



Natura *Balance*®

Kräuterkunde

+ Vitamine,
Mineralien
& Co.



Kräuter®

Gros

Germany 1816

Kleine Kräuterkunde von A - Z

Kräuter werden seit altersher von allen Völkern der Erde zu medizinischen Zwecken verwendet. Selbst in unserer modernen Welt haben sie ihre Bedeutung als natürliche Alternative zu synthetischen Arzneimitteln keinesfalls verloren:

Von über 400.000 Pflanzenarten dieser Erde werden freilich nur etwa 5 % arzneilich genutzt - dies entspricht der doch beträchtlichen Zahl von ca. 20.000 Pflanzen.

Naturvölker, die traditionelle Heilmittel einsetzen, mögen die zugrundeliegenden Wirkmechanismen zwar nicht verstehen, aber sie wissen aus eigener Erfahrung, dass viele Arzneipflanzen bei geeigneter Dosierung hoch wirksam sind.

Heute wissen wir, wie unser Körper in all seinen komplizierten biochemischen Details funktioniert. Deshalb können wir die Wirkung unserer Heilpflanzen eher erklären und verstehen. Insbesondere, wie pflanzliche Wirkstoffgemische komplexe Erkrankungen mit vielen Einzelfaktoren positiv beeinflussen.

Kräuter enthalten unterschiedlichste Sekundärstoffe, die jeweils einzeln oder mehrfach, oftmals sogar zusammen wirken können. Eine einzelne Pflanze kann z. B. gleichzeitig Bitterstoffe enthalten - welche die Verdauung anregen - und

entzündungshemmende Substanzen - die Schwellungen und Schmerzen reduzieren - sowie antiseptische Wirkstoffe, die antioxidativ und venenstärkend wirken. Ferner Gerbstoffe als natürliche Antibiotika oder harntreibende Sekundärstoffe, die für die schnelle Ausscheidung von Stoffwechselschlacken oder Giften über die Niere sorgen sowie Alkaloide, welche die Stimmung aufhellen können.

Während sich die moderne Schulmedizin auf patentierbare Einzelwirkstoffe mit hoher Spezifität konzentriert, setzt die Naturheilkunde chemisch komplexe Wirkstoffgemische, häufig jedoch mehrere Arzneipflanzen gleichzeitig ein. Dadurch soll der potenzielle zusammen wirkende Effekt oder die Wahrscheinlichkeit erhöht werden, dass einer der vorkommenden Wirkstoffe das einer Erkrankung zugrunde liegende „Target“ (Zielort) auch trifft.

Dieses Büchlein gibt stichwortartig Auskunft über die wichtigsten Kräuter.

Heilpflanze:	Anwendung:
Ackerwinde	Abführend.
Andornkraut	Wirkt gefäßerweiternd, hilf bei Verdauungsstörungen, Husten, Menstruationsbeschwerden.
Angelikawurzel	Appetitmangel, Magenkrämpfe Blähungen.

Anis	Verdauungsstörungen, Blähungen, Koliken, Atemwegskatarrhe.
Arnika	Äußerlich zu Mundspülungen Schleimhautentzündungen.
Artischockenkraut	Bei Verdauungsproblemen, si erhöhen den Gallenfluss, entgiften und schützen die Leber. Patientenstudien zufolge wird der Cholesterinspiegel gesenkt.
Augentrost	Augenbeschwerden, Reizungen Entzündungen von Augenlidra und Bindehaut, Sehstörungen und Augenermüdung.
Baldrianwurzel	Ruhelosigkeit, nervöse Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, geistige Überanstrengung, innere Unruhe.
Bärlauchkraut	Unterstützung bei hohen Blutfettwerten, Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen.
Basilikum	Verdauungsstörungen, Blähungen, Appetitlosigkeit Husten, Infektionen der obe Luftwege, sowie bei Stress.
Birkenblätter	Harntreibendes Mittel bei Harnleiter- u. Blasenentzün ungen, bei Rheuma, Gicht un Ödemen Wassersucht).
Bockshornkleesamen	Versorgt die Kopfhaut mit

	vielen notwendigen Nährstoffen.
Bohnenhülsenschalen	Entwässernd.
Brennnessel	Leicht harntreibend, schmerzstillend, entzündungshemmend.
Brombeerblätter	Behandlung von unspezifisch Durchfallerkrankungen, entwässernd, ferner Bestandteil von Kräutermischungen.
Heilpflanze:	Anwendung:
Bruchkraut	Harntreibendes Mittel bei schmerzhaftem Harndrang, Arthritis und Rheuma.
Brunnenkresse	Antibiotikum bei Muskelschmerzen, Infektionen der Harn- und Atemwege.
Buccoblätter	Bei Nieren- und Harnwegserkrankungen sowie Rheumabeschwerden.
Buchweizenkraut	Venentonisierend, symptomatische Behandlung v Kapillar- und Venenschwäche (wie Krampfadern, Retinablutungen, Ödemen, Hämorrhoiden, Zahnfleischblutungen und schlechter Durchblutung).
Catuaba	Unterstützt die Durchblutung des ganzen Körpers.
Chillies	Innerlich bei Verdauungsstörungen, Blähun

	und Koliken.
Chinarinde	Bei Appetitmangel.
Damianablätter	Vorbeugung von Sexualstörungen, Libidoverlust, Impotenz, Übermüdung, Überarbeitung, Depressionen, Stress.
Dill	Bei Verdauungsproblemen.
Efeublätter	Bei Bronchitis und chronisch Atemwegskatharren.
Ehrenpreiskraut	Traditionell bei Atemwegskatarrhen, Verdauungsstörungen und Gallenbeschwerden.
Eibisch	Reizlindernd bei Husten, Entzündungen der Mund-, Rachen- und Magenschleimhäute
Eukalyptusblätter	Bei Kopfschmerzen, Atemwegsproblemen.
Fenchel	Bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Husten, Atemwegskatarrhen.
Frauenmantelkraut	Lindert Frauenleiden.
Geißrautenkraut	Harntreibend, Unterstützung bei der Gewichtsreduktion, reguliert den Blutzuckerspiegel und vermindert somit den Appetit
Gelber Enzian	Kräftigungsmittel, magenstärkend, fördert den Gallenfluss; bei Appetitmangel, Blähungen un

	Völlegefühl.
Heilpflanze:	Anwendung:
Gelber Hohlzahn	Bei Husten, Bronchitis, Atemwegskatharren.
Gewürznelken	Magen- und Stärkungsmittel, Rheuma, Muskelschmerzen, Mu, Rachen- und Hautentzündungen, Durchfall
Ginkgoblätter	Hilft bei zerebralen Durchblutungsstörungen, Demenz, verringerter Leistungsfähigkeit.
Ginsengwurzel	Bei Schwäche- und Ermüdungszuständen, verringerter Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Förderung der Rekonvaleszenz und bei Alterserscheinungen
Goldrutenkraut	Nieren- und Blaseninfektion ferner bei Harnsteinen und Nierengriß.
Grüner Mate	Gilt als stärkendes und anregendes Getränk, ferner natürliches Schlankheitsmittel, appetitmindernd.
Grüner Tee	Grüntee wird als Antioxidan Diuretikum und bei funktioneller Schwäche verwendet; unterstützt Schlankheitskuren.

Guaranafrucht	Gegen Ermüdung, funktionell Kraftlosigkeit; potenzielle Aphrodisiakum.
Haferkraut	Bei Hautleiden und entzündlichen Gelenken.
Hagebuttenschalen	Beschwerden des Magendarmtrakts, Harnwegsbeschwerden, entzündungshemmend.
Hamamelis	wird bei verschiedenen Hautleiden, Venenproblemen, Krampfadern und Blutungen eingesetzt.
Hauhechelwurzel	Entzündungen der Harnwege, sowie zur Vorbeugung von Harngrieß, Rheuma, Gicht.
Heidekraut	Harnwegsentzündungen, Durchfall.
Heidelbeerblätter	Herzkreislaufsystem, Verdauungssystem, Nieren und Harnwege, Schleimhautentzündungen, bei Hämorrhoiden und anderen Hautleiden.
Hibiskusblüten	Harntreibendes, leicht abführendes Mittel.
Himbeerblätter	Zur Behandlung unspezifisch Durchfallerkrankungen; wirkt entwässernd. Teil vieler Kräuterteemischungen.
Heilpflanze:	Anwendung:
Hirtentäschelkraut	Traditionell zur Blutstillung bei starken Monatsblutungen

Holunderblüten	Bei Erkältung, Katarrhen de oberen Luftwege, harn-treibend, mild abführend.
Hopfenzapfen	Beruhigende und einschläfer Effekte, bei Stimmungs- und Schlafstörungen, Angstzuständen, Rastlosigkeit
Ingwerwurzel	Magen- und Stärkungsmittel, bei Verdauungsstörungen, Übelkeit, Fieber und Husten
Jasminblüte	Hormonregulierend, krampflösend.
Kaktusblüte	Spannungsgefühle in der Herzgegend.
Kalmuswurzel	Magenstärkend, verdauungsfördernd, nervenstärkend in der ayurvedischen Medizin.
Kamille	Blähungen, Blasenentzündung Entzündungen, Erkältung, trockener und entzündlicher Haut, Wechseljahrbe-schwerd Reisekrankheiten, leichten Angstzuständen.
Kardamom	Ayurvedisches Aphrodisiakum Verdauungsstörungen, Asthma Bronchitis, Harnwegsbeschwerden, schlechter Atem, Husten, Übelkeit.
Kleinblütiges Weidenröschen	Bei Harnwegsproblemen, Prostatabeschwerden.

Klettenwurzel	Harntreibend; Hautleiden. Fördert angeblich den Haarwuchs.
Knoblauch	Zur Behandlung hoher Blutfettwerte; zur Vorbeugu altersbedingter Gefäßveränderungen.
Kolanüsse	Wirken belebend bei geistig und körperlicher Erschöpfun bei Durchfall, Wunden und Entzündungen.
Kornblumenblüten	Steigerung der Abwehrkräfte verdauungsfördernd.
Kümmel	Hilft bei Verdauungsbeschwerden, wie z.B. Krämpfen des Magendarmtrakts, bei Blähungen.
Labkraut	Harntreibend; bei leichten Harnwegsbeschwerden.
Heilpflanze:	Anwendung:
Lavendelblüten	Traditionell als Beruhigungsmittel, bei Verdauungsstö-ungen und leichten nervösen Beschwerd wie Unruhe, Schlaflosigkeit nervöse Magen-Darmbeschwerd Migräne, Insektenstiche.
Lindenblüten	Bei fieberhaften Erkältunge Husten, Halsschmerzen.
Löwenzahn	Harntreibend; bei Magen-, Leber- und Gallenbeschwerde Rheuma.

Macawurzel	Gilt als enorme Energiequelle und als Stärkungsmittel für den ganzen Organismus.
Mädesüß	Bei fieberhaften Erkältungen (entzündungshemmend, schmerzstillend), sowie gegen Arthritis und Rheuma.
Majoran	Bei Bronchitis, Katarrhen, Erkältung, Grippe, Koliken, allgemeinen Verdauungsstörungen, Krampfadern.
Malvenblätter blau	Anwendung bei Schleimhautreizungen im Mund und Rachenraum, die zu trockenem Reizhusten führen
Mäusedorn	Zur symptomatischen Behandlung von Veneninsuffizienz (Krampfadern), sowie bei geschwollenen und schweren Beinen, ferner bei Juckreiz
Melissenblätter	Wirken beruhigend, krampflösend, blähungslindernd. Auch bei Infektionen, Nebenhöhlenentzündungen, Migräne, Stirnhöhlenkatarrh Depressionen.
Mistelkraut	Reguliert den Blutdruck, wirkt sich positiv auf den Blutkreislauf aus.
Nelkenwurzel	Bei leichtem Durchfall, Verdauungsstörungen, bei Mund

	Rachenschleimhautentzündung ferner bei Frost-beulen, Hämorrhoiden und Gelenkbeschwerden.
Odermennigkraut (Ackermonde)	Bei Schleimhautentzündungen des Rachens, Harninkontinen Hämorrhoiden, Blasenentzündungen, unspezifischem Durchfall.
Orangenschalen süß	Bei Hautleiden, aromatische Magenmittel.
Heilpflanze:	Anwendung:
Origanum	Wirken krampflosend und entzündungshemmend bei Bronchitis, Katarrhen der oberen Luftwege, Verdauungsstörungen.
Papayakraut	Vitalisiert und entsäuert d Organismus, zur Entschlacku
Passionsblumenkraut	Bei Nervosität, Ruhe- und Schlaflosigkeit, nervösen Magendarmproblemen.
Petersilienwurzel	Bei Beschwerden des Magendarmtrakts und der Harnwege, bei Hautproblemen
Pfeffer schwarz	Spielt in der Ayurveda-Medi eine wichtige Rolle; zur Stimulierung des Verdauungssystems, bei Übelkeit.

Pfefferminzblätter	Lindert krampfartige Beschwerden (wie Reizdarm), Gallenblasen- und Gallengangsbeschwerden, Katarrhe der Atemwege, Kopfschmerzen, Entzündungen der Mundschleimhaut.
Pomeranzenblüten	Bei leichter Schlaflosigkeit gegen Blähungen u. Völlegefühl.
Pomeranzenschalen bitter	Bei Verdauungsstörungen, leichter Schlaflosigkeit, Blähungen, Völlegefühl.
Preiselbeerblätter	Traditionell bei Diabetes, Arthritis, Gicht, Kreislaufschwerden; bei Problemen des Verdauungssystems, der Nier und Harnwege.
Queckenwurzel	Zur Behandlung von Blasen-Harnröhrenentzündungen; hier bei Prostataproblemen, Gicht Rheuma.
Quendel	Hilft bei Husten, leichten Darmstörungen.
Ringelblumenblüten	Wirken entzündungshemmend, krampflösend; zur Förderung der Verdauung und Gallenproduktion, Magenbeschwerden und Regelstörungen. Äußerlich bei trockener Haut Ekzemen.
Ritterspornblüten	Bestandteil von Teemischung

Heilpflanze:	Anwendung:
Rooibos (Rotbuschtee)	Beliebtes Gesundheitsgetränk da er keinerlei potenziell schädliche Aufputschmittel, z.B. Coffein, enthält. Die antioxidierende Wirkung der Flavonoide (insbesondere bei grünem Rooibostee) soll das Auftreten altersabhängiger Beschwerden verzögern.
Rosenblüten	Leichte Entzündungen; Heutzutage meist zur Geschmacksverstärkung von Teemischungen.
Rosmarin	Nervöse Beschwerden, Hautdurchblutung, Kopfschmerzen, bei Muskel-Gelenkschmerzen.
Roskastanien	Häufig bei Krampfadern, Geschwürbildungen, Hämorrhoiden angewendet; ferner bei anderen Symptomen von Venen- oder Lymphgefäßinsuffizienz der Beine, sowie bei Fieber und Rheuma.
Rotklee	Eine der reichsten Quellen Isoflavone, wirkt den Östrogenen vergleichbar, nur wesentlich sanfter, reguliert den Hormonspiegel.
Ruhrkrautblüte (Katzenpfötchen)	Bei Verdauungsstörungen; harntreibend.

Saflorblüte (Färberdistel)	Entzündungshemmend.
Salbeiblätter	Bei Entzündungen von Zahnfleisch, Mundschleimhaut und Rachen, bei verdorbenem Magen, Blähungen und Durchfall.
Sandelholz	Harntreibend.
Sarsaparillwurzel	Wird traditionell als Aphrodisiakum eingesetzt.
Schachtelhalmkraut	Harntreibend bei Entzündung der ableitenden Harnwege, Nierengrieß sowie posttraumatischem und ausgeprägtem Ödem.
Schafgarbenkraut	Bei Krampf- und schmerzhaft Unterleibsbeschwerden, Bluthochdruck, Erkältungen, Fieber und Arthritis.
Schlehdornblüten	Mild abführend, schweißtreibend, harntreibend
Schlüsselblumenblüten	Bei Nervosität, Kopfschmerz Bronchitis.
Heilpflanze:	Anwendung:
Schwarze Johannisbeerblätter	Bei Arthritis, Krampfhusten und Durchfall, Rheuma und Harnwegsproblemen, beruhigend
Sonnenhutwurzel	Zur Steigerung der Abwehrkräfte.
Spargelwurzel	Bei Harnwegsinfektionen.
Spitzwegerich	Lindert Atemwegskatarrhen; Entzündungen des Mund- und Rachenraums.

Stiefmütterchenkraut	Hilft bei Hautjucken, Akne, Ekzemen.
Tagetesblüte	Enthält Lutein. Dieser Wirkstoff ist in der Lage, gefährliche freie Radikale, die durch UV-Strahlung gebildet werden, unschädlich zu machen.
Tausendgüldenkraut	Bei Magenkatarrhen, wirkt appetitanregend.
Teufelsdreck (Asant)	Blähungslindernd, krampflös und verdauungsstimulierend.
Teufelskralle	Bei Rheuma, Arthritis, Verdauungsbeschwerden.
Thymian	Hilft sehr gut bei Erkältungen, Bronchitis, Entzündungen der oberen Atemwege, Magen-Darbeschwerden.
Topinamburknolle	Besteht aus 40 % natürliche Inulin. Dieses quillt bei gleichzeitiger Flüssigkeitsaufnahme im Verdauungstrakt auf und wirkt sättigend. Sorgt für eine ausgeglichene Darmflora.
Tulsi	Entzündungshemmend; verbessert die Gesundheit im Allgemein
Verbenenkraut	Krampflösend, fiebersenkend beruhigend und als Magenmittel.
Wacholderbeeren	Diuretikum bei Nierenbecken und Harnblasenentzündung,

	Blähungen, harntreibend, Verdauungsstörungen.
Walderdbeere	Bei unspezifischem Durchfall
Walnuss	Hilft bei Hautleiden, Akne, Ekzemen, Schweißbildung, juckender Kopfhaut.
Wasserpfeffer	Zur Blutstillung.
Wegwarte	Besteht aus 50 bis 60 % natürlichem Inulin, sorgt für eine ausgeglichene Darmflora blähungslindernd.
Heilpflanze:	Anwendung:
Weidenrinde	Entzündungshemmend, fiebersenkend, antirheumatisch.
Weihrauch	Arthritis, entzündungshemmend
Weinlaubblätter	Zur Durchblutungsförderung, zur Kontrolle von Blutungen
Weißdorn	Herzschwäche, verlangsamte Herzaktivität.
Wilde Yamswurzel	Enthält den Pflanzenstoff Diosgenin. Dieser unterstützt auf natürliche Weise die Hormontätigkeit, er soll die Produktion von DHEA (Dehydroepiandrosteron) stimulieren. DHEA unterstützt den natürlichen Anti-Aging-Effekt
Ysop	Bei Husten, Bronchitis und verstopfter Nase, verdauungsfördernd.
Yuccapalme	Wirkt abführend.

Zimt	Bei Verdauungsbeschwerden, Entzündungen, Rheuma, Erkältung, Übelkeit, Erbrechen.
Zitronenschalen	Fördern Kreislauf und Verdauung.
Zitwerwurzel	Wirken entzündungshemmend, regen die Gallensekretion an und helfen bei leichten Kopfschmerzen.

Vitamine, Mineralien & Co

Der Körper erzeugt eigene Antioxidanzien, um die Wirkung der freien Radikale zu neutralisieren. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln liefern wertvolle Extraktmengen. Die Antioxidanzien in unserer Nahrung sind

deshalb so wichtig für die Gesundheit.

Freie Radikale sind instabil, reagieren rasch mit Molekülen der Umgebung und setzen einen für den Körper schädlichen Oxidationsprozess in Gang. Die oxidierten Cholesterinmoleküle im Blut können sich in den Arterien anlagern, was zu Herzerkrankungen oder Schlaganfall führen kann. Desweiteren werden freie Radikale auch mit grauem Star, Immunschwäche, Gelenkentzündung und vorzeitiger Alterung in Verbindung gebracht.

In der folgenden Tabelle ist ein Teil der antioxidativen Vitamine, Mineralstoffe & Co. aufgeführt.

Produkt:	Anwendung:
Blütenpollen	Schutzschild der körpereigenen Abwehrkräfte, körperliche und geistige Leistungskraft.
Broccolipulver	Enthält Lutein, schützt das sensible Augengewebe.
Bromelain	Ist ein stark entzündungshemmender Wirkstoff, der Schmerzen, Schwellungen verringert und die Gewebeheilung fördert.
Folsäure	Unterstützt die Herstellung von Blutzellen, Wunden zu heilen und Muskeln aufzubauen, sowie der Zellteilung.
Grüne Mineralerde	Enthält Mineralstoffe und Spurenelemente. Dies fördert eine gesunde Haut und das Wachstum von Haaren und Nägeln. Durch ihre starke Bindungskraft kann Mineralerde einen Beitrag zur Darmpflege leisten, da sie feste, flüssige und auch gasförmige Stoffe bindet .
Grünlippmuscheln	Haben einen hohen Anteil an organisch gebundenem Kalzium.

Heidelbeeren	Zur Verbesserung der Sehfähigkeit und des Herzkreislaufsystems. Stark antioxidativ wirkende Hauptbestandteile der Pflanze helfen bei der Reparatur von Zellschäden durch freie Radikale.
Kürbissamen	Zur symptomatischen Erleichterung bei Prostatitis, der Blasenfunktion sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Gesunde Fette und das Spurenelement Zink stärken Abwehrzellen für ihr Immunsystem. Fett aus Kürbiskernen schützt das Herz.
L-Carnithin	Fördert die Fettverbrennung, indem es sich mit den Fettsäuren verbindet, damit diese aus der Flüssigkeit in die Zellinneren gelangen können, wo sie zur Energiegewinnung genutzt werden können.
Magnesium	Zuständig für Zahn- und Knochenbildung, Muskelentspannung und Nervenfunktionen.
Produkt:	Anwendung:

Molke	Hochwertiger Eiweißbaustein für die Darmflora. Molkeprotein ist ein Protein mit hoher biologischer Wertigkeit – ein wichtiger Bestandteil für den Muskelaufbau und das Stütz- und Bindegewebe.
Niacin	Damit der Körper aus kohlenhydrathaltiger Nahrung Energie freisetzen kann, wird Niacin benötigt. Lässt die Haut gesund aussehen und erhält die Funktion von Nerven- und Verdauungssystem, kontrolliert den Blutzucker.
OPC	Antioxidativer Wirkstoffkomplex. Besonders wichtig für die Gesundheit von Gehirn, Augen, Händen und Füßen, sowie bei leichten blauen Flecken, Krampfadern, Kreislaufproblemen und Augenproblemen.
Phantothensäure /Biotin	Ist zur Herstellung zahlreicher Enzyme beteiligt, außerdem am Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen aus der Nahrung zu körpereigenen Substanzen.

	Biotin verbessert die Qualität von weichen Nägeln und verlangsamten Haarausfall.
Rote Beete	Immunstimulierend, Leber- und Nierenstörungen.
Selen-Hefe	Stärkt das Immunsystem und bekämpft Bakterien.
Spirulina	Desweiteren enthält sie mehr als 60 % hochwertiges Eiweiß, 18 Aminosäuren, Beta-Carotin zur Hautschützung und Vitamin B12 zur Stärkung unserer Nerven.
Tomate	Ein wichtiges Antioxidans, Lycopin u. a. Carotinoide. Lycopin fängt Radikale, senkt schlechtes Cholesterin und bietet so Schutz vor Herz- und Krebserkrankungen.
Vitamin B12	Unterstützt die Bildung neuer Zellen und roten Blutkörperchen.
Produkt:	Anwendung:
Vitamin B6	Unterstützt die Bildung der roten Blutkörperchen und schützt sein Herz. Zusammen mit Folsäure und Vitamin B12 den aminosäureähnlichen Stoff

	Homozystein abzubauen, der bei hohen Blut-spiegeln, Herzerkrankungen und andere Gefäß-krankheiten verursachen kann.
Vitamin C	Kräftigt die Kapillaren und Zellwände, ist essenziell für die Bildung von Kollagen und des Bindegewebes. Kräftigt Bänder, Sehnen und Zahnfleisch. Als Antioxidans schützt Vitamin C vor Krebs- und Herzerkrankungen.
Vitamin E	Es macht freie Radikale unschädlich, die sonst die Zellen angreifen.
Wilde Möhre	Bei Nieren- und Blasenleiden, Verdauungsstö-r-ungen, Rheuma und Gicht. Karottensaft ist wegen des hohen Carotingehalts (in der Leber in Vitamin A umgewandelt) ein wichtiges Gesundheitsgetränk.

Zink	Zink ist notwendig für die optimale Funktion des Immunsystems und hilft somit dem Körper, sich vor Erkältungen, Grippe, Bindehautentzündungen und anderen Infekten zu schützen. Die Stärkung der natürlichen Abwehr- und Reparaturmechanismen des Körpers durch Zink ist besonders von Nutzen bei Erkrankungen, wie Gelenkrheuma, Akne, Schuppenflechte, Osteoporose, Hämorrhoiden, entzündliche Darmkrankheiten.
Zeaxanthin / Lutein	Die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin spielen eine wichtige Rolle im Stoffwechsel des Auges. Diese beiden Stoffe absorbieren UV-Strahlung und neutralisieren freie Radikale. Sie sind sehr wertvolle und teure Substanzen.

Alle Rechte an den verwendeten Texten, Fotos und der grafischen Gestaltung liegen bei Daniel Groz Soehne GmbH & Co. KG. Jede Reproduktion oder sonstige Verwendung außer zum persönlichen Gebrauch ist nur mit unserer ausdrücklichen Zustimmung gestattet.



Herausgeber:

Daniel Groz Soehne GmbH & Co. KG

Ältestes Teekräuterwerk Deutschlands

D-72458 Albstadt ♦ www.naturabalance.de

Tel. +49 (0)7431/13466-0

Fax +49 (0)7431/13466-29