The background of the cover features a stylized illustration of a runner from behind, wearing an orange long-sleeved shirt and black shorts, running on a brown path. The path is surrounded by vibrant green grass and several bright yellow sunflowers. The top of the cover has a yellow banner with a leaf pattern, and the bottom has a white banner with the website address. The overall scene is bright and energetic, suggesting a focus on outdoor fitness and natural health.

# **Meine 5 besten Geheimtipps für schnelle Beine**

**Ute Ritter**  
**Natürlich Schnell Laufen**

[www.natuerlichschnellaufen.com](http://www.natuerlichschnellaufen.com)

# **Meine 5 besten Geheimtipps für schnelle Beine**

Text Copyright © 2016

Ute Ritter

Natürlich Schnell Laufen

Alle Rechte vorbehalten

# Inhalt

---

## Der Weg zur Bestleistung

1. Der „**Trainings-Booster**“  
Optimale Unterstützung zur Wettkampfvorbereitung
2. Die „**Bring dich in Schwung Mischung**“  
Aktivierung vor dem Wettkampf
3. Das „**Beiß dich durch Öl**“  
Stärkung des Durchhaltewillens im Wettkampf
4. Die „**Freie Bahn für Sauerstoff Tropfen**“  
Kreislaufanregung im Wettkampf
5. Das „**Kampf den müden Beinen Bad**“  
für eine schnelle Regeneration

## Bildnachweis

# Der Weg zur Bestleistung

---

Um eine läuferische Höchstleistung erbringen zu können, benötigst du eine gute Vorbereitung in verschiedenen Bereichen. Zunächst einmal ist ein **klares Ziel** wichtig. Dies ist meist entweder eine bestimmte Streckenlänge, z.B. einen 5 km Lauf, einen Halbmarathon, einen Marathon oder sogar einen Ultralauf zu schaffen, oder bei schon etwas fortgeschrittenen Läufern das Erreichen einer bestimmten Zeit. Auch die Teilnahme an einem ganz bestimmten Lauf kann dein Ziel sein.

Mit einem **sinnvoll gestalteten regelmäßigen Training** kommst du deinem Ziel sehr schnell näher. In dieser Phase ist es neben dem Training wichtig, deinen Körper über die **Ernährung** mit allem zu versorgen, was er braucht. Nur so können die physiologischen Abläufe reibungslos funktionieren. Dies ist die Voraussetzung für eine optimale Leistung und das Erreichen deines gesetzten Zieles.

Neben der Ernährung gibt es auch **aus dem Bereich der Naturheilkunde einige Möglichkeiten, den Weg zu deiner Bestleistung zu unterstützen**. Als aktive Läuferin und Sportheilpraktikerin beschäftige ich mich seit Jahren mit dem Thema „natürliche Leistungssteigerung“. In meinem Training und bei meinen Wettkämpfen habe ich schon einiges ausprobiert.

In diesem kleinen E-book möchte ich **5 Erfolgsrezepte** vorstellen, die sich bei mir bewährt haben. Verschiedene Phasen sind auf dem Weg zu einem erfolgreichen Laufwettkampf wichtig:

- Die Trainings- und Vorbereitungszeit
- Die Vorbereitung unmittelbar vor dem Lauf
- Der Lauf selber

- Die Regeneration nach dem Lauf

Zu jeder dieser Phasen gebe ich gerne ein erprobtes Rezept weiter. Zum Lauf selber sind es zwei Empfehlungen, je eine zur äußerlichen und eine zur inneren Anwendung.

Alle Tipps sind garantiert dopingfrei. Dein Körper wird vielmehr **auf physiologische Weise unterstützt**, seine beste Leistung bringen zu können.

Ich möchte aber nochmals darauf hinweisen, dass dies eine **Ergänzung zu einem gut aufgebauten Training und einer guten Ernährung** ist. Training und Ernährung solltest du immer zuerst optimieren. Schon dadurch erreichst du sehr viel. Und ohne dies können auch die besten naturheilkundlichen Mittel keine Wunder wirken.

# Der „Trainings-Booster“

---

## Optimale Unterstützung zur Wettkampfvorbereitung



Eigentlich mache ich nicht so gerne Produktwerbung. Aber anabol-loges intens ist ein wirklich gutes Mittel mit ausschließlich natürlichen Inhaltsstoffen. Gute Erfahrungen habe ich bereits mit dem Vorgänger anabol-loges gemacht, das noch eine leicht andere Zusammensetzung hatte.

Etwas abschreckend klingt vielleicht der Name, da das Wort „anabol“ sofort mit Doping in Verbindung gebracht wird. Die Bedeutung von anabol ist jedoch **„aufbauend“** und dieses Versprechen erfüllt anabol-loges intens. Im Hinblick darauf, dass anabol-loges intens die Leistungsfähigkeit steigern kann, könnte man es als „pflanzliches Dopingmittel“ bezeichnen.

Es gibt aber einen sehr entscheidenden Unterschied zwischen dem Doping mit Anabolika und anderen auf der Dopingliste geführten Präparaten und dem Einsatz von natürlichen Mitteln zur Leistungssteigerung. Während beim Einsatz von Dopingmitteln auch die Schutzreserven des Körpers aktiviert

werden und diese daher in echten Notsituationen nicht mehr zur Verfügung stehen, **optimieren natürliche Mittel die normalen physiologischen Abläufe**, so dass **die individuell maximal mögliche Leistung** erreicht werden kann. Die Schutzreserven werden jedoch nicht angetastet.

Anabol-loges intens wird gemäß Angaben vom Hersteller regelmäßig auf Dopingsubstanzen überprüft und auf der Kölner Liste geführt. In der Kölner Liste findet man auf verschiedene Dopingsubstanzen getestete Nahrungsergänzungsmittel, die für Sportler unbedenklich sind. Darüber hinaus ist anabol-loges intens auch frei von Gluten und Lactose und gilt als diätetisches Lebensmittel. Alle Inhaltsstoffe sind natürlichen Ursprungs.

## **Die Inhaltsstoffe von anabol-loges intens**

### ***Rhodiola-Extrakt***

Rhodiola rosea oder auch **Rosenwurz** ist eine steinbrechartige Pflanze mit einem rosenartigen Geruch. Sie kommt vor allem in Nordeuropa und in höheren Gebirgslagen mit teilweise extremen Umgebungsbedingungen vor. Dies gibt bereits gute Hinweise darauf, was diese Pflanze kann und wie wir von ihr profitieren können. Sie zeigt sich als **sehr anpassungsfähig an extreme Lebensbedingungen**. Vor allem in den russischen und skandinavischen Ländern wird die Rosenwurz seit langem zur Steigerung von Erinnerungsvermögen und Konzentration, zum Stressabbau und bei Erschöpfung und **ganz allgemein zur Leistungssteigerung** eingesetzt.





Untersuchungen haben gezeigt, dass Rhodiola-Extrakt **den Energiestoffwechsel in den Muskelzellen verbessert**, indem er für eine vermehrte Bereitstellung von ATP (Adenosintriphosphat) sorgt. ATP ist ein sehr wichtiger Energieträger. Je mehr davon vorhanden ist, desto besser kann die Muskulatur arbeiten und desto höher ist die Leistungsfähigkeit.

Gleichzeitig regt Rhodiola-Extrakt **die Produktion von speziellen Reparatur-Molekülen in der Muskulatur** an. Nach einer Belastung wird durch diese die **schnelle Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit** erreicht. Genau das bezeichnet man als „anabole“ also aufbauende Prozesse. Es ist die **physiologische Anpassung des Körpers an Trainingsreize**. Nur durch diese kommt es zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit.

## **Magnesium**

Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff für die Muskulatur. Es **optimiert die Funktionen von Nervensystem und Muskeln**. Auftretende Muskelkrämpfe weisen oft auf einen Magnesiummangel hin. Da durch den Schweiß immer einiges von diesem Mineral verloren geht, ist es für Läufer wichtig, darauf zu achten, dass die Magnesiumspeicher immer wieder gefüllt werden. Außerdem stärkt Magnesium auch die Knochen.



## **Kalium**

Kalium trägt zum Gleichgewicht der Elektrolyte bei und **verringert die Ermüdung**. Es hilft so bei der Aufrechterhaltung der Muskelfunktion. Vor allem bei intensiven Laufeinheiten bildet sich immer Milchsäure in der Muskulatur. Bei hohen Mengen kann dies zu Krämpfen führen. Die optimale Kombination von Magnesium und Kalium beugt dem vor.

## **Astaxanthin**

Astaxanthin ist ein **hochwirksames Antioxidans**, das aus einer hawaiianischen Alge stammt. Es fördert bei oxidativem Stress den Ausgleich zwischen freien Radikalen und Antioxidantien und **schützt die Struktur von Muskel- und Nervenzellen** vor belastungsbedingten Schäden.

Die hohe Belastung im Laufsport schädigt immer einzelne Muskelzellen. Astaxanthin legt sich wie ein Schutzschild um die Muskelzellen und schützt diese sehr effektiv.

## **Natürliches Vitamin E**

Vitamin E ist ein wichtiges **Antioxidans** und **schützt das Gewebe**. Es unterstützt noch die Wirkung von Astaxanthin.

Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen, dass mit anabol-loges intens eine **höhere Leistungsfähigkeit mit geringerer Anstrengung** erreicht wird. Durch den rascheren Abbau der beim Training entstehenden Milchsäure ist der Laktat Spiegel niedriger und dadurch erfolgt die Regeneration schneller. Auf die Trainingsgestaltung hat dies einen sehr positiven Einfluss, da der Körper schneller wieder bereit für einen neuen Trainingsreiz ist. Häufigeres Training ist also möglich. Durch mehr Training kann die Leistungsfähigkeit schneller erhöht werden.

Auch im mentalen Bereich zeigt sich durch eine bessere Aufmerksamkeitssteuerung bei zunehmender Ermüdung eine optimale Regeneration.

Kurz zusammengefasst bringt anabol-loges intens also folgende Vorteile:

- **Vermeidung von Muskelkrämpfen**
- **schnellere Muskelerholung**
- **eine höhere Belastbarkeit**

Dies führt zu einer **gesteigerten Ausdauerleistungsfähigkeit**. Gemäß wissenschaftlicher Studien kann nach einer 4 wöchigen Einnahme eine Leistungssteigerung von 21% erreicht werden.

Für den ambitionierten Laufsportler ist anabol-loges intens also eine sehr hilfreiche Unterstützung beim Aufbau seiner Leistungsfähigkeit. Es sollte jedoch **über einen längeren Zeitraum eingesetzt** werden, damit es seine Wirkung richtig entfalten kann. Zu empfehlen ist es, anabol-loges intens mindestens während der Intensivvorbereitungszeit z.B. vor einem Marathon einzunehmen. Das sind etwa die letzten 8-12 Wochen vor dem Wettkampf. Es spricht aber auch nichts dagegen, es

während der ganzen Laufsaison einzunehmen. Es ist halt ein Kostenfaktor, den jeder für sich abwägen muss. Nach dem Grundsatz **so viel wie nötig und so wenig wie möglich** habe ich persönlich anabol-loges eher gezielt in den intensiven Phasen über einige Wochen eingesetzt und damit gute Erfahrungen gemacht.

Auf jeden Fall empfehle ich aber mindestens in der ruhigeren Trainingszeit im Winter eine Einnahmepause. Wie im Training auch reagiert unser Körper besser auf gezielte Reize. Bei immer nur gleichförmigen Reizen tritt eine Gewohnheit ein. Mit einer Einnahmepause kann man diese durchbrechen und erreichen, dass unser Körper wieder besser auf die Substanzen reagiert.

# Die „Bring dich in Schwung Mischung“

---

## Aktivierung vor dem Wettkampf



Vor dem Wettkampf ist es wichtig, so richtig in Schwung zu kommen und **alle Körpersysteme auf „Aktivität“** einzustellen. Sehr gut geeignet ist das AF-TONIC-AKUT. Ein besonderer Geheimitipp ist die Mischung mit dem Rosmarin Aktivierungsbad oder mit Rosmarinöl. Eine Einreibung damit kurz vor dem Wettkampf wirkt **durchblutungsfördernd und belebend** und regt den Kreislauf kräftig an. Außerdem enthält die Mischung noch verschiedene Schutzstoffe, die helfen, die bei der starken Beanspruchung eines Laufwettkampfes entstehenden **Mikroverletzungen** zu **begrenzen** oder schnell zu **reparieren**.

## **Die Inhaltsstoffe**

### ***Arnica montana***

Arnica ist das homöopathische Verletzungsmittel und ein natürliches Schmerzmittel.

### ***Salix alba***

Die Rinde der Weide enthält das natürliche schmerzstillende Salicin. Das ist der Wirkstoff, der als Salicylsäure z.B. im Aspirin verwendet wird.

### ***Hamamelis virginiana***

Hamamelis, die Zaubernuss, wirkt blutstillend und entzündungshemmend und wird vor allem bei Hautverletzungen eingesetzt.

### ***Urtica dioica (Brennnessel)***

Die Brennnessel hat eine durchblutungsfördernde Wirkung und wird häufig bei rheumatischen Erkrankungen eingesetzt.

### ***Formicicum acidum (Ameisensäure)***

Ameisensäure fördert die Durchblutung sehr stark. Da sie sehr stark reizend ist, muss man mit der Anwendung etwas vorsichtig sein.

## **Rosmarinöl**

Rosmarin hebt kräftig den Kreislauf und stärkt das Herz. Es hat eine sehr gute unterstützende Wirkung bei körperlicher und geistiger Überanstrengung. Der Einsatz von Rosmarinöl ist daher vor dem Wettkampf sehr sinnvoll, um den Kreislauf gut anzuregen. Zusätzlich übernimmt es auch noch eine gewisse Schutzwirkung für die kommenden körperlichen Anstrengungen.

**Achtung: Bei Schwangerschaft bitte kein Rosmarinöl verwenden!**

Als Vorbereitung auf den Wettkampf hat sich bewährt, **den ganzen Körper 1 bis  $\frac{3}{4}$  Stunde vor Beginn des Wettkampfes mit dieser Mischung einzureiben**. Danach nicht abtrocknen und gleich die Wettkampfkleidung anziehen. Dies bringt eine **starke Durchblutung und Kreislaufanregung, kühlt im Sommer und wärmt im Winter**. Da sich die Emulsion immer wieder auseinandersetzt, muss sie vor jeder Anwendung gut geschüttelt werden.

**Achtung: Bitte nicht in die Augen und Geschlechtsteile reiben, da vor allem Acidum formicicum und auch Rosmarinöl brennend wirken!**



# Das „Beiß dich durch Öl“

---

## Stärkung des Durchhaltewillens im Wettkampf

Vor allem in einem längeren Wettkampf spielt das **Mindset** eine entscheidende Rolle. Oft ist bei sonst gleichen Voraussetzungen derjenige erfolgreicher, der sein Ziel klar vor Augen sieht und daran glaubt. Diese Gedanken auch in den späteren Phasen eines Wettkampfes noch fest in seinem Kopf programmiert zu haben und fest vom eigenen Erfolg überzeugt zu sein, ist nicht immer einfach. Jetzt ist **Durchhaltewillen gefragt**.



Nux moschata ist die Muskatnuss. Als Gewürz wird Muskatnuss gerne zur Verdauungsförderung eingesetzt. Muskatnuss gilt jedoch in höheren Dosierungen auch als Rauschdroge. Sieht man die halbierte Muskatnuss an, so erinnert sie an die Struktur des Gehirns.

Muskatnuss hat **wärmende, herzstärkende, krampflösende, schmerzstillende und im seelischen Bereich anregende Wirkungen**.

**kungen.** Tinkturen werden als Tonikum und Stimulans eingesetzt.

Im Wettkampf hat sich mir **das ätherische Muskatnussöl** bewährt. Einen Tropfen **auf den höchsten Punkt des Scheitels getropft und einmassiert** wirkt Wunder. Dieser Punkt ist ein wichtiger Akupunkturpunkt, der psychisch stark wirksam ist und der beruhigt und harmonisiert. Er wird Baihui genannt.

Der **Punkt Baihui** ist leicht zu finden. Wenn du mit dem Zeigefinger auf dem Scheitel von der Stirn nach hinten gehst, spürst du ungefähr an der höchsten Stelle des Kopfes eine ganz leichte Kuhle. Dies ist genau der Akupunkturpunkt Baihui, den wir aktivieren wollen.

**1 Tropfen Muskatnussöl auf Baihui einmassiert macht willensstark und fördert den Durchhaltewillen.** Muskatnussöl gibt diese Unterstützung auf physiologische Weise. Vor allem in späteren Phasen eines längeren Wettkampfes kann dies sehr wichtig sein.

Gewöhnungsbedürftig ist eventuell der Geruch, da das Öl im Vergleich zum Gewürz sehr viel intensiver ist. Daher empfehle ich, dies unbedingt vor dem Wettkampf einmal auszuprobieren. Wenn du dich während des Wettkampfes nicht wohlfühlst, weil dir der Geruch unangenehm ist, nützen die besten Wirkungen vom Muskatnussöl nichts. Ich habe es ausprobiert und für mich ging es gut.

# Die „Freie Bahn für Sauerstoff Tropfen“

---

## Kreislaufanregung im Wettkampf

Da der Kreislauf im Laufwettkampf erhöhten Anforderungen gerecht werden muss, ist eine gute Vorbereitung auf die Belastung und eine Unterstützung während des Laufes sinnvoll. Diese „**Freie Bahn für den Sauerstoff – Tropfen**“ sind dafür eine sehr gute Mischung aus **Urtinkturen von Crataegus, Camphora und Oleander und Acidum formicicum D3**.

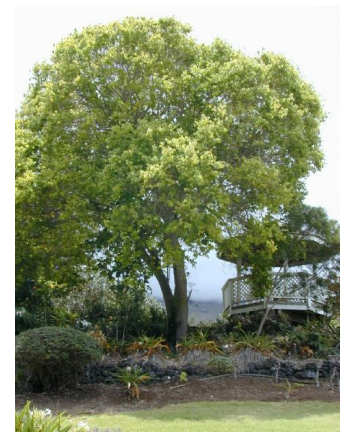
### **Crataegus Ø (Weißdorn)**



Weißdorn ist ein Herzstärkungsmittel. Er wirkt **gefäßerweiternd und durchblutungsfördernd**. Darüber hinaus **erhöht** er **die maximale Sauerstoffaufnahme ins Blut**.

### **Camphora Ø**

Camphora wirkt **auf das zentrale Nervensystem anregend, fördert die Durchblutung und es nimmt die Müdigkeit**.



### **Acidum formicicum D3**



Acidum formicicum, die Ameisensäure, **belebt und fördert die Durchblutung**. Es wird in einer homöopathischen Dosierung benutzt.

### **Oleander Ø**

Oleander **erhöht die Herzleistung und lässt das Herz besser arbeiten**.



Die vier Ausgangsstoffe mischt man in folgendem Verhältnis:

**Crataegus Ø 100 ml**

**Camphora Ø 30 ml**

**Acidum formicicum D3 20 ml**

**Oleander Ø 10 ml**

Am Wettkampftag nimmst du von diesen „**Freie Bahn für Sauerstoff – Tropfen**“ bereits vor dem Frühstück 20-25 Tropfen, dann nochmals 1 Stunde, ½ Stunde, unmittelbar vor dem Start und während des Wettkampfes so oft es geht. Ich habe die Tropfen immer in ein Getränk gemischt. Das hat gut funktioniert. Herz und Kreislauf arbeiten so für eine **optimale Sauerstoff- und Energieversorgung während des Wettkampfes**.

# Das „Kampf den müden Beinen Bad“

---

## für eine schnelle Regeneration

Nach dem Sport und vor allem nach einem anstrengenden Wettkampf oder Training ist eine schnelle Regeneration sehr wichtig. Durch die Belastung haben sich Stoffwechselendprodukte wie Milchsäure in Muskeln und Gewebe angesammelt und müssen nun ausgeschieden werden. Je schneller diese Ausscheidung geht, desto eher erholt sich der Körper und ist wieder bereit für eine neue Trainingsbelastung.

Es ist also sinnvoll die Regeneration zu unterstützen und eine sehr gute und einfache Möglichkeit sind **Basenbäder**. Ein Bad an sich ist schon sehr entspannend und wohltuend vor allem nach einem Wettkampf. Der Zusatz von Basensalz steigert diese Wirkung noch erheblich und trägt zur **schnellen Ausscheidung der Stoffwechselendprodukte** bei.



Es gibt fertige Basensalze für das Bad, wie z. B. „**Meine Base**“. Dies ist ein sehr gutes Produkt, das auch noch etwas Edelpulver enthält. Relativ leicht kann eine Mischung aber auch selbst hergestellt werden. Dies ist eine kostengünstigere Variante. Wichtig ist darauf zu achten, dass der **pH-Wert des Badewassers im leicht basischen Bereich bei 8-8.5** liegt.

Die Grundzutat für ein Basenbad ist Natriumhydrogencarbonat oder auch Speisenaatron genannt. Es kann z.B. als Kaiser Natron gekauft werden. Auf ein Vollbad gibt man 100g Natriumhydrogencarbonat. Dazu kann man noch 5-10 Tropfen eines reinen ätherischen Öls geben. Für die Entspannung bietet sich Lavendel- oder Melissenöl an. Es sollte aber auf jeden Fall ein echtes ätherisches Öl sein und kein Duftöl. Da es bei empfindlichen Menschen durch die hochkonzentrierten Öle zu Hautreizungen kommen kann, bitte immer erst mit nur ganz wenigen Tropfen ausprobieren.

Um die Entsäuerung zu fördern, kann man auch noch von den **Schüßler Salzen Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 10 Natrium sulfuricum** jeweils 10 Tabletten mit ins Badewasser geben. Magnesium phosphoricum wirkt Verspannungen und Krämpfen entgegen. Natrium chloratum fördert die Entgiftung, Natrium phosphoricum hilft bei Übersäuerung und Natrium sulfuricum unterstützt die Ausscheidung von allen Stoffwechselprodukten.

Das Badewasser sollte mindestens 37 Grad warm sein. Damit die Wirkstoffe sich voll entfalten können, ist eine Dauer von 30-45 Minuten sinnvoll. Um die Ausscheidung zu unterstützen, hat es sich außerdem bewährt, den Körper, vor allem Arme und Beine, alle paar Minuten mit einer Bürste abzureiben. Die Haut wird dadurch noch zusätzlich aktiviert, die Schadstoffe nach außen abzugeben.



Hier sind nochmals alle Zutaten zum eigenen **Basenbad als Rezept:**

**100g Natriumhydrogencarbonat**

**10 Tabl. Schüßler Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6**

**10 Tabl. Schüßler Salz Nr. 8 Natrium chloratum D6**

**10 Tabl. Schüßler Salz Nr. 9 Natrium phosphoricum D6**

**10 Tabl. Schüßler Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum D6**

**5-10 Tropfen reines ätherisches Lavendel- oder Melissenöl**

Nach dem Bad eine Ruhezeit und einen Ingwertee und bald fühlst du dich wieder fit für neue läuferische Ziele.

**Viel Erfolg!**

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme dieser naturheilkundlichen Mittel informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.

# Bildnachweis

---

## **anabol-loges-intens**

Produktbild [www.loges.de](http://www.loges.de)

## **Rhodiola**

„Rosenrot og måsegg“ von Finn Rindahl - Eigenes Werk. Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons -

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosenrot\\_og\\_m%C3%A5segg.jpg#/media/File:Rosenrot\\_og\\_m%C3%A5segg.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosenrot_og_m%C3%A5segg.jpg#/media/File:Rosenrot_og_m%C3%A5segg.jpg)

## **AF akut**

Produktbild [www.bluecher-schering.de](http://www.bluecher-schering.de)

## **Weleda Rosmarin Aktivbad**

Produktbild [www.weleda.ch](http://www.weleda.ch)

## **Muskatnuss**

„Muscade“. Lizenziert unter Gemeinfrei über Wikimedia Commons

-

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Muscade.jpg#/media/File:Muscade.jpg>

## **Crataegus**

„Crataegus monogyna(03)“. Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Crataegus\\_monogyna\(03\).jpg#/media/File:Crataegus\\_monogyna\(03\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Crataegus_monogyna(03).jpg#/media/File:Crataegus_monogyna(03).jpg)

## **Camphora**

„Starr 010419 0038 cinnamomum camphora“. Lizenziert unter Gemeinfrei über Wikimedia Commons -

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Starr\\_010419\\_0038\\_cinnamomum\\_camphora.jpg#/media/File:Starr\\_010419\\_0038\\_cinnamomum\\_camphora.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Starr_010419_0038_cinnamomum_camphora.jpg#/media/File:Starr_010419_0038_cinnamomum_camphora.jpg)

### **Acidum formicicum**

„Formica rufa Quadrat“ von Richard Bartz, Munich Makro Freak - Eigenes Werk. Lizenziert unter CC BY-SA 2.5 über Wikimedia Commons -

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Formica\\_rufa\\_Quadrat.jpg#/media/File:Formica\\_rufa\\_Quadrat.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Formica_rufa_Quadrat.jpg#/media/File:Formica_rufa_Quadrat.jpg)

### **Oleander**

„Batalha.Nerium oleander01“ von Georges Jansoone - Eigenes Werk (own photo). Lizenziert unter CC BY 2.5 über Wikimedia Commons -

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Batalha.Nerium\\_oleander01.jpg#/media/File:Batalha.Nerium\\_oleander01.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Batalha.Nerium_oleander01.jpg#/media/File:Batalha.Nerium_oleander01.jpg)

### **Meine Base**

Produktbild [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)