

Inhalt

Heilpflanzen – Weit mehr als nur Kräuter.....	1
Einführung in die Welt der Heilpflanzen	2
Die Lehre.....	3
Aloe vera (Aloaceae).....	5
Arnika (Arnica montana)	6
Artischocke (Cynara cardunculus var. scolymus)	7
Augentrost, Gemeiner (Euphrasia officinalis)	8
Bärlapp (Lycopodium)	9
Bärlauch (Allium Ursinum)	10
Baldrian (Valeriana officinalis).....	11
Beifuß, einjähriger (Artemisia annua)	12
Beinwell (Symphytum officinale).....	13
Bilsenkraut (Hyoscyamus)	14
Brennnessel (Urtica dioica).....	15
Dost, Gemeiner (Origanum vulgare)	17
Eberesche (Sorbus aucuparia)	18
Eibisch, Echter (Althaea officinalis)	20
Eisenhut, Blauer (Aconitum variegatum)	21
Eisenkraut, Echtes (Verbena officinalis)	22
Engelwurz, Echter (Angelica archangelica).....	23
Eukalyptus, Gewöhnlicher (Eucalyptus globulus).....	24
Fenchel, Wilder (Foeniculum vulgare).....	25
Fingerhut, Roter (Digitalis purpurea)	26
Frauenmantel, Gewöhnlicher (Alchemilla vulgaris)	27
Galgant (Alpinia officinarum)	28
Ginkgo (Ginkgo biloba)	29
Ginseng, Echter (Panax Ginseng).....	30
Goldrute, Echte (Solidago virgaurea)	31
Gundermann (Glechoma hederacea)	32
Holunder (Sambucus nigra)	33
Ingwer (Zingiber officinale)	34
Isländisch Moos (Cetraria islandica)	35
Johanniskraut, Tüpfel- (Hypericum perforatum).....	36
Kamille, Echte (Matricaria Chamomilla)	37
Katzenkralle (Uncaria tomentosa).....	38
Klette, Große (Arctium lappa)	39
Knoblauch (Allium sativum).....	40

Kresse, Garten- (<i>Lepidium sativum</i>).....	41
Kümmel, Echter (<i>Carum carvi</i>).....	42
Kurkuma (<i>Curcuma longa</i>)	43
Lavendel, Echter (<i>Lavandula angustifolia</i>)	44
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	45
Mariendistel (<i>Silybum marianum</i>)	47
Melisse (<i>Melissa officinalis</i>)	48
Minze, Grüne (<i>Mentha spicata</i>)	49
Mistel, Weißbeerige (<i>Viscum Album</i>)	50
Mohn, Schlaf- (<i>Papaver somniferum</i>).....	51
Mönchspfeffer (<i>Vitex agnus-castus</i>)	52
Nachtkerze, Gewöhnliche (<i>Oenothera biennis</i>).....	53
Odermennig, Kleiner (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	55
Olivenbaum (Olivenblattextrakt) (<i>Olea europaea</i>)	56
Passionsblume (<i>Passiflora</i>).....	57
Petersilie, Krause (<i>Petroselinum crispum</i>).....	58
Pfefferminze (<i>Mentha x piperita</i>)	59
Quitte (<i>Cydonia oblonga</i>).....	60
Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>).....	61
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	62
Roskastanie (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	63
Rotklee (<i>Trifolium pratense</i>)	64
Safran, Echter (<i>Crocus sativus</i>)	65
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>).....	66
Schafgarbe, Wiesen- (<i>Achillea millefolium</i>)	67
Schlafbeere (<i>Withania somnifera</i>)	70
Schlüsselblume, Echte (<i>Primula veris</i>)	71
Schöllkraut, Großes (<i>Chelidonium majus</i>)	72
Sonnenhut (<i>Echinacea angustifolia</i>)	73
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>).....	74
Tausendgüldenkraut (<i>Centaurium erythraea</i>)	76
Teebaum (<i>Melaleuca alternifolia</i>).....	77
Teufelskrallen (<i>Phyteuma</i>)	78
Tollkirsche, Schwarze (<i>Atropa belladonna</i>)	79
Thymian, Echter (<i>Thymus vulgaris</i>).....	80
Tragant (<i>Astragalus</i>).....	81
Wasserdost, Gewöhnlicher (<i>Eupatorium cannabinum</i>).....	83
Weißdorn, Eingriffelig + Zweigriffelig (<i>Crataegus monogyna</i> + <i>laevigata</i>). 84	
Wermut (<i>Artemisia absinthium</i>)	86
Zaubernuss, Virginische (<i>Hamamelis virginiana</i>)	87
Zistrose (<i>Cistus incanus</i> L. <i>Pandalis</i>).....	88

Zwiebel (<i>Allium cepa</i>)	89
Zypresse, Echte (<i>Cupressus sempervirens</i>)	91
Die Geschichte der Heilpflanzen und ihre Verwendung durch verschiedene Kulturen.....	92
Moderne Anwendung von Heilpflanzen in der Naturheilkunde und Schulmedizin.....	97
Nachhaltige Ernte und Kultivierung von Heilpflanzen.....	102
Die Bedeutung des Pflanzenschutzes und des Erhalts seltener Heilpflanzenarten	111
Wichtige Grundlagen der Phytotherapie	120
Wirkstoffe in Heilpflanzen und ihre Wirkungsweisen im menschlichen Körper	120
Verschiedene Formen der Anwendung von Heilpflanzen.....	133
Dosierung und mögliche Nebenwirkungen	145
Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und Vorsichtsmaßnahmen.....	147
Heilpflanzen für das Immunsystem	152
Die wichtigsten Heilpflanzen für das Immunsystem	152
Echinacea (Roter Sonnenhut) zur Stärkung der Abwehrkräfte	157
Holunderbeere für ihre antiviralen Eigenschaften	158
Astragalus zur Förderung der Immunität und Stressbewältigung.....	160
Katzenkralle zur Unterstützung des Immunsystems bei entzündlichen Erkrankungen	162
Heilpflanzen für die Verdauung.....	165
Die wichtigsten Heilpflanzen für die Verdauung.....	165
Kamille zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden.....	170
Pfefferminze zur Entspannung der Muskulatur im Verdauungstrakt	171
Ingwer zur Förderung der Verdauung und Bekämpfung von Übelkeit	173
Artischocke zur Unterstützung der Leberfunktion und Verdauungsregulierung	175
Heilpflanzen für das Nervensystem	177
Die wichtigsten Heilpflanzen für das Nervensystem	177
Johanniskraut bei leichten bis mittelschweren Depressionen	182
Passionsblume zur Beruhigung und Linderung von Angstzuständen.....	183
Baldrian als natürliches Schlafmittel und zum Stressabbau.....	185
Ginkgo biloba zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und Gedächtnisstärkung.....	187

Heilpflanzen für die Haut	191
Die wichtigsten Heilpflanzen für die Haut	191
Aloe vera zur Linderung von Hautirritationen und Verbrennungen.....	196
Ringelblume zur Förderung der Wundheilung und Hautregeneration....	198
Teebaumöl bei Hautinfektionen und Akne	199
Lavendel als entzündungshemmendes und beruhigendes Mittel für die Hautpflege.....	201
Heilpflanzen für das Herz-Kreislauf-System	203
Die wichtigsten Heilpflanzen für das Herz-Kreislauf-System	203
Heilpflanzen und ihre unendliche Fülle	216
Glossar	217
Quellenverzeichnis.....	222