

# Männertreu & Knabenkraut Heilpflanzen für Männer

Vortrag von Olaf Rippe



Traditionelle Abendländische Medizin - Altes Wissen in der Heilkunst von heute – Seminare / Exkursionen / Ausbildungen / Publikationen

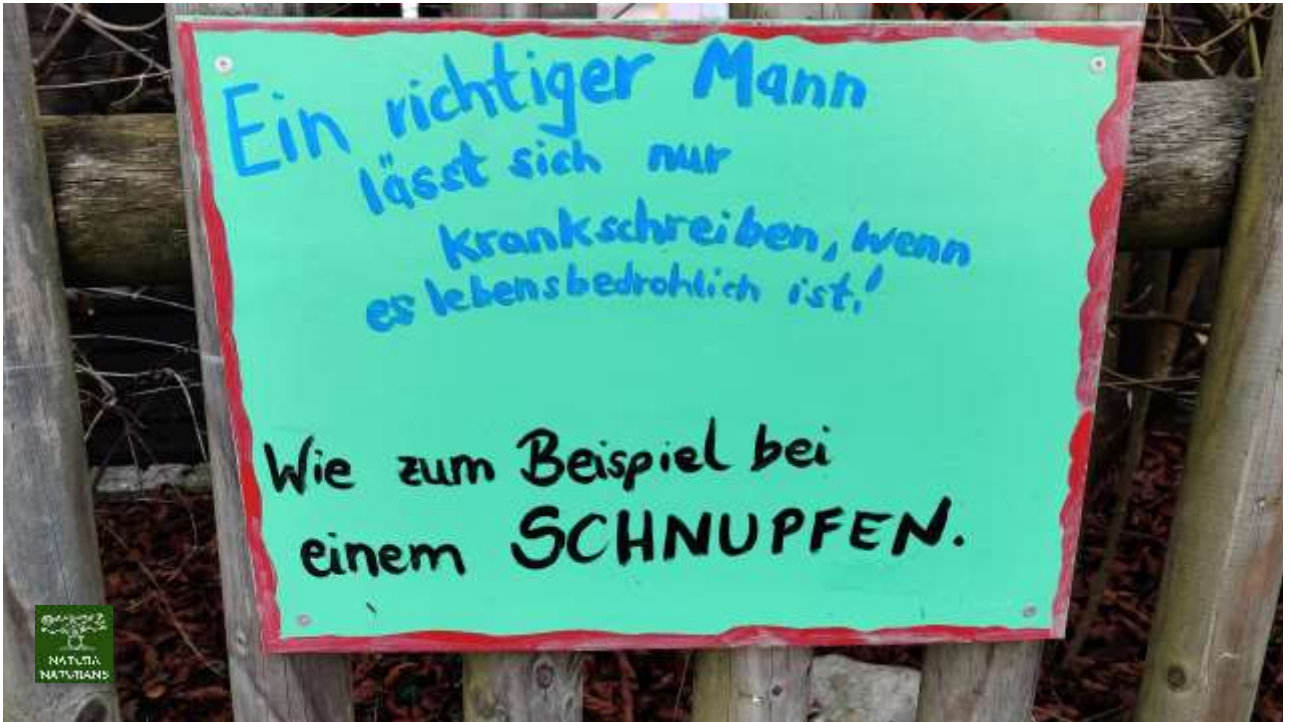
1

Warum gibt es Gynäkologen,  
Urologen, Psychologen,  
aber keinen Andrologen?

Werden Männer überhaupt krank?



2

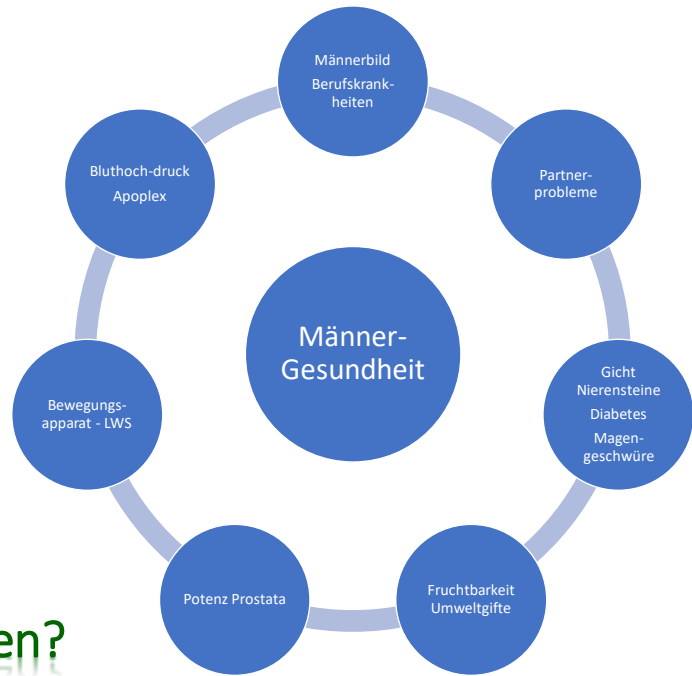


3



Anspruch und Wirklichkeit: Krieger – Seher - Monarch

4



## Gibt es typische Männerkrankheiten?



5

### Männer sind so verletzlich

Konflikte in der Partnerschaft verkürzen die Lebenserwartung

Zsa Zsa Gabor weiß, dass sich Konflikte mit dem Partner nicht lohnen. „Es hat keinen Sinn, mit den Männern zu streiten, sie haben ja doch immer unrecht“, sagt die kapriziöse Schauspielerin, die bisher acht Mal geheiratet hat. Aus medizinischer Sicht ist das eine weise Erkenntnis, denn Streit macht nicht nur hässlich, sondern auch krank. Außerdem verkürzt Ärger in der Beziehung die Lebenserwartung, besonders die der Männer. Zu diesem Ergebnis kamen Ärztinnen der Universität Kopenhagen im *Journal of Epidemiology and Community Health* von diesem Freitag.

Die Sozialmedizinerinnen um Hikke Lund hatten fast zehntausend Erwachsene mittleren Alters in ihre Untersuchung aufgenommen und damit jene heiße Phase zwischen 35 und 50 in den Blickpunkt gerückt, in der die romantische Ekstase des Anfangs häufig der Ödnis auf der Langstrecke weicht. Elf Jahre lang verfolg-

ten die Ärztinnen, wie es den Teilnehmern ihrer Studie erging.

In der Gruppe jener, die sich „ständig“ oder „sehr oft“ hohen Ansprüchen ihrer Partner ausgesetzt sahen, starben doppelt so viele Probanden im Vergleich zu denen, die sich kaum der quengelnden Anforderungen ihrer Liebsten erwehren mussten. Häufiger Streit verkürzte die Lebenserwartung noch stärker als der Druck des Anspruchshadens, und zwar unabhängig davon, ob die Konflikte mit dem Partner, mit Freunden oder mit den Nachbarn ausgetragen wurden.

Den Männern gingen Ärger und Sorgen mit ihren Liebsten besonders zu Herzen. Bis zu 315 zusätzliche Todesfälle kämen jährlich auf 100 000 Einwohner, so errechneten die dänischen Ärztinnen, weil der Druck der Partnerin den Herren zu viel werde. Ob dies der Hauptgrund dafür ist, dass die Lebenserwartung der Frauen deutlich über jener der Männer liegt, muss indes noch geklärt werden. „Männer sind offenbar besonders verletzlich, wenn ihre Partnerin ihren Ärger und Sorgen bereitet“, sagt Lund.

Forscher um Janice Kiecolt-Glaser von der Ohio State University haben ermittelt, wie sich die Art des Streits auf die Wundheilung auswirkt. Dazu wurden Ehepaare, die sich freiwillig gemeldet hatten, Wunden am Arm zugefügt. Dann wurden sie aufgefordert, sich über ein heikles Thema zu unterhalten. Wer gereizt und aggressiv reagierte, bei dem häuete sich der Schorf langsamer. Es dauerte länger, bis die Wunde verheilt war. Bei feindseligen Paaren stiegen die Cortisolspiegel an, und auch andere Stresswerte im Blut blieben bei ihnen lange erhöht. Kiecolt-Glaser vermutet, dass die rasche Wirkung von Ärger und Aggression ein Beispiel dafür ist, wie negative Gefühle im Körper eine Kaskade von Reaktionen auslösen, die Krankheiten wahrscheinlicher machen und den Organismus schwächen.

Konstruktiv streiten hingegen lässt die Partner länger leben. Konflikte werden idealtypisch so geführt: „Schätz, ich bin zwar ausnahmsweise anderer Meinung, aber ich verehere dich trotzdem.“ Wer hingegen den anderen entwertet, beleidigt oder ihm gar vorwirft, sich wie die eigene Mutter zu verhalten, macht viel kaputt. Bei feindseligen Paaren gilt im doppelten Sinne, dass Verletzungen nicht so schnell heilen – und im Zweifel der Mann auf der Strecke bleibt. **WERNER HARTENS**

Lebenserwartung Männer 78,5 Jahre  
 Lebenserwartung Frauen 83,3 Jahre



6



7



8

## Lebenselixier für Kinder

Diese Mischung stärkt die Abwehr- und die Willenskräfte des Kindes, sie wirkt aber auch ausgleichend auf die Stimmung, günstig auf die Darmflora und lindert zudem entzündliche Hauterkrankungen.

- Erdbeerblätter (Ausläufer von Walderdbeere) 10 g
- Fenchel, süß gemahlen 5 g
- Gänseblümchen 20 g
- Lindenblüten 20 g
- Odermennigkraut 10 g
- Vanille, gemahlen 5 g
- Zimtrinde, gemahlen 5 g

Kräuter zerkleinern und miteinander zu Pulver verreiben; dann mit 20 g Corallium rubrum D3 (rote Koralle, Trituration oder Tabletten) 20 g Siderit D6 (Spateisenstein; Trituration von Weleda) gut vermischen und in einem Braunglas fest verschlossen an einem dunklen, trockenen und kühlen Ort aufbewahren.

1- bis 2-mal täglich 1 Messerspitze bis haselnussgroße Menge Pulver in Fruchtsaft oder Früchtetee auflösen. (Die Menge muss man natürlich dem Alter und dem Allgemeinstatus anpassen.) Das Rezept liefert die Lindenapotheke Pfaffenhofen



9



Männerberufe – Männerstress  
egal ob Bergmann oder Vorstandschef



10



## Ashwagandha – time to chill

- VigoLoges Kapseln von Dr. Loges (300 mg)
- Adaptogon Tabletten von Wohldorff (150 mg)
- Neuro Balance Kapseln von Salus (500 mg; mit Passiflora, Lavendel, Melisse)



11



## Rosenwurz – der gestresste Mann

- Rhodiologes Tabl. von Dr. Loges (200 mg)
- Rosenwurz Kapseln von Gall Pharma (400 mg)
- Adaptogon Tabl. von Wohldorff (250mg)



12



- Adaptogen – fördert Resilienz
- Kardinalpflanze zur Metastasen-Prophylaxe
- Erschöpfungszuständen nach Bestrahlung („Strahlenkater“)
- Krebs infolge von Strahlenbelastung

**Anwendungsart:**

- Eleu Curarina Tropfen (Harras Pharma)
- Adaptogon Tabl. von Wohldorff
- Wurzelpulver aus dem Kräuterladen als Dekokt oder Alkoholansatz

**Stress Burnout Krank**

[www.burnout-erkaennen.de](http://www.burnout-erkaennen.de)

**So helfen Sie Ihren Patienten:**

- Hilft bei Erschöpfung und Abgeschlagenheit
- Mobilisiert Leistung und Konzentration
- Fördert die körpereigenen Abwehrkräfte
- Stärkt so die Resistenz gegenüber Krankheiten

**ELEU CURARINA:** in der täglichen Praxis vielfach bewährt

Taigawurzel

(Eleutherococcus senticosus)

Der erschöpfte Mann

13

**Wirkstoff:** Triterpensaponine (ähnlich wie Efeu), süß, kratzig, bitter (Milz, Lunge, Herz)

Chinesischer Ginseng – wärmende Yangkräfte (bei Schwächenden Krankheiten, Rekonvaleszenz)

Amerikanischer Ginseng – entspannende Yin-Kräfte (bei Ängsten und Schlafstörungen)

**Dosis** ca. tgl. 1 bis 2 g. Pulver für 3 Monate und länger (2 Kapseln erste Taghälfte) oder 3 bis 9 Gr. als Dekokt

**Produkte** [www.florafarm.de](http://www.florafarm.de) in Walsrode

- **Men`s best Kardinal Tinktur** von Evolution
- **VitAge 120 Men`s best Tinktur** von Evolution
- **Manuia Tabletten** von DHU (Damiana Ø, Ginseng Ø, Acid. Phos. D2, Ambra D3)



## Panax Ginseng



14



15

**Tonika – kein Tag ohne Koffein**

Dystologes Tabl. von Loges – starke Nerven in Krisenzeiten:  
 Passiflora incarnata Ø, Gelsemium D4, Reserpinum D6, Coffea D6, Veratrum album D6

16





17

- **Metanuxvomica Tropfen von Metafackler:** Artemisia absinthium D1, Argentum nitricum D5, Ocimum basilicum ex herba D1, Atropa belladonna D4, Mandragora e radice siccata D6, Strychnos nux-vomica D4
- **Nux vomica comp. Tabletten von Cosmochema**  
Nux vom. D3, Pulsatilla D3, Acid. ars. D6, Colocynthis D3, Arg. Nitr. D3, Carbo veg. D8, Veratrum alb. D3, Stibium sulf. nigr. D6
- **Nux vomica comp. Tropfen von Weleda**  
Gentiana lutea, ethanol. Decoctum D1, Myristica fragrans D4, Strychnos nux-vomica D4

**Nux vomica - Brechnuss**



18



- Solunat Nr. 4 (= Cerebretik) Tropfen von Soluna
- Metakavernit Tropfen von Metafackler:  
Argentum nitricum D5, Mandragora D6, Piper methysticum D2, Sumbulus moschatus D2
- Neureg spag. Likörwein von Pekana:  
Avena sativa Ø, China D4, Argentum nitricum D6, Piper myhsticum D8, Staphysagria D6, Ginseng Ø, Conium D4, Nux vomica D4

**Silber – Innere Ruhe und Reflexion**

19



- Metaheptachol N Tropfen von metaFackler
- Metahepat Ampullen von metaFackler
- Solunat Nr. 8 (= Hepatik) Tropfen von Soluna

**Mariendistel – Grünkraft für die Leber**

20



Artischocke – Frischpresssaft von Schoenenberger

21



22



23

- Crataegus comp. Tropfen von Weleda
- Solunat Nr. 5 (= Cordiak) Tropfen von Soluna
- Solunat Nr. 2 (= Aquavit) Tropfen von Soluna
- Aurum / Stibium / Hyoscyamus. Glob., Amp. von Wala
- Arnica / Aurum I oder II Glob., Amp. von Wala

**Gold – Ich Stärke**

Olaf Rippe

**HEILENDE METALLE**

Rezepte und Therapie im Geist des Paracelsus

HERBARIUM

24

Dpa: Rückenprobleme: Forscher warnen vor Geldbörse in der Gesäßtasche Rückenschmerzen oder Ischiasprobleme bei Männern können vom Geldbeutel in der Gesäßtasche herrühren.

## Paralysissalbe (Eigenrezeptur – erhältlich in der Lindenapotheke Pfaffenhofen)

100 g enthalten: fettes Lorbeeröl (Oleum Lauri ex.) 6 ml / ath. Lavendelöl (Oleum Lavandulae) 4,5 ml ath. Muskatnussöl (Oleum Myristicae) 0,5 ml / ath. Kardamomöl (Oleum Cardamomi) 0,5 ml ath. Pfefferöl (Oleum Piperis) 0,5 ml / Aurum colloidal D4 (kolloidales Gold) 5 g Castoreum D3 (= Bibergeil) 2,5 g / Lanolin anhydricum (Wollfett) 15 g Cera flava (Bienenwachs) 14 g / Olivenöl (Oleum Olivarum) 51,5 ml

## Muskelcreme von Retterspitz

Salbengrundlage plus Muskatnussöl, Rosmarinöl, Menthol (Levomenthol), Thymol, Edeltannenzapfenöl, Arnikatinktur – **ähnlich auch als Muskelroller von Retterspitz, enthält noch Eucalyptus, dafür kein Muskatnuss und Tannenzapfenöl**



## Das liebe Geld – Piriformes Syndrom

(Quelle: Westend61/imageimages) / <https://www.medpertise.de/piriformis-syndrom/triggerpunkte/>



25

- Protec 600 Dragees von Salus
- Oxacant mono Tropfen von Klein
- Solunat Nr. 5 Tropfen von Soluna
- Crataegus comp. Tropfen von Weleda

## Weißdorn – Der verzauberte Mann

Die Fee Viviana verzaubert Merlin in einen Weißdorn

26



27

- **Homviotensin Tropfen von Homviora**  
Cactus D1 Viscum album Urtinktur, Rauwolfia D3, Crataegus Urtinktur
- **Rauwolfia comp. Ampullen von Heel**  
Rauwolfia D3, Aurum iodatum D10, Kalmia latifolia D4, Melilotus officinalis D8, Sulfur D10, Atropa belladonna D6, Arnica montana D4, Conium maculatum D3, Viscum album D3, Lycopodium clavatum D6, Cynara scolymus D8, Ren suis D10, Hepar suis D10
- **Strophantus Herztabletten von Heel**  
Crataegus D1, Cactus grandiflorus D2, Nitroglycerinum D3, Arnica montana Dil. D3, Kalmia latifolia D3, Spigelia anthelmia D4, Kalium carbonicum D4, Strophanthus gratus D4
- **Strophantus comp. Glob. & Amp. von Wala**  
Aurum metallicum D9, Stibium metallicum D7, Strophantus D2 (D4 Amp.)

**Blutdruck und Herzstress /  
Rauwolfia und Strophantus**

28



29



**PADAM: Partielles Androgen-Defizit des älteren Mannes (Andropause)**

30

## Testosteron / DHEA –Mangel – auch Folge von Dauerstress

- Nachlassende Libido / Gefühlsschwäche im Genitalbereich
- Störungen der Spermiogenese / Störungen der Fertilität
- Müdigkeit / Depression / Reizbarkeit
- Absinken des Muskeltonus
- Nachlassende Bewegungsfreude
- Zunahme des Schmerzempfindens
- Anstieg des Blutdrucks
- Osteoporose
- „Bierbauch“ (metabolisches Syndrom – fördert Östrogenisierung)
- Störungen des Fettstoffwechsels
- Zunahme an Entzündungen
- Schwächung des Immunsystems



31

## 7 Punkte Programm – Testosteron natürlich steigern

- Mars macht mobil: Körperliches Training – Intervalltraining statt Marathon
- Bauch-Weg-Programm: kleiner Verzicht mit großer Wirkung (z.B. abends kein Zucker und Weißmehl) – zu viel Bauchfett verwandelt durch das Enzym Aromatase Testosteron in Östradiol!
- Was germanische Krieger essen: Kohl und andere Kreuzblütler (Aromatase-Hemmer), Nüsse (Studentenfutter) und vor allem Hafer (Avenacoside erhöhen Testosteron)
- Vitamin D-Spiegel verbessern (Stubenhocker ade), Substitution z.B. mit Vitamin D-Mulsin von Innovazym Zufuhr von Zink (Zinkrot von Wörwag) und Vitamin B Komplex (Tabletten von Hevert) - erhöht Testosteron, schützt die Prostata und verbessert Spermienqualität / Arginin und Tyrosin (Kürbiskerne, Nüsse)
- Resilienz stärken und Stressfaktoren abbauen
- Erholsamer Schlaf (8 Stunden ist ideal)
- Körperbewusstsein stärken – Reizmittel nur in Maßen



32



VitAge 120 Men`s best Tinktur  
(mit Maca, Potenzholz und  
Ginseng)

Maca als Kapsel Präparat 450  
bis 500 mg, z.B. von Sunday  
Natural, 2 x tgl.

Bild: Asklepios seeds



## Maca – *Lepidium meyenii* „Ginseng der Anden“

33



Petersilie –  
*Apium petroselinum*

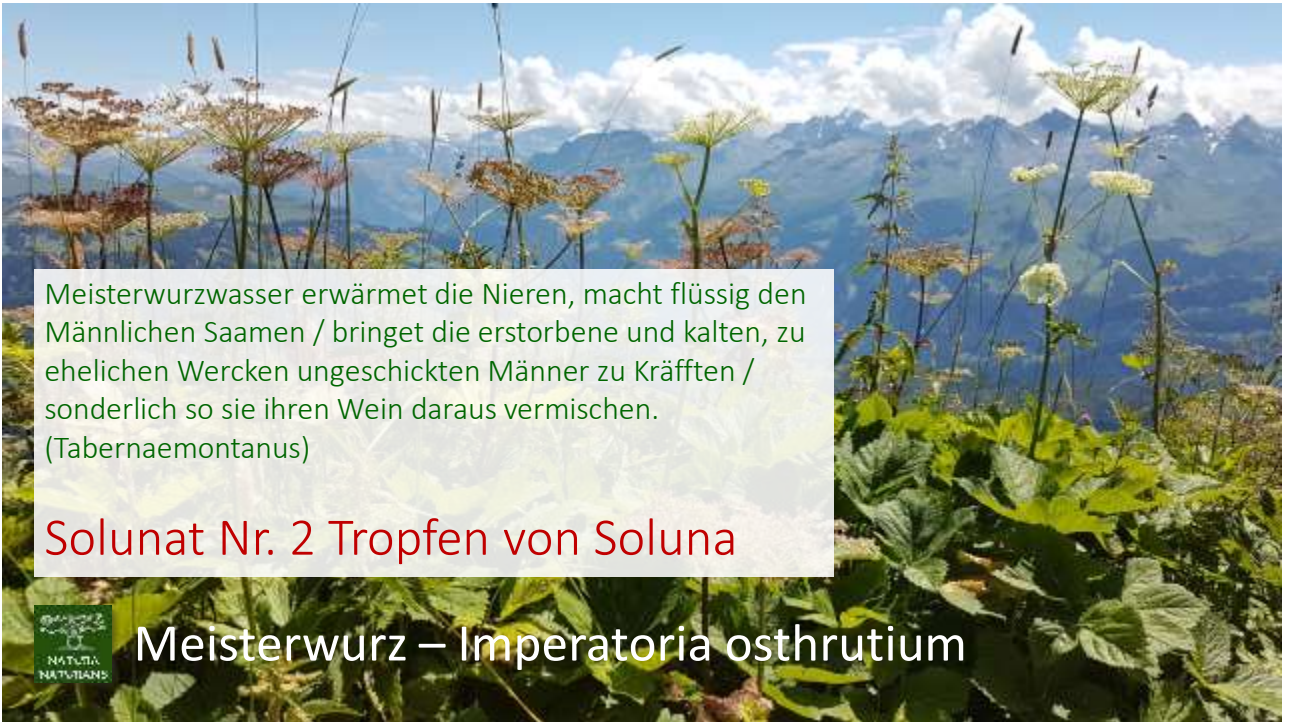


Liebstöckel –  
*Levisticum officinalis*



Pastinak – *Pastinaca sativa* /  
Aslan Herrenkapseln

34



35



36

## Von der Mannstreuwurzel

Die Wurzel ist gut den Lebersüchtigen / vertreibt das Grimmen / treibt den Harn und die Weiberzeit / wendet das Keichen und den schwären Athem / schwächt das eingenommen Gifft / nützt dem kalten blöden Magen / und erwärmet die Geburtsglieder. Mesues schreibet/ daß sie sehr zu ehelichen Wercken reitze / sey nützlich den alten unvermöghlichen Männern / welche sie etwas munter und lustig mache. (Tabernaemontanus)



37



## Vom Knabenkraut:

Bey den Alten ist die Wurzel wie ein andere Küchenwurzel zu der Speiß gekocht worden (...) / den erlahmten Mannen / welchen aller Muth mit Weibern entfallen ist / ob sie damit wieder zu erwecken.

Derhalben man sie esse und trincke / er errege sie die ehelichen Wercke / und helfe dem alten schwachen Mann wiederum auf die Füß. (Tabernaemontanus)

Bohnenkraut –  
Satureja hortensis

Knabenkraut –  
Orchis mascula



38

## Eisenkraut – *Verbena officinalis*



39

## Männerdüfte

- Irischmoos-Note
- Leder-Tabac-Note
- Heuparfüm-Note
- Gewürznote



40

## Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*) – DAS pflanzliche Aphrodisiakum

Alkaloidhaltiges Tonikum - Apothekenpflichtig aber rezeptfrei

**Yohimbe Tee:** 2 Teelöffel  
auf eine Tasse als Dekokt –  
Überdosierungen  
sind nicht ungefährlich



Siehe: <http://www.katzenminze24.de/yohimbe-pausinystalia/>

41

## Turnera diffusa – Damiana

Yohimbin  
Vitalkomplex von  
Hevert

- Acidum picirnicum D6
- Damiana D2
- Strychninum phosphoricum D4
- Yohimbinum hydrochloricum D4

## Manuia Tabletten von DHU

- Damiana Ø,
- Ginseng Ø,
- Acid. Phos. D2,
- Ambra D3)



42

## Männertee

- Ashwagandha Wurzel geschnitten od. gepulvert 20g
  - Bohnenkraut 20g
  - Damiana Kraut 50g
  - Eisenkraut Kraut 20g
  - Mannstreu-Distel Kraut 20g
  - Potenzholz geschnitten 50g
  - Pastinakwurzel geschnitten 20g
- Erhältlich im **Kräutergarten München**  
 Pestalozzistraße 3, 80469 München  
 089 23249802 /  
<https://kraeutergarten-muenchen.com/>



43



44



45



46



## Schierling *Conium maculatum*

Bei Muskelschwäche und Resolvens bei  
Schwellungen und Tumoren



47



Salicylsäure - Ähnlich wirken alle Weidenarten  
Schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend /  
Umstimmung bei „feuchten“ Erkrankungen

## Prostamed Tabletten von Klein

Enthalten Kürbiskerne, Goldrute, Zitterpappel



Zitterpappel /Aspen –  
*Populus tremula* - nervöse Reizblase

48





49

## Sägepalme – *Serenoa repens* (*Sabal serrulata*)

„pflanzlicher Katheder“

Früchte bei benigner Prostatahyperplasie Phytosterole ( $\beta$ -Sitosterol), Flavonoide, äth. Öle -

Schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend / Umstimmung bei „feuchten“ Erkrankungen

- Prosta Urgenin Uno von Madaus – Monopräparat
- Prostagutt uno Kapseln von Schwabe – Monopräparat
- Granufink Prosta plus Sabal Kapseln von Omega – mit Kürbissamen, Kürbisöl und Sägepalmfrüchten
- Prostagutt duo Kapseln von Schwabe – enthält Sägepalmfrüchte und Brennnesselwurzel
- Men`s Formel P8 Kapseln von Evolution – mit Kürbis, Sägepalme, Weidenröschen



50



**„pflanzlicher Reiniger“**

Kraut, Samen und Wurzel (letztere speziell bei Prostatahyperplasie)

Flavonoide (Rutin), organische Säuren, reich an Vitaminen, Mineralien wie Kalzium, Kieselsäure, Steroidhormone wie  $\beta$ -Sitosterol in den Wurzeln, Polysaccharide mit immunologischen Effekten; Brenohaare enthalten Histamin, Serotonin, Acetylcholin und das Cumarin Scopeletin

- Prostamed Urtica Kapseln von Klein
- Natu-prosta 600 uno Tabletten von Rodisma-Pharma
- Prostagutt duo Kapseln von Schwabe – enthält Sägepalmfrüchte Dickextrakt und Brennesselwurzel Trockenextrakt

 Brennesselwurzel –  
Urtica dioica

51



**Prostatatee**

- Weidenröschen kleines Kraut
- Brennesselwurzel
- Frauenmantel Kraut
- Mannstreu kraut
- Goldrutenkraut

Zu gleichen Teilen mischen und als Infus anwenden; Bestandteile liefert der Kräutergarten München

 Weidenröschen – Erste Hilfe für die Prostata nach Maria Treben  
Epilobium parviflorum (enthalten in Men's Formel P8 Kapseln von Evolution)

52



53



54