

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
<b>Einführung in die Kräuterheilkunde .....</b>	<b>8</b>
Die Kräuterheilkunde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) .....	10
Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin .....	II
Chinesische Kräuterheilkunde in der Praxis .....	17
Zur Geschichte der europäischen Kräuterheilkunde.....	22
Von der Antike bis zur Epoche der Klostermedizin.....	22
Die moderne Entwicklung .....	26
Warum Heilkräuter?.....	27
Synergien zwischen Ost und West .....	29
Wie Pflanzen heilen – die wichtigsten pflanzlichen Wirkstoffe .....	30
Wirkstoffgruppen .....	30

<b>Rezepturen.....</b>	<b>36</b>		
Zubereitung und Dosierung .....	38		
Beschwerden bei Erwachsenen .....	42		
Atemsystem..... 43			
Asthma bronchiale .....	43	Hals- und Rachenentzündung..... 47	
Bronchitis .....	44	Husten .....	48
Fieber .....	45	Mandelentzündung (Tonsillitis)..... 49	
Grippaler Infekt.....	46		
Sinnesorgane ..... 50			
Augenentzündung .....	50	Ohrenschmerzen .....	54
Heuschnupfen .....	51	Schnupfen .....	55
Hörsturz, Ohrgeräusche (Tinnitus)....	52	Sehstörungen..... 56	
Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis) .....	53		
Herz-Kreislauf-System .....		57	
Arteriosklerose .....	57	Krampfadern..... 62	
Bluthochdruck.....	58	Nasenbluten..... 63	
Blutdruck, niedriger/		Öderne (Wasseransammlungen) .....	64
Durchblutungsstörungen .....	59	Ohnmachtsanfall .....	65
Herzrhythmusstörungen .....	60	Unterkühlung .....	66
Hitzschlag .....	61	Venenentzündung .....	67
Verdauungssystem .....		68	
Blähungen .....	68	Magenschmerzen..... 72	
Durchfall .....	69	Sodbrennen..... 73	
Hämorrhoiden .....	70	Übergewicht .....	74
Lebensmittelvergiftung .....	71	Verstopfung .....	75
Urogenitalsystem .....		76	
Blasenentzündung .....	76	Potenzstörungen..... 80	
Ejakulation, vorzeitige .....	77	Prostatabeschwerden/	
Frigidität.....	78	Prostatavergrößerung .....	81
Nierenentzündung .....	79	Reizblase .....	82

Gynäkologische Probleme.....	83
Ausbleibende Menstruation .....	
(Amenorrhö) .....	83
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	84
Schmerzhafte Menstruation .....	
(Dysmenorrhö) .....	85
Schwache Menstruation .....	
(Hypo- und Oligomenorrhö) .....	86
Starke Menstruation .....	
(Hyper- und Polymenorrhö).....	87
Wechseljahresbeschwerden .....	88
Übermäßiger Weißfluss (Vaginitis)...	89
 Bewegungsapparat .....	90
Arthritis .....	90
Arthrose .....	91
Gicht.....	92
Hexenschuss .....	
(lokales Lumbalsyndrom) .....	93
Ischiasbeschwerden.....	94
Muskelpfaster .....	95
Nackenverspannung.....	96
Osteoporose.....	97
Rheumatische Beschwerden .....	98
Rücken- und Kreuzbeschwerden ...	99
Schwindel.....	100
Tennisellenbogen/Tennisarm.....	101
Verstauchung oder Prellung.....	102
 Haut.....	103
Akne.....	103
Ekzem (Dermatitis).....	104
Furunkel .....	105
Fußpilz .....	106
Haarausfall.....	107
Herpes simplex.....	108
Insektenstich .....	109
Nesselsucht .....	110
Neurodermitis .....	111
Sonnenbrand .....	112
Verbrennungen.....	113
Wunden.....	114
Cellulite .....	115
 Nervensystem.....	116
Depressive Verstimmungen .....	116
Erschöpfung.....	117
Kopfschmerzen.....	118
Migräne .....	119
Nervosität.....	120
Schlafstörungen .....	121
Zahnschmerzen.....	122
Angstzustände .....	123

<b>Beschwerden bei Kindern .....</b>	<b>124</b>
Allgemeine Anmerkung zu Kinderkrankheiten und ihrer Behandlung .....	125
Erkältung/Grippaler Infekt .....	126
Bauchschmerzen .....	127
Bronchitis .....	128
Heuschnupfen .....	129
Kopfdruck/Kopfschmerz .....	130
Konzentrationsschwäche .....	131
Prüfungsangst .....	132
Albträume .....	133
Wachstumsbeschwerden .....	134
Miliaria .....	135
Stottern .....	136
Übelkeit und Brechreiz .....	137
Blasenentzündung .....	138
Hals- und Mandelentzündung .....	139
Kreislaufschwäche .....	140
Appetitlosigkeit .....	141
Bettläuse (Enuresis) .....	142
Nesselsucht .....	143
Tics .....	144
Kleinwuchs (Entwicklungsverzögerung) .....	145
<b>Pflanzensteckbriefe .....</b>	<b>146</b>
Chinesische Kräuter .....	148
Europäische Kräuter .....	172
Kräutertabellen .....	198
<b>Anhang .....</b>	<b>206</b>
Danksagung .....	207
Bezugsquellen und Adressen .....	207
Volksherkundliches Kräuterwissen .....	209
Literaturverzeichnis .....	210
Weitere Veröffentlichungen von Li Wu .....	212
Impressum .....	214
Register .....	215