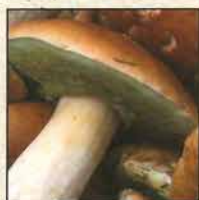


Sarah Föhn, Dave Winiger  
Hrsg. Ulrike von Blarer Zalokar

# Praxisbuch Nahrungsmittel in der TEN

Traditionelle Europäische Naturheilkunde

Indikationen und humoralmedizinische Wirkungen  
— der gebräuchlichsten Lebensmittel —



BACOPA VERLAG

---

## Vorwort

Schon während unserer Arbeit am TEN-Phytobuch haben Sarah Föhn, Dave Winiger und ich mit den Nahrungsmitteln nach TEN begonnen. Auch hier war es unser Ziel, ein übersichtliches, hilfreiches Buch zum Lernen und für die Praxis zu erarbeiten. Zumal es so ein Buch noch gar nicht gab.

Die Arbeit an diesen Büchern war schön. Wir haben keine Chips gegessen, keine Pizzas bestellt, nicht einmal Kaffee getrunken, brauchten auch keine Phytotherapeutika. Es war alles im Fluss.

Nur etwas hat diesen Fluss anfänglich etwas gestört: In den Quellen besteht meistens Einigkeit, was die Wirkungen der Nahrungsmittel und Kräuter betrifft; doch werden diese Wirkungen in unterschiedlichen Begriffen erläutert. Bald brachten Sarah und Dave eine Lösung: Es brauche eine einheitliche Terminologie, und so haben wir die Terminologie entwickelt, die den Wirkungsbeschreibungen dieses Buches zugrunde liegt und natürlich auch jenen des TEN-Phytobuches. Uns scheint diese Terminologie sehr intuitiv und nützlich zu sein, und die

Rückmeldungen, die wir zum TEN-Phytobuch schon erhalten haben, sind durchwegs positiv. Auch unsere StudentInnen arbeiten bereits mit diesen Begriffen und sind sehr zufrieden.

Etwas zum Anstossen wollten wir uns dann doch gönnen. Was das war und mit welchen TEN-Wirkungen es verbunden ist, sehen Sie, wenn Sie nachschlagen: unter der Kategorie «Verschiedene Nahrungsmittel» beim Buchstaben «W», Sie wissen dann schon was.

Sarah Föhn, Dave Winiger und ich freuen uns, wenn Ihnen dieses Buch eine Hilfe ist.

**Ulrike von Blarer Zalokar**  
Herausgeberin und Schulleiterin  
Heilpraktikerschule Luzern

Denken Sie dran: unter [www.therapeutika.ch](http://www.therapeutika.ch) finden Sie die TEN-Wirkungsbeschreibungen und mehr.

## Inhalt

Wirkungsbeschreibungen .....	7
Nahrungsmittel Wirkpriorität nach humoraler Qualität .....	11
Nahrungsmittelportraits .....	43
Getreide .....	45
Sprossen und Keimlinge .....	45
Hülsenfrüchte .....	69
Gemüse .....	83
Früchte .....	133
Algen .....	167
Pilze .....	183
Nüsse und Samen .....	189
Öle und Fette .....	205
Milchprodukte .....	219
Fleisch .....	233
Meeresfrüchte .....	249
Fische .....	249
Süßungsmittel .....	269
Verschiedene Nahrungsmittel .....	277
Definition von Erkrankungen und Symptomen in der TEN .....	299
Indices .....	319
Nahrungsmittel alphabetisch .....	320
Index Symptome .....	322
Literaturliste Bücher .....	338
Literaturliste Zeitschriften .....	342

Seite	Befeuchten/nähren und wärmen			
	Wirkungspriorität 1			
270	<b>Ahornsirup</b>	kühlend 1° wärmend 1–2°	trocknend 0–1° befeuchtend / nährend 2–3°	süß
46	<b>Amaranth</b>	kühlend 1° wärmend 1°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 1–2°	süß, bitter
135	<b>Apfel</b>	kühlend 1° wärmend 1°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2°	süß, sauer
137	<b>Aprikose</b>	kühlend 0° wärmend 2°	trocknend 0° befeuchtend / nährend 1–2°	süß, sauer
169	<b>Arame</b>	kühlend 1–2° wärmend 2–3°	trocknend 1–2° befeuchtend / nährend 3°	salzig, süß
84	<b>Artischocke</b>	kühlend 1–2° wärmend 1°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2–3°	bitter, süß
85	<b>Äubergine</b>	kühlend 1° wärmend 1°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 1°	süß, bitter
250	<b>Austern</b>	kühlend 2–3° wärmend 2°	trocknend 0° befeuchtend/nährend 3°	süß, salzig
184	<b>Austernpilze</b>	kühlend 0–1° wärmend 1–2°	trocknend 1–2° befeuchtend / nährend 2°	süß
86	<b>Avocado</b>	kühlend 2° wärmend 1°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 3°	süß
70	<b>Azukibohne</b>	kühlend 2–3° wärmend 2°	trocknend 2° befeuchtend / nährend 2°	süß, sauer
138	<b>Banane</b>	kühlend 2° wärmend 1°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2°	süß
190	<b>Baumnuß</b>	kühlend 0° wärmend 2–3°	trocknend 0–1° befeuchtend / nährend 2°	süß, bitter
278	<b>Bier</b>	kühlend 2° wärmend 2°	trocknend 0–1° befeuchtend / nährend 2°	bitter, süß
271	<b>Birndicksaft</b>	kühlend 1° wärmend 0–1°	trocknend 0° befeuchtend / nährend 2–3°	süß, sauer
87	<b>Bohnen, grün</b>	kühlend 1° wärmend 1–2°	trocknend 2° befeuchtend / nährend 1°	süß
72	<b>Bohnen, schwarz</b>	kühlend 1–2° wärmend 2–3°	trocknend 1–2° befeuchtend / nährend 2°	süß
140	<b>Brombeere</b>	kühlend 1° wärmend 1°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2°	sauer, süß
47	<b>Buchweizen</b>	kühlend 1° wärmend 2°	trocknend 1–2° befeuchtend / nährend 1–2°	süß, bitter
206	<b>Butter, Kuh</b>	kühlend 1–2° wärmend 1–2°	trocknend 0° befeuchtend / nährend 2–3°	süß
191	<b>Cashewkerne</b>	kühlend 1° wärmend 2°	trocknend 0° befeuchtend / nährend 2–3°	süß
185	<b>Champignon</b>	kühlend 2° wärmend 1–2°	trocknend 1–2° befeuchtend / nährend 2°	süß

141	<b>Datteln</b>	kühlend 1° wärmend 1–2°	trocknend 0° befeuchtend / nährend 2–3°	süß
48	<b>Dinkel</b>	kühlend 1° wärmend 3°	trocknend 0–1° befeuchtend / nährend 2°	süß
207	<b>Distelöl</b>	kühlend 1° wärmend 1°	trocknend 0–1° befeuchtend / nährend 2°	süß
251	<b>Dorsch / Kabeljau</b>	kühlend 0–1° wärmend 2–3°	trocknend 0–1° befeuchtend/nährend 3°	süß
171	<b>Dulse</b>	kühlend 1–2° wärmend 3°	trocknend 1–2° befeuchtend / nährend 3°	salzig
252	<b>Egli, Barsch</b>	kühlend 0–1° wärmend 2–3°	trocknend 1° befeuchtend/nährend 2°	süß
234	<b>Entenfleisch</b>	kühlend 1° wärmend 1–2°	trocknend 0° befeuchtend / nährend 2–3°	süß, salzig
88	<b>Erbsen, frisch</b>	kühlend 1° wärmend 2–3°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2–3°	süß
142	<b>Erdbeere</b>	kühlend 1–2° wärmend 1–2°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2°	süß, sauer
192	<b>Erdnuss</b>	kühlend 2° wärmend 0–1°	trocknend 1–2° befeuchtend / nährend 1–2°	süß
279	<b>Essig</b>	kühlend 1–2° wärmend 2°	trocknend 1–2° befeuchtend / nährend 2°	sauer, scharf, süß
143	<b>Feige</b>	kühlend 1–2° wärmend 1–2°	trocknend 0° befeuchtend / nährend 2°	süß
89	<b>Fenchel</b>	kühlend 0° wärmend 3°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2°	süß, scharf
220	<b>Feta (Schaf, Ziege)</b>	kühlend 1–2° wärmend 2°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2–3°	süß, sauer
253	<b>Forelle</b>	kühlend 0–1° wärmend 2°	trocknend 1° befeuchtend/nährend 1–2°	süß
254	<b>Garnelen</b>	kühlend 0–1° wärmend 1°	trocknend 0–1° befeuchtend/nährend 1°	süß, salzig
49	<b>Gerste</b>	kühlend 1° wärmend 2°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2°	süß, salzig
50	<b>Gerste, gekeimt und gedarrt</b>	kühlend 1–2° wärmend 2°	trocknend 1–2° befeuchtend / nährend 2°	süß, scharf
281	<b>Getreidekaffee</b>	kühlend 0–1° wärmend 2°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 1–2°	bitter, süß
144	<b>Grapefruit</b>	kühlend 1° wärmend 2°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2–3°	Fruchtfleisch: bitter, sauer, süß; Schale: bitter, scharf
51	<b>Grünkern</b>	kühlend 0–1° wärmend 1–2°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 1°	süß, sauer
282	<b>Grüntee</b>	kühlend 2–3° wärmend 2°	trocknend 2–3° befeuchtend / nährend 1–2°	bitter
52	<b>Hafer</b>	kühlend 1° wärmend 2–3°	trocknend 1° befeuchtend / nährend 2–3°	süß, bitter

## Amaranth

Kiwicha  
Amaranthus caudatus



**Familie:**

Amaranthaceae

**Pflanzenteile:**

Samen

**Humorale Qualität:**

kühlend 1°, wärmend 1°, trocknend 1°,  
befeuchtend/nährend 1–2°

**Geschmack:**

süß, bitter

### TEN-Wirkungen mit Prioritäten und Indikationen

**1 Befeuchten/nähren und wärmen**

Muskelatrophie, Stillzeit, Rekonvaleszenz, Schwangerschaft, Diabetes mellitus-Prophylaxe, Gehirnentwicklung vermindert, Vergesslichkeit, Muskelschwäche, Schwäche

**2 Schärfe ausleiten und kühlen**

Diarrhö, Durchfall, Dysenterie, TBC, Tuberkulose, Magengeschwür, Herpes simplex

### Kontraindikationen und sonstige Hinweise

Wichtiges Getreide für Vegetarier bzw. Veganer (Eiweiss/Kalzium).

**Quellen**

A.A.1995, B.A.1994, B.L.2000, H.R.2006, J.B.2000, P.P.1993, P.P.2002, P.R.(N1)1999, P.R.(N2)1999, S.F.2004, S.U.2004, Wikipedia

## Buchweizen

Heidekorn

*Fagopyrum esculentum*



**Familie:**

Polygonaceae

**Pflanzenteile:**

Samen

**Humorale Qualität:**

kühlend 1°, wärmend 2°, trocknend 1–2°,  
befeuchtend/nährend 1–2°

**Geschmack:**

süß, bitter

### TEN-Wirkungen mit Prioritäten und Indikationen

**1 Befeuchten/nähren und wärmen**

Verdauungsschwäche, Aufstossen, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Rekonvaleszenz, Belastung körperlich, Venenschwächen, Varizen, Krampfadern, Durchblutungsstörung, Durchblutungsstörungen der Hände und Füße, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Hypertonie, Durchfall chronisch, Diarrhö chronisch

**2 Trocknen und wärmen**

Cholesterinwerte erhöht, Urin weisslich, Urin trüb, Leukorrhö, Hämorrhoiden blutende

**3 Schärfe ausleiten und kühlen**

Herpes simplex, Infekt, Karbunkel, Furunkel, Skrofeln, Ekzem, Geschwür, Erysipel, Wundrose (äusserliche Anwendung in Form von Brei), Diarrhö, Durchfall akut (Buchweizen rösten)

**Quellen**

B.A.1994, B.L.2000, E.U.1997, F.B.1992, F.B.1998, F.G.1993, H.R.2006, J.B.2000, P.P.1993, P.P.2002, S.F.2004, P.R.(N1)1999, P.R.(N2)1999, Y.S.2003, Wikipedia, AG-D/NL/2-2005a

## Krautstiel, weiss, rot

Mangold, Schnittmangold  
Beta vulgaris var. vulgaris



**Familie:**

Chenopodiaceae

**Pflanzenteile:**

Blätter

**Humorale Qualität:**

kühlend 2°, wärmend 1–2°, trocknend 1°,  
befeuchtend/nährend 1–2°

**Geschmack:**

süss, bitter

### TEN-Wirkungen mit Prioritäten und Indikationen

**1 Befeuchten/nähren und wärmen**

Altershaut empfindliche, Anämie, Blutmangel, Amenorrhö, Nervosität, Sehschwäche, Nachtblindheit, Makuladegeneration-Prophylaxe, Haut trocken, Haare brüchig, Wundheilung schlecht

**1 Befeuchten/nähren und kühlen**

Schleimhautreizung, Schleimhautentzündung, Magenschleimhautentzündung, Darmentzündung, Zahnfleischentzündung

**2 Trocknen und kühlen**

Blutungen, Nasenbluten, Darmblutung

**3 Schärfe ausleiten und kühlen**

Schärfe im Blut, Masern, Exanthembildung fördernd bei Masern

**Quellen**

C.N.1999, E.U.1997, F.B.1995, I.E.2005, P.M.1997, P.P.1993, P.R.(N2)1999, P.W.1988, S.U.2004, K.K./NZZ/14-4-2004



## Kürbis Winterkürbisarten

Butterkürbis, Knirps, Moschus, Hokaido  
Cucurbita moscata, Cucurbita maxima



### Familie:

Cucurbitaceae

### Pflanzenteile:

Frucht

### Humorale Qualität:

kühlend 1°, wärmend 2°, trocknend 1°,  
befeuchtend/nährend 2°

### Geschmack:

süß

### TEN-Wirkungen mit Prioritäten und Indikationen

#### 1 Befeuchten / nähren und wärmen

Blutzuckerschwankung, Sehschwäche, Grauer Star, Katarakt, Augenlinsentrübung, Arteriosklerose-Prophylaxe, Arteriosklerose, Krebs-Prophylaxe, Nephropathie, Nierenerkrankungen, Niereninsuffizienz, Nierenschwäche, Bluthochdruck, Hypertonie

#### 1 Befeuchten/nähren und kühlen

Gastritis, Magenschleimhautentzündung, Magenübersäuerung, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwür, Obstipation, Verstopfung trocken, Stuhl hart, Husten unproduktiv

#### 2 Trocknen und wärmen

Lungenschleim, Bronchialsekret zähflüssig, Hals verschleimt, Ödeme, Asthma bronchiale

#### 3 Schärfe ausleiten und kühlen

Toxine (roh)

### Kontraindikationen und sonstige Hinweise

Grosse Mengen führen zu Nahrungsstau.

**Quellen** C.N.1999, E.U.1997, F.B.1995, N.I.1999, P.M.1997, P.P.1993, P.R.(N2)1999, S.U.2004, K.K./NZZ/14-42004

## Makrele

*Scomber scombrus*



### Familie:

Scombridae

### Humorale Qualität:

kühlend 0–1°, wärmend 2–3°, trocknend 0–1°,  
befeuchtend/nährend 3°

### Geschmack:

süss

### TEN-Wirkungen mit Prioritäten und Indikationen

#### 1 Befeuchten / nähren und wärmen

Blutmangel, Perniziöse Anämie, Sehschwäche, Sehnervatrophie, Appetitlosigkeit, Diarrhö, Durchfall, Kraftlosigkeit, Verdauungsstörungen chronisch, Hypothyreose, Schilddrüsenunterfunktion, Abwehrschwäche, Infektanfälligkeit, Immunschwäche, Rheuma, Arthrose, Krankheiten chronisch, Krebstherapie-Unterstützung, Zellmembranen Abbau und Funktionsstörung

#### 1 Befeuchten / nähren und kühlen

Pulsschlag unruhig, Trockenheit

#### 2 Trocknen und wärmen

Ödeme, Wasseransammlungen, Schwellung

#### 3 Schärfe ausleiten und kühlen

Schwermetallbelastung

### Kontraindikationen und sonstige Hinweise

Bei atopischer Dermatitis und Asthma. Bei schwacher Fettverdauung. Makrelen enthalten mässig Jod, doch ist bei Meeresfischen generell im Zusammenhang mit Schilddrüsenerkrankungen der Jodgehalt zu beachten. Fischhaut enthält hohe Mengen an Purinen, weshalb bei Urikämie und Gicht Vorsicht geboten ist.

### Quellen

A.L.2005, B.L.2000, B.P.1979, C.N.1999, E.I.2005, E.U.1997, F.B.1992, K.J.2001, L.U.1996, P.P.2002, P.R.(N.1)2001, S.F.2004, S.U.2004, Wikipedia, B.U./E-U/49(2002)2, D.E./PULS/3-2005, F.S./EU/49(2002)11, G.B./E-U/50(2003)4, H.S./E-U/47(2000)2, M.C./E-U/48(2001)5, R.W./E-U/47(2000)11, S.G./E-U/48(2001)8, W.E./E-U/46(1999)3, W.S./NZZ/24-9-2003

## Miesmuscheln

*Mytilus edulis*



**Familie:**

Mytilidae

**Humorale Qualität:**

kühlend 0°, wärmend 1–2°, trocknend 1°,  
befeuchtend/nährend 1–2°

**Geschmack:**

salzig

### TEN-Wirkungen mit Prioritäten und Indikationen

**1 Befeuchten / nähren und wärmen**

Impotenz, Lumbago, Nachtschweiss, Struma, Kropf, Schwindel, Durchblutungsstörung

**2 Trocknen und wärmen**

Ausfluss, Fluor vaginalis, Vaginalblutung, Schwellung im Bauchbereich

### Kontraindikationen und sonstige Hinweise

Der Genuss von Meeresfrüchten ist einer der häufigsten Auslöser für Lebensmittelallergien. Als Symptome können Nesselausschlag, Kontaktdermatitis, Pruritus, Asthma, Schwellungen der Mund- und Nasenschleimhaut, Anaphylaxien auftreten.

**Quellen** B.P.1979, C.N.1999, E.I.2005, E.U.1997, F.B.1992, J.B.2000, L.U.1996, S.F.2004, Wikipedia, A.O./EU/50(2003)9, H.H./E-U/46(1999)2, K.H./E-U/46(1999)8, M.C./E-U/48(2001)5

## Index Symptome

- Abdominalschmerz** 94, 275
- Abgeschlagenheit** 52, 80, 88, 99, 106, 107, 113, 123, 143, 147, 151, 154, 161, 162, 163, 164, 175, 177, 185, 188, 191, 193, 199, 202, 206, 231, 237, 239, 240, 242, 245, 246, 247, 250, 251, 252, 257, 260, 261, 263, 267, 272, 274, 278, 285, 300
- Abszess** 90, 92, 93, 132, 300
- Abwehrschwäche** 52, 92, 94, 109, 111, 123, 132, 135, 141, 144, 147, 149, 162, 169, 173, 175, 177, 180, 186, 187, 196, 202, 206, 216, 220, 229, 231, 255, 258, 262, 264, 270, 274, 286, 295, 300
- Adipositas** 49, 50, 52, 56, 70, 74, 84, 99, 113, 125, 126, 134, 158, 164, 168, 169, 171, 173, 175, 177, 179, 180, 185, 212, 220, 229, 279, 286, 295, 300, 316
- Agression** 300
- Akne** 91, 92, 107, 128, 132, 143, 230, 279, 281, 300
- Albuminurie** 75, 140, 300, 304
- Alkohol**  
-abusus 64, 80, 103, 138, 139, 144, 150, 157, 272, 282, 284, 285, 286, 293, 295, 296, 300  
-entzug 272  
-kater 144, 157, 284, 285, 286, 295
- Allergie** 132, 164, 192, 243, 294, 296  
durch Insektenstich 132  
-neigung 154, 158
- Alpträume** 236, 238, 241
- Altersflecken** 279
- Altershaut**  
dünne 109  
empfindliche 104
- Alterung vorzeitig** 86, 162, 212, 214, 215, 245
- Alzheimer** 300
- Amenorrhö** 85, 104, 146, 159, 265, 300, 311
- Amöbenruhr** 296
- Anal**  
-fissur 300  
-fisteln 127
- Anämie** 48, 55, 61, 64, 70, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 81, 84, 86, 87, 95, 97, 99, 103, 104, 113, 115, 116, 117, 118, 119, 121, 122, 123, 124, 129, 137, 139, 140, 141, 145, 146, 147, 149, 151, 152, 154, 155, 161, 162, 163, 164, 169, 171, 173, 175, 177, 179, 180, 187, 190, 192, 199, 200, 201, 202, 220, 224, 227, 231, 234, 235, 237, 239, 242, 244, 245, 246, 247, 251, 260, 262, 263, 270, 274, 275, 289, 293, 296, 300, 302, 313  
aus Blutbildungs-mangel im Knochenmark 112, 193  
aus Erythrozytenbildungs-mangel 73, 106  
aus Vitamin B 12-Mangel 250
- Perniziöse** 247, 250, 251, 252, 255, 256, 257, 258, 260, 262, 263, 264, 267, 274, 286, 295  
-Prophylaxe 203
- Angina pectoris** 90, 134, 142, 154, 159, 161, 163, 191, 284, 300, 302
- Angina tonsillaris** 140, 164, 300, 311, 316
- Angiopathie** 145, 164, 175, 177, 300
- Angst** 58, 250, 278, 283, 300
- Anorexie** 129, 130, 135, 235, 244, 300, 311
- Anspannung** 50, 64, 271, 274, 275, 276  
geistig 222  
körperlich 222  
nervös 278  
psychisch 116, 119, 120
- Antriebslosigkeit** 99, 187, 284, 289
- Anurie** 142, 300, 306
- Aphte** 128, 140, 150, 155, 156, 225, 272, 300
- Apoplex** 129, 154
- Apoplexie** 300, 314
- Appetitlosigkeit** 47, 49, 50, 53, 54, 56, 58, 80, 88, 89, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 119, 122, 128, 132, 134, 135, 142, 143, 145, 146, 147, 148, 149, 151, 152, 153, 155, 157, 161, 162, 163, 164, 184, 185, 187, 188, 191, 192, 193, 203, 235, 237, 239, 242, 244, 251, 252, 253, 255, 258, 260, 261, 262, 263, 264, 267, 272, 273, 278, 279, 281, 286, 287, 288, 293, 295, 296, 300, 309  
verursacht durch Hitze der Leber 134
- Arterien**  
-verengung 81, 101, 161, 163, 190, 191, 203, 210, 300  
-verhärtung 81
- Arteriosklerose** 47, 62, 64, 74, 79, 80, 110, 115, 122, 125, 131, 144, 154, 160, 161, 163, 169, 180, 186, 193, 208, 212, 289, 293, 296, 300  
-Prophylaxe 52, 53, 54, 81, 84, 86, 99, 105, 129, 135, 142, 162, 187, 190, 191, 198, 200, 203, 207, 210, 211, 212, 214, 215, 216, 217, 252, 253, 257, 267, 282, 286, 292, 295
- arteriosklerotische Veränderungen** 175
- Arthritis** 84, 93, 94, 100, 101, 102, 109, 128, 134, 149, 151, 158, 175, 177, 202, 212, 214, 215, 257, 279, 301, 305
- Arthrose** 48, 101, 166, 199, 210, 212, 215, 255, 258, 262, 264, 274, 301, 305
- Askariasis** 90, 145, 301, 315
- Asthma** 94, 137, 143, 190, 198, 210, 249, 250, 254, 255, 258, 259, 261, 262, 265, 266, 272, 274, 279, 284, 293, 296

- allergisch 132
- bronchiale 105, 175, 301
- keuchend 175, 177
- Azites** 70, 135, 142, 166, 187, 281, 284, 301
- Atemwegs**
  - infekt 106, 132, 147, 149, 301
  - verschleimung 89, 135, 162, 290, 301
- Atheromatose** 81
- Atmung**
  - keuchend 190, 256, 273, 293
  - rasselnd 147, 301
- Auftossen** 47, 88, 111, 123, 128, 153, 164, 198, 212, 275, 279, 301
- Augen**
  - entzündung 128
  - geschwollen 91, 93, 301
  - linsentrübung 105, 162, 164, 212, 241, 301
  - rötung 91, 93, 95, 107, 127, 130, 135, 283, 290, 301
  - schmerzen 93, 95, 114, 236, 238, 241, 285
  - trocken 92
  - trockenheit 53, 109, 130, 243, 301
- Augenlider blass** 175
- Ausdauerangel** 52, 63
- Ausfluss** 70, 87, 96, 113, 128, 140, 190, 259, 266, 293, 301
- Ausschlag** 175
- Auswurf**
  - eitrig 147, 301
  - spärlich 272, 273
  - zäh 150
- Auszehrung** 129, 199, 206, 208, 231, 234, 243, 252, 267, 301
- Autismus** 301
- Autoimmunerkrankung** 301
- Bänderschwäche** 49, 50
- Bandscheibenschwäche** 50, 301
- Bandwurm** 195
- Bauch**
  - krämpfe 273, 301
  - schmerzen 94, 215, 272, 273, 275, 289
    - akut 52
    - bei Säuglingen und Kleinkindern 89
  - wassersucht 70, 135, 142, 166, 187, 281, 284, 301
- Bein(e)**
  - offene 230
  - schwäche 106, 199, 220, 224, 228, 229, 245
  - schwere 51, 145, 240
- Belastung**
  - geistig 212
  - körperlich 47, 141, 199, 202, 223, 224, 301
  - radioaktive 135, 160, 168, 169, 171, 173, 175, 177, 179, 180, 286, 295
- Benommenheit** 200, 202, 301
- Besenreiser** 164, 301
- Bettlägrigkeit** 171
- Bettnässen** 63, 140, 193, 301
- Bewegungs**
  - einschränkung 151, 301
  - störungen durch Nervenschädigung 216
- Bindegewebe**
  - krebs-Prophylaxe 186
  - schwäche 8, 49, 50, 52, 53, 62, 92, 99, 142, 147, 162, 195, 202, 209, 247, 301
  - veränderung 195
- Bindehautentzündung** 79, 296, 301
- Blähungen** 62, 69, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 81, 92, 106, 111, 124, 136, 144, 153, 156, 158, 164, 199, 210, 252, 267, 279, 302
  - mit Windabgang 301
  - ohne Windabgang 89
- Blasen**
  - entzündung 54, 80, 91, 119, 125, 126, 155, 160, 168, 175, 225, 239, 278, 282, 292, 293, 302
  - schliessmuskelspannung 209
  - schwäche 140, 195, 236, 238, 241, 302
  - wandmuskelspannung 209
- Blässe** 52, 113, 175, 177, 212, 302
- Blaue Flecken** 302
- Bleibelastung** 79, 135, 160, 302
- Blut**
  - ansammlungen in der Prostata 195
  - erbrechen 150, 302
  - erguss 302
  - fettwerte erhöht 49, 50, 132, 153, 162, 185, 186, 188, 203, 302
  - gefässe brüchig 145, 171, 247, 302
  - gerinnungsneigung 144, 153, 157, 158, 190, 203, 302
  - hochdruck 47, 52, 54, 70, 79, 85, 93, 94, 95, 105, 107, 123, 125, 126, 128, 129, 130, 131, 132, 134, 135, 138, 139, 144, 150, 153, 155, 164, 169, 171, 173, 175, 177, 179, 180, 186, 187, 192, 210, 211, 212, 215, 216, 239, 250, 282, 284, 291, 296, 302
    - diastolischer 210
    - Prophylaxe 286, 295
    - stressbedingter 217
    - systolischer 217
  - im Sputum 111, 150, 186, 199, 200, 206, 231, 273, 279, 287, 288, 302
  - im Urin 85, 116, 119, 128, 186, 192, 278, 282, 302
  - mangel 48, 55, 61, 64, 70, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 81, 84, 86, 87, 95, 97, 99, 103, 104, 106, 112, 113, 115, 116,