

Dr. med. Ingfried Hobert  
Svenja Zitzer  
Die Ethno Health Apotheke

Dr. med. Ingfried Hobert  
Svenja Zitzer

# Die Ethno Health Apotheke

Die besten Heilpflanzenrezepturen unserer Erde  
Indikationen, Anwendungen, Wirkungen

Hinweis:

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Ihre Nutzung geschieht auf eigene Verantwortung. Sie sind keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der Informationen entstehen. Die Informationen ersetzen keinesfalls die Untersuchung oder Behandlung durch einen ganzheitlich orientierten Arzt oder fachkundigen Therapeuten.

---

2. Auflage 2017

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de) / [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Bildnachweis (alle Bilder, außer Seite 78, 157, 158): [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Lektorat: Stella Danker

Satz/Layout: Sebastian Carl, Annette Wagner

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-398-0

---



„Gehst du einen Schritt auf die Natur zu,  
kommt sie dir zwei Schritte entgegen.“  
Gaboo, Aborigines Eldest

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Danksagung.....                                                               | 11        |
| Vorwort von Remo Rittiner.....                                                | 13        |
| Geleitwort von Ruediger Dahlke .....                                          | 16        |
| Vorwort – Die Kraft der Neugierde und Begeisterung.....                       | 18        |
| <b>Kapitel 1: Einführung – Die vitale Essenz des Lebens .....</b>             | <b>24</b> |
| Wunderbare Kräfte und Möglichkeiten .....                                     | 24        |
| Wodurch zeichnet sich Lebensqualität aus?.....                                | 30        |
| Bedürfnisse und ihre Kräfte .....                                             | 37        |
| Das Spiel des Lebens – ein Tanz der Elementkräfte (Die 5-Elementkräfte) ..... | 40        |
| Prozesse der Selbstheilung (Salutogenese).....                                | 46        |
| <b>Kapitel 2: Störungen im Energiehaushalt.....</b>                           | <b>49</b> |
| Vor lauter Dringendem geht das Wichtige verloren.....                         | 49        |
| Burnout – Wenn nichts mehr brennt.....                                        | 50        |
| Krankheitsursachen aus der Sichtweise der tibetischen Medizin.....            | 54        |
| Der Puls des Lebens – die Pulsdiagnose .....                                  | 56        |
| Labordiagnostik – Risiken früh erkennen .....                                 | 57        |
| Probiotika statt Antibiotika .....                                            | 61        |
| Big Pharma – Glück oder Unglück? .....                                        | 64        |
| <b>Kapitel 3: Die besten Naturmedizinrezepturen aus aller Welt .....</b>      | <b>71</b> |
| Die Ethno Health Rezepturen – altes Heilwissen neu entdeckt.....              | 71        |
| Extrakte – hohe Wirksamkeit, hohe Qualität.....                               | 74        |
| Die besten Ethnorezepturen .....                                              | 79        |
| Die besten Wurzeln (Element Erde – innere Stabilität).....                    | 79        |
| • Astragalus membranaceus – Chinesischer Tragant .....                        | 80        |
| • Angelica sinensis – Chinesische Engelwurz / Angelikawurzel.....             | 83        |
| • Panax ginseng – Ginseng .....                                               | 83        |
| • Eleutherococcus senticosus – Taigawurzel.....                               | 84        |
| • Withania somnifera – Ashwagandha .....                                      | 84        |
| • Glycyrrhiza glabra – Ural-Süßholz/Süßholzwurzel.....                        | 85        |
| • Zingiber officinale – Ingwer .....                                          | 85        |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| • Rhodiola rosea – Rosenwurz .....                                  | 86  |
| • Lepidium meyenii – Maca.....                                      | 86  |
| Die besten Beeren (Element Holz – Abwehrkraft) .....                | 87  |
| • Schisandra chinensis – Chinesisches Spaltkörbchen .....           | 88  |
| • Aronia melanocarpa – Schwarze Apfelbeere (Aronia) .....           | 88  |
| • Vaccinium macrocarpon – Großfrüchtige Moosbeere (Cranberry) ..... | 89  |
| • Malpighia glabra – Acerola .....                                  | 89  |
| • Myrciaria dubia – Camu-Camu .....                                 | 90  |
| • Adansonia digitata – Afrikanischer Affenbrotbaum (Baobab) .....   | 90  |
| • Vaccinium myrtillus – Heidelbeere .....                           | 91  |
| • Lycium barbarum – Goji.....                                       | 91  |
| • Euterpe oleracea – Kohlpalme (Acai) .....                         | 92  |
| • Punica granatum – Granatapfel .....                               | 93  |
| Die besten Algen (Element Wasser – Vertrauen) .....                 | 93  |
| • Aphanizomenon flos-aquae – AFA-Alge .....                         | 94  |
| • Spirulina – Spirulina-Alge .....                                  | 95  |
| • Ascophyllum nodosum – Knotentang .....                            | 95  |
| • Undaria pinnatifida – Wakame.....                                 | 96  |
| • Chlorella – Chlorella-Alge.....                                   | 96  |
| • Ecklonia cava.....                                                | 97  |
| • Lithothamnium calcareum .....                                     | 97  |
| Die besten Heilpilze (Element Metall – Struktur).....               | 98  |
| • Ganoderma lucidum – Reishi .....                                  | 99  |
| • Cordyceps sinensis – Raupenpilz .....                             | 100 |
| • Lentinus edodes – Shiitake .....                                  | 100 |
| • Grifola frondosa – Maitake .....                                  | 101 |
| • Hericium erinaceus – Igelstachelbart .....                        | 102 |
| Die bewährtesten Enzyme (Element Feuer – Leidenschaft) .....        | 103 |
| • Papain (aus der Papaya) .....                                     | 104 |
| • Bromelain (aus der Ananas).....                                   | 104 |
| • OPC – Oligomere Proanthocyanidine .....                           | 105 |
| • Quercetin.....                                                    | 105 |
| • Ficin .....                                                       | 106 |
| • Rutin.....                                                        | 106 |
| Die besten Probiotika (Element Metall – Loslassen) .....            | 107 |
| • Lactobacillus bulgaricus .....                                    | 108 |
| • Lactobacillus rhamnosus .....                                     | 108 |
| • Lactobacillus casei .....                                         | 108 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| • Lactobacillus plantarum.....                                    | 109 |
| • Lactobacillus salivarius .....                                  | 109 |
| • Lactobacillus paracasei .....                                   | 109 |
| • Bifidobacterium bifidum .....                                   | 110 |
| Bifidobacterium lactis.....                                       | 110 |
| • Bifidobacterium infantis.....                                   | 111 |
| • Bifidobacterium longum .....                                    | 111 |
| • Bifidobacterium breve.....                                      | 111 |
| Die besten OPC (Element Feuer – Freude).....                      | 112 |
| • Vitis vinifera – Weintraube (Traubenkerne) .....                | 113 |
| • Malus – Apfel .....                                             | 114 |
| • Arachis hypogaea – Erdnuss.....                                 | 114 |
| • Theobroma cacao – Kakao (Kakaobohne).....                       | 115 |
| • Vaccinium myrtillus – Heidelbeere .....                         | 116 |
| • Fragaria – Erdbeere .....                                       | 116 |
| • Prunus avium – Vogel-Kirsche.....                               | 117 |
| • Musa – Banane.....                                              | 117 |
| Die besten pflanzlichen Eiweiße (Element Erde – Sicherheit) ..... | 118 |
| • Cannabis sativa – Hanf.....                                     | 119 |
| • Glycine max – Sojabohne .....                                   | 120 |
| • Oryza sativa – Reis .....                                       | 120 |
| • Pisum sativum – Erbse .....                                     | 121 |
| • Lupinus L. ssp. – Süßlupine .....                               | 121 |
| • Prunus dulcis – Mandelbaum (Mandel) .....                       | 122 |
| • Salvia hispanica – Mexikanische Chia (Chiasamen) .....          | 122 |
| • Chenopodium quinoa – Quinoa .....                               | 123 |
| • Cicer arietinum – Kichererbse.....                              | 124 |
| • Dazu kommen Vitamine in natürlichster Form .....                | 124 |

#### **Kapitel 4: Das Beste aus den großen Kulturen.....126**

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Das Beste aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ..... | 126 |
| • Astragalus-Rezeptur (Astragalus 10) .....                 | 129 |
| • Hasenohrwurzel-Rezeptur (Bupleurum 9) .....               | 131 |
| • Engelwurz-Wurzel-Rezeptur (Cythula 12) .....              | 132 |
| • Lebensbaumsamen-Rezeptur (Schisandra 13).....             | 133 |
| • Rehmanniawurzel-Rezeptur (Rehmannia 6) .....              | 135 |
| • Wilde-Dornkirsche-Samen-Rezeptur (Ziziphus 9) .....       | 136 |
| • Knöterichwurzel-Rezeptur (Polygoni 7) .....               | 137 |

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| • Enziankraut-Rezeptur (Gentiana 10) .....                               | 139        |
| • Goldglöckchen-Rezeptur (Forsythiae 10) .....                           | 140        |
| • Indischer-Morgenstern-Rezeptur (Uncaria 11).....                       | 142        |
| Das Beste aus dem Ayurveda.....                                          | 143        |
| • Terminalia chebula – Haritaki – Chebulische Myrobalane.....            | 143        |
| • Phyllanthus emblica – Amalaki – Amlabaum (Indische Stachelbeere) ..... | 144        |
| • Terminalia belerica – Bibhitaki – Belerische Myrobalane .....          | 145        |
| • Guggul – Harz des Balsambaumes Commiphora mukul – Indische Myrrhe .... | 146        |
| Das Beste aus Tibet .....                                                | 146        |
| • Juwelenpillen nach dem Kalachakra-Tantra.....                          | 147        |
| • PADMA 28 .....                                                         | 148        |
| Das Beste aus Arabien .....                                              | 150        |
| • Olibanum – Weihrauch – Harz des Weihrauchbaumes.....                   | 150        |
| • Nigella sativa – (Echter) Schwarzkümmel .....                          | 151        |
| • Crocus sativus – Safran .....                                          | 151        |
| • Curcuma longa .....                                                    | 152        |
| Das Beste aus dem Süden Afrikas .....                                    | 152        |
| • Umckaloabo – Auszug aus den Wurzeln von Pelargonium sidoides.....      | 152        |
| • Yohimbin – Alkaloid aus Pausinystalia yohimbe (Yohimbe-Baum) .....     | 153        |
| • Adansonia digitata – Afrikanischer Affenbrotbaum (Baobab) .....        | 154        |
| Das Beste aus der Mitte und dem Süden Amerikas .....                     | 154        |
| • Lepidium meyenii – Maca .....                                          | 154        |
| • Ayahuasca – Ranke der Seelen – „Zaubertrank vom Amazonas“ .....        | 154        |
| • Lophophora williamsii – Peyote-Kaktus.....                             | 155        |
| Das Beste für die Seele aus dem Outback Australiens.....                 | 156        |
| • Bewährte Buschblüten-Mischungen.....                                   | 161        |
| <b>Kapitel 5: Das Beste für Körper, Geist und Seele .....</b>            | <b>170</b> |
| Das Beste für ein kräftiges Herz .....                                   | 170        |
| Das Beste für einen ausgeglichenen Blutdruck .....                       | 174        |
| Das Beste für die Gelenke .....                                          | 177        |
| Das Beste für freie Gefäße und einen ausgeglichenen                      |            |
| Cholesterinspiegel im Blut .....                                         | 181        |
| Das Beste für einen ausgeglichenen Zuckerstoffwechsel .....              | 184        |
| Das Beste für einen klaren Blick.....                                    | 188        |
| Das Beste zur Hirndurchblutung .....                                     | 190        |
| Das Beste für einen frischen Geist .....                                 | 192        |
| Das Beste für die Leber .....                                            | 196        |

|                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Das Beste für die Lunge.....                                                       | 199        |
| Das Beste für eine aktive Verdauung .....                                          | 203        |
| Das Beste für ein Leben ohne Allergie.....                                         | 205        |
| Das Beste für einen gesunden Schlaf.....                                           | 207        |
| Das Beste für die Prostata .....                                                   | 208        |
| Das Beste für ein gutes Gewicht .....                                              | 210        |
| Wechseljahre – Das Beste für einen sanften Wechsel.....                            | 212        |
| Das Beste bei Migräne und Schmerzen .....                                          | 214        |
| Das Beste für Frische und Lebenskraft .....                                        | 217        |
| Das Beste, um Selbstheilungskräfte zu stärken .....                                | 219        |
| Das Beste, um den Körper aufzuheizen.....                                          | 225        |
| Das Beste für die Haut .....                                                       | 227        |
| <b>Kapitel 6: Neue Kräfte aktivieren .....</b>                                     | <b>230</b> |
| Die bewährtesten Regenerationsrezepte.....                                         | 230        |
| Die bewährtesten Ernährungsrezepte.....                                            | 238        |
| Die bewährtesten Smoothie-Rezepte .....                                            | 261        |
| Die bewährtesten Entgiftungsrezepte .....                                          | 267        |
| Die bewährtesten Entspannungsrezepte .....                                         | 273        |
| Die bewährtesten Alltagsrezepte für ein kraftvolles Sein .....                     | 279        |
| <b>Kapitel 7: Man kann alles richtig machen und das Wichtigste versäumen .....</b> | <b>282</b> |
| Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.....                                        | 282        |
| Desideratum .....                                                                  | 285        |
| Fülle – Liebe – Gesundheit – Schöpferkraft.....                                    | 286        |
| <b>Anhang .....</b>                                                                | <b>287</b> |
| Indikationsregister .....                                                          | 288        |
| Ethno Health und Integrale Medizin in der ärztlichen Praxis .....                  | 298        |
| Ausbildungsseminare und Workshops .....                                            | 300        |
| Weiterführende Literatur.....                                                      | 301        |
| Quellenangaben.....                                                                | 302        |

## DANKSAGUNG

Meinem langjährigen Freund und Wegbegleiter Remo Rittiner gilt mein besonderer Dank für die Anregung, dieses Buch zu schreiben, und für die vielen bereichernden Inspirationen. Dank gilt ebenso meiner Co-Autorin Svenja Zitzer, die mich in wunderbarer Weise bei der Recherche all der vielen Studien und Quellenangaben unterstützt hat und einen wertvollen Beitrag leistete, dieses Buch in die rechte Form zu bringen. Weiterer Dank gilt meinen Freunden Ruediger Dahlke, Franz Mühlbauer, Daniela Herzberg, Kai und Antje Tittelmeier und Lüder sowie Hauke Schulz für ihre Unterstützung in Form vielfältiger wichtiger Anregungen.

„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

WILHELM FREIHERR  
VON HUMBOLDT

# VORWORT

VON REMO RITTINER

Auf dieses Buch sowie die großartigen Ethno Health Produkte gegen verschiedenste Krankheiten und Symptome habe ich über 20 Jahre gewartet. Welch eine Freude, jetzt das Buch von Dr. Ingfried Hobert in den Händen zu halten mit all dem wertvollen Wissen, das er darin zusammengefasst hat!

Seit über zehn Jahren kenne ich Dr. Ingfried Hobert und bin fasziniert von seinem ganzheitlichen Verständnis der Medizin, Psychosomatik und nachhaltigen Heilung von Symptomen und Krankheiten. Seine langjährige Erfahrung in der Schulmedizin und in den traditionellen Heilwissenschaften der tibetischen und chinesischen Medizin, aber auch der europäischen Heiltraditionen macht ihn zu einem einzigartigen Experten der Ethnomedizin. Seine profunden Kenntnisse über Psychosomatik sowie seine feine Gabe, sich in Menschen einfühlen zu können, haben mich von unserer ersten Begegnung an fasziniert und tief berührt. Dr. Hobert versteht es ausgezeichnet, den Menschen ganzheitlich zu sehen und zu erkennen, was dieser auf den einzelnen Ebenen braucht, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Damit ermöglicht er Heilung und Transformation. In meinen Ayur-Yoga-Therapie-Ausbildungskursen in Deutschland, Österreich und der Schweiz begeistert Dr. Hobert zukünftige Yoga-TherapeutInnen mit seiner immensen Fachkompetenz und seiner weisen Art, Menschen zu inspirieren. Dabei lädt er stets dazu ein, die wichtigsten Fragen zu stellen und jene Antworten in sich zu finden, die jeden einzelnen auf eine höhere Bewusstseinsebene bringen und mit denen jeder Mensch alte, ungesunde Muster auflösen kann. Durch seine langjährige Erfahrung ist es dem Arzt und Autor gelungen, die besten Kräfte und Kräuter des Planeten in neuen wirksamen Rezepturen zusammenzubringen. Ich weiß, dass er neben seiner 30-jährigen Erfahrung als Arzt auch intensiv wissenschaftliche Studien sichtet, um über die Inhaltsstoffe von

Heilkräutern und deren für eine Heilwirkung notwendige Dosis, verlässliche Angaben zu finden. Unter anderem dadurch wurde es ihm möglich, die optimale Einnahmemenge für die Kräuter passender zu definieren. Diese sind jetzt in den hochwirksamen und einzigartigen Ethno Health Rezepturen erhältlich. Viele der Rezepturen aus diesem Buch habe ich bereits selber eingenommen und bin begeistert von ihrer nachhaltigen Wirkung. Beispielsweise hat mir der Wurzelkomplex einen kräftigen Energieschub und vor allem Standhaftigkeit verliehen. Vor einiger Zeit habe ich, erkältet und mit 39 Grad Fieber, OPC-Kraft eingenommen und war bereits am nächsten Tag wieder fit. Kunden berichten Ähnliches: schmerzfrei durch Bupleurum und Cythula, wieder motiviert und gestärkt durch Rehmannia, abwehrstärker durch Immunkraft, mehr Energie bei weniger Gewicht durch den Eiweiß-Vitalkomplex usw.

In diesem Buch führt uns Dr. Hobert auf eine spannende Reise durch die Welt der vielfältigen Ethnomedizin. Dabei lernen wir gleich zu Beginn von den verschiedenen Völkern und Kulturen, welche Maßnahmen und Mittel sich über Jahrtausende in der ganzheitlichen Medizin bewährt haben. Im Gegensatz dazu klärt uns der Autor im nächsten Kapitel darüber auf, welche irreparable Schäden die pharmazeutischen Dauerlutscher anrichten können. Dabei wird überdeutlich, wie sehr die Gefahren und Kontraindikationen im Spannungsfeld Chemie-Mensch noch immer unterschätzt werden. Dass diese Informationen von einem Schulmediziner kommen, wird es vielen Menschen erleichtern, sich kritisch mit den Risiken und Nebenwirkungen der pharmazeutischen Medizin zu befassen.

In einem weiteren Kapitel beschreibt Dr. Hobert ausführlich, wie Heilung möglich wird und dass es dabei immer um Selbstheilung geht. In jedem Selbstheilungsprozess sei es wesentlich, die eigenen Licht- und Schattenseiten zu erkennen und anzunehmen. Um diesen Zusammenhang verständlich zu machen, zeigt der Autor viele Beispiele auf, anhand derer er die Schritte zur Selbstheilung erklärt. Zusätzlich geben die passenden Affirmationen zu jedem Krankheitsbild eine klare Anleitung, wie jeder sich neu ausrichten kann und wessen es wirklich bedarf für eine ganzheitliche Heilung.

Im folgenden Kapitel fasst Dr. Hobert die Heilkräfte von Wurzeln, Beeren, Algen, Heilpilzen, Enzymen, Probiotika und OPC zusammen und erklärt die besten Rezepturen in ihrer vielfältigen Wirkung. Nachfolgend dokumentiert er ausführlich die wichtigsten erprobten Rezepte aus der

Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Von Tibet bis in den eigenen Garten erläutert er die wirksamsten Kräuter und Heilpflanzen des Planeten, die wir in der heutigen Zeit nutzen können. Es ist faszinierend zu erkennen, dass die Natur für alle Krankheiten auch die passenden Heilkräuter für uns bereithält. An dieser Stelle wird überdeutlich, über welch ein fundiertes Wissen der besten Kräuter auf diesem Planeten Dr. Ingfried Hobert verfügt. Seine einzigartige Begabung, dieses alte Wissen in neuen Rezepturen den Menschen zur Verfügung zu stellen, beeindruckt sicher nicht nur mich zutiefst und ist sein großes Geschenk an uns alle. Die neuen Ethno Health Rezepturen beruhen auf seiner 30-jährigen Erfahrung als Ethno- und Schulmediziner.

Ich gratuliere meinem Freund Dr. Ingfried Hobert und seiner Co-Autorin Svenja Zitzer herzlich zu diesem Meisterwerk, das viele Menschen motivieren wird, sich mit Hilfe der besten Mittel aus der Natur zu heilen. In diesem Buch findet jeder Mensch das richtige Rezept für sich. Von Herzen und mit großer Begeisterung empfehle ich dieses unschätzbar wertvolle Buch weiter in einer Zeit, die uns zu oft von der Natur und unserem gesunden Gleichgewicht entfernt. Umso dankbarer bin ich, dass Dr. Hobert sein großes Wissen und seine Erfahrung mit uns allen teilt. In meinen Yoga-Therapie-Ausbildungen und bestimmt auch in vielen anderen Ausbildungen, die sich mit Gesundheit befassen, wird dieses Buch ein Lehrmittel sein. Möge das Ethno Health Buch vielen Menschen Heilung, Gesundheit und tiefe Transformation schenken.

## GELEITWORT

VON RUEDIGER DAHLKE

Die Heiler religiöser Traditionen und Kulturen, wie etwa tibetische Medizin-Lamas oder Schamanen, gingen gänzlich andere Weg als die westliche Schulmedizin, um Heilmittel zu finden. Anstatt zu versuchen, Gottes Schöpfung zu verbessern, sie in ihre Bestandteile zu zerlegen und dann nach eigenem Gutdünken wieder neu zusammenzumischen, vertrauten sie der Vollkommenheit Seiner Schöpfung. Sie gingen davon aus, dass in der Schöpfung bereits alles enthalten sei, was wir brauchen, um gesund zu bleiben beziehungsweise wieder zu gesunden. Ganz dem Denken eines Paracelsus entsprechend, der davon ausging, dass gegen jedes Leiden ein Kraut gewachsen ist, verließen sie sich darauf, die richtigen Kräuter – in einem Zustand tranceartiger Innenschau – zu finden und richtig zu mischen. So entstanden Mittel, die auf der Fülle natürlicher Pflanzen und ihrer Inhaltsstoffe beruhend über Jahrtausende ihre Wirksamkeit bewiesen.

Während die Halbwertszeit schulmedizinischen Wissens ausgesprochen kurz ist, kann die tibetische wie auch die indisch-ayurvedische oder die chinesische Medizin und auch die TEM, die Traditionelle Europäische Medizin, auf eine ungebrochene Tradition über die Jahrtausende zurückblicken.

Wem als Kind bei der Schuhanprobe die Füße geröntgt wurden oder wer zu seiner Schulzeit wiederholt vor Durchleuchtungsschirmen sekunden- bis minutenlang Röntgenstrahlen ausgesetzt wurde, wer weiß, dass die Fehler der Mediziner und die Nebenwirkungen ihrer Pharmaka heute in allen Industrienationen an dritter Stelle der Todesursachen steht, sollte vorsichtig mit Schulmedizin sein und sie auf absolute Notfälle beschränken, wo sie Leben retten kann. Vorsicht bei ihr zu üben ist allemal besser als das Nachsehen in Gestalt von Krankheitsbildern wie Krebs zu haben. Eine schwedische Studie hat offenbart, wie viel Krebs durch

die unsäglichen Reihenuntersuchungen ausgelöst wurde. Auch über das Brustkrebs-Scanning mit Mammographien gibt es erschütternde Studien, und trotzdem geht es weiter.

Verglichen mit dem schnellen Verfall schulmedizinischer „Wahrheiten“ sind die alten Medizin-Traditionen von beeindruckender Verlässlichkeit. So verstehe ich, wenn sich immer mehr Menschen von der Schulmedizin abwenden und verlässlichere Hilfe bei den alten Traditionen suchen, die die Schöpfung respektieren, anstatt sie verbessern zu wollen, und die mit der Natur statt gegen sie arbeiten. Insofern schaue ich mit Freude auf ein Projekt meines befreundeten Kollegen, des Ethnomediziners Dr. Ingfried Hobert, der mich auch in der Integralen Medizin-Ausbildung unterstützt, nämlich das Beste aus den alten Heilmittel-Traditionen unserer Erde zum Wohl moderner Patienten zu verbinden. In der heutigen modernen Zeit braucht es konkret ausgewählte Heilmittel, und zu unser aller Glück gibt es diese – und jetzt auch in dieser wundervollen Auswahl, Qualität und notwendigen Quantität.

Mit dem Autor Dr. Ingfried Hobert verbindet mich seit zwei Jahrzehnten auch eine Art medizinischer Freundschaft, wir sitzen viel in Booten und Bussen zusammen und denken über unsere Medizin nach. Wie ich ist er über 30 Jahre durch die Welt zu unterschiedlichsten Völkern gereist, gelenkt von dem Wunsch, mehr über deren Heilwissen zu erfahren. Dabei hat er sich einen großen Wissenschatz angeeignet. Diesen hat er in der Rezeptesammlung dieses Buches zusammengefasst, indem er das Beste aus den unterschiedlichen Kulturen unseres Planeten zusammengetragen hat. Anschließend hat er die Inhaltsstoffe dieser Heilpflanzen in amerikanischen Universitätsbibliotheken prüfen und mit modernen wissenschaftlichen Studien vergleichen lassen, um die entscheidende Frage der für Heilwirkungen nötigen Einnahmemenge zu klären.

So freue ich mich, wenn nun nach langer Vorbereitungszeit dieses Buch zur Ethno Health Apotheke erscheint. Auch, wenn die Mittel in dieser Zusammensetzung und Aufmachung neu sind, sind sie andererseits doch seit Urzeiten in TCM, TEM und indisch-ayurvedischer und tibetischer Tradition erprobt und nun auch in wirksamer, ausreichender und geprüfter Qualität in Europa erhältlich. Ich wünsche mir, dass viele Ärzte und Therapeuten und auch Patienten selbst sich zukünftig aus dem Heilschatz der Natur die für sie passenden Mittel auswählen, um ihrer Mitte näher zu kommen.

## VORWORT – DIE KRAFT DER NEUGIERDE UND BEGEISTERUNG

Wenn ich mich heute frage, welche Leidenschaft ich von meinem Vater neben vielen anderen wundervollen Dingen am meisten „mitbekommen“ habe, so ist dies sicher meine schwer zähmbare, oft überschießende Neugierde. Diese Sehnsucht, Neues zu sehen und zu erfahren, trieb mich mit nicht enden wollenden Fragen und einer nur schwer zu beschreibenden, aber sehr beglückenden Form der Abenteuerlust hinaus in die Welt zu anderen Völkern und Kulturen. Ich war neugierig und hungrig auf die Welt und ihre verborgenen Schätze. Gleichzeitig war und bin ich fasziniert und immer wieder aufs neue tief berührt von den unglaublichen Fähigkeiten unseres menschlichen Seins und nichts war für mich spannender als die Frage: Wie funktioniert diese Komposition aus Körper, Geist und Seele? Welche Kraft führt dazu, dass Wunden sich schließen und alles sich selbst immer wieder reorganisiert und nach Heilung und Gesundheit zu streben scheint? Welche „gute“ Macht steckt dahinter? Will sie uns zu Höherem führen? Wohin geht die Reise, was ist das Ziel, der Sinn? Worin liegt das Glück und was ist das Geheimnis von Vitalität und Gesundheit? Welche Werkzeuge liegen in uns bereit, um dorthin zu kommen? Wie können wir diese und andere natürliche Kräfte nutzen, um unsere Talente und Potentiale zu erkennen und Stück um Stück zur Entfaltung zu bringen? Welche Hindernisse gibt es auf diesem Weg zu überwinden?

So bereiste ich schon während des Studiums, lange bevor ich meine Facharztausbildung mit den Fächern **Innere Medizin, Intensivmedizin und schließlich Kardiologie** abschloss, die Welt, um zunächst in den Bergen **Sri Lankas** in einem typischen Urwaldkrankenhaus am Rande von Kandy Basismedizin mit „bloßen Händen“ zu lernen – und wie sich herausstellte – auch schon aktiv zu betreiben. Eine spannende Erfahrung, zumal meine Zeit dort in den Bürgerkrieg zwischen Singalesen und Ta-

milien fiel und ich dadurch ordentlich mit anpacken musste, obwohl ich noch gar nicht fertig ausgebildet war. Verletzte lagen zu zweit im Bett und mussten mit einfachsten Mitteln behandelt werden, überall war Not am Mann. Hier lernte ich, meine Sinne und Intuition zu nutzen und das Bestmögliche unter spärlichen Voraussetzungen zu tun, um Not zu lindern.

Später vertiefte ich meine Beziehungen zur Landbevölkerung Sri Lankas, indem ich umfangreiche Proben für meine Doktorarbeit mit nach Hause brachte. Es ging dabei um spezielle Bauspeicheldrüsenenzyme und den Zusammenhang zwischen ballaststoffreicher Ernährung und der Prävention von Dickdarmerkrankungen – insbesondere Darmkrebs. In einer anderen Studie forschte ich zu dieser Zeit für einen befreundeten Professor auch über den DDT-Gehalt der Muttermilch in diesem Teil der Welt.

Während des Studiums folgten Tätigkeiten in **Frankreich** und **Portugal**, wo mich der Erfahrungsschatz der damals recht einfachen Medizin der Landärzte faszinierte. Auch hier lernte ich, mit den damals zur Verfügung stehenden Mitteln Diagnostik zu betreiben, und beobachtete den Umgang der Ärzte mit ihren Patienten.

Nach Abschluss des Studiums arbeitete ich dann eine Saison als richtiger Landarzt in der **Algarve** im Süden Portugals, später auf **Abaco Island**, einer entlegenen, aber faszinierenden Bahamas-Insel, und schließlich in einer Naturheilkundeklinik auf **Gran Canaria**, bevor ich mich am **Steinhuder Meer** in eigener Praxis niederließ.

Doch auch hier packte mich die Neugierde nach dem Heilwissen anderer Kulturen schnell wieder. Zu voll war die Schatzkiste des über Jahrtausende gereiften Heilwissens anderer Völker, zu wertvoll der Inhalt, den ich erschließen wollte. So wurde ich, wie meine Freunde mich nannten, zu einer Art „Schamanenjäger“. Ich suchte Schamanen und Medizinmänner in allen Teilen der Welt auf und befragte sie nach dem Geheimnis des Glücks und der Gesundheit. Später nannte ich dies „Ethno Picking“. Gemeint ist damit das Erforschen der wichtigsten Heilpflanzen und Heilverfahren, um das, was sich wirklich als effektiv herausgestellt hat und auch bei uns im Westen anwendbar wäre, herauszuarbeiten.

Ein alter Traum von mir war es, endlich Australien zu bereisen und dort bei den Aborigines, den Menschen des Ursprungs, etwas über deren

Heilwissen zu erfahren. In **New South Wales im Süden Australiens** begegnete ich dem damals fast schon 90-jährigen Gaboo, einem Aborigines Eldest von hohem Bekanntheitsgrad, da er es war, der in den 80er-Jahren vom Ayers Rock das New Age ausrief und damit von diesem Teil der Erde eine Welle auslöste. Noch kurz vor seinem Tod hatte ich die große Ehre, von ihm persönlich und seiner Tochter eine Initiation zu erfahren. In einem nächtlichen Ritual wurde ich unter Gesängen mit den unterschiedlichsten Ocker- und Erdfarben von Kopf bis Fuß mit Totemtieren bemalt. Es geschah an einem alten Kraftplatz am Fuße der den Aborigines heiligen Gulaga Mountains. In der folgenden Nacht ging ich auf eine Traumreise, die mich in den tiefsten Schichten meines Seins berührte. Ich erlebte eine tiefe Verbundenheit mit der Natur beziehungsweise tauchte für kurze Zeit tief in die Weltenseele ein. Diese Erlebnisse veränderten mein Leben erstmals nachhaltig und ich konnte mich öffnen für Dinge um mich herum, die ich vorher nicht sehen konnte.

Von Gaboos Ehefrau, einer bekannten Nakaris-Kräuterheilerin, und Juta Stepanovs, einer ihrer Schülerinnen, wurde ich in das alte Wissen rund um die Heilpflanzen des australischen Outbacks eingeweiht. Hier entdeckte ich meine Liebe zu den besonderen Heilpflanzen dieses Kontinents und der Art, wie sie für medizinische Zwecke genutzt werden, ohne sie zu zerstören. Das öffnete mich noch mehr für die wunderbaren Heilpflanzen des Outbacks, über die ich gleich drei Bücher veröffentlichte. Meine Reise in diesen Teil der Welt führte mich abschließend noch auf die **Nordinsel Neuseelands** zu einem Nachfahren der Maoris, der dortigen Ureinwohner, deren Art, abgeschieden auf der Spitze eines Berges zu leben, mich beeindruckte. Er brachte mir eine unvergessliche Meditationstechnik bei.

Als Windsurfer und Wellenreiter zog es mich in den folgenden Jahren gleich zweimal nach **Hawaii**, einmal nach Oahu und Maui zum Surfen und einmal nach Kauai, die eigentliche Schamaneninsel. Dort suchte und fand ich Salomon Kauai, einen Kahuna-Schamanen (Hüter des verborgenen Wissens). Er weihte mich in unvergesslicher Weise in das Heilwissen der Huna-Medizin und des „Aloha Spirit“ ein. Von ihm erfuhr ich auch erstmals etwas über das berühmte „Hooponopono Ritual“, das bis heute meine tägliche Arbeit begleitet.

Meine Reisen gingen weiter nach Mittel- und Südamerika, wo ich mich in **Brasilien** in die Region nördlich von Rio (Armação dos Búzios) sowie auf die Halbinsel Yukatan in **Mexiko** begab und mich mit Heilpflanzen der dortigen Curanderos auseinandersetzte. Später, in **Patagonien und Feuerland**, traf ich einige der letzten Mapuche-Schamaninnen, die mir einiges Überraschende von den dortigen Heilpflanzen am Ende der Welt offenbarten.

In den 90er-Jahren geschah es, dass ich mein Lachen verlor. Zu sehr belastete mich das Korsett der Schulmedizin, insbesondere die Bürokratie und vielerlei damit zusammenhängender Unfug. Diesmal zog es mich zu den Marabus, den Wüstendoktoren **Westafrikas**. In **Gambia** hatte ich interessante Begegnungen mit verschiedenen Wüstenschamanen und ihrem Voodoo-Zauber. Während ich zunächst von zwei Kleinstmeistern (Scharlatanen) verführt wurde, landete ich dann doch bei einem richtigen, weithin sehr verehrten Marabu. Seine mit Gris-Gris- und Ju-Ju-Talismännern und -Amuletten verbundenen Heilungsrituale und eine letztlich besondere Zeremonie, bei der ich mitten in einem Wüstendorf einen Vogel fangen musste, halfen mir letztendlich, mein Lachen unverehrt wiederzufinden... unvergessliche Erlebnisse.

Ein anderes Mal zog es mich nach Japan, nach Tokio und in die süd-japanische Inselwelt zu den Izu-Inseln, insbesondere nach Nijijima. Dort erlernte ich die Tradition der Zen-Meditation und die japanische Teezeremonie kennen. Außerdem hatte ich ausreichend Möglichkeiten, verschiedene Algensorten als Salat und Sushibeilage zu probieren. Rotalgen, Nori und vor allem Wakame weckten mein Interesse so sehr, dass ich mich in die Algentherapie vertiefte und später Algenfarmen in der Bretagne besuchte, ebenso wie eine Algenfabrik und Algenkosmetikfirma in Südfrankreich. Die Algen wurden fester Bestandteil meines Therapiekonzeptes. Aus den Erfahrungen mit den Algen entstanden zwei Bücher.

Meine intensivsten Reisen führten mich um die Jahrtausendwende nach Nepal, Indien und Tibet. Zunächst jedoch zu den tibetischen Exilkolonien in **Zentralindien** (Mundgod und Hunsur) und nach **Dharamsala**, wo ich mich im Men-Tsee-Khang-Krankenhaus intensiv mit den Wurzeln der Traditionellen Tibetischen Medizin beschäftigte. Wie durch ein Wunder bekam ich im heiligen Palast des Dalai Lama eine 90-minütige

Privataudienz bei seiner Heiligkeit. Sein Lachen und sein unbeschreiblich herzlicher und warmer Händedruck lassen mich noch heute freudig erschauern. Nicht zuletzt diese für mich tiefgreifende Begegnung führte dazu, dass er mich 14 Jahre später in Steinhude besuchte und hier auf einer Insel im Steinhuder Meer vor 4000 Menschen einen unvergesslichen Auftritt hatte. Sein Auftreten und seine Rede lösten unbeschreibliche Glückgefühle in all denen aus, die sich von seiner Präsenz anstecken ließen. Diese Verbindung zu ihm und den Menschen um ihn herum führte dazu, dass mich über zwölf Jahre einmal im Jahr fünf tibetische Mönche, darunter meist auch ein Amchi-Arzt, meist für gleich vier Wochen in Steinhude besuchten. Zusammen mit meinem tibetischen Freund Geshe Gendun Yonten brachten sie uns ihre Kultur, Entspannungsrituale und ihr Wissen rund um das Menschsein und um Heilkräuter nahe. Sie lehrten mich ihr Wissen und ich wendete es mehr und mehr an. Aus diesen Erfahrungen wurden ebenfalls drei weitere Bücher.

Später reiste ich dann auch direkt nach Tibet. Mit dem Jeep ging es durch das **tibetische Hochland nach Lhasa**, wo ich unter anderem die 1916 gebaute und heute noch blühende Keimzelle der tibetischen Medizin, das dortige „Men-Tsee-Khang“-Krankenhaus für tibetische Medizin besuchte. Der Chefarzt persönlich gab mir eine Einführung in die Essenz dieser 2300 Jahre alten Medizin.

Eine tiefe persönliche Berührung der besonderen Art erfuhr ich auf einer dieser Reisen bei einem Tulku, einem hohen weisen Würdenträger in der Exilkolonie **Mundgod in Zentralindien**. Nach jahrelanger Gefangenschaft in einem chinesischen Verließ lebte er abgesondert in der Dunkelheit einer tiefen Höhle. Als Orakel wurde er hoch verehrt und auch der Dalai Lama besuchte ihn, so sagte man, regelmäßig einmal im Jahr. Diese Berührung veränderte mein Leben grundlegend. Es geschah wenige Monate später genau das, was er vorausgesagt hatte: Ich traf eine Frau, verliebte mich und bekam zwei wunderbare Töchter...

Nach der Jahrtausendwende ließ ich es etwas ruhiger angehen. Mich faszinierten die Wärme und das Meer und so richtete sich meine Neugierde auf die Inselwelt des Indischen Ozeans. Dort bereiste ich mehrfach mit meiner Familie eine **Inselgruppe nordöstlich von Madagaskar** (meine Kinder besuchten während dieser Zeit eine örtliche Schule auf der Insel Mahe). Hier kartographierte ich mit Unterstützung zweier „Bonne