

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Einführung in die Kräuterheilkunde	8
Die Kräuterheilkunde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).....	10
Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin.....	11
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

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

Gynäkologische Probleme.....	83
Ausbleibende Menstruation.....	Schwache Menstruation
(Amenorrhö)	(Hypo- und Oligomenorrhö)
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	83
Schmerzhafte Menstruation	Starke Menstruation
(Dysmenorrhö)	(Hyper- und Polymenorrhö).....
	85
	Wechseljahresbeschwerden
	88
	Übermäßiger Weißfluss (Vaginitis)... 89
Bewegungsapparat	90
Arthritis	90
Arthrose	91
Gicht.....	92
Hexenschuss	
(lokales Lumbalsyndrom)	93
Ischiasbeschwerden.....	94
Muskelkater	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

Beschwerden bei Kindern	124
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
Alpträume	133
Wachstumsbeschwerden	134
Miliaria	135
Stottern	136
Übelkeit und Brechreiz	137
Blasenentzündung	138
Hals- und Mandelentzündung	139
Kreislaufschwäche	140
Appetitlosigkeit	141
Bettnässen (Enuresis)	142
Nesselsucht	143
Tics	144
Kleinwuchs (Entwicklungsverzögerung)	145

Pflanzensteckbriefe..... 146

Chinesische Kräuter	148
Europäische Kräuter	172
Kräutertabellen	198

Anhang 206

Danksagung	207
Bezugsquellen und Adressen	207
Volksheilkundliches Kräuterwissen	209
Literaturverzeichnis	210
Weitere Veröffentlichungen von Li Wu	212
Impressum	214
Register	215