

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Einführung in die Kräuterheilkunde.....	8
Die Kräuterheilkunde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).....	10
Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin.....	11
Die chinesische Kräuterheilkunde in der Praxis.....	17
Zur Geschichte der europäischen Kräuterheilkunde.....	22
Von der Antike bis zur Epoche der Klostermedizin.....	22
Die moderne Entwicklung	26
Warum Heilkräuter?.....	27
Synergien zwischen Ost und West	29
Wie Pflanzen heilen – die wichtigsten pflanzlichen Wirkstoffe	30
Wirkstoffgruppen	30

Rezepturen	36
Zubereitung und Dosierung	38
Heiltees für Erwachsene	42
Atemsystem	43
Asthma bronchiale.....	43
Bronchitis.....	44
Fieber	45
Grippaler Infekt.....	46
Sinnesorgane	50
Augenentzündung	50
Heuschnupfen	51
Hörsturz, Ohrgeräusche (Tinnitus)...	52
Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis) ...	53
Herz-Kreislauf-System	57
Arteriosklerose	57
Bluthochdruck.....	58
Blutdruck, niedriger/	
Durchblutungsstörungen.....	59
Herzrhythmusstörungen.....	60
Hitzschlag	61
Verdauungssystem	68
Blähungen	68
Durchfall	69
Hämorrhoiden	70
Lebensmittelvergiftung	71
Urogenitalsystem.....	76
Blasenentzündung	76
Ejakulation, vorzeitige	77
Frigidität.....	78
Nierenentzündung	79
Hals- und Rachenentzündung.....	47
Husten	48
Mandelentzündung (Tonsillitis).....	49
Ohrenschmerzen	54
Schnupfen	55
Sehstörungen.....	56
Krampfadern.....	62
Nasenbluten.....	63
Ödeme (Wasseransammlungen)	64
Ohnmachtsanfall	65
Unterkühlung.....	66
Venenentzündung	67
Magenschmerzen.....	72
Sodbrennen.....	73
Übergewicht	74
Verstopfung	75
Potenzstörungen.....	80
Prostatabeschwerden/	
Prostatavergrößerung	81
Reizblase.....	82

Gynäkologische Probleme	83
Ausbleibende Menstruation	
(Amenorrhö)	83
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	84
Schmerzhafte Menstruation	
(Dysmenorrhö)	85
Schwache Menstruation	
(Hypo- und Oligomenorrhö)	86
Starke Menstruation	
(Hyper- und Polymenorrhö).....	87
Wechseljahresbeschwerden	88
Übermäßiger Weißfluss (Vaginitis)...	89
Bewegungsapparat	90
Arthritis	90
Arthrose.....	91
Gicht.....	92
Hexenschuss (lokales	
Lumbalsyndrom).....	93
Ischiasbeschwerden	94
Muskelkater	95
Nackenverspannung.....	96
Osteoporose.....	97
Rheumatische Beschwerden	98
Rücken- und Kreuzbeschwerden	99
Schwindel.....	100
Tennisellenbogen/Tennisarm.....	101
Verstauchung oder Prellung.....	102
Haut	103
Akne.....	103
Ekzem (Dermatitis).....	104
Furunkel	105
Fußpilz	106
Haarausfall.....	107
Herpes simplex.....	108
Insektenstich	109
Nesselsucht	110
Neurodermitis	111
Sonnenbrand	112
Verbrennungen.....	113
Wunden	114
Cellulite	115
Nervensystem.....	116
Depressive Verstimmungen	116
Erschöpfung.....	117
Kopfschmerzen.....	118
Migräne	119
Nervosität.....	120
Schlafstörungen	121
Zahnschmerzen.....	122
Angstzustände	123

Heiltees für Kinder	124		
Erkältung/Grippaler Infekt	126	Stottern.....	136
Bauchschmerzen.....	127	Übelkeit und Brechreiz	137
Bronchitis	128	Blasenentzündung.....	138
Heuschnupfen	129	Hals- und Mandelentzündung	139
Kopfdruck/Kopfschmerz.....	130	Kreislaufschwäche	140
Konzentrationschwäche.....	131	Appetitlosigkeit	141
Prüfungsangst.....	132	Bettnässen (Enuresis)	142
Albträume.....	133	Nesselsucht	143
Wachstumsbeschwerden	134	Tics	144
Miliaria	135	Kleinwuchs.....	145
Heiltees für Jugendliche	146		
Hormonelles Ungleichgewicht	148	Prüfungsangst, Überlastung	
Schweiß	149	und Burnout	152
Wut und Aggression	150	Heißhungerattacken (Binge eating	
Schlafstörungen	151	disorder), Übergewicht	153
Heiltees im Alter.....	154		
Appetitlosigkeit	156	Nachsicht und Gelassenheit	159
Entzündungsprozesse	157	Dünn werdendes Haar	160
Gedächtnis und Vergesslichkeit.....	158	(Verlangsamter) Stoffwechsel.....	161

Pflanzensteckbriefe 162

Chinesische Kräuter	164	Kräutertabellen	214
Europäische Kräuter.....	188		

Anhang 222

Danksagung	223	Weitere Veröffentlichungen	
Bezugsquellen und Adressen	224	von Li Wu.....	228
Volkshelkundliches		Impressum	230
Kräuterwissen.....	225	Register.....	231
Literaturverzeichnis	226		