



# Humanenergetik

## Petra Sonntagbauer

Symptom	Lebensmittel	Kräuter, Gewürze und ätherische Öle	Akupunkturpunkte	Lebensführung	Vermeiden / Reduzieren
<b>Kopfschmerzen</b>	Zitronenschale, Entenfleisch, Essig, Frühlingszwiebel, Kuzu, Spargel, Spinat, Tomate, Artischocke, Cashewkerne, Stangensellerie, gekeimter Weizen, Austern, Pastinake, Milch, Topfen (Quark)	Hopfen, Galgant, Kamille, Kreuzkümmel, Kurkuma, Löwenzahn, Majoran, Mariendistel, Pfefferminze, Rosmarin, Lavendel, Salbei/Muskatellersalbei, Schafgarbe, Zitronenmelisse, Kamille, Schafgarbe, Baldrian, Lavendel, Mutterkraut, Beifuß, Löwenzahn, Veilchen	Milz (Mi) - 13 Magen (Ma) - 36, 02, 40, 41 Lunge (Lu) - 07 Dickdarm (Di) - 04, 05, 07, 08 Blase (Bl) - 02 Leber (Le) - 03 Gallenblase (Gb) - 20 Herz (He) - 02, 03, 05 Dünndarm (Dü) - 01 3fach Erwärmer (3E) - 05	frische Luft, spazieren gehen, Atemübungen, Meditation und Entspannung, Progressive Muskelentspannung, wenige Tropfen Pfefferminzöl oder kleine Mengen Tigerbalsam auf Schläfen und Stirnhaarsatz auftragen, Füße massieren	Dauerstress, scharf Angebratenes, Gegrilltes, Frittiertes (Transfette), Kombinationen aus Fett und Zucker (Mehlspeisen, Süßwaren, deftige Speisen, ...), übermäßiger Fett- und Zuckerkonsum, denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...)
<b>Schlafstörungen</b>	Ananas, Essig, Hafer, Honig, Endiviensalat, Erbse, Weizen, Bier, Ei, Cashewkerne, Honig, Feta, Kakao, Schaf- oder Ziegenkäse, Schweinefleisch, Birne, Apfel, Sesam	Zitronenmelisse, Anis, Dill, Kamille, Majoran, Muskatnuss, Oregano, Thymian, Mönchspfeffer, Baldrian, Lavendel, Mutterkraut, Passionsblume, Stiefmütterchen, Veilchen	Milz (Mi) - 01 Magen (Ma) - 27, 44 Niere (Ni) - 01, 03 Blase (Bl) - 21, 44, 62 Leber (Le) - 02, 08, 14 Gallenblase (Gb) - 13, 20 Herz (He) - 03, 04, 05, 07 Lenkergefäß (LG) - 24	abends nicht spät und zu viel essen, ausreichend Kohlenhydrate essen (kein LowCarb), Meditation und Entspannung, Progressive Muskelentspannung, frische Luft, gleichmäßiger Tagesrhythmus	Stress, scharf Angebratenes, Gegrilltes, Frittiertes (Transfette), denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...), große Mengen Kaffee, Kaffee am Nachmittag/Abend, Energy Drinks, übermäßiger Medien-Konsum, denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...)
<b>Angst, Nervosität</b>	Spargel, Spinat, Tomate, Essig, Hafer, Kopfsalat, Zitrone, Mandeln, Weizen, Bier, Ei, Kokosnussfleisch, Cashewkerne, Honig, Kichererbse, Stangensellerie, Apfel, Hühnerfleisch	Nelke, Salbei, Zitronenmelisse, Anis, Bertram, Chili, Dill, Johanniskraut, Kamille, Liebstöckel, Majoran, Thymian, Baldrian, Galgant, Lavendel, Mutterkraut, Passionsblume, Stiefmütterchen, Veilchen	Milz (Mi) - 06 Blase (Bl) - 14 Leber (Le) - 03 Herz (He) - 04, 06, 09 Konzeptionsgefäß (KG) - 04, 06, 12 Perikard (Pe) - 04, 07	barfuß gehen, Fußbäder, Fußmassage, Atemübungen, Yoga, "Nein" sagen, Selbstwertgefühl stärken, Meditation und Entspannung, Progressive Muskelentspannung, frische Luft, gleichmäßiger Tagesrhythmus	Stress, übermäßiger Medien-Konsum, denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...)
<b>Stress, Anspannung</b>	Spinat, Tomate, Essig, Hafer, Meerrettich, Honig, Kichererbse, Bier, Birnendicksaft, Schafjoghurt, Eisbergsalat, Kopfsalat, Weizen, Banane, Pinienkerne, Sojaöl	Pfefferminze, Salbei, Zitronenmelisse, Anis, Johanniskraut, Baldrian, Eisenkraut, Ginseng, Hopfen, Lobelie, Feldraute, Passionsblume	Milz (Mi) - 06 Magen (Ma) - 11 Dickdarm (Di) - 15 Niere (Ni) - 01 Leber (Le) - 03 Gallenblase (Gb) - 20 Herz (He) - 07 Dünndarm (Dü) - 14	barfuß gehen, Fußbäder, Fußmassage, Atemübungen, "Nein" sagen, Meditation und Entspannung, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Ausdauersport, Sauna, ausreichend Schlaf, spazieren gehen, Lesen, gleichmäßiger Tagesrhythmus	Stress, scharf Angebratenes, Gegrilltes, Frittiertes (Transfette), denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...), übermäßiger Medien-Konsum



# Humanenergetik

Petra Sonntagbauer

Symptom	Lebensmittel	Kräuter, Gewürze und ätherische Öle	Akupunkturpunkte	Lebensführung	Vermeiden / Reduzieren
<b>Depressivität, Frustration</b>	Fenchel, Erbse, Granatapfel, Mandeln, Papaya, Weizen, Cashewkerne, Kichererbse, Kakao, Kohl, Kuzu, Melone, Reis, Avocado, Banane	Kreuzkümmel, Kurkuma, Majoran, Safran, Muskatnuss, Rosmarin, Anis, Basilikum, Brunnenkresse, Chili, Fenchel, Johanniskraut, Kümmel, Majoran, Thymian, Koriander, Mönchspfeffer, Schafgarbe, Safran, Wacholder, Baldrian, Hagebutte, Löwenzahn, Bohnenkraut, Wermut, Passionsblume	Milz (Mi) - 15 Lunge (Lu) - 03 Niere (Ni) - 04, 06 Blase (Bl) - 47 Leber (Le) - 03, 13 Gallenblase (Gb) - 39 Herz (He) - 04, 07 3fach Erwärmer (3E) - 06	Atemübungen, Meditation und Entspannung, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Ausdauersport, reichlich geeignete Gewürze verwenden, Sauna, gleichmäßiger Tagesrhythmus, Wechselduschen	Stress, übermäßiger Medien-Konsum, denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...)
<b>Aggression, Wut, Reizbarkeit</b>	Sanddorn, Zwetschge, Artischocke, Weizen, Bier, Kichererbse, Stangensellerie, Avocado, Cashewkerne, Erbsen, Essig	Kamille, Kurkuma, Mutterkraut, Löwenzahn, Lavendel, Schöllkraut, Herzgespann, Hopfen, Majoran, Mönchspfeffer, Oregano, Ringelblume, Tausendgüldenkraut, Wermut, Veilchen, Veilchen	Magen (Ma) - 23 Niere (Ni) - 01, 21 Blase (Bl) - 18 Leber (Le) - 02, 03 Konzeptionsgefäß (KG) - 03, 13, 14, 15 Lenkergefäß (LG) - 08 Perikard (Pe) - 03, 05, 06, 07	Barfuß gehen, Fußbäder, Fußmassage, Atemübungen, Meditation und Entspannung, Progressive Muskelentspannung, ausreichend Wasser/Tee trinken, Kraft- und Ausdauersport, kalte Fußbäder (Kneipp)	Stress, scharf Angebratenes, Gegrilltes, scharfes Essen, Frittiertes (Transfette), denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...), Alkohol, übermäßiger Medien-Konsum
<b>Energielosigkeit, Abgeschlagenheit</b>	Zitronenschale, Artischocke, Dinkel, Fenchel, Hafer, Meerrettich, Rotwein, Zitrone, Sanddorn, Weizen, Schwarzer Holunder, Lammfleisch, Ziegenfleisch, Lauch, Rindfleisch, Sardine, Cashewkerne, Honig, Hühnerfleisch, Sesam	Rosmarin, Salbei, Anis, Basilikum, Bertram, Fenchel, Johanniskraut, Liebstöckel, Thymian, Wacholder, Brennnessel, Baldrian, Bockshornklee, Herzgespann, Ringelblume, Süßholz, Vogelmilch, Ginseng, Meisterwurz, Berberitze	Milz (Mi) - 02, 06 Magen (Ma) - 15, 36 Niere (Ni) - 01 Blase (Bl) - 11 Leber (Le) - 04 Herz (He) - 07 Lenkergefäß (LG) - 09	gekochte Mahlzeiten, regelmäßige Mahlzeiten, passende Portionen, spazieren gehen, Yoga, Atemübungen, Nahrung gut kauen, Wechselduschen, ausgeglichener Alltags- und Schlafrythmus	Rohkost, Jause, Stress beim Essen, hastiges essen, zu viel essen, zu wenig essen, Kombinationen aus Fett und Zucker (Mehlspeisen, Süßwaren, deftige Speisen, ...), übermäßiger Fett- und Zuckerkonsum, denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...)
<b>Verdauungsschwäche (Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Unverträglichkeiten, Energiemangel, Über- oder Untergewicht)</b>	Artischocke, Buchweizen, Dinkel, Erdbeere, Fenchel, Hering, Ingwer, Karotte, Kohlrabi, Leinöl, Meerrettich, Kopfsalat, Endiviensalat, Senf, Sesamöl, Schwarzer Holunder, Sardine, Honig, Apfel, Feta, Hühnerfleisch, Sesam	Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Anis, Fenchel, Basilikum, Bertram, Brunnenkresse, Chili, Dill, Nelke, Kamille, Kardamom, Kümmel, Lorbeer, Muskatnuss, Petersilie, Pfeffer, Zimt, Galgant, Lavendel, Ringelblume	Milz (Mi) - 02, 06, 09 Magen (Ma) - 22, 25, 28, 36, 37 Dickdarm (Di) - 04 Blase (Bl) - 20 Leber (Le) - 13	gekochte Mahlzeiten, regelmäßige Mahlzeiten, passende Portionen, spazieren gehen, Yoga, Atemübungen, Nahrung gut kauen, Wechselduschen, ausgeglichener Alltags- und Schlafrythmus	Rohkost, Jause, Stress beim Essen, hastiges essen, zu viel essen, zu wenig essen, Kombinationen aus Fett und Zucker (Mehlspeisen, Süßwaren, deftige Speisen, ...), übermäßiger Fett- und Zuckerkonsum, denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...), Milchprodukte



# Humanenergetik

Petra Sonntagbauer

Symptom	Lebensmittel	Kräuter, Gewürze und ätherische Öle	Akupunkturpunkte	Lebensführung	Vermeiden / Reduzieren
<b>Fieber</b>	Frühlingszwiebel, Spargel, Ananas, Sanddorn, Topfen (Quark), Schwarzer Holunder, Brombeere, Stangensellerie, Birne, rote Johannisbeere, Kiwi, Kuzu, Mandarine, Melone, Orange, Sonnenblumenkerne, Apfel	Pfefferminze, Salbei, Zitronenmelisse, Basilikum, Kamille, Majoran, Schafgarbe, Löwenzahn, Baldrian, Hopfen, Lindenblüten, Mutterkraut, Oregano, Ringelblume, Vogelmiere, Weihrauch, Stiefmütterchen	Lunge (Lu) - 05, 11 Dickdarm (Di) - 04, 11 Niere (Ni) - 01 Blase (Bl) - 04 Gallenblase (Gb) - 20	Betruhe, ausreichend trinken, Zwiebelsocken, Topfenwickel, Knoblauchkette, Wadenwickel mit Essig, Hühnersuppe	Aktivität, üppiges Essen
<b>Husten (bzw. grippaler Infekt)</b>	Fenchel, Ingwer, Meerrettich, Senf, Topfen (Quark), Schweinefleisch, Knoblauch, Walnuss, Cashewkerne, Honig, Pfirsich, Mandarine	Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Anis, Basilikum, Fenchel, Kümmel, Majoran, Oregano, Thymian, Zimt, Schafgarbe, Beifuß, Stiefmütterchen, Cajeput	Magen (Ma) - 10 Lunge (Lu) - 01, 05, 07 Dickdarm (Di) - 04 Gallenblase (Gb) - 20	Ruhe/Betruhe, ausreichend und warm trinken, warm essen, Brust mit Tigerbalsam o. Ä. einreiben, Kräuterbad nehmen, Zwiebelsocken, Hühnersuppe	Stress, Aktivität, Milchprodukte bei Schleim
<b>Halsschmerzen (bzw. grippaler Infekt)</b>	Erdbeere, Ingwer, Meerrettich, Salz, Zitrone, Ei, Topfen (Quark), Radieschen, Schweinefleisch, Schwarzer Holunder, Lauch, Honig, Brombeere	Pfefferminze, Salbei, Zimt, Brennnessel, Lungenkraut, Johanniskraut, Lindenblüte, Thymian, Beinwell, Eisenkraut, Pfeffer, Süßholz, Vogelmiere, Cajeput	Lunge (Lu) - 07 Niere (Ni) - 03, 13 Blase (Bl) - 19 Gallenblase (Gb) - 20 Dünndarm (Dü) - 16, 17	Ruhe/Betruhe, ausreichend trinken (vorzugsweise Tee), Speichelfluss durch Lutschen (z.B. Pastillen) anregen, Schwarzkümmelöl mit Honig einnehmen, 1-2 Tropfen Pfefferminzöl mit Wasser einnehmen, Zwiebelsocken, Hühnersuppe	Stress, Aktivität
<b>Schnupfen (bzw. grippaler Infekt)</b>	Frühlingszwiebel, Ingwer, Salz, Schwarzer Holunder, Ziegenmilch, Honig, Feta, Sonnenblumenöl, Lauch, Zwiebel, Birne, Meerrettich	Rosmarin, Salbei, Kamille, Oregano, Zimt, Schafgarbe, Majoran, Spitzwegerich, Isländisch Moos, Efeu, Kapuzinerkresse, Schlüsselblume, Cajeput	Lunge (Lu) - 05 Blase (Bl) - 04 Gallenblase (Gb) - 05, 20, 39 Lenkergefäß (LG) - 20, 21 3fach Erwärmer (3E) - 22	Ruhe/Betruhe, ausreichend trinken (vorzugsweise Tee), Inhalieren mit Tee, Salz oder ätherischen Ölen, etwas Tigerbalsam o. Ä. unter die Nase und die Stirn, Zwiebelsocken, Hühnersuppe	Stress, Aktivität, Milchprodukte bei Schleim



# Humanenergetik

## Petra Sonntagbauer

Symptom	Lebensmittel	Kräuter, Gewürze und ätherische Öle	Akupunkturpunkte	Lebensführung	Vermeiden / Reduzieren
<b>Bluthochdruck</b>	Spargel, Zitronenschale, Ananas, Buchweizen, Hafer, Leinöl, Sesamöl, Zitrone, Knoblauch, Schnittlauch, Mandarine, Apfel, Azukibohne, Grapefruit, Kaki, Kartoffel, Knoblauch, Brokkoli, Leinöl, Melone, Olivenöl, Sauerkraut, Sesamöl, Tofu, Tomate, Zucchini, Zwiebel	Zitronenmelisse, Baldrian, Mutterkraut, Löwenzahn, Arnika, Feldraute, Goldrute, Herzgespann, Linde, Schafgarbe, Schöllkraut, Weißdorn, Bockshornklee, Hirtentäschel, Lavendel, Johanniskraut, Stiefmütterchen, Veilchen	Magen (Ma) - 09 Leber (Le) - 03 Gallenblase (Gb) - 20, 34 Dünndarm (Dü) - 10	spazieren gehen, Ausdauersport, Atemübungen, Yoga, Entspannung und Meditation, Progressive Muskelentspannung	Dauerstress, Frittiertes (Transfette), Kombinationen aus Fett und Zucker (Mehlspeisen, Süßwaren, deftige Speisen, ...), übermäßiger Fett- und Zuckerkonsum, denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...)
<b>Rückenschmerzen</b>	Rotwein, Knoblauch, Walnuss, Kokosnussfleisch, Lammfleisch, Ziegenfleisch, Lauch, Rindfleisch, Sardine, Schnittlauch, Weintraube, Rosinen	Pfefferminze, Rosmarin, Basilikum, Zimt, Mönchspfeffer, Johanniskraut, Teufelskralle, Schafgarbe, Wacholder, Engelwurz, Bockshornklee	Milz (Mi) - 02, 08 Magen (Ma) - 39 Niere (Ni) - 03, 07 Blase (Bl) - 10, 11, 13, 22, 25, 40 Gallenblase (Gb) - 20 Dünndarm (Dü) - 03, 06	Yoga, spazieren gehen, Rad fahren, dehnen und strecken, Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, "Nein" sagen, das Leben leichter nehmen, körperlich abwechslungsreiche Tätigkeiten, Sauna, Infrarot, Wärmeanwendungen am Schmerzbereich, Wechselduschen, barfuß gehen	körperlich einseitige Tätigkeiten (z.B. viel sitzen), Schuldgefühle, Dauerstress
<b>Problematische Haut, Akne</b>	Spargel, Zitronenschale, Buchweizen, Essig, Hafer, Leinöl, Salz, Ei, Schwarzer Holunder, Aubergine, Honig, Leinsamen, Feige, Getreidekaffee, Gurke, Karotte, Topfen (Quark), Stangensellerie, Zwiebel, Kartoffel	Schafgarbe, Kamille, Liebstöckel, Brennnessel, Lorbeer, Löwenzahn, Ringelblume, Beinwell, Brunnenkresse, Mönchspfeffer, Kurkuma, Stiefmütterchen, Veilchen, Eisenkraut	Dickdarm (Di) - 04, 11 Blase (Bl) - 40	ausreichend trinken (Wasser und Tee), sanfte, natürliche Hautpflege, Dampfanwendungen mit Kräutertee, Salz oder ätherischen Ölen	denaturierte Kosmetik und Hautpflege, Dauerstress, scharf Angebratenes, Gegrilltes, Frittiertes (Transfette), Kombinationen aus Fett und Zucker (Mehlspeisen, Süßwaren, deftige Speisen, ...), übermäßiger Fett- und Zuckerkonsum, denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...)
<b>Frauenleiden (Menopause, Menstruation)</b>	Ingwer, Rotwein, Lammfleisch, Ziegenfleisch, Aubergine, Brombeere, Cashewkerne, Essig, Fenchel, Leinsamen, Pfirsich, Hühnerfleisch, Sesam	Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Zitronenmelisse, Anis, Basilikum, Johanniskraut, Frauenmantel, Kamille, Kümmel, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Thymian, Zimt, Mönchspfeffer, Schafgarbe, Safran, Baldrian, Mutterkraut, Beifuß, Brennnessel, Hagebutte, Lorbeer, Löwenzahn, Ringelblume, Wermut	Milz (Mi) - 04, 06, 09 Magen (Ma) - 25, 30 Dickdarm (Di) - 11 Niere (Ni) - 02, 03, 06, 13, 14 Blase (Bl) - 18, 23, 60, 62 Leber (Le) - 03, 06, 11 Gallenblase (Gb) - 26, 41 Konzeptionsgefäß (KG) - 03, 06, 07	ausgewogene Lebensführung, Gleichmäßigkeit, Yoga, Atemübungen, Meditation und Entspannung, Progressive Muskelentspannung, spazieren gehen, grünes Essen, großzügiger Einsatz geeigneter Kräuter	Extreme (zu viel/zu wenig betreffend Verhalten, Konsum, Bewegung, Arbeit, Essen, ...), Dauerstress, Alkohol, Frittiertes (Transfette), denaturierte Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, ...)