

Inhalt

Vorwort	8
Die Welt der Hausapotheke	12
Das können Pflanzen bewirken.....	14
Innere Einnahme.....	16
Äußerliche Anwendung.....	20
Vorsichtsmaßnahmen.....	22
Bezugsquellen.....	24
Pflanzen, die vom Aussterben bedroht sind.....	26
Chinesische Phytotherapie.....	28
Für jeden Anlass	30
Für Reisende	34
Gemeiner Odermenning	
gegen Durchfallerkrankungen.....	34
Arnika gegen Entzündungen.....	35
Ringelblume gegen Insektenstiche.....	36
Ingwer gegen Schwindelgefühl und Übelkeit.....	37
Zitrone zum Desinfizieren.....	38
Weitere Pflanzen für den Reisenden.....	39
Für ältere Personen	40
Ginkgo für das Gedächtnis.....	40
Luzerne für die Knochengesundheit.....	41
Knoblauch für die Arterien.....	42
Esche gegen Arthrose.....	43
Orangenblüte für die Energie.....	44
Weitere Pflanzen für ältere Personen.....	45
Für die Frau	46
Soja in den Wechseljahren.....	46
Mönchspfeffer während der Regel.....	47
Nachtkerze gegen PMS-Beschwerden.....	48
Traubensilberkerze für die Wechseljahre.....	49
Cranberrys gegen Blasenentzündung.....	50
Weitere Pflanzen für die Frau.....	52
Für Schwangere	54
Melisse gegen Übelkeit.....	54
Süßmandelöl gegen Schwangerschaftsstreifen.....	55
Mais gegen Wasseransammlungen.....	56
Bierhefe zur Kräftigung.....	57
Wegerich gegen Verstopfungen.....	58
Weitere Pflanzen für Schwangere.....	59
Für Kinder	60
Kamille gegen Koliken.....	60
Hopfen für einen ruhigen Schlaf.....	61
Malve gegen Grippe und Erkältungen.....	62
Andorn gegen Husten.....	63
Hafer gegen Dermatitis.....	64
Weitere Pflanzen für Kinder.....	66
Für den Mann	68
Sägepalme für die Prostata.....	68
Buchu gegen Harnwegsentzündungen.....	69
Damiana gegen sexuelle Unlust.....	70
Olivöl gegen hohen Blutdruck.....	71
Rosmarin gegen vorzeitigen Haarausfall.....	72
Weitere Pflanzen für den Mann.....	74
Im ganzen Haus	76
Auf dem Balkon.....	78
In der Küche.....	84
Im Badezimmer.....	88
Im Kulturbeutel.....	94
Für die Gesundheit	102
Zur Entspannung	106
Kalifornischer Klatschmohn.....	106
Weißdorn.....	108
Lavendel.....	110
Hopfen.....	112
Passionsblume.....	114
Linde.....	116
Baldrian.....	118
Eisenkraut.....	120
Zur Anregung	122
Damiana.....	122
Spirulina.....	124
Guarana.....	126

Johanniskraut	128	<i>Für die Leber</i>	184
Kolanuss	130	Zichorie	184
Grüner Tee	132	Artischocke	186
<i>Gegen Entzündungen</i>	134	Boldo	188
Kanadisches Berufkraut	134	Mariendistel	190
Esche	136	Löwenzahn	192
Schwarze Johannisbeere	138	Erdrauch	194
Teufelskralle	140	<i>Für die Nieren</i>	196
Silber-Weide	142	Birke	196
Mädesüß	144	Heidekraut	198
<i>Für die Atemwege</i>	146	Bärentraube	200
Eukalyptus	146	Mais	202
Königskerze	148		
Großer Wegerich	150		
Waldkiefer	152		
Lungenkraut	154		
Schwarzer Holunder	156		
<i>Für die Verdauung</i>	158		
Wermutkraut	158	<i>Für die Haut</i>	204
Anis	160	Aloe vera	204
Fenchel	162	Hafer	206
Kamille	164	Große Klette	208
Pfefferminze	166	Borretsch	210
Papaya	168	Ringelblume	212
		Stechwinde	214
		<i>Für das Immunsystem</i>	216
<i>Für den Kreislauf</i>	170	Knoblauch	216
Hirtentäschelkraut	170	Borstige Taigawurzel	218
Rosskastanie	172	Sonnenhut (Echinacea)	220
Ginkgo	174	Sanddorn	222
Zaubernuss	176	Ginseng	224
Honigklee	178	Katzenkrallen	226
Mäusedorn	180	<i>Für die Augen und den Mund</i>	228
Rote Weinrebe	182	Nelke	228
		Augentrost	230
		Salbei	232
		Index	234
		Glossar	236