

Inhalt

Einleitung	xiii
Kräuter als Medizin	xiv
KAPITEL 1: ZUM EINSTIEG	3
Die Energetik der Heilkräuter	3
Wie Heilkräuter die Energiegewinnung beeinflussen	4
Wie Heilkräuter die Beschaffenheit des Gewebes beeinflussen	4
Wie Heilkräuter Muskeltonus, Fließeigenschaften und Absonderungen beeinflussen	4
Die zwölf Kategorien der Heilkräuter	5
Scharfe Heilkräuter	5
Aromatische Heilkräuter	5
Einfache Bitterkräuter (ohne Alkaloide)	6
Bitterkräuter mit Alkaloiden	6
Aromatische Bitterkräuter	7
Gallige Bitterkräuter	7
Adstringierende Heilkräuter	8
Saure Heilkräuter	8
Salzige Heilkräuter	9
Süße Heilkräuter	9
Schleimige Heilkräuter	10
Ölige Heilkräuter	10
Die sechs Gewebezustände	11
Energiegewinnung	11
Mineralien und Flüssigkeiten	13
Der Gewebetonus	13

Wie Sie das gewünschte Ergebnis erreichen	14
Schritt 1: Die richtige Beurteilung	14
Schritt 2: Die Wahl des passenden Heilmittels	16
 KAPITEL 2: PFLANZLICHE HEILMITTEL	 19
Frische Heilkräuter	19
Getrocknete Heilkräuter	20
Kapseln	21
Tabletten	23
Flüssige Heilkräuterauszüge (Extrakte)	23
Wässrige Extrakte	24
Sirupe	25
Alkoholische Extrakte (Tinkturen)	25
Extrakte mit Glycerin (Glycerite)	26
Kräuteressig	27
Ölextrakte	27
Spezielle Darreichungsformen	28
Flüssigkapseln	28
Standardisierte Extrakte	28
Ätherische Öle	30
Die Auswahl der Darreichungsform	31
 KAPITEL 3: DIE VERWENDUNG FRISCHER	
HEILKRÄUTER	35
Heilkräuter anbauen	35
Wildkräuter sammeln	36
Ethische Wildsammlung	37
Heilkräuter ernten und trocknen	38
Der richtige Zeitpunkt für die Ernte	38
Die richtigen Pflanzenteile ernten	39
Spezifische Anleitungen für die Ernte	39

Frische Pflanzen verarbeiten	47
Umschläge aus frischem Pflanzenmaterial	47
Instant-Pasten und Salben	49
Grüne Drinks	49
Entsaften	50
 KAPITEL 4: GETROCKNETE HEILKRÄUTER	 53
Getrocknete Heilkräuter kaufen	53
Auf die Qualität kommt es an	54
Getrocknete Heilkräuter verarbeiten	54
Kapseln	55
Tabletten	55
Äußerliche Anwendungen	56
 KAPITEL 5: EINFÜHRUNG IN DIE	
HERSTELLUNG VON EXTRAKTEN	61
Fachbegriffe	61
Die richtigen Utensilien	63
Auswahl des richtigen Auszugsmittels und der	
passenden Extraktionsmethode	69
Die Potenz (Wirkstärke)	70
Mit Alkohol arbeiten	73
 KAPITEL 6: HERSTELLUNG EINFACHER	
EXTRAKTE	77
Wässrige Extrakte	78
Tee	78
Dekokte (Abkochungen)	79
Sirup (Elektuarium)	80
Alkoholische Extrakte (Tinkturen)	83
Kräuterbiere und -weine	84
Destillation	84

Tinkturen aus getrockneten Heilkräutern (Mazeration)	86
Tinkturen aus frischen Heilkräutern (Mazeration)	86
Alkohol mit anderen Lösungsmitteln mischen	87
Extrakte mit Glycerin (Glycerite)	87
Wie Glycerite hergestellt werden	88
Anmerkung zu kommerziellen Glycerit-Produkten	89
Anwendung und Einsatzbereiche für Glycerite	90
Kräuteressige	90
Wie Essig hergestellt wird	90
Anwendung und Einsatzbereiche für Kräuteressige	91

KAPITEL 7: EXTRAKTIONSMETHODEN FÜR

FORTGESCHRITTENE	93
Perkolationsextrakte	93
Diese Ausstattung benötigen Sie	94
Vorbereitung des Pflanzenmaterials	97
Das richtige Befüllen des Zylinders	98
Wiederholte Perkolation und zweifache Perkolation	100
Fluidextrakte	101
Fluidextrakte Schritt für Schritt	101
Soxhlet-Extrakte	102
Die Ausstattung zur Herstellung von Soxhlet-Extrakten	104
Soxhlet-Extraktion Schritt für Schritt	104

KAPITEL 8: PRODUKTE ZUR TOPISCHEN

ANWENDUNG	111
Heilkräuterprodukte auf Ölbasis	111
Die Extraktion von Heilkräutern in Öl oder Fett	112
Salben, Wundsalben und Balsame	113
Lotionen	115
Körperbutter	117
Massageöle	117

Weitere Produkte für die topische Anwendung	117
Einreibungen	117
Kompressen und Wickel (Fomentationen)	118
Umschläge und Pflaster	118
Lokale Applikationen	119
Zäpfchen, Pessare und Bolus	119
Gurgelwasser und Mundspülungen	121
Schnupftabak aus Kräutern	121
Zahnpulver	122
Augenspülungen	122
Ohrentropfen	122
 KAPITEL 9: SONSTIGE PRÄPARATE	 125
Konzentrate aus Kräuterpulver	125
Konzentrate aus Kräutertees und Pulver	125
Konzentrate aus Tinkturen und Pulver	127
Lutschtabletten und Hustenbonbons	127
Alkoholischer Heißextrakt	128
Traditionelle chinesische Methoden	129
 KAPITEL 10 : AROMATHERAPIE UND	
BLÜTENESSENZEN	133
Aromatherapie	133
Die heilenden Eigenschaften ätherischer Öle	134
Ätherische Öle und Stimmung	135
Heilwirkung auf körperlicher Ebene	135
Weitere nützliche Anwendungsmöglichkeiten	136
Über die Unbedenklichkeit ätherischer Öle	136
Ätherische Öle anwenden	137
Blütenessenzen	141
Wie Blütenessenzen wirken	142
Blütenessenzen selbst herstellen	142

KAPITEL 11: REZEPTUREN UND DOSIERUNGSANLEITUNGEN	145
Grundlagen der Kräuterrezeptur	145
Komplexmittel versus Einzelmittel	146
Eine Kräuterrezeptur zusammenstellen	147
Kräuterrezepturen und ihre Energetik	148
Körpersysteme und ihre Eigenschaften	149
Unser Konzept zur Erstellung von Kräuterrezepturen	149
Die Mengenverhältnisse berechnen	151
Die richtige Dosierung berechnen	152
Die Sache mit dem Tropfen	152
Dosierungshinweise für Erwachsene	153
Dosierungshinweise für Kinder	153
Die zu erwartenden Ergebnisse	154
 KAPITEL 12: BEISPIELREZEPTUREN	 157
Rezepturen für Präparate in flüssiger Form	157
Weitere Rezepturen	175
 KAPITEL 13: EINZELKRÄUTER	 183
 ANHANG 1: HYDROTHERAPIE MIT HEILPFLANZEN	 329
Einlauf (Klistier)	329
Die pflanzenbasierte Lösung – Heilkräuter für den Einlauf ..	330
Einen Einlauf durchführen	330
Einläufe bei Kindern	331
Rektale Infusion	332
Vaginaldusche	333
Voll- und Teilbäder	333
Kräuter für Bäder und Wannenbäder	334
Schwitzbäder	334

Der wärmestauende kalte Wickel	336
Detox-Bäder	337
Das Kräuterdampfbad	337
Dampfbäder für den Beckenboden	338
Wechselbäder und -duschen	338
Sitzbäder	339

ANHANG 2: BEZUGSQUELLEN FÜR

HEILKRÄUTER, SAATGUT, FLASCHEN USW. ... 341

Bezugsquellen für frische Pflanzen und Saatgut	342
Bezugsquellen für getrocknete Kräuter	343
Apotheker- und Laborbedarf	343
Soxhlet-Extraktor	343
Literaturempfehlungen	344
Heilkräuterverzeichnis	347
Rezeptverzeichnis	350
Verzeichnis der energetischen Eigenschaften der Heilkräuter	352
Stichwortverzeichnis	356
Über die Autoren	362
Stimmen zum Buch	363