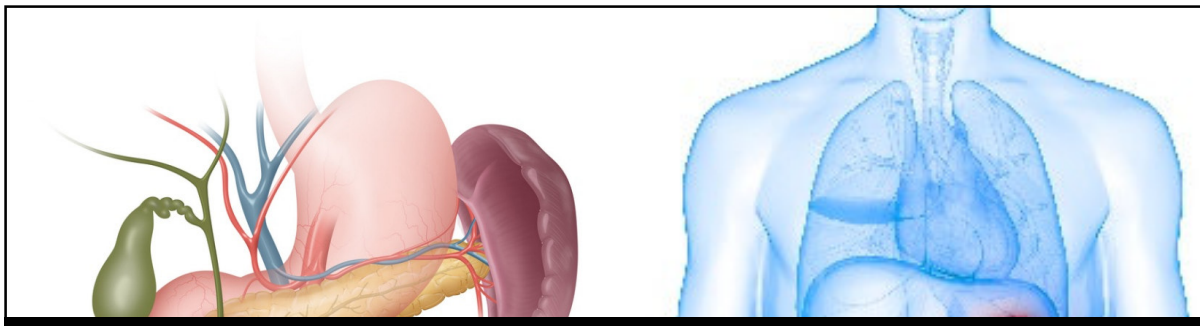


Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Referentin: HP Gisela Peters

© Naturheilpraxis Gisela Peters 1

1

- Zentrale Rolle der Milz im Regulationssystem
- Bezug zum Immunsystem RES – zelluläre Abwehr
- Milzschwäche = Abwehrschwäche
- Verbindung zum Regulationssystem Mesenchym
- Was belastet die Milz? Überladen?
- Die „Mitte“ stärken – pflanzliche, homöopathisch-spagyrische Milzmittel
- Fallbeispiel

© Naturheilpraxis Gisela Peters 2

2

Die Milz –

Folgen einer Organschwäche

Die Milz –
in der klinischen Medizin führt sie eher ein Schattendasein.

Sie gehört nicht zu den lebenswichtigen Organen und kann bei Bedarf entfernt werden. Eine Milzruptur kann dagegen lebensgefährlich sein, deshalb wird dieser Bereich
z.B. beim Boxen besonders geschützt.

Bei fehlender Milz droht bei Infektion eine Sepsisgefahr.

In der Naturheilkunde, insbesondere in der TCM, kommt der Milz ein hoher Stellenwert zu. Die Milz „sieht“ alles.

Der Funktionskreis der Milz ist ein Teil der sog. immunrelevanten Organsysteme und sollte bei chronischem Krankheitsgeschehen, sowie bei Abwehrschwäche verstärkt Beachtung finden und miteinbezogen werden.

Die Milz ist über die mittlere Brennkammer gekoppelt an den Dreifacherwärmer und somit an das Energieverteilungssystem.

Emotionales Wohlbefinden hat Einfluss auf den Funktionskreis der Milz (TCM) und umgekehrt.

Die Bedeutung der Milz möchte ich mit Ihnen heute näher betrachten und beleuchten.

© Naturheilpraxis Gisela Peters 3

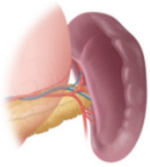
3

Naturheilpraxis in Balance

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Die Milz

Wächterfunktion der Milz
Einziges lymphatische Organ,
das direkt in den Blutkreislauf eingeschaltet ist
Über das fließende Blut hat steht sie in direktem Kontakt
zum Immunsystem und Nervensystem/zentrale Steuerung
u.a. über zirkulierende Zellen, sowie Informationszufluss
über die vegetative Vernetzung



Hier wache ich!
Immer gut informiert…
Milz=Datenspeicher
Abwehrebene RES

Aufgaben der Milz:
- **Kontrolle des Blutstromes** auf Antigene, Toxine, Immunkomplexe
- **Bildung von Makrophagen und Lymphozyten**
  (neben Thymus, Knochenmark, Lymphknoten, Peyer-Plaques)
- **Milz-Makrophagen filtern** kleine Blutgerinnsel, Bakterien, Tumorzellen aus dem Blut und entsorgen diese
- **Speicherort** für B-T-Lymphozyten, Erythrozyten, Thrombozyten, Gedächtniszellen
- **Aktiviert NK-Zellen** (natürliche Killerzellen) **und Makrophagen**
- **Freisetzung von B-Lymphozyten** (Stimulation Plasmazellen für Antikörperbildung)
- **Blutreinigung, Blutmauserung, Blutspeicherung** (rote Pulpa)

Die Milz „sieht“ alles

Info: bei fehlender Milz ist die Sepsisgefahr (Bakterien!) **erhöht**

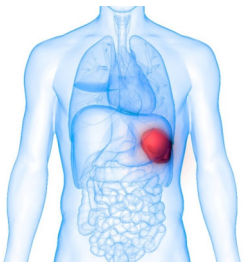
© Naturheilpraxis Gisela Peters 4

4

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Naturheilpraxis in Balance

Wächterfunktion der Milz



weiße Pulpa:
- Ansammlung von B-Zellen
  (Aktivierung Antikörperbildung/Plasmazellen, Gedächtniszellen)
  und T-Zellen (Differenzierung)
- dendritische follikuläre Zellen (Antigenpräsentation)
- Lymphozyten

rote Pulpa: Blutreinigung und Blutmauserung (Phagozytose alter, deformierter Erys, Thrombos)
Blutspeicherung 3-5% der Gesamtblutmenge

© Naturheilpraxis Gisela Peters

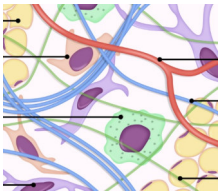
Die Milz - Folgen einer Organschwäche

Zentrale Rolle der Milz

- **Das embryonale Mesenchym** wird bei der Entstehung neuen Lebens zuerst gebildet.
- Das **Grundregulationssystem** entwickelt sich vor der Ausbildung von Bindegewebsfasern aus dem Mesoderm und entspricht dem embryonalem Mesenchym.
- **Alle Arten von Binde-und Stützgewebe** sind Abkömmlinge des embryonalen Mesenchyms
- **Die Milz** enthält den größten Anteil des Mesenchyms
- Weitere Anteile finden sich im **Darm, in der Leber, Niere und in den Lymphknoten**
- **RES** (=Reticuloendotheliales System/ =unspezifische Immunabwehr) entsteht aus **Fibroblasten, den mesenchymalen Stammzelllen**

Regulationssystem

Mesenchym



Milz

Kontrolle Blutstrom

Immunsystem - zelluläre Abwehr/RES

Speicherort

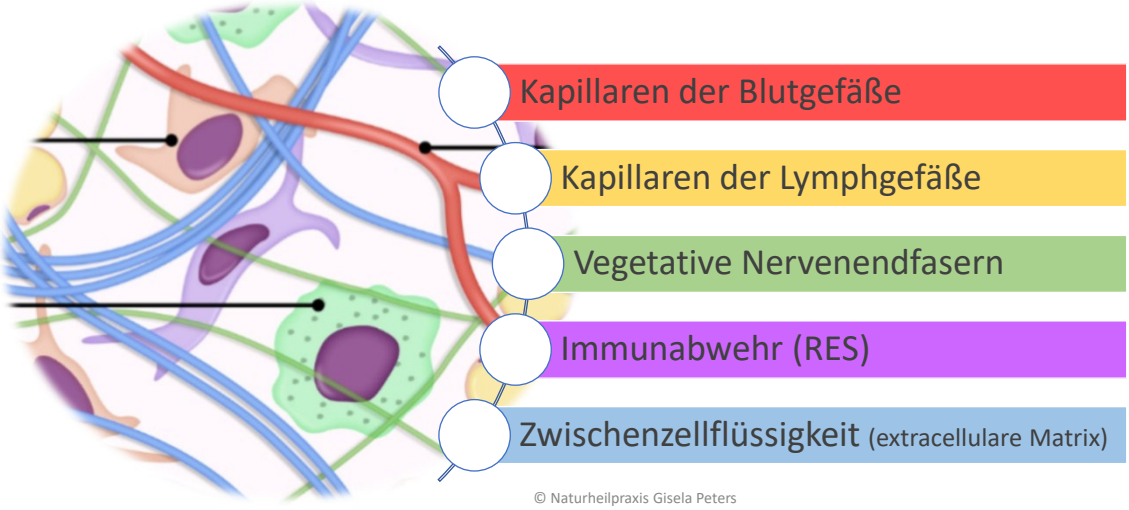
Blutreinigung/Mauserung
Milz-Filterfunktion

Wächterfunktion

© Naturheilpraxis Gisela Peters

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Grundregulationssystem - /Bindegewebe – Mesenchym – extracelluläre Matrix



© Naturheilpraxis Gisela Peters 7

7

Die Milz - Folgen einer Organschwäche

Naturheilpraxis in Balance

Die Milz ist an der „schnellen" unspezifischen Abwehr beteiligt
(sie verschafft der spez. Abwehr Zeit, kann Verstärkung aktivieren...)
und an Aktivierung der spezifischen Abwehr durch Antikörperbildung (braucht etwas Zeit...)

stabil und leistungsfähig →

RES: erkennen und handeln:
- eliminieren oder tolerieren

Immun-Konzept ausrichten auf:
a) Immunstimulation
b) Immuntoleranz / Regulation

Immunantwort

T-reg → **Regulation Regeneration** | **Labor: Immunprofil** | **Stimulation Aktivierung** ← **Th1-Interferon**

Immunbalance

hemmende
antiinflammatorische
Wirkung
= Bremse

inflammatorische
Wirkung
Leistung anfordern
= Gas

Milzschwäche = Abwehrschwäche
zelluläre Abwehr stimulieren
z.B. über Nosoden-Einsatz

Immunmodulation statt Stimulation bei überaktiven Th1
Reduzierung chron.-entzündlicher, sowie übersteuerter Prozesse
Immunbalance fördern – Gas/Bremse

Immun-Aktivierung anfeuern, stimulieren
Immunantwort verstärken = Entzündungsreaktion
Immunleistung anheben

8

8

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Naturheilpraxis in Balance

Milz-Einfluss auf Leistungsfähigkeit und Stabilität des Immunsystems
Schnittstellen angeborene/zelluläre und erworbene/humorale Abwehr

→ **Th1 – Abwehr: „schnelle" unspezifischen Abwehr**
über Interferon Gamma, IL2 und TNFalpha (Knives out…Überreaktion?)

→ **Th2- Abwehr durch Antikörperbildung**

→ **Einsatz von Milz-Organpräparaten stimuliert die unspezifische Abwehr**
bei Unsicherheit mit Immunmodulation starten, statt Stimulation
Abklärung durch Labor: T-Zellstatus, Th1-Th2 Balance,

Empfehlung: zuerst Entzündungsbereitschaft reduzieren und parallel Immunmodulation

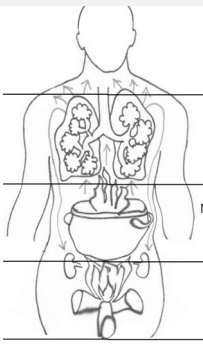
© Naturheilpraxis Gisela Peters 9

9

Die Milz - Folgen einer Organschwäche

Zentrale Rolle der Milz

Dreifacher Erwärmer 3E
Bezug zum endokrinen System



Qi-Energie

Milz

Kontrolle Blutstrom

Immunsystem - zelluläre Abwehr/RES

Speicherort

Blutreinigung/Mauserung
Milz-Filterfunktion

Wächterfunktion

Psyche

Regelkreis TCM-EAV
Magen-Milz-Pankreas - Nervendeg.-Organdeg.

EAV-Messpunkte mit Bezug Milz:
Milz KMP Pos. 3, Milz-RES Pos. 6
Lymphe KMP Pos. 3 / Waldeyer'scher Rachenring
3E-KMP Pos. 4, Bindegewebe KMP Pos. 4
Dünndarm Pos.1 – darmassoziiertes Immunsystem

© Naturheilpraxis Gisela Peters 10

10

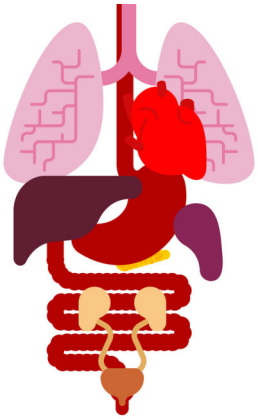
Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Die drei Brennkammern der TCM

Lunge / Herz

Magen, Dünndarm, **Milz**, Leber

Dickdarm, Niere, Blase



Obere Brennkammer

Atmungs-Qi
Abwehr-Qi (Lunge)

Mittlere Brennkammer

Nahrungs-Qi / Verdauungsfeuer
Transformation, Umwandlung
Energiebereitstellung aus Nahrung
für alle Systeme, auch Immunsystem

Untere Brennkammer

Energie-
Bereitstellung
aus Grundenergie

© Naturheilpraxis Gisela Peters 11

11

Das Leben ist ein Fluss

- Lebensenergie – bedeutet im (Energie-) Fluss sein, alles fließt aus der Mitte entspringt ein Fluss…
- Fließgleichgewicht in der Balance
- Krankheit ist eine Störung des Fließgleichgewichtes
- Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess
  (Salutogenese nach Aaron Antonovsky)

© Naturheilpraxis Gisela Peters 12

12

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Milz-Qi / Milz-Energie

Die Energie der Milz ist wichtig für:

- Wichtig für Verdauungsprozess und Energiegewinnung
- Nahrung in Qi wandeln, Nahrungs-Qi verteilen
- Umwandlung und Transport der Nahrungsessenzen
- klares und scharfes Denken , Gedanken kommen und gehen
- Konzentrationsfähigkeit
- „stark in der Mitte sein“, Stabilität, stabile mentale Kraft
- gute körperliche Vitalität; Leistungsfähigkeit Immunsystem
- hält alle Organe an ihrem Platz
- Bezug zum Bindegewebe/Mesenchym/Muskulatur
- Zuordnen von Möglichkeiten
  um Entscheidungen treffen zu können
- Mitgefühl, Anteilnahme, „Wunsch zu helfen“

Milz
Mitte/Erde

Feuchtigkeit, Schleim, Emotionen
erhöhter Energieverbrauch – Hunger auf süß
= Kompensationsversuch

→ Milz-Qi-Stagnation/Stau / Milz-Qi-Mangel

© Naturheilpraxis Gisela Peters 13

13

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Hinweise auf Milzschwäche

- Energiemangel, Antriebslosigkeit, allgemeine Schwäche
- Verdauungsstörung, Verdauungsschwäche, Blähbauch
- Hunger auf Süß
- Müdigkeit am morgen, zu müde zum Aufstehen
- Konzentrationsprobleme, besonders morgens
  unkonzentriert – verwirrt, durcheinander
- Kann keinen klaren Gedanken fassen, Brainfog
- Unsicherheit, instabil, weinerlich, wenig Struktur, nicht geerdet
  mentale Schwäche
- Neigung zu depressiver Stimmung, Grübeln, Gedankenkreisen
- Organsenkung, Muskelschwäche
- schwaches Bindegewebe, schwache Muskulatur
  schnell blaue Flecken
- Schweregefühl in Armen und Beinen, Ödeme
- Verschleimung, Husten
- Abwehrschwäche, Infektanfälligkeit, lange Rekonvaleszenzzeit

Schwäche mittlere Brennkammer:
zu wenig Dampf zum Kochen

Was sagt die innere Uhr?

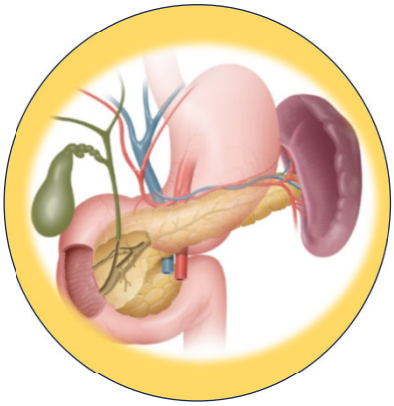
Meridian-Uhr Maximalzeit
Magen 7 – 9 Uhr
Milz-Pankreas 9-11 Uhr

© Naturheilpraxis Gisela Peters 14

14

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Einflussfaktoren und Trigger



- **Impfungen, Hilfsstoffe**
  Ausrichtung auf Antikörperbildung ab Säuglingsalter
  - zelluläre Abwehrschwäche wird gefördert
- **Volkskrankheit Darmdysbiose**
  geschwächtes darmassoziiertes Immunsystem,
  Verdauungsstörung
- **Ernährung**
  zu viel Milchprodukte, Zucker, Fett, tier. Eiweiß
  „kalte Küche“, Eiscreme, eiskalte Getränke, Rohkost
- **erhöhte Belastung mit chemisch-toxischen Substanzen**
  Umweltschadstoffe, Pestizide
  Medikamentenrückstände
  Zahnmaterial
  Konservierungsstoffe usw.
- **überlastetes Bindegewebe** (Mesenchym)
- **chronisches Entzündungsgeschehen / Erreger**
- **Stress** (Sympathikotonus) – Bezug Nervensystem
- **emotionale Überlastung/Psyche**
  Erreger und Emotionen haben gleichen „Stellenwert“

Regulationssystem - Störung der regulativen Abläufe - Regulationsstörung

© Naturheilpraxis Gisela Peters 15

15

Fallbeispiel EAV- Milzschwäche = Abwehrschwäche / Regulationsstörung

Naturheilpraxis in Balance

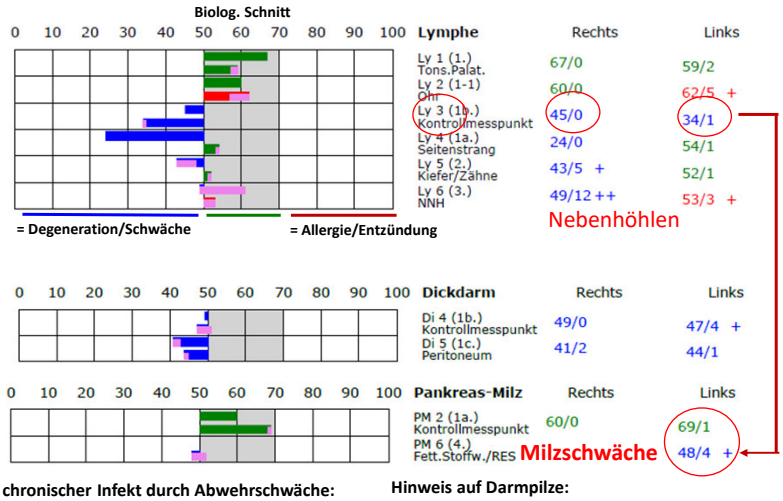
Hinweise Messwerte + Resonanztest

1. Nebenhöhlen
   Störherd-Fernwirkung

2. Immunschwäche: Lymphe 3
   Schwäche = Messwerte unter 50
   Normwert entspricht 50
   Waldeyer'scher Rachenring - Milzbezug

3. Darm
   Darmträgheit, Autointoxikation,
   Pilze, Schadstoffe, Dysbiose ?

4. Lien (Milz)
   RES (Retikuloendotheliales System)
   Abwehrschwäche durch
   Organschwäche der Milz=Kontrollverlust



Erreger-Suche am EAV-Messpunkt Milz:
Resonanztest:
Corona Mischampulle Nos. D12
Pfeiffersches Drüsenfieber D12
= EBV-Reaktivierung

chronischer Infekt durch Abwehrschwäche:
Coxsackie B2 D5
Influencium toxicum Nos. D6
Streptococc. Hämolyt. Nos. D12
Sinusitits max. Nos D6

Hinweis auf Darmpilze:
Aflatoxin D12

© Naturheilpraxis Gisela Peters 16

16

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Heilpflanzen, Homöopathie, Spagyrik, Urtinktur

zur Tonisierung der Milz
Milzenergie fördern

Ceanothus amer.(Säckelblume)
Milzmittel, vergrößerte Milz, frösteln, Verschlechterung durch nasskalte Witterung
Glechoma (Gundermann, Gundelrebe) antientzündliche Wirkung, Mittel bei Schwäche
regt Stoffwechsel und Heilungsprozesse an, toxinausschwemmende Wirkung, trocknende Eigensch.

Imperatoria (Meisterwurz)
stärkt die Mitte, Entgiftungsmittel, stoffwechselanregend
aufbauende, stabilisierende Wirkung bei Schwäche

Grindelia (Milzkraut) Milzmittel, stärkt die Milz, reinigende und klärende Wirkung

Fumaria (Erdrauch) blutreinigende Wirkung

Carduus benedictus (Benediktinenwurzel) tonisiert Milz-Qi

Eupatorium cannabinum (Wasserdost) wirkt entwässernd + blutreinigend

Angelika (Engelwurz)
tonisiert Milz-Qi, fördert innere Stärke und Gleichgewicht, Selbstvertrauen (Mitte)
Verdauungsfördernd, wirkt harmonisierend,

Cichorium (Wegwarte)
Verdauungsfördernd, aufbauende Wirkung bei Schwäche, Milztonikum, Mittel für Leber und Galle
Cheirantus Cheiri (Goldlack) blutreinigende Wirkung, fördert klärende Wirkung, regt Milz an
verdauungsfördernd, entstauende Wirkung, regt Ausscheidung über Darm an, Herzunruhe

Fenchel wärmt die Mitte Universalmittel nach Hildegard von Bingen
nährend und wärmend / trocknend und wärmend bei Verschleimung

Ginseng Kräftigungsmittel bei Erschöpfung, stärkt Immunsystem+Vitalität

Coriolus Vitalpilz fördert Qi / Lebensenergie

© Naturheilpraxis Gisela Peters 17

17

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Heilpflanzen, Homöopathie, Spagyrik, Urtinktur
zur Tonisierung der Milz, Milzenergie fördern

Komplex-Mittel-Beispiele:

Beispiel: Heweberberol (von Hevert)
Inhaltsstoffe:
- Equisetum arvense-spag. Zimpel Urtinktur (Niere-Nebenniere Energiehaushalt)
- **Cnicus benedictus-spag. Zimpel Urtinktur** (Leber, Milz,Energiehaushalt)
- Solidago virgaurea-spag. Zimpel Urtinktur (Niere)
- Berberis vulgaris-spag. Zimpel Urtinktur (Leber, Niere)
- **Ceanothus americanus-spag. Zimpel Urtinktur (Milz)**
- **Fumaria officinalis-spag. Zimpel Urtinktur (Milz)**
- Ononis spinosa-spag. Zimpel Urtinktur (Niere)

Beispiel: Ailgeno spag. Pekana
Inhaltsstoffe:
•115 mg **Amanita muscaria** D4
•125 mg Cinchona pubescens D6
•170 mg **Grindelia** robusta D6
•175 mg **Glechoma** hederacea D6
•55 mg Silybum marianum D15
•160 mg **Ceanothus** americanus D4
•115 mg Acidum arsenicosum D6
•85 mg Natrium chloratum D12

Beispiel: Presselin MZ (Combustin)
Inhaltsstoffe:

•Ceanothus amer. Dil. D1
•China Dil D4
•Ferrum arsenicosum D6

© Naturheilpraxis Gisela Peters 18

18

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Schüssler Salze für die Milz

Kalium sulfuricum Nr. 6

Hauptmittel für die Milz
Entgiftungsmittel
chron. Entzündungen
Bezug Haut-Schleimhaut

Melancholie, Ängste

Ferrum arsenicosum Hom.
bei Milzvergrößerung
stärkt die Milz
bei allgem. Schwäche
Konzentrationsstörungen

Eigensinn, starrsinnig, ernst
wollen alles richtig machen

Magnesium phosphoricum Nr. 7
Seitenstechen, innere Unruhe
Wadenkrämpfe, Muskelkrämpfe
Nervensalz

Unsicherheit, Ängste, nervöse Unruhe

Kalium arsenicosum Nr. 13
Milzvergrößerung, Kräfteverlust
Genesungsphase nach langer Erkr.
stabilisiert Stoffwechsel

Niedergeschlagenheit, innere Unruhe
Gedächtnisschwäche, Erschöpfung

Natrium chloratum Nr. 8

Milzverhärtung
reguliert Wasserhaushalt
tränende Augen

Grübeln, Ängste, kein
Vertrauen, Weinerlich

Silicea Nr. 11

Milzverhärtung
Stabilisiert Körperstruktur
Stärkt das Bindegewebe/Mesenchym
Erhält Flexibiltät

Überempfindliche Reaktionen
Schnell überfordert,
will alles perfekt machen,
will alles selbst machen,
trotzig

© Naturheilpraxis Gisela Peters

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Naturheilpraxis in Balance

Milz stärken über den Weg des Bindegewebes/Mesenchym

Wichtig für Bindegewebe/Mesenchym

- **Vitamin C** (u.a. Kollagenbildung)
- **Zink, Selen**
- **Mangan, Molybdän, Kupfer/Cuprum**
- **Magnesium** Muskelfunktion
- **Silicum** fördert Stabilität

- Mangan: Neubildung Bindegewebe
- Kupfer : Erhalt des Bindegewebes
- Silicea : Elastizität

- **Organpräparate:**

  Mesenchym GI/Wala oder NeyDIL Nr. 4 VitOrgan
  Kombination mit homöopathisiertem Meerwasser Aqua marina D6 oder Meerwasser-Trinkkur

  Lien comp. Wala / Lien Gl Wala (Milz)
  Zellkraft NeyVit. Nr. 66 VitOrgan (Milz,Thymus, Leber, Lunge)
  UltraImmun Vermonde (Milz, Thymus)

© Naturheilpraxis Gisela Peters

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Milz-Bezug zur Psyche und Altlasten

Die Milz gewährt tiefe Einblicke und ist ein Türöffner, um alte, tiefe Belastungen ausfindig machen zu können

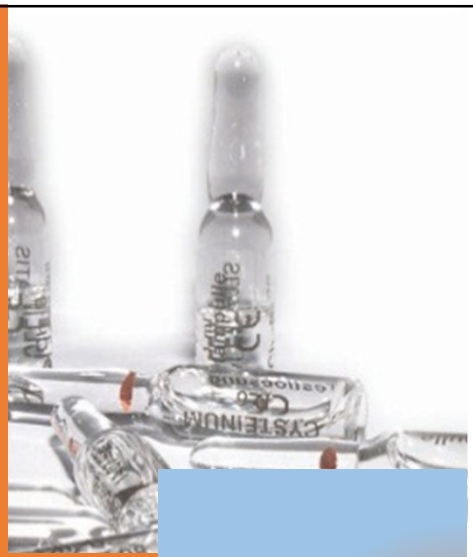
Milz und Mesenchym speichern über die Zwischenzellflüssigkeit Informationen

Wasser als Informationsträger…

© Naturheilpraxis Gisela Peters

21

21



Die Milz – Folgen einer Organschwäche

- **Milznosoden- Beispiele, homöopathisierte Krankheitserreger**
- Amöben Nos.
- Borrelia Nos.
- Coxsackie B 4 Nos
- Coxsackie A 7 Nos. Sdf.
- Cytomegalie Nos.
- Epstein-Barr-Virus Nos.
- FSME Nos. Sdf.
- Herpes Zoster Nos.
- Listeriose Nos.
- Leptospirose Nos.
- Parotitis Nos.
- Salmonella TP Nos.
- Tetanus Nos. Sdf.
- Toxoplasmose Nos.
- Tularaemie Nos.
- Yeresinia enterocolit. Nos.

Die Milz hat alles im Blick und merkt sich alles:

-Impfungen
-Kinderkrankheiten
-Infektionskrankheiten
-Erregerbelastung
-Darm-Leber-Nieren-Belastung

-Bezug zum Gedächtnis
-Bezug zur Mundhöhle
-Bezug zum Immunsystem
u.a. Waldey'scher Rachenring
-Bezug zum Lymphsystem
-Bezug zum Mesenchym
-Bezug zum Blut
-Bezug Energiehaushalt 3E

© Naturheilpraxis Gisela Peters

22

22

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

- **Miasma Nosoden Erb-Belastungen**
- Psorinum
- Medorrhinum
- Luesinum
- Tuberculinum

© Naturheilpraxis Gisela Peters 23

23

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Heilpflanzen, Vitalpilze, Spagyrik, Urtinktur
zur Aktivierung des zellulären Abwehrsystems
= Th1-Antwort des RES

Mittel *ohne* spezifische Stimulation

u.a. Holunder, Acerola, Sanddorn, Hagebutte, Cistrose
Reishi-Betaglucan, Ginseng oder Probiotika

Immunstimulanz/ Steigerung der Immunfunktion

Echinacea purpurea (Purpur-Sonnenhut)
Th1-stimulierend, Makrophagen und inflammatorische Zytokine

Eleutherococcus (Taigawurzel)
fördert Anpassungsfähigkeit, bei Erschöpfung, fördert Immunaufbau und Genesungszeit

Andrographis (Kalmegh) „Schutzschild“
adaptogen, Immunstimulanz (auch vorbeugend), Leber unterstützend, entzündungshemmmend

Ingwer
verstärkt die Aktivität von NK-Zellen

Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides)
Steigerung der Immunabwehr, Immunmodulation zelluläre Abwehr

Curcuma (Gelbwurz)
Anregung der zellulären und adaptiven Immunantwort

Shitake enthält u.a. Betaglucane / **Maitake** fördert zelluläre Abwehr
Cordyceps stimmuliert Immunsystem (Makrophagen, NK-Zellen)

© Naturheilpraxis Gisela Peters 24

24

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

über entzündungsreduzierende Eigenschaften verfügen z.B.:

- Oreganoöl
- Weihrauch
- Omega 3
- Vitamin C
- Pycnogenol
- L+Milchsäure
- Astaxantin
- Quercetin
- Meerrettich
- Kapuzinerkresse
- Cholin

© Naturheilpraxis Gisela Peters

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Auswirkung von Emotionen auf die Milzenergie

- **Grübeln, sich Sorgen**
- **Nachdenken**
- **Gedankenkreisen**
  -ohne Lösung zu finden-
- **Gedankenknäuel**

Milz sorgt für Harmonie und verleiht dem Geist inneren Frieden

In der Ruhe liegt die Kraft

Milzschwäche hat Auswirkung auf Emotionen/Wohlbefinden

© Naturheilpraxis Gisela Peters

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

Heilpflanzen, Homöopathie, Spagyrik, Urtinktur

Wirkung auf das Gemüt

Ceanothus amer.(Säckelblume)
depressive Stimmung, machen Gesten, fühlen sich erniedrigt
Angst vor Arbeitslosigkeit,

Bryonia (Zaunrübe)
beruhigt, hilft bei Sorgen, bei Kränkung, wollen in Ruhe gelassen werden, wollen nicht sprechen

Cheirantus cheiri (Goldlack) bei leichten depressiven Phasen
hebt die Stimmung, fördert Selbstvertrauen und positive Einstellung

Cichorium (Wegwarte- Bachblüte Chicory)
eigene Bedürfnisse wahrnehmen, nicht die Erwartung anderer erfüllen, übertriebene Fürsorge
bedingungslose Liebe – geben ohne etwas dafür haben zu wollen

Teucrium marum verum (Katzengamander)
Melancholie, fängt schnell an zu weinen, Unruhe, nervös
sensibel – oft schlimme Erlebnisse als verborgene Ursache

Angelika (Engelwurz)
fördert innere Stärke und Selbstvertrauen (Mitte), wirkt harmonisierend, bringt Ruhe und Kraft

Fumaria (Erdrauch)
negative Einstellung, negatives Denken, Misstrauen, haben, jeglichen Zugang zu Freude verloren

Agaricus/Amanita muscaria (Fliegenpilz)
Stimmungsschwankungen: Euphorie-Depression, Unruhe, nervöse Zuckungen, unaufmerksam, überaktiv, unsicher, verwirrt, Ängste vor schweren Krankheiten, fördert mentale Widerstandskraft

Grindelia (Milzkraut)
reinigt und klärt die Sinne, hilft ungeklärte Themen zu erkennen, vertreibt trübe Gedanken,
bringt Licht in dunkle Tage, wie die Frühlingssonne, die Lebensgeister erweckt

© Naturheilpraxis Gisela Peters 27

27

Die Milz – Folgen einer Organschwäche

milzstärkende Ernährung

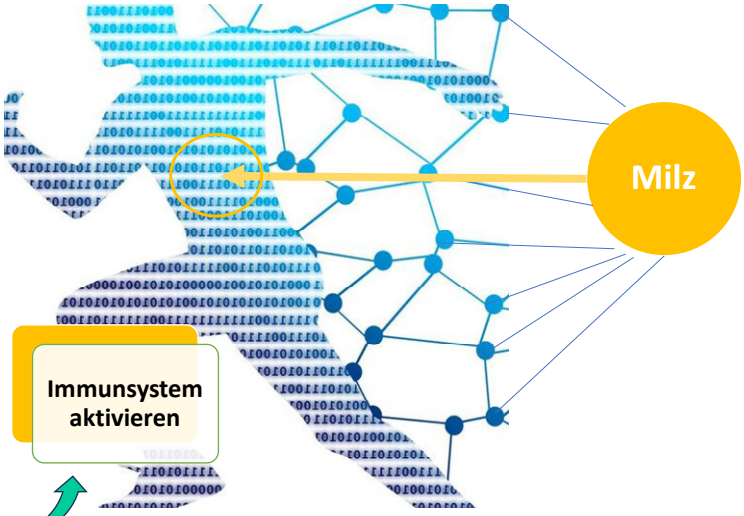
- **Zubereitung:**
- Leicht verdaulich und bekömmlich
- Garen, dämpfen
- Schonend anbraten
- Ingwer wärmt und regt Verdauung an
- Curkuma harmonisiert
- Zimt stärkt das Milzfeuer

- ausgewogenes Verhältnis von Gemüse, Getreide, Fleisch
- Milzenergie ist morgens am stärksten – die Milz mag ein nahrhaftes, warmes Frühstück
- Abends nicht zu spät essen bis 19.00 Uhr optimal

© Naturheilpraxis Gisela Peters 28

28

Die Milz – Folgen einer Organschwäche



Milzenergie fördern → Entzündung reduzieren → Immunsystem aktivieren

© Naturheilpraxis Gisela Peters 29

29

Fazit

Naturheilpraxis in Balance

Zurück in die Mitte

Schritt für Schritt vorangehen,
neue Erkenntnisse miteinbeziehen
und Zusammenhänge erkennen

reinigen und klären

für mentale Stärke und eine starke Mitte

© Naturheilpraxis Gisela Peters 30

30