

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	21
Vorwort zur 2. Auflage	23
1. Die Wurzeln der heutigen Pflanzenheilkunde	25
1.1 Ein Blick in die Geschichte	25
2. Heilweisen mit Pflanzen – Unterschiedliche Sichtweisen und Standpunkte	37
2.1 Die Blinden und der Elefant	37
2.2 Heilpflanzenkunde	38
2.3 Phytotherapie	38
2.4 Aromatherapie	40
2.5 Klassische Homöopathie	41
2.6 Bachblütentherapie	42
2.7 Anthroposophisch erweiterte Medizin und Pflege	42
2.8 Traditionelle Chinesische Medizin	44
2.9 Ayurveda	45
2.10 Hildegard-Medizin	46
2.11 Spagyrik	47
3. Erklärungsansätze – Forschung in Phytotherapie und Pflege	49
3.1 Die wichtigsten Wirkungsaspekte bei Heilpflanzen-Anwendungen	49
3.2 Die Forderung nach wissenschaftlichen Studien zur Wirkung von Heilpflanzen	49
3.3 Forschung in der Medizin	51
3.3.1 Forschungsmethoden	51
3.4 Forschung in der Phytotherapie	51

3.5	Pflegeforschung	52
3.6	Ermutigung zum «Forschen im Alltag»	52
4.	Die Wirkstoffe der Heilpflanzen	55
	Einleitung	55
4.1	Gerbstoffe	56
4.1.1	Eigenschaften	56
4.1.2	Wirkungen	56
4.1.3	Anwendungen	57
4.1.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeichen	57
4.1.5	Pflanzen mit Gerbstoffen	57
4.2	Bitterstoffe	57
4.2.1	Eigenschaften	57
4.2.2	Wirkungen	58
4.2.3	Anwendungen	59
4.2.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeichen	60
4.2.5	Pflanzen mit Bitterstoffen	60
4.3	Schleimstoffe	60
4.3.1	Eigenschaften	60
4.3.2	Wirkungen	61
4.3.3	Anwendungen	62
4.3.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeichen	62
4.3.5	Pflanzen mit Schleimstoffen	62
4.4	Ätherische Öle	62
4.4.1	Eigenschaften	63
4.4.2	Wirkungen	63
4.4.3	Anwendungen	64
4.4.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeichen	65
4.4.5	Pflanzen mit ätherischen Ölen	65
4.5	Glykoside	65
	Die wichtigsten Glykosidgruppen:	66
4.5.1	Digitalisglykoside	66
4.5.2	Senfölglykoside	67
4.5.3	Flavonoidglykoside	68
4.5.4	Anthocyanglykoside	69
4.5.5	Cumaringlykoside	69
4.5.6	Saponin glykoside	71
4.5.7	Phenolglykoside (Salicylate und Arbutin)	72
4.5.8	Anthrachinonglykoside	74
4.6	Alkaloide	75
4.6.1	Eigenschaften	76
4.6.2	Wirkungen	76
4.6.3	Anwendungen	76
4.6.4	Nebenwirkungen	76
4.6.5	Pflanzen mit Alkaloiden	77

5. Heilpflanzen in der Pflege	79
5.1 Möglichkeiten, Grenzen und Zeitaufwand	79
5.1.1 «Solche Methoden sind doch in der heutigen Pflege gar nicht umsetzbar!» ..	79
5.1.2 Anwendungsmöglichkeiten	79
5.1.3 Grenzen und Gefahren bei der Anwendung	81
5.1.4 Ist das Arbeiten mit Heilpflanzen im Pflegealltag nicht zu zeitaufwändig? ...	83
5.2 Tipps zur Umsetzbarkeit in verschiedenen Pflegebereichen	83
5.2.1 Heilpflanzen in den verschiedenen Pflegebereichen – wo geht was?	84
5.2.2 Tipps zur praktischen Einführung von Heilpflanzenanwendungen in den Pflegealltag	89
6. Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen	91
6.1 Arzneimittelsicherheit für moderne Heilpflanzenanwendungen	91
6.2 Monographien der Kommission E (Abb. 6-1)	91
6.3 ESCOP-Monographien	94
6.4 WHO-Monographien	94
6.5 Die neun häufigsten rechtlichen Fragen von Pflegenden	95
6.5.1 Sind «alternative» Methoden wie Heilpflanzen-Anwendungen in der Pflege grundsätzlich zulässig?	95
6.5.2 Dürfen Pflegekräfte Heilpflanzen-Anwendungen (z. B. als Tee, als äußere Anwendung) überhaupt selbstständig und eigenverantwortlich anwenden? ..	95
6.5.3 Ein Fallbeispiel aus der praktischen Pflege	97
6.5.4 Welche Rechte der Selbst- oder Mitbestimmung hat die Patientin?	97
6.5.5 Wer haftet bei alternativen Pflegemethoden?	97
6.5.6 Welcher Sorgfalts-Maßstab gilt für Pflegekräfte, die «alternative» Methoden anwenden?	98
6.5.7 Darf eine Pflegekraft eine Ölmischung für äußere Anwendungen bei einer Patientin selbst herstellen (z. B. ein Basisöl mit einem ätherischen Öl mischen)?	98
6.5.8 Dürfen Quark, Kohl oder Honig überhaupt zur Therapie genutzt werden – verbietet das nicht das Arzneimittelgesetz?	98
6.5.9 Kann sich eine Krankenschwester und Fachfrau für Wickel- und/ oder Heilpflanzen-Anwendungen selbstständig machen (z.B. mit einer «Pflegepraxis»)?	98
6.6 Abrechnung und Kostenerstattung von Heilpflanzen-Anwendungen	100
6.6.1 Im Krankenhaus	100
6.6.2 In der ambulanten Pflege	100
6.6.3 Stationäre Altenpflege	102
7. Tipps in Bezug auf konkrete Pflegeindikationen und Beschwerden	103
7.1 Pflegetipps in Bezug auf die Haut, Haare und Nägel	104
7.1.1 Zur Gesunderhaltung: Tipps für die Haut-, Haar- und Nagelpflege	104
7.1.2 Ekzeme und Hautallergien	106
7.1.3 Sehr trockene Haut	106

7.1.4	Schorfige, schuppende Hautpartien	107
7.1.5	Juckreiz, Hautjucken	107
7.1.6	Übermäßige Fett- und Talgproduktion	107
7.1.7	Wunde, nässende Hautpartien und -falten	108
7.1.8	Unreine, entzündliche Haut (Entzündungen, Eiterbildung)	108
7.1.9	Übermäßiges Schwitzen	108
7.1.10	Hautpilz	109
7.1.11	Herpes	110
7.1.12	Verletzungen/Wunden	110
7.1.13	Ödematöses Gewebe	112
7.1.14	Warzen	112
7.1.15	Tipps zur Haarpflege	112
7.1.16	Tipps zur Nagelpflege	113
7.2	Pflegetipps in Bezug auf die Augen	114
7.2.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	114
7.2.2	Müde Augen	115
7.2.3	Trockene Augen/mangelnder Lidschlag	115
7.2.4	Entzündete Augen	116
7.2.5	Tränende, brennende Augen (z. B. allergische Reaktion)	116
7.2.6	Gerstenkorn	116
7.3	Pflegetipps in Bezug auf die Ohren	116
7.3.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	116
7.3.2	Jucken im Gehörgang	116
7.3.3	Ohrenweh	117
7.4	Pflegetipps in Bezug auf die Atmung	117
7.4.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	117
7.4.2	Schnupfen (einfacher/festsitzender)	117
7.4.3	Nasenbluten	118
7.4.4	Heiserkeit	119
7.4.5	Halsschmerzen	119
7.4.6	Husten	119
7.4.7	Kurzatmigkeit/oberflächliche Atmung	121
7.4.8	Schluckauf	121
7.5	Pflegetipps in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße	122
7.5.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	122
7.5.2	Kreislaufschwäche/niederer Blutdruck/Neigung zu Ohnmacht	123
7.5.3	Schwindel/Benommenheit/Herzklopfen	123
7.5.4	Erhöhter Blutdruck	123
7.5.5	(Herz-) Beklemmungsgefühl, nervöse Unruhe	123
7.5.6	Herzschmerzen	124
7.5.7	Wadenkrämpfe	124
7.5.8	Geschwollene, gestaute Beine	124
7.5.9	Krampfadern (Jucken, Brennen)	124
7.5.10	Venenentzündung	124
7.6	Pflegetipps in Bezug auf Mund und Zähne	124
7.6.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	124
7.6.2	Trockene Mundschleimhaut	126
7.6.3	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut	126
7.6.4	Beläge	126

7.6.5	Blutende Mundschleimhaut und Zahnfleisch	126
7.6.6	Mundgeruch	126
7.6.7	Zahnschmerzen	126
7.6.8	Druckstellen durch Zahnpfosten	127
7.6.9	Rissige Lippen	127
7.6.10	Herpes-Bläschen	127
7.6.11	Entzündung/Schwellung der Ohrspeicheldrüse	127
7.7	Pflegetipps in Bezug auf Magen/Darm/Verdauungstrakt	127
7.7.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	127
7.7.2	Appetitlosigkeit	128
7.7.3	Übermäßiger Appetit	129
7.7.4	Völlegefühl/Dyspepsie	129
7.7.5	Sodbrennen/saures Aufstoßen	130
7.7.6	Magen-/Oberbauchschmerzen durch Gastritis/überreizte Magenschleimhaut	130
7.7.7	Übelkeit/Erbrechen	130
7.7.8	Blähungen	130
7.7.9	(Gallen-) Kolikschmerzen	131
7.7.10	Verstopfung	131
7.7.11	Durchfall	132
7.7.12	Beschwerden durch Hämorrhoiden	132
7.7.13	Patientinnen mit Sondennahrung	133
7.8	Pflegetipps in Bezug auf Knochen, Muskeln und Gelenke	133
7.8.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung (z. B. Kontrakturenprophylaxe) ..	133
7.8.2	Muskelverspannungen von Nacken und Rücken	135
7.8.3	Muskelkrämpfe und Muskelkater	135
7.8.4	Gelenkschmerzen und -schwellungen (akut/chronisch)	136
7.8.5	Stumpfe Verletzungen (Prellungen/Zerrungen/Verstauchungen)	137
7.9	Pflegetipps in Bezug auf Nieren und Harnwege	137
7.9.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	137
7.9.2	Unkontrollierter Harndrang	139
7.9.3	Reizblase	139
7.9.4	Blasenentzündung/Harnwegsinfekt	139
7.9.5	Kolikschmerzen	140
7.9.6	Harnverhaltung	141
7.10	Pflegetipps zur Unterstützung der Körperabwehr/Infektabwehr	141
7.10.1	Gesunderhaltung/Funktionsstärkung	141
7.10.2	Erhöhte Infektanfälligkeit	143
7.10.3	Fieber	143
7.10.4	Lymphknotenschwellung/-verhärtung	144
7.11	Pflegetipps in Bezug auf Allgemeinbefindlichkeit und Orientiertheit	144
7.11.1	(Gesund-) Erhaltung von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Vertrauen und Orientierung	144
7.11.2	Allgemeine Schwäche, Erschöpfungszustände, Kachexie	145
7.11.3	Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe	145
7.11.4	Wetterföhligkeit	146
7.11.5	Gestörte Wärmeregulation	146
7.11.6	Desorientierung/Verwirrtheit	147
7.11.7	Angst	147
7.11.8	Schockfolgen	147

7.11.9	Depressive Verstimmung	148
7.11.10	Schlafstörungen	148
7.12	Pflegetipps bei Schmerzen	149
7.12.1	Allgemeines	149
7.12.2	Kopfweh/Migräne	150
7.12.3	Menstruationsschmerzen	151
7.12.4	Nervenschmerzen	151
7.12.5	Schmerzen aufgrund psychischer Stress-Situation	151
7.12.6	Generalisierte Schmerzen	151
7.13	Pflegetipps bei Frauenbeschwerden	152
7.13.1	Allgemeines	152
7.13.2	Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhoe)	153
7.13.3	Zu starke Blutung	154
7.13.4	Zu schwache Blutung	154
7.13.5	Vaginaler Ausfluss	154
7.13.6	«Wechseljahrsbeschwerden»	154
7.14	Pflegetipps für die Wochenpflege: Die Wöchnerin	155
7.14.1	Allgemeines	155
7.14.2	Pflege der Naht	156
7.14.3	Unterstützung der Rückbildung	156
7.14.4	Unterstützung der Milchbildung	156
7.14.5	Reduzieren der Milchproduktion/Unterstützung des Abstillens	157
7.14.6	Wunde Mamillen	157
7.14.7	Milchstau	157
7.14.8	(Beginnende) Brustdrüsenschwelling	158
7.15	Pflegetipps für die Wochenpflege: Das Neugeborene	158
7.15.1	Allgemeines	158
7.15.2	Neugeborenen-Gelbsucht	158
7.15.3	Wundsein	159
7.15.4	Hautveränderungen/Milchschorf	160
7.15.5	Koliken/Blähungen	160
7.15.6	Spucken/Erbrechen	161
7.15.7	Zahnungsschmerzen	161
8.	Praktische Handlungsanleitungen	163
8.1	Tees und Teezubereitung zur innerlichen Anwendung	165
8.1.1	Zubereitungsarten und Ziehzeit	165
8.1.2	Dosierung	166
8.1.3	Tageszeit	166
8.1.4	Qualitätsanforderungen	166
8.1.5	Aufbewahrung und Haltbarkeit	168
8.1.6	Süßen	168
8.1.7	Verabreichen eines Heilkräutertees – eine pflegerische Maßnahme	169
8.2	Heilkräuter-Frischpressensaft (Frischpflanzensaft)	169
8.3	Alkoholische Pflanzenauszüge	170
8.3.1	Definitionen	170
8.3.2	Alkoholische Auszüge zur innerlichen Anwendung	170

8.3.3	Alkoholische Auszüge zur äußerlichen Anwendung	171
8.3.4	Alkoholische Auszüge selbst herstellen für den Hausgebrauch	171
8.3.5	Vor- und Nachteile von wässrigen gegenüber alkoholischen Auszügen	172
8.4	Öle, Ölmischungen, Ölauszüge und ihre äußerliche Anwendung	172
8.4.1	Öle und ihre Differenzierung	172
8.4.2	Lagerung und Haltbarkeit	175
8.4.3	Ölanwendungen als Einreibungen – eine pflegerische Behandlung	175
8.5	Salben	177
8.5.1	Definitionen	177
8.5.2	Qualitätsanforderungen an Salben und Cremes	178
8.5.3	Lagerung und Haltbarkeit	178
8.5.4	Einfache Rezepte zum selbst Herstellen für den Hausgebrauch	179
8.5.5	Salbenanwendungen als Pflegehandlung	180
8.6	Spülungen	180
8.7	Voll- und Teilbäder	181
8.7.1	Verwendete Zusätze und ihre Dosierung	181
8.7.2	Qualitätsanforderungen an Zusätze zu Bädern	182
8.7.3	Temperatur	182
8.7.4	Dauer	183
8.7.5	Geeignete Tageszeit	183
8.7.6	Umfang des Bades	183
8.7.7	Bäder oder Teilbäder als pflegetherapeutische Handlung	184
8.8	Waschungen	184
8.8.1	Verwendete Zusätze und ihre Dosierung	185
8.8.2	Qualitätsanforderungen an Zusätze für Waschungen	186
8.8.3	Temperatur	186
8.8.4	Dauer und Ablauf der Waschung	186
8.8.5	Geeignete Tageszeit	187
8.8.6	Umfang der Waschung	187
8.8.7	Waschungen als pflegetherapeutische Handlung	187
8.9	Wickel und Auflagen	188
8.9.1	Wirkprinzipien	188
8.9.2	Wickel und Auflagen als pflegerische Handlung	188
8.9.3	Grenzen und Gefahren	189
8.9.4	Material	189
8.9.5	Die wichtigsten Kontraindikationen	190
8.9.6	Grundsätzliches zur Durchführung	190
8.9.7	Kurzanleitungen	190
8.10	Sonstiges	205
8.10.1	Trockenbürsten	205
8.11	Heilpflanzen sammeln und trocknen:	
	Tipps für zu Hause und den persönlichen Gebrauch	206
8.11.1	Das Sammeln von Heilkräutern	206
8.11.2	Heilkräuter weiterverarbeiten	206

9. Heilpflanzen-Monographien	209
9.1 Gebrauchsanweisung	209
9.2 Ackerschachtelhalm/ <i>Equisetum arvense</i> L.	211
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	211
Hauptinhaltsstoffe	211
Hauptwirkungen	211
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	211
Indikationen	211
Anwendungsarten	211
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	211
Bewährte Ackerschachtelhalm-Rezepte	212
9.3 Arnika/ <i>Arnica montana</i> L.	214
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	214
Hauptinhaltsstoffe	214
Hauptwirkungen	214
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	214
Indikationen	214
Anwendungsarten	215
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	215
Bewährte Arnika-Rezepte	215
9.4 Beinwell/ <i>Symphytum officinale</i> L.	217
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	217
Drogenbezeichnung	217
Hauptinhaltsstoffe	217
Hauptwirkungen	217
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	217
Anwendungen	217
Anwendungsarten	218
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	218
Bewährte Beinwell-Rezepte für die Hausapotheke	218
9.5 Birke/ <i>Betula pendula</i> Roth	219
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	219
Drogenbezeichnung	219
Hauptinhaltsstoffe	219
Hauptwirkungen	219
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	219
Anwendungen	219
Anwendungsarten	219
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	220
Bewährte Birken-Rezepte	220
9.6 Blutwurz/ <i>Potentilla erecta</i>	222
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	222
Drogenbezeichnung	222
Hauptinhaltsstoffe	222
Hauptwirkungen	222
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	222
Anwendungen	222
Anwendungsarten	222

9.7	Große Brennnessel/Urtica dioica L.	225
	Kleine Brennnessel/Urtica urenns L.	225
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	225
	Drogenbezeichnung	225
	Hauptinhaltsstoffe	225
	Hauptwirkungen	225
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	225
	Anwendungen	225
	Anwendungsarten	226
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	226
	Brennnesseln «zur rechten Zeit» ernten	227
9.8	Fenchel/Foeniculum vulgare Mill.	228
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	228
	Drogenbezeichnung	228
	Hauptinhaltsstoffe	228
	Hauptwirkungen	228
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	228
	Anwendungen	228
	Anwendungsarten	228
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	228
	Bewährte Fenchel-Rezepturen	229
9.9	Frauenmantel/Alchemilla vulgaris L.	230
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	230
	Drogenbezeichnung	230
	Hauptinhaltsstoffe	230
	Hauptwirkungen	230
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	230
	Anwendungen	230
	Anwendungsarten	230
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	230
	Bewährte Frauenmantel-Rezepturen	231
9.10	Gänsefingerkraut/Potentilla anserina L.	233
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	233
	Drogenbezeichnung	233
	Hauptinhaltsstoffe	233
	Hauptwirkungen	233
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	233
	Anwendungen:	233
	Anwendungsarten	233
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	233
	Bewährte Gänsefingerkraut-Rezepturen	234
9.11	Goldrute/Solidago virgaurea L., S. canadensis, S. gigantea	235
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	235
	Hauptinhaltsstoffe	235
	Hauptwirkungen	235
	Nebenwirkungen	235
	Gegenanzeigen	235

Indikationen	235
Anwendungsarten	236
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	236
Bewährte Goldruten-Rezepturen	236
9.12 Hamamelis/Hamamelis virginiana L.	237
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	237
Hauptinhaltsstoffe	237
Hauptwirkungen	237
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	237
Indikationen	237
Anwendungsarten	237
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	238
Bewährte Teemischungen mit Zaubernuss	239
9.13 Heidelbeere/Vaccinium myrtillus L.	240
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	240
Drogenbezeichnung	240
Hauptinhaltsstoffe	240
Hauptwirkungen	240
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	240
Anwendungen	240
Anwendungsarten	240
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	240
9.14 Holunder/Sambucus nigra L.	242
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	242
Drogenbezeichnung	242
Hauptinhaltsstoffe	242
Hauptwirkungen	242
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	242
Anwendungen	242
Anwendungsarten	242
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	242
Bewährte Rezepte mit Holunder	243
9.15 Huflattich/Tussilago farfara L.	245
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	245
Drogenbezeichnung	245
Hauptinhaltsstoffe	245
Hauptwirkungen	245
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	245
Anwendungen	245
Anwendungsarten	245
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	246
Bewährte Huflattich-Rezepturen	246
9.16 Johanniskraut/Hypericum perforatum L.	247
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	247
Drogenbezeichnung	247
Hauptinhaltsstoffe	247
Hauptwirkungen	247
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	247
Anwendungen	247

Anwendungsarten	248
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	248
Rezepte mit Johanniskraut	249
9.17 Echte Kamille/ <i>Chamomilla recutita/Matricaria chamomilla</i>	250
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	250
Drogenbezeichnung	250
Hauptinhaltsstoffe	250
Hauptwirkungen	250
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	250
Anwendungen	250
Anwendungsarten	250
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	251
Rezepte mit Kamille	252
9.18 Königskerze/ <i>Verbascum densiflorum</i> Berlol.	253
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	253
Drogenbezeichnung	253
Hauptinhaltsstoffe	253
Hauptwirkungen	253
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	253
Anwendungen	253
Anwendungsarten	253
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	253
Rezepte mit Königskerze	254
9.19 Lavendel/ <i>Lavandula angustifolia</i> Mill.	256
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	256
Drogenbezeichnung	256
Hauptinhaltsstoffe	256
Hauptwirkungen	256
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	256
Anwendungen	256
Anwendungsarten	257
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	257
Rezepte mit Lavendel	257
9.20 Lein/ <i>Linum usitatissimum</i> L.	259
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	259
Drogenbezeichnung	259
Hauptinhaltsstoffe	259
Hauptwirkungen	259
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	259
Anwendungen	259
Anwendungsarten	259
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	260
9.21 Linde	
Sommerlinde/ <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	
Winterlinde/ <i>Tilia cordata</i> Mill.	262
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	262
Drogenbezeichnung	262
Hauptinhaltsstoffe	262
Hauptwirkungen	262

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	262
Anwendungen	262
Anwendungarten	262
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	262
9.22 Löwenzahn/Taraxacum officinale Web.	264
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	264
Drogenbezeichnung	264
Hauptinhaltsstoffe	264
Hauptwirkungen	264
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	264
Anwendungen	264
Anwendungarten	264
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	265
9.23 Malve/Malva sylvestris L. und Eibisch/Althaea officinalis	267
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	267
Drogenbezeichnung	267
Hauptinhaltsstoffe	267
Hauptwirkungen	267
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	267
Anwendungen	267
Anwendungarten	268
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	268
9.24 Mariendistel/Silybum marianum (L.) Gaertn./Carduus marianus L.	270
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	270
Drogenbezeichnung	270
Hauptinhaltsstoffe	270
Hauptwirkungen	270
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	270
Anwendungen	270
Anwendungarten	270
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	271
Rezepte mit Mariendistel	271
9.25 Melisse/Melissa officinalis L.	272
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	272
Drogenbezeichnung	272
Hauptinhaltsstoffe	272
Hauptwirkungen	272
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	272
Anwendungen	272
Anwendungarten	272
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	272
Rezepte mit Melisse	274
9.26 Passionsblume/Passiflora incarnata L.	275
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	275
Drogenbezeichnung	275
Hauptinhaltsstoffe	275
Hauptwirkungen	275
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	275
Anwendungen	275

Anwendungsarten	275
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	275
9.27 Pfefferminze/ <i>Mentha x piperita</i> L.	277
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	277
Drogenbezeichnung	277
Hauptinhaltsstoffe	277
Hauptwirkungen	277
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	277
Anwendungen	277
Anwendungsarten	277
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	278
9.28 Quark/Massa lac bovinae ferment. et inspiss.	280
Synonyme	280
Arzneilich verwendete Teile	280
Hauptinhaltsstoffe	280
Hauptwirkungen	280
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	280
Indikationen	280
Anwendungsarten	280
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	280
9.29 Ringelblume/ <i>Calendula officinalis</i> L.	282
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	282
Drogenbezeichnung	282
Hauptinhaltsstoffe	282
Hauptwirkungen	282
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	282
Anwendungen	282
Anwendungsarten	283
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	283
9.30 Rosmarin/ <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	285
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	285
Drogenbezeichnung	285
Hauptinhaltsstoffe	285
Hauptwirkungen	285
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	285
Anwendungen	285
Anwendungsarten	286
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	286
9.31 Salbei/ <i>Salvia officinalis</i> L.	288
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	288
Drogenbezeichnung	288
Hauptinhaltsstoffe	288
Hauptwirkungen	288
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	288
Anwendungen	288
Anwendungsarten	289
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	289
9.32 Schafgarbe/ <i>Achillea millefolium</i> L.	291
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	291

Hauptinhaltsstoffe	291
Hauptwirkungen	291
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	291
Anwendungen	291
Anwendungsarten	291
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	291
Rezepte mit Schafgarbe	293
9.33 Sonnenhut/Echinacea	294
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	294
Drogenbezeichnung	294
Hauptinhaltsstoffe	294
Hauptwirkungen	294
Nebenwirkungen	294
Gegenanzeigen	294
Anwendungen	294
Anwendungsarten	295
Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae purpureae herba	295
Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae pallidae radix	295
Rezepte mit Sonnenhut	296
9.34 Spitzwegerich/Plantago lanceolata L.	297
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	297
Drogenbezeichnung	297
Hauptinhaltsstoffe	297
Hauptwirkungen	297
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	297
Anwendungen	297
Anwendungsarten	297
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	297
Rezepte mit Wegerich	298
9.35 Thymian/Thymus vulgaris L.	300
Arzneilich verwendete Pflanzenteile/Drogenbezeichnung	300
Hauptinhaltsstoffe	300
Hauptwirkungen	300
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	300
Anwendungen	300
Anwendungsarten	300
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	301
Rezepte mit Thymian	301
9.36 Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna Jacq., Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus laevigata (Poir.) DC.	303
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	303
Drogenbezeichnung	303
Hauptinhaltsstoffe	303
Hauptwirkungen	303
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	303
Anwendungen	303
Anwendungsarten	303
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	304
Rezept mit Weißdorn	305

9.37 Zwiebel/ <i>Allium cepa</i> L.	306
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	306
Drogenbezeichnung	306
Hauptinhaltsstoffe	306
Hauptwirkungen	306
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	306
Anwendungen	306
Anwendungsarten	306
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	306
Rezepte mit Zwiebel	307
10. Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege	309
10.1 Ziele des Kapitels	309
10.2 Einführung	309
10.2.1 Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege, was ist das?	310
10.3 Rahmenmodelle für die pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege	310
10.3.1 Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege im Pflegeprozess	313
10.4 Einschätzen des Bedarfs an pflanzengestützter Gesundheits- und Krankenpflege	313
10.5 Pflegediagnostische Indikationen für eine pflanzengestützte Pflege	314
10.5.1 Pflegediagnose: beeinträchtigte körperliche Mobilität	315
10.5.2 Pflegediagnose: akute und chronische Schmerzen	315
10.5.3 Pflegediagnose: Beschäftigungsdefizit	315
10.5.4 Pflegediagnose: beeinträchtigte Gedächtnisleistung	316
10.5.5 Pflegediagnose: Machtlosigkeit	316
10.5.6 Pflegediagnose: Selbstversorgungsdefizit bezüglich Essen	317
10.5.7 Pflegediagnosen: soziale Isolation/Vereinsamungsgefahr	317
10.5.8 Pflegediagnose: Schlafstörung mit Schlaf-Wach-Rhythmusumkehr	317
10.5.9 Pflegediagnose: ruheloses Umhergehen	317
10.6 Pflegeziele der pflanzengestützten Pflege	318
10.7 Planen und Durchführen von pflanzengestützter Pflege	318
10.7.1 Von der allmählichen Ortsfixierung zur Bettlägerigkeit	318
10.7.2 «Indoor-gardening»	320
10.7.3 Zimmerpflanzen pflegen	321
10.7.4 Büropflanzen umsorgen	321
10.7.5 Kistchen und Töpfe im Haus bepflanzen	322
10.7.6 Kräuter verarbeiten – Kräutersalze	322
10.7.7 Brotaufstriche mit frischen Kräutern und Blüten	323
10.7.8 Teekräuter	324
10.7.9 Obst und Beeren – ernten und verarbeiten	325
10.7.10 Umgebungen jahreszeitlich kreativ gestalten und bepflanzen	328
10.8 Evaluation	336
10.9 Selbstpflege fördern im Garten	336
10.10 Pflanzengestützte Pflege – Settings und Zielgruppen	336
10.11 Pflegeforschung	337
10.12 Schlussfolgerungen	338
10.13 Literaturtipps zum Weiterlesen und Vertiefen	338

Anhang	341
Teetabellen	342
Literaturverzeichnis	345
Bezugsquellen	351
Heilpflanzengärten	357
Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten	359
Autorinnen	361
Leben wie der Lein – Zum Tod von Annegret Sonn	365
Sachwortverzeichnis	367