

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	21
Vorwort zur 2. Auflage .....	23
<b>1. Die Wurzeln der heutigen Pflanzenheilkunde .....</b>	<b>25</b>
1.1 Ein Blick in die Geschichte .....	25
<b>2. Heilweisen mit Pflanzen – Unterschiedliche Sichtweisen und Standpunkte ....</b>	<b>37</b>
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
<b>3. Erklärungsansätze – Forschung in Phytotherapie und Pflege .....</b>	<b>49</b>
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
<b>4.</b>	<b>Die Wirkstoffe der Heilpflanzen .....</b>	<b>55</b>
	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 Gegenanzeigen .....	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 Gegenanzeigen .....	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 Gegenanzeigen .....	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 Gegenanzeigen .....	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	Anthocyan glykoside .....	69
4.5.5	Cumaringlykoside .....	69
4.5.6	Saponinglykoside .....	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

<b>5. Heilpflanzen in der Pflege</b>	<b>79</b>
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
<b>6. Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen</b>	<b>91</b>
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
<b>7. Tipps in Bezug auf konkrete Pflegeindikationen und Beschwerden</b>	<b>103</b>
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, schuppige 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 Zahnprothesen .....	127
7.6.9	Rissige Lippen .....	127
7.6.10	Herpes-Bläschen .....	127
7.6.11	Entzündung/Schwellung der Ohrspeicheldrüse .....	127
7.7	Pflegertips 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	Pflegertips 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	Pflegertips 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	Pflegertips 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	Pflegertips 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	Wetterfühligkeit .....	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	Pflege Tipps 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	Pflege Tipps 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	Pflege Tipps 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) Brustdrüsenentzündung	158
7.15	Pflege Tipps 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
<b>8.</b>	<b>Praktische Handlungsanleitungen</b>	<b>163</b>
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-Frischpresssaft (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

<b>9. Heilpflanzen-Monographien</b>	<b>209</b>
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



	Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....	222
	Bewährte Blutwurzel-Rezepte .....	223
9.7	Große Brennnessel/ <i>Urtica dioica</i> L.	
	Kleine Brennnessel/ <i>Urtica urens</i> 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/ <i>Foeniculum vulgare</i> 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/ <i>Alchemilla vulgaris</i> 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/ <i>Potentilla anserina</i> 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/ <i>Solidago virgaurea</i> L., <i>S. canadensis</i> , <i>S. gigantea</i> .....	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</i> / <i>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> Berol. ....	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
	Anwendungsarten .....	262
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....	262
9.22	Löwenzahn/ <i>Taraxacum officinale</i> Web. ....	264
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....	264
	Drogenbezeichnung .....	264
	Hauptinhaltsstoffe .....	264
	Hauptwirkungen .....	264
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....	264
	Anwendungen .....	264
	Anwendungsarten .....	264
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....	265
9.23	Malve/ <i>Malva sylvestris</i> L. und Eibisch/ <i>Althaea officinalis</i> .....	267
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....	267
	Drogenbezeichnung .....	267
	Hauptinhaltsstoffe .....	267
	Hauptwirkungen .....	267
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....	267
	Anwendungen .....	267
	Anwendungsarten .....	268
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....	268
9.24	Mariendistel/ <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn./ <i>Carduus marianus</i> L. ....	270
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....	270
	Drogenbezeichnung .....	270
	Hauptinhaltsstoffe .....	270
	Hauptwirkungen .....	270
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....	270
	Anwendungen .....	270
	Anwendungsarten .....	270
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....	271
	Rezepte mit Mariendistel .....	271
9.25	Melisse/ <i>Melissa officinalis</i> L. ....	272
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....	272
	Drogenbezeichnung .....	272
	Hauptinhaltsstoffe .....	272
	Hauptwirkungen .....	272
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....	272
	Anwendungen .....	272
	Anwendungsarten .....	272
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....	272
	Rezepte mit Melisse .....	274
9.26	Passionsblume/ <i>Passiflora incarnata</i> 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/ <i>Massa lac bovinæ ferment. et inspiss.</i> ....	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/ <i>Plantago lanceolata</i> 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/ <i>Thymus vulgaris</i> 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/ <i>Crataegus monogyna</i> Jacq., Zweigriffeliger Weißdorn/ <i>Crataegus laevigata</i> (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
<b>10.</b>	<b>Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege .....</b>	<b>309</b>
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

<b>Anhang</b> .....	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