

Inhalt

Geleitwort	5
Geleitwort	6
Geleitwort	7
Vorwort zur 6. Auflage	8
Danksagung	12
Über die Autorin	13
Zur Arbeit mit diesem Buch	15

Einführung 29

1	Die Geschichte der Pflanzen- heilkunde	30
1.1	Allgemeines	30
1.2	3000 v. Chr.	31
1.3	2500 v. Chr.	31
1.4	1900 v. Chr.	32
1.5	1700–1600 v. Chr.	32
1.6	500–400 v. Chr.	32
1.7	200 v. Chr.	33
1.8	100 v. Chr.	33
1.9	100 n. Chr.	34
1.10	200 n. Chr.	34
1.11	800 n. Chr.	35
1.12	1000–1100 n. Chr.	36
1.13	1100–1200 n. Chr.	36
1.14	1300 Jahre n. Chr.	36
1.15	1500–1600 n. Chr.	37
1.16	Zeit der Hexenverfolgung	38
1.17	Paracelsus	39
1.18	1600–1700 n. Chr.	40
1.19	1800 n. Chr.	40
1.20	1900 n. Chr.	41
1.21	20. Jahrhundert	42

2	Wissenschaftliche Sachverständigen- kommissionen für pflanzliche Arzneimittel	44
	<i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>	
2.1	Allgemeines	44
2.2	Kommission E	44
2.2.1	Traditionell angewendet bei ...	46
2.2.2	Besondere Therapierichtungen	46
2.3	ESCAP – European Scientific Cooperative on Phytotherapy	46
2.3.1	HMPC – Herbal Medicinal Product Committee	46
2.4	WHO-Monografien	47
2.5	Medizinische Leitlinien	48

Praxis-Grundlagen 49

3	Erntewissen	50
3.1	Pflanzenkundig werden	50
3.1.1	Pflanzen kennenlernen	50
3.1.2	Herbarium anlegen	51
3.2	Sammeln	52
3.2.1	Wie wird gesammelt?	52
3.2.2	Sammeltipps für die Wildkräuterküche	53
3.2.3	Wo wird gesammelt?	53
3.2.4	Wo sollte nicht gesammelt werden?	53
3.2.5	Die Sammelausrüstung	53
3.2.6	Wann wird gesammelt?	54
3.3	Trocknen	56
3.3.1	Wie wird getrocknet?	57
3.3.2	Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen	58
3.4	Aufbewahren	58
3.4.1	Die richtige Lagerung	58
	Aus alten Kräuterbüchern	59
3.4.2	Weiterverwendung	60

4	Heilpflanzentees 61	8	Medizinalwein und Theriak 88
4.1	Allgemeines 61	8.1	Medizinalwein 88
4.2	Die Kunst der Heiltee-Zubereitung 63	8.2	Wurzelwein: Magenbitter 88
4.2.1	Infus: heißer Aufguss 63	8.3	Theriak – Lebenselixier 89
4.2.2	Mazerat: Kaltwasserauszug 64	9	Wickel und Auflagen 91
4.2.3	Dekokt: Abkochung 65	9.1	Wickel 91
4.2.4	Kombinationsmethoden 65	9.1.1	Wadenwickel bei Fieber 92
4.2.5	Teezubereitungen 65	9.2	Auflagen, Kompressen und Kataplasmen 93
4.3	Die Kunst der Teemischung 66	9.3	Ölkompressen 94
4.3.1	Zubereitung 67	10	Bäder mit Heilpflanzen 96
4.3.2	Dosierung und Anwendungsdauer 67	10.1	Allgemeines 96
4.4	Frische Kräuter 68	10.2	Vollbäder 97
4.5	Rezeptieren 69	10.3	Sitzbäder 98
4.5.1	Der verwendete Pflanzenteil 72	10.4	Hand- und Fußbäder 98
5	Tinkturen 73	10.5	Augenbäder 98
5.1	Allgemeines 73	10.6	Inhalationen und Dampfbäder 98
5.2	Alkoholische Extrakte 74	10.7	Gurgeln und Mundspülungen 99
5.2.1	Urtinkturen 74	10.8	Waschungen 99
5.2.2	Definitionen spezieller alkoholischer Pflanzenauszüge 75	10.8.1	Waschzusätze 99
5.3	Tinkturen für die eigene Hausapotheke 75	11	Aromamischungen und Kräuterkissen 101
5.3.1	Tinkturen aus Trockenpflanzen 75	11.1	Aromaspray 101
5.3.2	Frischpflanzenauszüge 75	11.1.1	Empfehlungen reiner ätherischer Öle für Raumspraymischungen 102
5.3.3	Alkoholkonzentration 76	11.2	Hydrolate – aromatische Pflanzenwässer 102
5.4	Kreuzregel 77	11.2.1	Anwendungsgebiete der Hydrolate 103
6	Salben, Cremes und Gele 78	11.2.2	Hydrolate und ihre Indikationen 104
6.1	Allgemeines 78	11.2.3	Für den Hausgebrauch 105
6.2	Salben (Unguentum) 79	11.3	Duftlampe 105
6.2.1	Salbenzubereitung 80	11.4	Kräuterkissen – ein wirksames, bewährtes Volksheilmittel 105
6.3	Cremes 81	11.4.1	Herstellung 106
6.3.1	Bewährte Cremegrundlage 81	11.4.2	Einige bekannte Rezepturen 107
6.3.2	Fettcreme 81	11.4.3	Rezeptbeispiele 107
6.4	Gel 81	12	Räuchern 108
6.5	Körperlotion 82	12.1	Allgemeines 108
6.6	Linimente 82	12.2	Was passiert beim Räuchern? 108
6.7	Pasten 82	12.3	Was wird zum Räuchern benötigt und wie wird geräuchert? 109
7	Fette Öle in der äußerlichen Anwendung 83	12.4	Wann wird geräuchert? 109
7.1	Medizinische Auszugsöle 83	12.4.1	Früher und in anderen Kulturen 110
7.1.1	Zubereitung 83		
7.2	Massageöle und Heilöle mit ätherischen Ölen 84		
7.3	Auszugsöle 87		

12.5	Die wichtigsten Räucherpflanzen	110	16.3.2	Pflanzenphysiologie und Eigenschaften	133
12.5.1	Räucherpflanzen aus unserem Kulturkreis	111	16.3.3	Wirkungen	133
12.6	Räuchermischungen	113	16.3.4	Anwendungen	135
12.6.1	Rezeptbeispiele	113	16.3.5	Pflanzen mit Cumarinen	135
	Wirkstoffe	115	16.4	Flavonoide	136
13	Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzenstoffen	116	16.4.1	Allgemeines	136
13.1	Dosierung von Heilpflanzen	116	16.4.2	Pflanzenphysiologie	137
13.1.1	Dosierung in der Kinderheilkunde	117	16.4.3	Eigenschaften	137
13.1.2	Dosierung in der Geriatrie	118	16.4.4	Wirkungen	137
13.2	Wirksamkeit – und was wirkt noch?	119	16.4.5	Anwendungen	139
13.3	Gliederung von Pflanzenstoffen	120	16.4.6	Pflanzen mit Flavonoiden	139
14	Kohlenhydrate/Pflanzenschleime	122	16.5	Anthozyane	140
14.1	Allgemeines	122	16.5.1	Allgemeines	140
14.1.1	Pflanzenphysiologie	124	16.5.2	Pflanzen mit Anthozyanen	140
14.2	Eigenschaften	124	16.6	Gerbstoffe	141
14.2.1	Wirkungen	125	16.6.1	Geschichte	141
14.3	Anwendungen	126	16.6.2	Pflanzenphysiologie	141
14.3.1	Innerlich	126	16.6.3	Eigenschaften	142
14.3.2	Äußerlich	126	16.6.4	Gerbstoffe und Alkaloide	143
14.3.3	Pflanzen mit Kohlenhydraten: Schleimstoffe	126	16.6.5	Wirkungen	143
15	Glykoside	128	16.6.6	Anwendungen	144
15.1	Allgemeines	128	16.6.7	Pflanzen mit Gerbstoffen	145
15.1.1	Pflanzenphysiologie	128	16.7	Anthranoide	146
15.2	Eigenschaften	128	16.7.1	Wirkungen und Anwendungen	146
15.2.1	Wirkungen	129	16.7.2	Pflanzen mit Anthranoiden	147
16	Phenolische Verbindungen	130	17	Terpenoide Verbindungen	148
16.1	Salicylate (Salicin)	130	17.1	Ätherische Öle	148
16.1.1	Allgemeines	130	17.1.1	Allgemeines	148
16.1.2	Pflanzenphysiologie	130	17.1.2	Pflanzenphysiologie	149
16.1.3	Wirkungen	131	17.1.3	Eigenschaften	150
16.1.4	Anwendungen	131	17.1.4	Wirkungen: über Haut, Mund und Nase	151
16.1.5	Pflanzen mit Salicin	131	17.1.5	Anwendungen	153
16.2	Arbutin	132	17.1.6	Pflanzen mit ätherischen Ölen	153
16.2.1	Wirkungen und Anwendungen	132	17.2	Harze – durch Wunden heilen	155
16.2.2	Pflanzen mit Arbutin	132	17.2.1	Geschichte	155
16.3	Cumarine	132	17.2.2	Pflanzenphysiologie	155
16.3.1	Allgemeines und Geschichte	132	17.2.3	Eigenschaften	156
			17.2.4	Wirkung und Anwendung	156
			17.2.5	Pflanzen mit Harzen	156
			17.3	Bitterstoffe	156
			17.3.1	Geschichte	156
			17.3.2	Pflanzenphysiologie	159
			17.3.3	Eigenschaften	159
			17.3.4	Unterscheidung der Bittermittel	160

17.3.5	Wirkungen und Anwendungen	161
17.3.6	Wirkungen auf Magen und Darm	161
17.3.7	Resorptionsförderung	163
17.3.8	Wirkungen auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse	163
17.3.9	Unterstützung des Immunsystems und der Blutbildung	164
17.3.10	Wirkungen auf das Vegetativum	164
17.3.11	Bitterstoffe für die Haut	165
17.3.12	Pflanzen mit Bitterstoffen	165
17.4	Saponine	167
17.4.1	Allgemeines und Geschichte	167
17.4.2	Eigenschaften	167
17.4.3	Wirkungen	168
17.4.4	Anwendungen	169
17.4.5	Pflanzen mit Saponinen	170
17.5	Herzwirksame Glykoside	170
17.5.1	Allgemeines	170
17.5.2	Eigenschaften	171
17.5.3	Wirkungen und Anwendungen	171
17.5.4	Pflanzen mit Herzglykosiden	172
18	Alkaloide	173
18.1	Geschichte	173
18.2	Pflanzenphysiologie	174
18.3	Eigenschaften	174
18.3.1	Wirkungen	175
18.3.2	Anwendungen	176
18.3.3	Pflanzen mit Alkaloiden	176
18.3.4	Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden (PA)	177
19	Scharfstoffe/Senföle	178
19.1	Allgemeines	178
19.1.1	Pflanzenphysiologie	178
19.2	Eigenschaften	179
19.2.1	Wirkungen	179
19.3	Anwendungen	180
19.3.1	Pflanzen mit Senfölen	180

Heilen mit Pflanzen 181

20	Darmerkrankungen	182
20.1	Allgemeines	184
20.1.1	Der Darm als Multitalent	184
20.1.2	Darmflora – Darmmikrobiom	188
20.1.3	Darmgesundheit	190
20.2	Durchfallerkrankungen (Diarrhö)	196
20.2.1	Grundlagen	196
20.2.2	Akuter Durchfall	198
20.2.3	Chronischer Durchfall, chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED)	198
	<i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>	
20.2.4	Reizdarmsyndrom (Colon irritabile)	203
20.2.5	Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen	206
20.3	Verstopfung	222
20.3.1	Grundlagen	222
20.3.2	Akute Verstopfung	223
20.3.3	Chronische Verstopfung	223
20.3.4	Heilpflanzen bei Verstopfung: Abführmittel (Laxanzien)	226
20.3.5	Stuhlregulierende Heilpflanzen bei Verstopfung	227
20.3.6	Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien	231
20.4	Blähungen	236
20.4.1	Grundlagen	236
20.4.2	Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa	238
20.5	Analerkrankungen/Hämorrhoiden	245
20.5.1	Grundlagen	245
20.5.2	Heilpflanzen bei Hämorrhoidalerkrankungen zur äußeren Behandlung	246
20.6	Bewährte Rezepturen bei Darmerkrankungen	248
	Fragen/Repetitorium	251
21	Magenerkrankungen	252
21.1	Allgemeines	254
21.1.1	Phytotherapie	255
21.2	Akute, unkomplizierte Magenerkrankungen	258
21.2.1	Übelkeit und Erbrechen	258
21.2.2	Reisekrankheit	258
21.2.3	Magenkrämpfe	259

21.2.4	Akute unkomplizierte Gastritis	259	22.3	Gallenblasenerkrankungen	332
21.2.5	Heilpflanzen bei akuten, unkomplizierten Magenenerkrankungen	260	22.3.1	Grundlagen	332
21.3	Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	265	22.3.2	Heilpflanzen bei funktionellen Gallenstörungen: Chologoga	334
21.3.1	Sodbrennen	265	22.3.3	Gallensteine (Cholelithiasis)	347
21.3.2	Chronische Gastritis	267	22.4	Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	349
21.3.3	Reizmagen	268	22.4.1	Akute Pankreatitis	349
21.3.4	Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	269	22.4.2	Chronische Pankreatitis	350
21.3.5	Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	272	22.4.3	Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse)	350
21.4	Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)	281	22.4.4	Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz	352
21.4.1	Grundlagen	281	22.5	Bewährte Rezepturen bei Leber-, Gallen- und Pankreaserkrankungen	354
21.4.2	Reizmagen	281		Fragen/Repetitorium	356
21.4.3	Krämpfe	282	23	Atemwegserkrankungen	358
21.4.4	Appetitlosigkeit	283	23.1	Allgemeines	360
21.4.5	Blähungen	283	23.2	Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt	362
21.4.6	Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen	283	23.2.1	Erkältung	363
21.4.7	Reine Bittermittel: Amara tonica, simplex, pura	284	23.2.2	Echte Grippe, Influenza	365
21.4.8	Bittermittel mit ätherischen Ölen: Amara aromatica	293	23.2.3	COVID-19, „Corona“	367
21.4.9	Bittermittel mit Scharfstoffen: Amara acria	304		Gesundheit erhalten	368
21.4.10	Bittermittel mit Pflanzenschleimen: Amara mucilaginoso	307	23.2.4	Schwitzen	379
21.4.11	Weitere Heilpflanzen bei dyspeptischen Beschwerden	308	23.2.5	Fieber	380
21.5	Bewährte Rezepturen bei Magenenerkrankungen	309	23.2.6	Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika	381
	Fragen/Repetitorium	312	23.2.7	Fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika	385
22	Leber – Galle – Pankreas	314	23.2.8	Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit	387
22.1	Allgemeines	316	23.2.9	Heilpflanzen zur Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit	389
22.2	Lebererkrankungen	317	23.2.10	Resistenzsteigernde Vitamin-C-Drogen	395
22.2.1	Grundlagen	317	23.2.11	Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika	396
22.2.2	Leberentzündung: Hepatitis	319	23.3	Husten und Bronchitis	405
22.2.3	Fettleber	320	23.3.1	Grundlagen	405
22.2.4	Leberzirrhose	321	23.3.2	Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten	408
22.2.5	Naturheilkunde bei Hepatopathien	321	23.3.3	Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginoso	409
22.2.6	Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva	323	23.3.4	Bronchitis: produktiver Husten	416
			23.3.5	Heilpflanzen bei Bronchitis	418

23.3.6	Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma	437	24.2	Funktionelle Beschwerden	502
23.3.7	Phytotherapie bei Asthma	440	24.2.1	Reizblase und Prostatitis	502
23.3.8	Bronchospasmolytika	441	24.2.2	Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis	503
23.3.9	Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung	443	24.2.3	Bettnässen	504
23.4	Schnupfen – Rhinitis	445	24.3	Prostataerkrankungen	504
23.4.1	Grundlagen	445	24.3.1	Prostatahyperplasie, benigne (BPH): gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse	504
23.4.2	Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	448	24.3.2	Heilpflanzen bei benigner Prostatahyperplasie (Prostataadenom)	505
23.4.3	Heuschnupfen	452	24.4	Bewährte Rezepturen bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen	510
23.5	Mund- und Rachenerkrankungen	455		Fragen/Repetitorium	512
23.5.1	Mundhöhle	455	25	Rheumatische Erkrankungen	514
23.5.2	Rachen	456	25.1	Was heißt „Rheuma“?	516
23.5.3	Heilpflanzen für den Mund-Rachen-Raum	457	25.1.1	Grundlagen	516
23.5.4	Pflanzen mit Gerbstoffen	460	25.2	Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose	525
23.5.5	Pflanzen mit Schleimstoffen	461	25.2.1	Grundlagen	525
23.5.6	Pflanzen mit ätherischen Ölen	462	25.2.2	Heilpflanzen bei Arthrose	527
23.5.7	Angina – Tonsillitis	465	25.3	Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis	538
23.5.8	Entzündungen von Rachen, Kehlkopf und Luftröhre (Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis)	466	25.3.1	Grundlagen	538
23.6	Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegserkrankungen	467	25.3.2	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden	540
23.6.1	Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen, Teil- oder Vollbäder	467	25.4	Fibromyalgie	544
23.7	Bewährte Rezepturen bei Atemwegserkrankungen	469	25.4.1	Grundlagen	544
	Fragen/Repetitorium	473	25.5	Gicht	545
24	Harnwegs- und Prostataerkrankungen	474	25.5.1	Grundlagen	545
24.1	Nieren- und Blasenerkrankungen	476	25.5.2	Heilpflanzen bei Gicht	547
24.1.1	Grundlagen	476	25.6	Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden	549
24.1.2	Harnwegsinfekte	478	25.6.1	Kräuterbäder	550
24.1.3	Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen	480	25.6.2	Packungen und Kompressen	551
24.1.4	Durchspülung mit Aquaretika	488	25.6.3	Einreibungen	551
24.1.5	Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika)	489	25.6.4	Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen	551
24.1.6	Nieren- und Harnleitersteine	499	25.6.5	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen	559
24.1.7	Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen	501	25.7	Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen	562
				Fragen/Repetitorium	564

26	Wundbehandlung und Hauterkrankungen	566	26.4.14	Insektenstiche	691
26.1	Die Haut	568	26.4.15	Ödeme	691
26.1.1	Naturkosmetik	571	26.4.16	Cellulite	692
26.1.2	Altershaut	572	26.4.17	Pigmenterkrankungen	692
26.2	Wundbehandlung	573	26.4.18	Haarpflege, Haarausfall (Alopezie)	693
26.2.1	Wundbehandlung: akute Wunden und offene Verletzungen	573	26.4.19	Heilpflanzen bei diversen Hauterkrankungen	695
26.2.2	Wundbehandlung: chronische Wunden, gestörte Narbenbildung	578	26.5	Bewährte Rezepturen bei Hauterkrankungen	711
26.2.3	Wundbehandlung: Abszess, Furunkel, Karbunkel, Panaritium	583		Fragen/Repetitorium	715
26.2.4	Wundbehandlung: Ulcus cruris (Beingeschwür)	585	27	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	716
26.2.5	Wundbehandlung: geschlossene Wunden, stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen	587	27.1	Allgemeines	718
26.2.6	Heilpflanzen in der Wundbehandlung	589	27.1.1	Aufgaben des Herzens	719
26.3	Chronische Hauterkrankungen: Dermatitis und Ekzeme	620	27.1.2	Phytotherapie: Phytokardiaka (pflanzliche Herzmittel)	719
	<i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>		27.2	Herzerkrankungen	722
26.3.1	Grundlagen	620	27.2.1	Funktionelle Herzbeschwerden	722
26.3.2	Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis)	626	27.2.2	Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden	723
26.3.3	Psoriasis (Schuppenflechte)	633	27.2.3	Äußerliche Anwendungen: Herzsalben	730
26.3.4	Heilpflanzen bei chronischen Hauterkrankungen	638	27.2.4	Herzinsuffizienz (NYHA I und II), Altersherz	731
26.4	Hauterkrankungen, unspezifische	665	27.2.5	Herzglykoside	733
26.4.1	Akne	665	27.2.6	Herzrhythmusstörungen	737
26.4.2	Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Photo- und Phytodermatitis	670	27.3	Blutdruckerkrankungen	738
26.4.3	Juckreiz, Pruritus	672	27.3.1	Hypertonie und Hypotonie	738
26.4.4	Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen	674	27.3.2	Erhöhter Blutdruck (arterielle Hypertonie)	738
26.4.5	Gürtelrose (Herpes zoster)	677	27.3.3	Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertonika	742
26.4.6	Sonnenbrand, Sonnenallergie, Verbrennung, Verbrühung	679	27.3.4	Erniedrigter Blutdruck (arterielle Hypotonie)	746
26.4.7	Erfrierungen, Frostbeulen	683	27.3.5	Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika	747
26.4.8	Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose	683	27.4	Arterielle Gefäßkrankheiten	751
26.4.9	Warzen (Verrucae)	685	27.4.1	Arteriosklerose und Hyperlipidämie	752
26.4.10	Sebostase, trockene Haut	687	27.4.2	Heilpflanzen bei Arteriosklerose	757
26.4.11	Seborrhö, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare	688	27.4.3	Koronare Herzkrankheit (KHK)	763
26.4.12	Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrosis)	689	27.4.4	Heilpflanzen bei koronarer Herzkrankheit (KHK)	766
26.4.13	Hühneraugen	691	27.4.5	Arterielle Gefäßerkrankungen: periphere (Claudicatio intermittens) und zentrale (vaskuläre Demenz)	769

27.4.6	Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen 772	29	Heilpflanzen für Frauen 870 <i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>
27.5	Venöse Gefäßerkrankungen: chronische-venöse Insuffizienz 777	29.1	Allgemeines 872
27.5.1	Grundlagen 777	29.2	Menstruation und Menstruationsbeschwerden 873
27.5.2	Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen 779	29.2.1	Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung) 874
27.6	Bewährte Rezepturen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 787 Fragen/Repetitorium 789	29.2.2	Heilpflanzen bei Dysmenorrhö 876
28	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 790	29.2.3	Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung) 883
28.1	Allgemeines 792	29.2.4	Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung) 885
28.2	Schlafstörungen, nervöse Unruhe 793	29.2.5	Amenorrhö und Hypomenorrhö (ausbleibende und zu schwache Regelblutung) 887
28.2.1	Schlafstörungen 793	29.2.6	Prämenstruelles Syndrom (PMS) 889
28.2.2	Nervosität und Unruhe 796	29.2.7	Mastodynie 893
28.2.3	Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe 797	29.3	Klimakterium: Wechseljahre 895
28.3	Erschöpfungszustände, Wetterfühligkeit, Burn-out-Syndrom 810	29.3.1	Grundlagen 895
28.3.1	Grundlagen Erschöpfung 810	29.3.2	Hitzewallungen in den Wechseljahren 899
28.3.2	Wetterfühligkeit 812	29.3.3	Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren 900
28.3.3	Burn-out-Syndrom 813	29.3.4	Gelenkschmerzen in den Wechseljahren 900
28.3.4	Adaptogene: Heilpflanzen bei Erschöpfung 820	29.3.5	Osteoporose in den Wechseljahren 900
28.3.5	Heilpflanzen bei Erschöpfung und Burn-out 823	29.4	Bewährte Rezepturen für Frauen 901 Fragen/Repetitorium 903
28.4	Depressive Verstimmungen und Ängste 833	30	Ausleitung und Regeneration 904 <i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>
28.4.1	Depressionen 833	30.1	Frühjahrskur – Entgiftungskur 904
28.4.2	Ängste 837	30.1.1	Grundlagen 904
28.4.3	Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten 839	30.1.2	Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur 908
28.5	Schmerzen/Kopfschmerzen 850	30.2	Darmsanierung 909
28.5.1	Chronische Schmerzen 851	30.2.1	Grundlagen 909
28.5.2	Kopfschmerzen 852	30.2.2	Heilpflanzen zur Darmsanierung 913
28.5.3	Migräne 854	30.3	Darmmykose 917
28.5.4	Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne 856	30.3.1	Grundlagen 917
28.6	Tipps zur Prüfungsvorbereitung 863	30.4	Schwermetall-/Amalgamausleitung 918
28.7	Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 865 Fragen/Repetitorium 868	30.4.1	Zahnamalgam 919
		30.4.2	Amalgamausleitung 919
		30.4.3	Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung 920

- 30.4.4 Verwendung von Algen 923
- 30.4.5 Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden 923
- 30.4.6 Schwefelverbindungen – zum Binden 925
- 30.4.7 Ausleitung nach Dr. Klinghardt 927
- 30.5 **Bewährte Rezepturen zur Ausleitung** 929
 - Fragen/Repetitorium 931

Anhang 933

- 31 **Aus Freyas Zaubergarten** 934
 - 31.1 **Allgemeines** 934
 - 31.2 **Gesundes Wildgemüse** 934
 - 31.2.1 Wie die wilden Pflanzen schmecken 935
 - 31.2.2 Tees aus Wildpflanzen 938
 - 31.2.3 Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen 938
 - 31.2.4 Die wichtigsten essbaren Blüten 939
 - 31.2.5 Wildpflanzen, die auch zur Winterzeit zu finden sind 939
 - 31.2.6 Sammelkalender – eine Auswahl 939
 - 31.2.7 Pflanzen für die Naturapotheke – frisch von der Wiese 940
 - 31.3 **Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung** 943
- 32 **Gesundheit auf dem Teller** 947
 - 32.1 **Wildgemüsemenü** 947
 - 32.1.1 Spitzwegerichsüppchen 947
 - 32.1.2 Bunter Wiesensalat 947
 - 32.1.3 Wildkräuterpesto zu Spaghetti 948
 - 32.1.4 Nymphenspeise 948
 - 32.1.5 Blütenreiches Maidessert 948
 - 32.1.6 Wildkräuterbowle 948
 - 32.1.7 Abendmenü 949
- 33 **Kommunikation mit Pflanzen** 950
 - 33.1 **Allgemeines** 950
 - 33.2 **Kluge Pflanzen** 950
 - 33.2.1 Sehen 950
 - 33.2.2 Bewegen 951
 - 33.2.3 Spüren 951
 - 33.2.4 Riechen 951
 - 33.2.5 Rechnen 952

- 33.3 **Kommunikation zwischen Pflanzen- und Tierreich** 952
- 33.4 **Kommunikation zwischen Pflanze und Mensch** 953
 - 33.4.1 Pflanzenmeditationen 953
 - 33.4.2 Meditationen (nach Dr. Wolf-Dieter Storl) 954
- 34 **Sonnentee und Blütenessenzen: „Bachblüten“ selbst gemacht** 956
 - 34.1 **Allgemeines** 956
 - 34.1.1 Sonnentee ansetzen und anwenden 957
- 35 **Kräuterbräuche heutzutage** 959
 - 35.1 **Allgemeines** 959
 - 35.2 **Jahreskreisfeste** 959
 - 35.2.1 Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23. Dezember 960
 - 35.2.2 (Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar bis 2. Februar (in der Neumondphase) 960
 - 35.2.3 Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara): 20.–23. März 961
 - 35.2.4 Walpurgis (Beltane): 30. April 961
 - 35.2.5 Sommersonnenwende (Johanni oder Litha): 21. Juni 961
 - 35.2.6 Schnitterinnenfest (Lugnasad): 2. August und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt): 15. August 962
 - 35.2.7 Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank (Mabon) 22. September 962
 - 35.2.8 Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest, Halloween: 31. Oktober auf 1. November 962
- 36 **Verzeichnis der Abkürzungen** 964
- 37 **Pflanzenverzeichnis Deutsch mit Indikationen** 965
- 38 **Indikationstabelle Heilpflanzen** 986
- 39 **Pflanzenverzeichnis Latein – Deutsch** 1007
- 40 **Weiterführende Adressen** 1020
 - 40.1 **Bezugsquellen Pflanzen und/oder Samen** 1020
 - 40.2 **Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen** 1021
 - 40.3 **Ätherische Öle** 1022

40.4	Wickelzubehör/ Bienenwachsauflagen	1022	41.8	Heilpflanzen in der Kinderheilkunde/ für Kinder	1027
40.5	Heilpflanzengärten	1023	41.9	Heilpflanzen in der Kosmetik	1027
40.6	Internetadressen	1023	41.10	Heilpflanzen in der Küche/Gewürze	1028
40.7	Zeitschriften	1024	41.11	Kräutermärchen	1028
41	Literatur	1025	41.12	Naturheilkunde	1028
41.1	Botanische Bücher (inkl. Bestimmung)	1025	41.13	Phytotherapie für verschiedene Berufsgruppen	1028
41.2	Geschichte der Heilpflanzenkunde, Mythologie/Etymologie	1025	41.14	Phytotherapie bei verschiedenen Indikationen	1029
41.3	Giftpflanzen	1026	41.15	Praxis/Anwendung Aromatherapie	1029
41.4	Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr- und Ausbildungsbücher)	1026	41.16	Praxis/Anwendung Bachblüten	1029
41.5	Grundlagenwerke (Phytotherapie allgemein)	1026	41.17	Praxis/Anwendung Räuchern	1029
41.6	Grundlagen –Wirkstoffe	1027	41.18	Praxis/Anwendung Wickel	1029
41.7	Heilpflanzen- und Kräuterbücher	1027	41.19	Studien und Quellen	1029
			41.20	Internetquellen	1042
				Sachverzeichnis	1043