

Inhalt

Geleitwort	5	2	Wissenschaftliche Sachverständigenkommissionen für pflanzliche Arzneimittel
Geleitwort	6		44 <i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>
Geleitwort	7	2.1	Allgemeines 44
Vorwort zur 6. Auflage	8	2.2	Kommission E 44
Danksagung	12	2.2.1	Traditionell angewendet bei ... 46
Über die Autorin	13	2.2.2	Besondere Therapierichtungen 46
Zur Arbeit mit diesem Buch	15	2.3	ESCP – European Scientific Cooperative on Phytotherapy 46
Einführung	29	2.3.1	HMPC – Herbal Medicinal Product Committee 46
1	Die Geschichte der Pflanzenheilkunde 30	2.4	WHO-Monografien 47
1.1	Allgemeines 30	2.5	Medizinische Leitlinien 48
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	3	Erntewissen 50
1.8	100 v. Chr. 33	3.1	Pflanzenkundig werden 50
1.9	100 n. Chr. 34	3.1.1	Pflanzen kennenlernen 50
1.10	200 n. Chr. 34	3.1.2	Herbarium anlegen 51
1.11	800 n. Chr. 35	3.2	Sammeln 52
1.12	1000–1100 n. Chr. 36	3.2.1	Wie wird gesammelt? 52
1.13	1100–1200 n. Chr. 36	3.2.2	Sammeltipps für die Wildkräuterküche 53
1.14	1300 Jahre n. Chr. 36	3.2.3	Wo wird gesammelt? 53
1.15	1500–1600 n. Chr. 37	3.2.4	Wo sollte nicht gesammelt werden? 53
1.16	Zeit der Hexenverfolgung 38	3.2.5	Die Sammelausrüstung 53
1.17	Paracelsus 39	3.2.6	Wann wird gesammelt? 54
1.18	1600–1700 n. Chr. 40	3.3	Trocknen 56
1.19	1800 n. Chr. 40	3.3.1	Wie wird getrocknet? 57
1.20	1900 n. Chr. 41	3.3.2	Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen 58
1.21	20. Jahrhundert 42	3.4	Aufbewahren 58
		3.4.1	Die richtige Lagerung 58
			Aus alten Kräuterbüchern 59
		3.4.2	Weiterverwendung 60

4	Heilpflanzenteses 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 Volkshilmittel 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 Cumarienen 135
Wirkstoffe 115			
13	Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzenstoffen 116	16.4	Flavonoide 136
13.1	Dosierung von Heilpflanzen 116	16.4.1	Allgemeines 136
13.1.1	Dosierung in der Kinderheilkunde 117	16.4.2	Pflanzenphysiologie 137
13.1.2	Dosierung in der Geriatrie 118	16.4.3	Eigenschaften 137
13.2	Wirksamkeit – und was wirkt noch? 119	16.4.4	Wirkungen 137
13.3	Gliederung von Pflanzenstoffen 120	16.4.5	Anwendungen 139
14	Kohlenhydrate/Pflanzenschleime 122	16.4.6	Pflanzen mit Flavonoiden 139
14.1	Allgemeines 122	16.5	Anthozyane 140
14.1.1	Pflanzenphysiologie 124	16.5.1	Allgemeines 140
14.2	Eigenschaften 124	16.5.2	Pflanzen mit Anthozyanen 140
14.2.1	Wirkungen 125	16.6	Gerbstoffe 141
14.3	Anwendungen 126	16.6.1	Geschichte 141
14.3.1	Innerlich 126	16.6.2	Pflanzenphysiologie 141
14.3.2	Äußerlich 126	16.6.3	Eigenschaften 142
14.3.3	Pflanzen mit Kohlenhydraten: Schleimstoffe 126	16.6.4	Gerbstoffe und Alkaloide 143
15	Glykoside 128	16.6.5	Wirkungen 143
15.1	Allgemeines 128	16.6.6	Anwendungen 144
15.1.1	Pflanzenphysiologie 128	16.6.7	Pflanzen mit Gerbstoffen 145
15.2	Eigenschaften 128	16.7	Anthranoide 146
15.2.1	Wirkungen 129	16.7.1	Wirkungen und Anwendungen 146
16	Phenolische Verbindungen 130	16.7.2	Pflanzen mit Anthranoiden 147
16.1	Salicylate (Salicin) 130	17	Terpenoide Verbindungen 148
16.1.1	Allgemeines 130	17.1	Ätherische Öle 148
16.1.2	Pflanzenphysiologie 130	17.1.1	Allgemeines 148
16.1.3	Wirkungen 131	17.1.2	Pflanzenphysiologie 149
16.1.4	Anwendungen 131	17.1.3	Eigenschaften 150
16.1.5	Pflanzen mit Salicin 131	17.1.4	Wirkungen: über Haut, Mund und Nase 151
16.2	Arbutin 132	17.1.5	Anwendungen 153
16.2.1	Wirkungen und Anwendungen 132	17.1.6	Pflanzen mit ätherischen Ölen 153
16.2.2	Pflanzen mit Arbutin 132	17.2	Harze – durch Wunden heilen 155
16.3	Cumarine 132	17.2.1	Geschichte 155
16.3.1	Allgemeines und Geschichte 132	17.2.2	Pflanzenphysiologie 155
		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	Heilen mit Pflanzen 181
17.3.6	Wirkungen auf Magen und Darm 161	
17.3.7	Resorptionsförderung 163	
17.3.8	Wirkungen auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse 163	20 Darmerkrankungen 182
17.3.9	Unterstützung des Immunsystems und der Blutbildung 164	20.1 Allgemeines 184
17.3.10	Wirkungen auf das Vegetativum 164	20.1.1 Der Darm als Multitalent 184
17.3.11	Bitterstoffe für die Haut 165	20.1.2 Darmflora – Darmmikrobiom 188
17.3.12	Pflanzen mit Bitterstoffen 165	20.1.3 Darmgesundheit 190
17.4 Saponine 167		20.2 Durchfallerkrankungen (Diarrö) 196
17.4.1	Allgemeines und Geschichte 167	20.2.1 Grundlagen 196
17.4.2	Eigenschaften 167	20.2.2 Akuter Durchfall 198
17.4.3	Wirkungen 168	20.2.3 Chronischer Durchfall, chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED) 198
17.4.4	Anwendungen 169	<i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>
17.4.5	Pflanzen mit Saponinen 170	20.2.4 Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) 203
17.5 Herzwirksame Glykoside 170		20.2.5 Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen 206
17.5.1	Allgemeines 170	20.3 Verstopfung 222
17.5.2	Eigenschaften 171	20.3.1 Grundlagen 222
17.5.3	Wirkungen und Anwendungen 171	20.3.2 Akute Verstopfung 223
17.5.4	Pflanzen mit Herzglykosiden 172	20.3.3 Chronische Verstopfung 223
18 Alkaloide 173		20.3.4 Heilpflanzen bei Verstopfung: Abführmittel (Laxanzien) 226
18.1 Geschichte 173		20.3.5 Stuhlregulierende Heilpflanzen bei Verstopfung 227
18.2 Pflanzenphysiologie 174		20.3.6 Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien 231
18.3 Eigenschaften 174		20.4 Blähungen 236
18.3.1	Wirkungen 175	20.4.1 Grundlagen 236
18.3.2	Anwendungen 176	20.4.2 Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa 238
18.3.3	Pflanzen mit Alkaloiden 176	20.5 Analerkrankungen/Hämorrhoiden 245
18.3.4	Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden (PA) 177	20.5.1 Grundlagen 245
19 Scharfstoffe/Senföle 178		20.5.2 Heilpflanzen bei Hämorrhoidalenerkrankungen zur äußeren Behandlung 246
19.1 Allgemeines 178		20.6 Bewährte Rezepturen bei Darmerkrankungen 248
19.1.1	Pflanzenphysiologie 178	Fragen/Repetitorium 251
19.2 Eigenschaften 179		
19.2.1	Wirkungen 179	21 Magenerkrankungen 252
19.3 Anwendungen 180		21.1 Allgemeines 254
19.3.1	Pflanzen mit Senfölen 180	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 Magenerkrankungen 260	22.3.1	Grundlagen 332
21.3	Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 265	22.3.2	Heilpflanzen bei funktionellen Gallenstörungen: Cholagogia 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/Repertorium 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	23.2.4	Gesundheit erhalten 368
21.4.10	Bittermittel mit Pflanzenschleimen: Amara mucilaginosa 307	23.2.5	Schwitzen 379
21.4.11	Weitere Heilpflanzen bei dyspeptischen Beschwerden 308	23.2.6	Fieber 380
21.5	Bewährte Rezepturen bei Magenerkrankungen 309	23.2.7	Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika 381
	Fragen/Repertorium 312	23.2.8	Diapersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika 385
22	Leber – Galle – Pankreas 314	23.2.9	Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 387
22.1	Allgemeines 316	23.2.10	Resistenzsteigernde Vitamin-C-Drogen 395
22.2	Lebererkrankungen 317	23.2.11	Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika 396
22.2.1	Grundlagen 317	23.3	Husten und Bronchitis 405
22.2.2	Leberentzündung: Hepatitis 319	23.3.1	Grundlagen 405
22.2.3	Fettleber 320	23.3.2	Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten 408
22.2.4	Leberzirrhose 321	23.3.3	Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginosa 409
22.2.5	Naturheilkunde bei Hepatopathien 321	23.3.4	Bronchitis: produktiver Husten 416
22.2.6	Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva 323	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	
26.1	Die Haut 568	
26.1.1	Naturkosmetik 571	
26.1.2	Altershaut 572	
26.2	Wundbehandlung 573	
26.2.1	Wundbehandlung: akute Wunden und offene Verletzungen 573	
26.2.2	Wundbehandlung: chronische Wunden, gestörte Narbenbildung 578	
26.2.3	Wundbehandlung: Abszess, Furunkel, Karbunkel, Panaritium 583	
26.2.4	Wundbehandlung: Ulcus cruris (Beingeschwür) 585	
26.2.5	Wundbehandlung: geschlossene Wunden, stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen 587	
26.2.6	Heilpflanzen in der Wundbehandlung 589	
26.3	Chronische Hauterkrankungen: Dermatitis und Ekzeme 620	
	<i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>	
26.3.1	Grundlagen 620	
26.3.2	Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis) 626	
26.3.3	Psoriasis (Schuppenflechte) 633	
26.3.4	Heilpflanzen bei chronischen Hauterkrankungen 638	
26.4	Hauterkrankungen, unspezifische 665	
26.4.1	Akne 665	
26.4.2	Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Photo- und Phytodermatitis 670	
26.4.3	Juckreiz, Pruritus 672	
26.4.4	Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen 674	
26.4.5	Gürtelrose (Herpes zoster) 677	
26.4.6	Sonnenbrand, Sonnenallergie, Verbrennung, Verbrühung 679	
26.4.7	Erfrierungen, Frostbeulen 683	
26.4.8	Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose 683	
26.4.9	Warzen (Verrucae) 685	
26.4.10	Sebostase, trockene Haut 687	
26.4.11	Seborrhö, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare 688	
26.4.12	Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrosis) 689	
26.4.13	Hühneraugen 691	
26.4.14	Insektenstiche 691	
26.4.15	Ödeme 691	
26.4.16	Cellulite 692	
26.4.17	Pigmenterkrankungen 692	
26.4.18	Haarpflege, Haarausfall (Alopezie) 693	
26.4.19	Heilpflanzen bei diversen Hauterkrankungen 695	
26.5	Bewährte Rezepturen bei Hauterkrankungen 711	
	Fragen/Repetitorium 715	
27	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 716	
27.1	Allgemeines 718	
27.1.1	Aufgaben des Herzens 719	
27.1.2	Phytotherapie: Phytkardiaka (pflanzliche Herzmittel) 719	
27.2	Herzerkrankungen 722	
27.2.1	Funktionelle Herzbeschwerden 722	
27.2.2	Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden 723	
27.2.3	Äußerliche Anwendungen: Herzsalben 730	
27.2.4	Herzinsuffizienz (NYHA I und II), Altersherz 731	
27.2.5	Herzglykoside 733	
27.2.6	Herzrhythmusstörungen 737	
27.3	Blutdruckerkrankungen 738	
27.3.1	Hypertonie und Hypotonie 738	
27.3.2	Erhöhter Blutdruck (arterielle Hypertonie) 738	
27.3.3	Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertonika 742	
27.3.4	Erniedrigter Blutdruck (arterielle Hypotonie) 746	
27.3.5	Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika 747	
27.4	Arterielle Gefäßkrankheiten 751	
27.4.1	Arteriosklerose und Hyperlipidämie 752	
27.4.2	Heilpflanzen bei Arteriosklerose 757	
27.4.3	Koronare Herzkrankheit (KHK) 763	
27.4.4	Heilpflanzen bei koronarer Herzkrankheit (KHK) 766	
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	29.2.2	Heilpflanzen bei Dysmenorrhö 876
	Fragen/Repetitorium 789	29.2.3	Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung) 883
28	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 790	29.2.4	Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung) 885
28.1	Allgemeines 792	29.2.5	Amenorrhö und Hypomenorrhö (ausbleibende und zu schwache Regelblutung) 887
28.2	Schlafstörungen, nervöse Unruhe 793	29.2.6	Prämenstruelles Syndrom (PMS) 889
28.2.1	Schlafstörungen 793	29.2.7	Mastodynie 893
28.2.2	Nervosität und Unruhe 796	29.3	Klimakterium: Wechseljahre 895
28.2.3	Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe 797	29.3.1	Grundlagen 895
28.3	Erschöpfungszustände, Wetterfähigkeit, Burn-out-Syndrom 810	29.3.2	Hitzewallungen in den Wechseljahren 899
28.3.1	Grundlagen Erschöpfung 810	29.3.3	Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren 900
28.3.2	Wetterfähigkeit 812	29.3.4	Gelenkschmerzen in den Wechseljahren 900
28.3.3	Burn-out-Syndrom 813	29.3.5	Osteoporose in den Wechseljahren 900
28.3.4	Adaptogene: Heilpflanzen bei Erschöpfung 820	29.4	Bewährte Rezepturen für Frauen 901
28.3.5	Heilpflanzen bei Erschöpfung und Burn-out 823		Fragen/Repetitorium 903
28.4	Depressive Verstimmungen und Ängste 833	30	Ausleitung und Regeneration 904
28.4.1	Depressionen 833		<i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>
28.4.2	Ängste 837	30.1	Frühjahrskur – Entgiftungskur 904
28.4.3	Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten 839	30.1.1	Grundlagen 904
28.5	Schmerzen/Kopfschmerzen 850	30.1.2	Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur 908
28.5.1	Chronische Schmerzen 851	30.2	Darmsanierung 909
28.5.2	Kopfschmerzen 852	30.2.1	Grundlagen 909
28.5.3	Migräne 854	30.2.2	Heilpflanzen zur Darmsanierung 913
28.5.4	Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne 856	30.3	Darmmykose 917
28.6	Tipps zur Prüfungsvorbereitung 863	30.3.1	Grundlagen 917
28.7	Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 865	30.4	Schwermetall-/Amalgamausleitung 918
	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	33.3	Kommunikation zwischen Pflanzen- und Tierreich	952
30.4.5	Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden	923	33.4	Kommunikation zwischen Pflanze und Mensch	953
30.4.6	Schwefelverbindungen – zum Binden	925	33.4.1	Pflanzenmeditationen	953
30.4.7	Ausleitung nach Dr. Klinghardt	927	33.4.2	Meditationen (nach Dr. Wolf-Dieter Storl)	954
30.5	Bewährte Rezepturen zur Ausleitung	929			
	Fragen/Repertitorium	931			
	Anhang	933			
31	Aus Freyas Zauber Garten	934	34	Sonnentee und Blütenessenzen: „Bachblüten“ selbst gemacht	956
31.1	Allgemeines	934	34.1	Allgemeines	956
31.2	Gesundes Wildgemüse	934	34.1.1	Sonnentee ansetzen und anwenden	957
31.2.1	Wie die wilden Pflanzen schmecken	935	35	Kräuterbräuche heutzutage	959
31.2.2	Tees aus Wildpflanzen	938	35.1	Allgemeines	959
31.2.3	Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen	938	35.2	Jahreskreisfeste	959
31.2.4	Die wichtigsten essbaren Blüten	939	35.2.1	Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23. Dezember	960
31.2.5	Wildpflanzen, die auch zur Winterzeit zu finden sind	939	35.2.2	(Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar bis 2. Februar (in der Neumondphase)	960
31.2.6	Sammelkalender – eine Auswahl	939	35.2.3	Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara): 20.–23. März	961
31.2.7	Pflanzen für die Naturapotheke – frisch von der Wiese	940	35.2.4	Walpurgis (Beltane): 30. April	961
31.3	Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung	943	35.2.5	Sommersonnenwende (Johanni oder Litha): 21. Juni	961
32	Gesundheit auf dem Teller	947	35.2.6	Schnitterinnenfest (Lugnasad): 2. August und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt): 15. August	962
32.1	Wildgemüsemenü	947	35.2.7	Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank (Mabon) 22. September	962
32.1.1	Spitzwegerichsüppchen	947	35.2.8	Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest, Halloween: 31. Oktober auf 1. November	962
32.1.2	Bunter Wiesensalat	947			
32.1.3	Wildkräuterpesto zu Spaghetti	948			
32.1.4	Nymphenspeise	948	36	Verzeichnis der Abkürzungen	964
32.1.5	Blütenreiches Maidessert	948	37	Pflanzenverzeichnis Deutsch mit Indikationen	965
32.1.6	Wildkräuterbowle	948	38	Indikationstabelle Heilpflanzen	986
32.1.7	Abendmenü	949	39	Pflanzenverzeichnis Latein – Deutsch	1007
33	Kommunikation mit Pflanzen	950	40	Weiterführende Adressen	1020
33.1	Allgemeines	950	40.1	Bezugsquellen Pflanzen und/oder Samen	1020
33.2	Kluge Pflanzen	950	40.2	Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen	1021
33.2.1	Sehen	950	40.3	Ätherische Öle	1022
33.2.2	Bewegen	951			
33.2.3	Spüren	951			
33.2.4	Riechen	951			
33.2.5	Rechnen	952			

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