

# LITERATUR UND QUELLEN

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit. Antibiotika-Vertriebsmengen in der Veterinärmedizin 2022. <https://www.ages.at/tier/tierarztneimittel-hormone/antibiotika-vertriebsmengen-in-der-veterinaermedizin-2022> (Stand: 16.02.2025).

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit. Rückstände & Kontaminanten von A bis Z – Arsen. <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/arsen> (aktualisiert 13.11.2024, Stand: 17.02.2025).

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit. Rückstände & Kontaminanten von A bis Z – Aluminium. <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/aluminium> (aktualisiert 05.02.2025, Stand: 17.02.2025).

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit. Rückstände & Kontaminanten von A bis Z – Blei. <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/blei> (aktualisiert 01.12.2024, Stand: 17.02.2025).

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit. Aufnahme von Quecksilber über Lebensmittel. <https://www.ages.at/forschung/wissen-aktuell/detail/>

*aufnahme-von-quecksilberueber-lebensmittel* (aktualisiert 14.09.2022, Stand: 17.02.2025).

Alexander Fleming. Wikipedia-Artikel. [https://de.wikipedia.org/wiki/Alexander\\_Fleming](https://de.wikipedia.org/wiki/Alexander_Fleming) (aktualisiert 10.02.2025, Stand: 16.02.2025).

Bund Naturschutz in Bayern e. V. Antibiotikaeinsatz im Obstbau zur Feuerbrandbekämpfung begrenzt genehmigt. Abgerufen von <https://www.bund-naturschutz.de> (Stand: 16.02.2025).

Antibiotikum. Wikipedia-Artikel. <https://de.wikipedia.org/wiki/Antibiotikum> (Stand: 26.10.2025).

Apollodoros. The Library (Bibliotheca). In: J. G. Frazer (Hrsg.), Apollodoros, The Library, Volume I: Books 1–3 (Loeb Classical Library). Harvard University Press, Cambridge/London 1921.

ASC – Aquaculture Stewardship Council. Lachsfarmen und Standards. <https://de.asc-aqua.org> (Stand: 02.03.2025).

Bach, Edward. Gesammelte Werke. Von der Homöopathie zur Bach-Blüthenherapie. Grafing: Aquamarin-Verlag, 1988.

Baikal-Helmkraut – Botanische Etymologie: Linné, Species Plantarum (1753); Traditionelle Chinesische Medizin: Shennong Bencao Jing (神農本草經) – Erwähnung von 黃芩 (Huáng Qín); Sibirische Pflanzenüberlieferungen: M. V. Koptseva, 2009; Symbolische Deutungen nach Elementlehre (Wu Xing).

Bäumler, S. (2021). Heilpflanzenpraxis heute: Arzneipflanzenporträts (3. Aufl.). Urban & Fischer/Elsevier.

Birkenporling – Botanische Etymologie: Fries, Systema Mycologicum (1821); Gilbertson & Ryvarden, North American Polypores (1987); Archäologische Funde: „Ötzi“-Ausrüstung, Südtirol, ca. 3300 v. Chr.; Ethnomykologische Überlieferung: sibirische Schamanentraditionen (Altai, Nenzen, Komi); nordische Baumkultsymbolik; volksmagische und medizinische Anwendung in Mitteleuropa (Zunderschwamm, Heiltee).

PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39408283/> (Stand: 10.10.2025).

BLE – Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. Fleischbilanz 2024. [https://www.ble.de/Shared-Docs/Pressemitteilungen/DE/2024/240404\\_Fleischbilanz.html](https://www.ble.de/Shared-Docs/Pressemitteilungen/DE/2024/240404_Fleischbilanz.html) (Stand: 16.02.2025).

Boigenzahn, Christian. Biene Österreich – Informationen zur Biene. <https://www.bieneoesterreich.at/> (aktualisiert 19.12.2024, Stand: 17.02.2025).

Böll Stiftung. Pestizideinsatz in Deutschland – wenig Vielfalt, wenig Fortschritt. <https://www.boell.de/de/2022/01/12/pestizideinsatz-deutschland-wenig-vielfalt-wenig-fortschritt> (Stand: 16.02.2025).

Branson, S. Alleskönner Kurkuma: Kleine Wurzel, große Wirkung – körperliche Beschwerden lindern, die mentale Gesundheit fördern, Haut und Haar natürlich pflegen. Riva Verlag, 2023.

- Bühring, U. Lehrbuch Heilpflanzenkunde: Grundlagen – Anwendung – Therapie. 4. Auflage. Georg Thieme Verlag, 2014.
- Bühring, U., & Bächle-Helde, B. Heilkraft von Obst und Gemüse: Wirkungsvolle Inhaltsstoffe – vielseitiger Genuss. Eugen Ulmer Verlag, 2024.
- BUND – Bundesverband Umwelt und Naturschutz Deutschland. Glyphosat: Warum Glyphosat die Gesundheit gefährdet. <https://www.bund.net/umweltgifte/glyphosat/> (Stand: 16.02.2025).
- Cartwright, M. Prometheus. 20.04.2013. <https://www.worldhistory.org/trans/de/1-11877/prometheus/> (Stand: 21.02.2025).
- Daozang (道藏, „Kanon des Dao“), japanische Tempeltradition und Hiroshima-Ginkgos. Chinesische Überlieferungen zum Ginkgo (Bezug zur Yin-Yang-Symbolik), Ginkgo als Schutzbaum buddhistischer Schreine in Japan sowie dokumentierte Hiroshima-Ginkgos. Informationen teilweise bereitgestellt durch die Hiroshima Peace Culture Foundation. Abgerufen von: <https://hpcf.or.jp> (Stand: 13.10.2025).
- Cibus. Our Business. <https://www.cibus.com/our-business.php> (Stand: 02.03.2025).
- Cohen, K. S. Qigong: Grundlagen, Methoden, Anwendung. Nikol Verlag, 2019.
- Dennis. Anwendungen und Inhaltsstoffe: Birkenporling. Kostbare Natur. <https://www.kostbarenatur.net/anwendungun->
- [gen-und-inhaltsstoffe/birkenporling/](https://www.kostbarenatur.net/anwendungun-gen-und-inhaltsstoffe/birkenporling/) (Stand: 21.02.2025).
- Deutsche Heilpraktikerschule. Was hat die Leber mit Psychosomatik zu tun? <https://deutsche-heilpraktikerschule.de/was-hat-die-leber-mit-psychosomatik-zu-tun/> (Stand: 21.02.2025).
- Deutscher Lebertag – Deutsche Leberhilfe e. V. Nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen. Aktualisiert am 25.06.2024, Stand: 21.02.2025.
- Diagnose-Funk. Informationsplattform. <https://www.diagnose-funk.org/> (Stand: 17.02.2025).
- Die Pflanzen, herausgegeben von Prof. Dr. Marquis-Cottbus, Studiendirektor Dr. Heyl-Weilburg, 8. Auflage, 1943
- Dioskurides, Pedanios. De Materia Medica, Buch III, Kap. 24.
- DNR – Deutscher Naturschutzring. Jetzt offiziell: Glyphosat bis 2033. <https://www.dnr.de/aktuelles-termine/aktuelles/jetzt-offiziell-glyphosat-bis-2033> (Stand: 16.02.2025).
- dr-gumpert.de. Funktion der Leber. [https://www.dr-gumpert.de/html/funktion\\_leber.html](https://www.dr-gumpert.de/html/funktion_leber.html) (Stand: 21.02.2025).
- Dudenredaktion. Duden – Herkunftswörterbuch der Pflanzennamen. Bibliographisches Institut, Mannheim, 2007.
- DVGW – Deutscher Verein des Gas- und Wasserfaches. DVGW-Wasserinfo Nr. 54/2015. [https://www.dvgw.de/medien/dvgw/wasser/qualitaet/dvgw-wasserinfo-nr-54\\_2015\\_04.pdf](https://www.dvgw.de/medien/dvgw/wasser/qualitaet/dvgw-wasserinfo-nr-54_2015_04.pdf) (Stand: 16.02.2025).
- Enders, G. (2024). Darm mit Charme (17. Aufl.). Ullstein Verlag.
- eps-bhkw.de. Konventionelle Landwirtschaft. <https://eps-bhkw.de/konventionelle-landwirtschaft/> (Stand: 21.02.2025).
- ETC Group. Seeds & Genetic Diversity. <https://www.etcgroup.org/issues/seeds-genetic-diversity> (Stand: 16.02.2025).
- Europäische Patentorganisation. Wikipedia-Artikel. [https://de.wikipedia.org/wiki/Europäische\\_Patentorganisation](https://de.wikipedia.org/wiki/Europäische_Patentorganisation) (Stand: 26.10.2025).
- Exley, C. (2013). Aluminium and silicon: The silicon-aluminium hypothesis and its biological significance. Coordination Chemistry Reviews, 256, 2142–2146.
- Fabian, S. Griechische Mythologie – Das Chaos und seine Kinder [Podcast]. Apple Podcasts, 2025. <https://podcasts.apple.com/at/podcast/griechische-mythologie-das-chaos-und-seine-kinder/id1611252969> (Stand: 21.02.2025).
- Fairplace Vorarlberg. Urban Gardening – Ein Ort für alle. <https://www.fairplace-vorarlberg.at/news/beitraege/urban-gardening-ein-ort-fuer-alle> (abgerufen 25.10.2025).
- Fetzner, A. Die Lymphe: Die verborgene Heilquelle unseres Körpers. Independently published, 2022.
- Fetzner, A. Leber und Galle entgiften und stärken. Achiel Verlag, 2020.
- Filterzentrale. Medikamente im Trinkwasser. [2](https://www.filter-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

zentrale.com/wasserwelten/gesundheitsmedikamente-im-trinkwasser (veröffentlicht 12.01.2023, Stand: 16.02.2025).

Food Unfolded. Manuelle Bestäubung von Obstgärten – Lektionen aus Sichuan, China. <https://www.foodunfolded.com/de/artikel/manuelle-bestaeubung-von-obstgaerten-lectionen-aus-sichuan-china> (Stand: 26.10.2025).

Fricker, G. Wie Arzneistoffe die Barrieren überwinden. Pharmazeutische Zeitung, 10.07.2018. <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-282018/wie-arzneistoffe-die-barriere-ueberwinden/> (Stand: 17.02.2025).

Fries, E. *Epicrisis Systematis Mycologici*. 1838.

Fries, E. *Systema Mycologicum*. 1821.

Ganz, C., & Hutter, L. *Gemmotherapie: Knospen in der Naturheilkunde*. 6. Auflage. AT Verlag, 2023.

Garten Eden Projekt. *Solidarische Landwirtschaft*. <https://garteneden-projekt.at/solidarische-landwirtschaft/> (abgerufen 25.04.2025).

Gemmo / Gemmotherapie. <https://natuerlich.thieme.de/therapieverfahren/phytotherapie/detail/gemmotherapie-was-knospen-koennen-4334> (Stand: 01.10.2025).

Genast, H. *Etymologisches Wörterbuch der botanischen Pflanzennamen*. Basel, 2005.

Geo.de / Geolino. Warum wir manchmal wütend werden und was unserem Körper passiert. <https://www.geo.de/geolino/>

*mensch/19476-rtkl-wut-wa-rum-wir-manchmal-wuetend-werden-und-was-unserem-koerper-passiert* (Stand: 21.02.2025).

Ginkgo biloba – Goethe, J. W. von: Ginkgo biloba (1815); Kaempfer, E. (1712): *Amoenitates Exoticae* – Erstbeschreibung und Namensübertragung des Ginkgo.

Goleman, D. EQ. *Emotionale Intelligenz*. Deutscher Taschenbuch Verlag, Jubiläumsedition, 1997.

Graved-/Räucherlachs-Infos. *Medikamente & Farmmanagement*. <https://www.graved-lachs-raeucherlachs.de> (Stand: 10.11.2025).

Guido Pauli et al. Progesteron in Walnuss. *Journal of Natural Products*. DOI: 10.1021/np9007415. <https://www.progesteron.de/progesteron/das-gelbkoerperhormon> (Stand: 17.10.2025).

Hemm, D., & Noll, A. *Die Organuhr: Gesund im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen*. 1. Auflage. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2023.

Hepatitis Hilfe Österreich. *Globaler Fettleber-Tag am 13.06.2024*. <https://www.hepatitis-hilfe.at> (Stand: 21.02.2025).

Hirsch, S. *Antivirale Pflanzen: Natürliche Wirkstoffe zur Stärkung des Immunsystems*. Freya Verlag, 2022.

Hirsch, S., & Grünberger, F. *Die Kräuter in meinem Garten: 500 Heilpflanzen, 2000 Anwendungen, 1000 Rezepte*. Botanik, Anbau, Magisches, Homöo-

pathie, Hildegardmedizin, TCM, Volkshelkunde. Freya Verlag, 2011.

Hobbs, C. (1986). *Medicinal Mushrooms*. New York: D. C. Heath and Company.

Internisten im Netz. *Allgemeines zur Leber*. <https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/leber-galle-bauchspeicheldruese/leber/allgemeines-zur-leber/> (Stand: 21.02.2025).

Jugdahoosingh, R. (2007). Silicon and bone health. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, 11(2), 99–110.

Kaempfer, E. (1712). *Amoenitates Exoticae*. Lugduni Batavorum: Janssonio-Waesbergios.

Keine Gentechnik. *Dossier Saatgut*. <https://www.keine-gentechnik.de/dossiers/saatgut> (Stand: 02.03.2025).

Klinghardt, D., & Zappe, A. *Die biologische Behandlung der Lyme-Borreliose*. 5. Auflage. Verlag INK – Institut für Neurobiologie, Glottertal, 2023.

Kneipp, S., & Reile, B. (Hrsg.). *Das große Kneippbuch: Ein Volksbuch für Gesunde und Kranke*. München: Josef Kösel & Friedrich Pustet, 1912.

Köstler, U. *Pflanzliche Bitterstoffe stärken Lebenskraft und Immunsystem*. *Akupunktur*, 2013. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/a-0654-1711.pdf> (Stand: 21.02.2025).

Johann Künzle: *Chrut und Uchrut. Die Wunderheilkräfte unserer Pflanzenwelt*. 41. Auflage. Zürich: Räber, 1962

Kuhn, M., & Dennis. *Birken-*

- porling: Anwendungen und Inhaltsstoffe des Heilpilzes. kostbarenatur.net. <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/birkenporling/> (Stand: 21.02.2025).
- Kumar, A., Singh, B., & Patel, C. Detoxification and antioxidant effects of curcumin in rats experimentally exposed to mercury. *Journal of Applied Toxicology*, 2010. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/jat.1517> (Stand: 12.08.2025).
- Linné. *Species Plantarum* (1753); *North American Ethnobotany* (Moerman, 1998); Farb- und Symboldeutung antiker und mittelalterlicher Pflanzenallegorie; Übertragung in europäische Pflanzenmythologie des 19. Jhs.
- Mabberley, D. J. *The Plant-Book*. Cambridge University Press, 2017.
- Maciocia, G. *Grundlagen der chinesischen Medizin*. 3. Auflage. Urban & Fischer (Elsevier), 2016.
- Mahle-Stiftung. Förderprojekte Psoriasis. <https://www.mahle-stiftung.de/foerderprojekte/psoriasis/?order=asc&sort=title> (Stand: 21.02.2025).
- Martel, J. *Mein Körper – Barometer der Seele: Das psychosomatische Lexikon, das schon beim Lesen hilft*. 19. Auflage. VAK Verlags GmbH, 2020.
- Mauritz, Sebastian. *ABC der Resilienz – Fight, Flight, Freeze*. <https://www.resilienz-akademie.com/abc-der-resilienz/fight-flight-freeze/> (aktualisiert 30.10.2022, Stand: 17.02.2025).
- Mittelbach, A. (2014). *Die sieben Säulen der Freiheit: Vom modernen Sklaven zum unabhängigen Menschen*. Hamburg: tredition.
- Moerman, D. (1998). *North American Ethnobotany*. Portland, OR: Timber Press.
- Münzing-Ruef, I. *Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur*. Vollständig überarbeitete Neuausgabe. Wilhelm Heyne Verlag, 2021.
- Mutter, Gerhard. *Lass dich nicht vergiften*. 2. Auflage. GU-Verlag, 2024.
- natuerlich.thieme.de. Phytotherapie bei entzündlichen Hautkrankheiten. <https://natuerlich.thieme.de/therapieverfahren/phytotherapie/detail/phytotherapie-bei-entzuendlichen-hautkrankheiten-3635> (Stand: 21.02.2025).
- Netzker, Roland, Dr. rer. nat. Ursachen und Arten von Mutationen. <https://viamedici.thieme.de/lernmodul/549734/539544/ursachen+und+arten+von+mutationen> (aktualisiert 11.07.2024, Stand: 17.02.2025).
- Nielsen, F. H. (2014). Update on the possible nutritional importance of silicon. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 28, 379–382.
- Oberbeil, K. *Kurkuma: Die heilende Kraft der Zauberknolle*. München: Heyne Verlag, 2025.
- Oberbergkliniken. *Die Macht von unterdrückten Gefühlen – wie sich innere Wut auf die psychische Gesundheit auswirken kann*. <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/die-macht-von-unterdrueckten-gefuehlen-wie-sich-innere-wut-auf-die-psychische-gesundheit-auswirken-kann> (Stand: 21.02.2025).
- OÖ LKO. *Pflanzenschutzmittel Tabellen 2025*. <https://ooe.lko.at/pflanzenschutzmittel-tabellen-2025+2400+3736647> (Stand: 16.02.2025).
- Paracelsus. *Archidoxis Magica – Signaturlehre zur „rosigen Wurzel“ und Aqua Melissa composita / Elixier vitae*.
- Parlament.gv.at. Dokument XXVIII/III/213. [https://www.parlament.gv.at/dokument/XXVIII/III/213/imfname\\_1707273.pdf](https://www.parlament.gv.at/dokument/XXVIII/III/213/imfname_1707273.pdf) (Stand: 26.10.2025).
- Public Eye. *Gefährliche Marktkonzentration im Saatgutmarkt*. <https://www.publiceye.ch/de/themen/saatgut/gefaehrliche-marktkonzentration> (Stand: 02.03.2025).
- Quattrocchi, U. (2000). *CRC World Dictionary of Plant Names* (Vol. II). Boca Raton, FL: CRC Press.
- Rechnungshof Österreich. *Pestizideinsatz in der Landwirtschaft*. [https://www.rechnungshof.gv.at/rh/home/home/2024\\_20\\_Pestizideinsatz\\_in\\_der\\_Landwirtschaft.pdf](https://www.rechnungshof.gv.at/rh/home/home/2024_20_Pestizideinsatz_in_der_Landwirtschaft.pdf) (Stand: 16.02.2025).
- Rehberg, Carina. *Die Mariendistel – Eine Heilpflanze, die Leben rettet*. Zentrum der Gesundheit. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/mariendistel> (aktualisiert am 02.02.2025, Stand: 15.08.2025).

- Rehberg, Carina. Kurkuma: Die Gelbwurz aus der Familie der Ingwergewächse. Zentrum der Gesundheit. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kurkuma-uebersicht/kurkuma> (aktualisiert am 14.02.2025, Stand: 15.08.2025).
- Rehberg, Carina: Tattoo – schädliche Faktoren. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/umwelt/schaedliche-faktoren/tattoo> (aktualisiert 10.01.2025, Stand: 17.02.2025).
- Rehberg, Carina.: Leberreinigung. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/leber-und-galle/leberreinigung> (aktualisiert 03.02.2025, Stand: 21.02.2025).
- Rehberg, Carina: Pubertät – Smartphone. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheitsallgemeingesundheit/pubertaet-smartphone> (aktualisiert 16.12.2024, Stand: 21.02.2025).
- Rosenwurz – Dioskurides, De Materia Medica; Linné, Species Plantarum (1753); Paracelsus, Archidoxis Magica; Grimm, J. (1835): Deutsche Mythologie – Freya und die goldenen Kräuter; Jung, C. G. (1954): Psychologie und Alchemie – Symbolik der Vereinigung von Gegensätzen.
- Rosina, J. Ätherische Öle und ihre Begleiter: Leber und Gallenblase. BoD – Books on Demand, 2024.
- Schatalova, Galina. Heilkräftige Ernährung: Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit.
13. Auflage. Wilhelm Goldmann Verlag, München, 2006.
- Friedrich Schiller: Das Lied von der Glocke (1799), in: Friedrich Schiller, Sämtliche Werke in fünf Bänden, hrsg. von Gerhard Fricke und Herbert G. Göpfert, München: Hanser 1962
- Schlegel, Emil. Religion der Arznei: Das ist Herr Gotts Apotheke. Erfindungsreiche Heilkunst. Signaturenlehre als Wissenschaft. 5. Auflage. Arkana Verlag, 1960.
- Schmetterlingstramete – Botanische Etymologie: Fries, Epicrisis Systematis Mycologici (1838); chinesische und japanische Symbolik: Kawaratake, 云芝 Yúnzhī, Bencao Gangmu (李时珍, 1596); ethnomykologische Studien: Hobbs, C. (1986); Kodama, T. (1978); mythopoetische Deutung: moderne Naturphilosophie und Pilzsymbologie in östlicher und westlicher Mystik.
- Schocke, S. Green Superfoods: Die vitalstoffreiche Pflanzenpower – Mit 50 Rezepten. Goldmann Verlag, 2017.
- Schöning, H. (2024). Game Over II: Angriff aufs Mikrobiom (Band 2, 2. korr. Aufl.). Corage Media.
- Schule und Gentechnik. Glyphosat – Fallbeispiele. <https://www.schule-und-gentechnik.de/gentechnik-pflanzen-fallbeispiele/glyphosat> (Stand: 26.10.2025).
- Sengbusch, Julia von. Bitter lässt aufatmen. <https://www.fr.de/wissen/bitter-laesst-aufatmen-11682630.html> (aktualisiert 03.02.2019, Stand: 21.02.2025).
- Lucius Annaeus Seneca, De ira (Über die Wut)
- SRF Kassensturz. Zuchtlachs: Das Leiden der Lachse – vom Edelprodukt zur Massenware. <https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/kassensturz-zuchtlachs-das-leiden-der-lachse-vom-edelprodukt-zur-massenware> (Stand: 13.11.2025).
- Statista. Anteil der Weltbevölkerung mit Übergewicht oder Adipositas. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1422403/umfrage/anteil-der-weltbevoelkerung-mit-uebergewicht-oder-adipositas/> (Stand: 16.02.2025). Zusatzlink: <https://de.statista.com/>.
- Statista. Importmenge von Sojabohnen nach Deutschland seit 2008. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1139068/umfrage/importmenge-von-sojabohnen-nach-deutschland-seit-2008/> (Stand: 26.10.2025).
- Statista. Soja und Sojaprodukte – Themenübersicht. <https://de.statista.com/themen/6916/soja-und-sojaprodukte/#topicOverview> (Stand: 26.10.2025).
- Stern, C., & Ell-Beiser, H. Phytotherapie in Theorie und Praxis: Wirkstoffe verstehen – Heilpflanzen sinnvoll nutzen. Mit 120 Pflanzenmonografien. AT Verlag, 2022.
- Sterneder Hans: Frühling im Dorf. Leipzig: Staackmann Verlag, 1929
- Swiss HePa. Fettleber-Erkrankung MASLD. Abgerufen von <https://www.swisshepa.org/lebererkrankungen/fettleber/> (Stand: 21.02.2025).

Theophrast & Dioskurides. Erwähnung der Zitronenmelisse als „Bienenkraut“.

Treben Maria, Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Ennsthaler Verlag, 25. Auflage 1986

Traversier, R. Westliche Pflanzen und ihre Wirkungen in der TCM. Karl F. Haug Verlag, 2014.

Tutin, T. G., et al. (1993). Flora Europaea, Vol. 1. Cambridge University Press, Cambridge.

Umweltbundesamt. Nitrat & Pflanzenschutzmittel im Grundwasser. <https://www.umweltbundesamt.at/wasser/informationen/grundwasser/nitrat-pflanzenschutzmittel> (Stand: 17.02.2025).

Umweltinstitut München. Patente auf Leben. <https://umweltinstitut.org/landwirtschaft/patente-auf-leben/> (Stand: 02.03.2025).

Universimed – Bittergeschmacksrezeptoren. <https://www.universimed.com/at/bittergeschmacksrezeptoren-krebs-107872> (Stand: 21.02.2025).

Urdinkel aus Vorarlberg – gesund und klimaneutral. <https://themavorarlberg.at/wirtschaft/urdinkel-aus-vorarlberg-gesund-und-klimaneutral> (Stand: 09.09.2005).

Verbraucherschutzzentrale Belgien. E-Nummern. <https://verbraucherschutzzentrale.be/e-nummern/> (Stand: 26.10.2025).

Verbraucherzentrale. Tabletten, Tropfen & Co – „vertragen“ die sich mit dem Essen? <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaeh->

[rung-fuer-senioren/tabletten-tropfen-co-vertragen-die-sich-mit-dem-essen-48717](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaeh-rung-fuer-senioren/tabletten-tropfen-co-vertragen-die-sich-mit-dem-essen-48717) (Stand: 21.02.2025).

Wanitschek, A., & Vigl, S. Die Leber natürlich reinigen: Entgiften und Energie tanken mit dem Prometheus-Programm. Humboldt Verlag, 2019.

Watzl, B., & Leitzmann, C. Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln. 3. Auflage. Stuttgart: Hippokrates Verlag, 2005.

Weleda. Wie Bitterstoffe unserer Verdauung helfen. <https://www.weleda.at/magazin/gesundheit/wie-bitterstoffe-unsere-verdauung-helfen> (Stand: 21.02.2025).

Weltagrarbericht. Hunger im Überfluss. <https://www.weltagrarbericht.de/themen-des-weltagrarberichts/hunger-im-ueberfluss.html> (Stand: 15.02.2025).

Weltagrarbericht. Nachricht vom 11.10.2024. <https://www.weltagrarbericht.de/aktuelles/nachrichten/en/34966.html> (erstellt am 11.10.2024, Stand: 15.02.2025).

Weltagrarbericht. Saatgut und Patente auf Leben. <https://www.weltagrarbericht.de/themen-des-weltagrarberichts/saatgut-und-patente-auf-leben.html> (Stand: 16.02.2025).

Wikipedia. Emotion. <https://de.wikipedia.org/wiki/Emotion> (aktualisiert 09.01.2025, Stand: 17.02.2025).

Wikipedia. Hass. <https://de.wikipedia.org/wiki/Hass> (aktualisiert 21.11.2024, Stand: 17.02.2025).

Wikipedia. Wut. <https://de.wikipedia.org/wiki/Wut> (Stand: 21.02.2025).

Wikipedia. Glyphosat. <https://de.wikipedia.org/wiki/Glyphosat> (Stand: 28.04.2025).

Wikipedia. Propolis. <https://de.wikipedia.org/wiki/Propolis> (Stand: 09.10.2025).

William, A. Heile deine Leber: Die Wahrheit über chronische Erschöpfung, Reizdarm, Gewichtsprobleme, Diabetes und Autoimmunkrankheiten. Arkana Verlag, 2019.

Wu, Li. Die Organuhr: Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). 9. Auflage. Mankau Verlag, Murnau, 2024.

WWF Deutschland. Nachhaltige Aquakulturen – Chancen und Risiken. <https://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/nachhaltige-fischerei/aquakulturen> (2023).

Yi-men Fa-lu – Wu Chang. Methoden und Regeln in der Medizin. 1658. Übersetzung und Kommentar: Einführung in die Geschichte der chinesischen Arzneimitteltherapie. <https://www.das-zentrum.com/einfuehrung-in-die-geschichte-der-chinesischen-arzneimitteltherapie/> (Stand: 17.02.2025).

Yu Chang, Yi-men Fa-lu (Methoden und Regeln in der Medizin), 1658