insbesondere Gingerole und Shogaole fördern die Speichel und Magensaftsekretion. (S. 214, [1]) Gerade die Speichelsekretion ist hilfreich zur Durchspülung der Mundhöhle sowie Reparatur von Zahndefekten.

Auch hemmen Gingerole und Shogaole den Brechreiz, was sich beispielsweise bei Reisekrankheiten hilfreich erweisen kann. Ärzte setzen Ingwer gegen Erbrechen nach Operationen in Folge der Anästhesie ein. Da Magensäure eine sehr starke Säure ist, ist jedes Erbrechen, was vermieden werden kann, ein Schutz der Zähne von Erosionen (Auflösung der Zähne durch Säuren).

Ingwer wirkt entzündungshemmend, fiebersenkend, schmerzlindernd. (S. 214, [1])

Durch das Kauen auf Ingwer erweitern sich die Gefäße. Dies ist hilfreich für die Mundgefäße, da es sich bei diesen um Endstromgefäße handelt. Auch hemmt Ingwer das Zusammenklumpen der Blutplättchen, wodurch er der Blutpfropfbildung vorbeugt. (S. 214, [1])

Wissenschaftler zeigten auch einen Schutz vor Zahnerkrankungen bedingt durch seinen unglaublichen antimikrobiellen Fähigkeiten. ([82] aus [9])

Hinweise zur Verwendung von Ingwer

Kaufen Sie eher runden als länglichen Bio-Ingwer. Zur Aufbewahrung am besten in einem feuchten Tuch im Kühlschrank.

Zum Tee schneiden Sie den Bio-Ingwer mit Schale in kleine Stückchen und übergießen ihn mit heißem Wasser. Nach acht Minuten können Sie

die Stückchen entnehmen. (S. 217, [3])

Wenn Sie wollen können Sie darauf auch herumkauen. Das regt den Speichelfluss an und fördert die Durchblutung im Mundraum.

Wann sollte auf Ingwer verzichtet werden?

Untersuchungen zu Schwangeren liegen keine vor. Daher ist die offizielle Empfehlung es nicht gegen Schwangerschaftserbrechen einzusetzen. Auch ist die Thromboxansynthesehemmung unklar. (S. 214, [1])
Ingwer schützt die Leber vor Toxinen, dies kann jedoch problematisch bei Gallensteinen sein. (S. 214, [1])



Kamille, *Matricaria recutita*, *Matricaria chamomilla* L., Äpfelblümle



„Die Kraft des Weh im Leib zu stillen, verlieh der Schöpfer den Kamillen. Sie blühen und warten unverzagt auf jemand, den das Bauchweh plagt. Der Mensch jedoch in seiner Pein glaubt nicht an das, was allgemein zu haben ist.

Er schreit nach Pillen. Verschont mich, sagt er, mit Kamillen, um Gotteswillen.“

Karl-Heinrich Waggenerl, [83],[84]

Wissenswertes zu den Namen

Matricaria ist aus drei einzelnen Worten zusammengesetzt. Diese sind: *mater*, was übersetzt Mutter bedeutet, *matrix*, was der Gebärmutter entspricht und *caria*, das auf *carus* zurückgeht und lieb bedeutet. Wörtlich

übersetzt heißt *Marticaria* Mutterliebe. „Bemuttert“ zu werden, ist Balsam für die Seele.

Chamomilla ist eine Abwandlung des lateinisch-griechischen *chamaelan*. Dabei bedeutet *chamai* auf der Erde und *melon* Apfel. Kamillenblüten und das Öl, welches aus der Pflanze gewonnen wird, haben einen Apfelgeruch. Wahrscheinlich kommt daher auch der volkstümliche Name Apfelblümle.

Historisches zu Kamille

Bereits in der jüngeren Steinzeit galt die Kamille als Heilpflanze.

Die Ägypter, Araber, Babylonier, Griechen, Römer und Germanen verwendeten sie als Heilpflanze. Die alten Ägypter nutzten bereits die Kamillensalbe zu kosmetischen Zwecken. Die Mumie von Ramses II wurde mit Kamillensalbe behandelt. (S. 193, [85]) Auch galt die Pflanze als heilig und war eine Blume des Sonnengottes. (S. 231, [1])

In der Spätantike war die Kamille eine der bevorzugten Heilpflanzen und dem griechischen Heilgott Asklepios geweiht. (S. 599, [86])

Die Germanen sahen in ihr eine Sonnenbraut wegen ihrer strahlenden sonnigen Blüten. Sie war dem Lichtgott Baldur geweiht. (S. 231, [1])

Die Angelsachsen glaubten, dass die Kamille zu einer der neun heiligen Pflanzen gehört, die Gott der Menschheit schenkte. ([87] aus [55])

Anwendungen

Nicht anwenden sollten Sie Kamillenprodukte, wenn eine Allergie gegen Kamille vorliegt. In der Literatur gibt es Beschreibungen von anaphylaktischer Reaktionen, die innerhalb von Minuten tödlich verlaufen können. ([88]) Auch sind Kreuzreaktionen mit anderen Korbblütlern bekannt. Daher sollten Sie auf Kamille verzichten, wenn Sie auf folgende Pflanzen allergisch reagieren: Arnika, Beifuß, Schafgarbe. (S. 285, [3])

Anwendungen

„Kamille ist eine Magnesiumpflanze. Wer Magnesiummangel hat, bzw. bei wem die Magnesiumaufnahme im Körper gestört ist, hat mit dieser Einschleuserpflanze eine biologische Formel gefunden, dem Organismus die Magnesiumresorption zu erleichtern.“

Siegrid Hirsch, Felix Grünberger (S. 285f., [3])

Ärger, Asthma, Augenleiden, Bauchkrämpfe (besonders bei Kindern), Bauchweh, Beruhigung der Haut und Schleimhäute, Bindehautentzündungen, Blähungen, Blasenleiden, Bronchitis, Darmkoliken, Desinfektion, Durchfall, Entzündungen aller Art, besonders der Schleimhäute, Fieber, entzündete, juckende Ekzeme und Hautkrankheiten, Fisteln, Gallenkolik, Gastritis, Geburt, Hautflechten, nässende Hautausschläge, Hautentzündung, Husten, Keuchhusten, Kopfschmerzen, Krampfwehen, Krankheit des Wochenbettes, akute und chronische Magen- und Darmstörungen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Menstruationsbeschwerden, Mittelohrentzündung, Muskelkater, Mundschleimhautentzündung, Nebenhodenentzündung, Neuralgien, Nierenschmerzen, Reizbarkeit, Ruhelosigkeit, Säuglingsbehandlung, Schlafstörung, Schleimhautentzündung, Schmerzstillung, Unruhe, Verletzungen, Wundheilung Schmerzen beim Zahnen, Zahnschmerzen, Zorn.

Säuglinge: Blähungskoliken, Säuglingsschnupfen, Zahnungsbeschwerden. [89]

Homöopathie

Zahnende Säuglinge: Das Zahnen der Milchzähne beginnt meist um den 6. Lebensmonat. Das komplette Milchgebiss ist meist mit Ende des dritten Lebensjahres durchgebrochen. (S. 246, [90]) Zahnende Säuglinge schreien oft und möchten dann herumgetragen werden. Sie leiden auch oft während des Zahnens an grünem Durchfall. Der Po kann hochrot und entzündet sein. Das Kind schreit und wehrt sich beim Windelwechsel. Das Ohr der entsprechenden Seite ist heiß, rot sowie ge-

räusch- und luftempfindlich. Zu einer Besserung kommt es durch Mitgefühl, Herumtragen und einen kalten Beißring oder kalte Kompressen auf das Gesicht. Eine Verschlimmerung tritt auf gegen Abend ab 21.00 Uhr, durch Wut, Hitze und an der frischen Luft.

Dosierungsempfehlung bei schmerzhaftem Zahnen

- ☞ C30, wenn es akut ist alle halbe Stunde, maximal 10 Gaben. (S. 246f, [90])
- ☞ Alternativ Chamomilla recutita D12: 2-mal 3 Globuli täglich (S. 56, [91]),
- ☞ Chamomilla D12 bei zahnenden Kindern, oder wenn bei älteren Kindern oder Erwachsenen der Weisheitszahn schmerzhaft durchbricht: 2-mal täglich 5 Globuli (S. 20, [91])
- ☞ Alternativ Chamomilla recutita D6: 3-mal täglich 3 Globuli (S. 100, [91])

Angst vor dem Zahnarztbesuch

Bei Angst vor dem Zahnarztbesuch sollten eine halbe Stunde vor Beginn der zahnärztlichen Behandlung 3 Globuli Chamomilla C30 gegeben werden. (S. 286, [92])

Anwendungen von Kamille im Mundbereich

Die deutsche Kamille wird seit Jahrhunderten als medizinisches Heilmittel verwendet. Sie ist effektiv, wenn man sie als Mundwasser bei kleinen Mundinfektionen und Zahnfleischentzündungen nutzt. (24 aus [93])

Sie verringert den Zahnbelag und verbessert die Zahnfleischgesundheit, ohne die Zähne zu verfärben. ([94])

Im Mundbereich wirkt sie gegen potentiell schädliche Keime, wie: *Staphylococcus aureus* und *Candida*. ([95] aus [96]) Sie hemmt das Wachstum von den Karieserregern *Streptococcus mutans* und *Streptococcus sanguinis*. ([97] aus [96])



Streptokokkus mutans

Sie hat nachgewiesenermaßen antientzündliche, antimikrobielle, beruhigende, krampflösende und schmerzlindernde Wirkungen. Dies sind Gründe, weshalb sie in manchen Zahncremes enthalten ist. (24 aus [93])

Sie unterstützt die Wundheilung und wirkt als Deo. ([98] aus [94])

Die Hauptinhaltsstoffe sind unterschiedliche Phenole, Flavonoide (Apigenin, Quercetin, Patuletin, Luteolin). ([99] aus [96]) Die antientzündlichen und antioxidativen Effekte von Apigenein und Quercitin sind ausführlich beschrieben. ([100], [101] aus [96]) Die antimikrobielle Wirkung geht zurück auf Chamazulen, β -Bisabolol und A und B Bisabolol-Oxide ([102] aus [96])

Die entzündungshemmende Wirkung von Apigenin wurde auch an menschlichen Zellen des parodontalen Ligamentes untersucht. Das Ergebnis war eine deutliche entzündungshemmende Wirkung. ([101] aus [96])

Andere Studien untersuchten ihre neuroprotektive ([103] aus [96]), anti-allergische ([104] aus [96]), antioxidative ([105] aus [96]), entzündungshemmende, antiseptische und krampflösenden Wirkungen. ([106] aus [96]) Darüber hinaus ist Kamille immunmodulierend. ([100] aus [96])

Kamillen-Tee

Bitte verwenden Sie nur hochwertige Kamillen aus der Apotheke oder aus einem guten Kräuterladen (www.herbathek.com). Kamillentee aus dem Supermarkt haben entweder kaum Inhaltsstoffe in den Kamillen oder auch Züchtungen, die kaum noch wirksam sind.

Kamillentee darf nicht kochen, denn dann verflüchtigen sich die heilkräftigen Öle. Jedoch ist es wichtig, dass die Kamillen heißem Wasser ausgesetzt werden, damit sich die Azulene entwickeln. Daher einen gehäuften Teelöffel pro Tasse an getrockneten Kamillen nehmen, mit heißem Wasser übergießen und abgedeckt ziehen lassen. Den Tee dann heiß trinken. Drei Tassen täglich reichen.

Insbesondere Kinder sollten nicht täglich Kamillentee trinken. Auch für

Erwachsene ist der jahrelange tägliche Konsum nicht zu empfehlen. Beim Dauergebrauch kann es zu Bindehautentzündungen und nervöser Unruhe kommen. (S. 195, [85])

Tee-Anwendungen: Angst, Ärger, Bauchschmerzen, Erregung, Krämpfe, Mundgeruch, Schlaflosigkeit, Schock

Waschungen mit Kamillentee lassen unangenehme Körpergerüche verschwinden, sofern diese keine tieferen Ursachen haben. Auch Fleisch, das leicht zu riechen beginnt, kann mit Kamillentee abgewaschen werden.

Rezepte mit Kamille bei Mundschleimhautentzündungen und Zahnschmerzen

1. Spülen Sie mit Kamillen-Tee, bei ausgeprägten Entzündungen im Wechsel mit Eichenrinden-Tee. (S. 230, [1])
2. Spülen Sie mit folgender Lösung: einen halben Teelöffel *Extractum Chamomillae fluidum* (Apotheke) auf ein Glas Wasser

Kamillenextrakt

Den Mund mit Kamillenextrakt zu spülen, ist ein effektives Behandlungsmittel bei *Aphthen* ([107] aus [96]) und *Mundschleimhautentzündungen*. ([108] aus [96])

Mundspülungen mit Kamillenextrakt reduziert Zahnbelagsbildung, Zahnfleischentzündung und dies alles ohne eine erhöhte Zahnsteinbildung, wenn man es zweimal täglich für vier Wochen anwendet. ([94] aus [96])

Vergleich Kamillenextrakt im dem Goldstandard Chlorhexidin

In einer Studie an Kindern mit festsitzenden Spangen verglichen Forscher 1% Kamillenextrakt mit dem Goldstandard der Mundspülungen (0,12 %iger Chlorhexidinlösung) und einem Placebo. In der Placebo-Gruppe nahmen Entzündungen und Blutungen zu. In der Gruppe, die mit Kamillenextrakt spülte, verringerten sich die Anlagerung von Bio-

film, die Zahnfleischentzündung und damit auch das Zahnfleischbluten. Dabei waren die Ergebnisse mit dem Goldstandard und der Kamillenspülung ähnlich wirksam. ([96])

Kamillenextrakt gilt als sicher sowohl als Mundspülung ([94] aus [96]) als auch als Zahncreme. ([109] aus [96])

Kamillenöl

Das Öl der Kamille ist gegen *Candida*-Pilze, *Streptococcus aureus* ([95] aus [55]) und gegen *Porphyromonas gingivalis* wirksam. ([55])

Knoblauch (*Allium sativum*):



Wissenswertes zu den Namen

Knoblauch setzt sich zusammen aus dem althochdeutschen *klobo*, was so viel heißt wie *gespaltener Stock* und *Lauch*. (S. 206, [2])

Der Name *Allium* stammt aus dem Lateinischen und steht für Lauch, Knoblauch. Auch *sativum* geht auf das Lateinische zurück und heißt *gesät, angepflanzt*. (S. 243, [1])

Historisches zum Knoblauch

Knoblauch gehört zu den ältesten Heilpflanzen der Menschheit. Er war eines der wichtigsten Nahrungsmittel in Ägypten. In der höchsten Pyramide, der Cheops Pyramide bei Gizeh, ist eine Knoblauchzehe eingemauert. Auch in den Totenkammern finden sich viele Abbildungen. Auf Grund seiner antiseptischen Wirkung hat man ihn sogar in Mumien platziert. Es ist bekannt, dass die Ägypter ihn seit dem 2. Jahrtausend

vor Christus kultivieren. (S. 245, [1])

Vor den olympischen Spielen sollen die antiken Athleten eine Art Knoblauchkur durchgeführt haben. In der griechischen, antiken Literatur beschreibt ihn Dioskurides (1. Jahrhundert n. Chr.) als harn- und wurmteibendes Mittel. Auch der Einsatz bei Zahnschmerzen ist hier beschrieben. In manchen Gegenden kochte man Knoblauch mit Kienholz und Weihrauch. Hiermit therapierte man um Beschwerden im Mund. (S. 245, [1])

Aktuelles zum Knoblauch

Dieses Ur-Heilmittel ist eines der am meisten untersuchten Heilmittel. Seine Wirksamkeit gegen Pilze, Viren und Bakterien sind belegt. ([110] aus [111]) Wissenschaftler gehen davon aus, dass eine Resistenzentwicklung gegen Knoblauch 1.000-Mal schwieriger ist, als gegen bestimmte Antibiotika. ([112] aus [111]) (S. 245, [1])



Seine antibakteriellen Wirkungen beruhen hauptsächlich auf Allicin. ([113] aus [9]) Noch in sehr starken Verdünnungen (1: 125.000) hemmt es das Wachstum von Bakterien wie *Staphylokokken* und *Streptokokken*. (S. 244, [1]) Allicin ist instabil. Es zerfällt innerhalb von 16 Stunden bei einer Temperatur von 23 °C. ([114] aus [111]) Wasser kann Allicin stabilisieren.

Darüber hinaus regt Knoblauch das Immunsystem an. Hilft bei der Behandlung von Arteriosklerose und verbessert die Durchblutung gerade bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK). (S. 244, [1])
Wer sollte vorsichtig mit dem Konsum von Knoblauch sein oder darauf verzichten?

Knoblauch macht das Blut dünnflüssiger und verlängert so die Blutungszeit. Wer als gerinnungshemmende Medikamente einnimmt, sollte vorsichtig sein. Auch vor Operationen und der nahenden Geburt, ist es empfehlenswert auf dieses starke Heilmittel zu verzichten. (S. 308f., [3])



Tipp:

Um möglichst effektives und reaktives Allicin zu erhalten, hat Dr. Klinghardt folgendes empfohlen: Man nehme biologischen, gefriergetrockneten Knoblauch (z. B. www.biopure.eu) und löse ihn in Wasser auf. Dies setzt das Allicin frei. Mit dieser Lösung spülen und/oder zur Anwendung im Körper: trinken.

Natürlich probierte ich dies aus. Obgleich ich Knoblauch liebe, war es mir fast nicht möglich diese Mischung zu trinken. Also versuchte ich es mit einer Gemüsebrühe. Hierin gelöst, war es für mich einfacher, den gefriergetrockneten Knoblauch zu konsumieren.

Wirkung von Knoblauch im Mundraum

Der Rohölextrakt von Knoblauch ist sehr stark gegen *Streptococcus mutans* wirksam. ([9])

Ein Extrakt aus Knoblauch und Mundspülungen mit Knoblauch-Extrakt konnten effektiv im Speichel sowohl die Gesamtbakterienzahl als auch die Streptococcenzahl reduzieren. ([115], [116] aus [111])

Auf die beiden Problemkeime (*P. gingivalis* und *A. actinomycetemcomitans*), die zu einer Zerstörung des Zahnhalteapparates beitragen, wirkt der Knoblauchextrakt bakteriostatisch. ([111])

Lavendel (*Lavandula officinalis*, *Lavandula officinalis*, *Lavandula angustifolia*):



Wissenswertes zum Namen

Der Name Lavendel leitet sich aus dem Lateinischen ab. *Lavare* heißt waschen.

Historische zum Lavendel

Hildegard von Bingen (1098-1179) hat wohl als erste die medizinische Wirkung des Lavendels beschrieben. In späteren Kräuterbüchern findet man bei Hieronymus Bock folgende Anwendungs-Empfehlungen: Beruhigung des Herzens, Heilmittel gegen Schlag und Sprachverlust, Schwindel, Glieder- und Zahnschmerzen. (S. 263, [1])

Lavendel ist eines der bekanntesten aromatischen medizinischen Pflanzen. ([117] aus [118])

In der traditionellen Medizin dient Lavendel der Behandlung von Schmerzen. ([119] aus [118])

Aktuelles zum Lavendel

Lavendel wirkt antioxidativ, antidepressiv, beruhigend, harntreibend, krampflösend, entblähend, schmerzlindernd, gegen Brechreiz, gegen Mikroorganismen (Bakterien, Pilze, Viren) und hat magenschützende Eigenschaften. ([120], [121], [122], [123], [124] aus [118])
Lavendel-Tee: 1-2 Teelöffel (1,5g) auf eine Tasse mit 150 ml Wasser geben. (S. 263, [1])



Tipp: Im Kleiderschrank halten Lavendelsäckchen Motten ab.

Lavendelöl

Wenn Sie Lavendelöl kaufen, sollte auf dem Etikett *Lavendula angustifolia* stehen. Hierbei handelt es sich um den echten Lavendel. (S. 28, [125])

Lavendelöl wirkt gegen Mikroorganismen und man kann es zur Wundbehandlung einsetzen. (S. 263, [1]) Es ist eines der wenigen Aroma-Öle, die man direkt auftragen kann. Nützlich ist es zur Wundheilung bei Sonnenbrand und anderen Verbrennungen wie auch Insektenstichen. (S. 53, [126]) Auch auf Herpesbläschen können Sie es direkt auftragen. (S. 27, [125])

Als Gel zum Zähneputzen und zur Regeneration des Zahnfleischs können Sie auf 100 Milliliter Aloe-Vera-Gel fünf Tropfen Lavendelöl mischen. Dieses Gel ist auch sehr gut zur After-Sun-Behandlung geeignet.