**Hilfsmaßnahmen gegen Untergewicht (s. auch Magersucht / Essstörungen / Appetitlosigkeit):**

**Bockshornklee:**
Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von Benediktinermönchen kultiviert. Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle.
Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeines Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, zur Stärkung von Haut und Haaren und bei Bluthochdruck eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an.
Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt.
Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[1]

**Vitamin-E-Mangel:**
Fettleibigkeit oder Magerkeit.[2]

**Appetitlosigkeit: Anis:**
Anis ist eine Heilpflanze bei Appetitlosigkeit.[3]

**Appetitlosigkeit: Rosmarin, Lavendel, Kümmel und Muskat:**
Rosmarin, Lavendel, Kümmel und Muskat wirken appetitanregend.[4]

**Vorschläge zur Behandlung von Appetitlosigkeit.**
-- Bewegung und gründliche Atmung: Spazieren statt Auto fahren
" bittere Kräutlein einnehmen wie Tausendgüldenkraut oder Artischockentinktur
- Ärger vertreibt Appetit, auch schlechte Laune beim Essen, auch Übermüdung
- Gemütlichkeit am Tisch geht durch Hetze und Medien verloren
- bei schön bereitetes Essen isst sich leichter
oder: Behandlung mit Engelwurz / Angelica archangelica: 3mal 10 Tropfen jeweils 1/2 Stunde vor dem Essen einnehmen.
oder: Wacholderbeeren einnehmen, morgens von 1 auf 20 steigern und zurückfahren, fördert die Ausscheidung von Schadstoffen über Niere und Urin, wirkt mit ätherischem Öl, Bitterstoffen, leitet Schadstoffe auf die Nieren ab
oder: Liebstöckel einnehmen, regt an mit ätherischen Ölen.
oder: bei Vitamin-A-Mangel: täglich Tomaten, Paprikaarten, Karotten essen, frischen Karottensalat oder frischen Karottensaft, oder Karottin oder angesäuerten Karottensaft einnehmen
oder: Kuhnebäder: Reiztherapie, um Wärme in den Unterleib zu ziehen: Badebürste mit Stiel mit Lappen umwickeln, ins kalte Wasser tauchen und die Sexualorganregionen umfahren, 5-15 Min. so, oft sind 5 Minuten schon genug
oder: Vitamin-B1-Zufuhr ist "beste Hilfeleistung": Vollkorngetreide mit Getreideschicht "Aleuronschicht", oder in Hefe bzw. Hefeextrakten.[5]

---

[1] www.medi-info.de
[2] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[3] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 451
[4] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[5] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm

**Appetitlosigkeit: Vitamin-B1-Mangel:**
führt zu Störungen der Zellatmung im Nervensystem (S.607), zu Beri-Beri mit Teillähmungen, Kräfteverfall (S.606,607), Nervenschwäche, Nervenentzündung, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Schwangerschaftsstörungen (S.607). Vitamin B1 ist für die Aufnahme pflanzlicher Heilmittel unverzichtbar (S.607), in: Aprikosen und Pfirsichen (S.629)[6]

**Tipps gegen Appetitlosigkeit:**
Appetitlosigkeit ist meist eine Folge von Magenverstimmungen oder Störungen der Verdauungsorgane. Oft sind die Ursachen in übermäßigem Genuss von Nikotin und Alkohol zu suchen. Hier ist die Wiedergewinnung des Hungergefühls relativ einfach, indem man diese, auch die Magennerven schädigenden, Gifte meidet. Rohkost, Obst und auch appetitanregende Tees sind in der Lage, das Hungergefühl wiederherzustellen. Verwenden wird man hier am besten Taubnesselblütentee, Schafgarbentee, Calmuswurzel, Enzianwurzel, Angerinewurzel, Johanniskraut.[7]

**Appetitlosigkeit: Fenchel:**
Die Samen des Fenchel enthalten ätherische Öle, die Bauchkrämpfe lösen und den Appetit anregen können.[8]

**Appetitlosigkeit: Ingwer:**
Die Wurzel des Ingwers enthält ätherisches Öl und bestimmte Scharfstoffe. Sie können die Produktion von Speichel und Magensäure und somit die Verdauung und den Appetit anregen. Zudem kann Ingwer Brechreiz und Übelkeit mindern.[9]

**Appetitlosigkeit: Löwenzahn:**
Der Löwenzahn wird gegen Appetitlosigkeit eingesetzt.[10]

---

Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde
[6] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[7] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, S. 53
[8] Alverde Heilpflanzen Plakat
[9] Alverde-Heilpflanzen-Plakat
[10] Alverde Heilpflanzen Plakat