

Inhalt

Vorwort 9	Saponine 30 • Schleim 30 Vitamine, Mineralien und Spurenelemente 30
Über dieses Buch 10	
Die Auswahl der Heilpflanzen 10	Heilpflanzen zubereiten und anwenden 31
Die einführenden Kapitel des Buches 10 (Anleitung zur Benutzung des Buches)	Anwendung – innerlich und äußerlich 31 Vergiftung durch unsachgemäße Anwendung 33 Erste-Hilfe-Maßnahmen 33
Die Heilpflanzen des Buches 11	
Der Anhang 13	
	Heilpflanzen in der Homöopathie 34
	Das Wesen der Homöopathie 34 Ähnliches mit Ähnlichem behandeln 34 Die homöopathische Dosierung 35 Über die Therapie 35
	Verzeichnis der Homöopathika 36
Einführung und Anleitung 15	
Richtiger Umgang mit Heilpflanzen 16	
Pflanzenmorphologie 16	
Die Wurzel 16 • Der Sproß 16	
Die Blätter 17 • Die Blüten 20	
Die Früchte 22 • Die Samen 22	
Über das Sammeln und Trocknen von Heilpflanzen 23	
Heilpflanzen-Sammelkalender 24	
Pflanzliche Wirkstoffgruppen 27	
Alkaloide 27 • Bitterstoffe 27	
Ätherische Öle 28	
Flavonoide 29	
Gerbstoffe 29 • Glykoside 29	
Kieselsäure 29	
	Heilkräuter als Gewürze 38
	Richtig würzen – gesünder leben 38
	Die Gewürzpflanzen des Buches auf einen Blick 40
	Alte Kräuterbücher und ihre Autoren 46
	Zeittafel 49
	Einheimische Heilpflanzen 51
	Ackergauchheil 52 • Alant 53 Andorn 54 • Anis 56 • Arnika 58 Aronstab 60 • Augentrost 62 Baldrian 63 • Bärentraube 66 Bärkraut 67 • Bärlauch 69 Basilienkraut 70 • Beifuß 72 Beinwell 73 • Berberitz 74 Berufskraut, Kanadisches 76 Besenginster 78 • Betonie 79 Bibernelle 80 • Bilsenkraut 82 Bingelkraut 83 • Birke 84 Bitterklee 86 • Bittersüß 87 Bockshornklee 88 • Bohne 90 Bohnenkraut 91 • Braunwurz 93 Brennessel 94 • Brombeere 96 Bruchkraut 98 • Brunnenkresse 99 • Buchweizen 101 Diptam 102 • Dost 103 Eberesche 105 • Eberwurz 106

-
- Heidelbeere** 155
Herbstzeitlose 157
Herzblatt 158 • **Herzgespann** 159
Heublumen 161 • **Himbeere** 162
Hirtentäschel 164 • **Hohlzahn** 165 • **Holunder** 167
Hopfen 169 • **Huflattich** 170
Isländisch Moos 172
Johannisbeere, Schwarze 174
Johanniskraut 175 • **Kalums** 177
Kamille 179 • **Kapuzinerkresse** 182 • **Kardobenediktenkraut** 183 • **Katzenpfötchen** 184
Klatschmohn 185 • **Klette** 186
Knabenkraut 187
Knoblauch 189 • **Kohl** 191
Kohldistel 193 • **Kornblume** 195
Nieswurz 241 • **Odermenning** 242 • **Pastinak** 244 • **Pfefferminze** 246 • **Pfennigkraut** 248
Quecke 249 • **Quendel** 251
Rainfarm 252 • **Rauschbeere** 254
Rauta 255 • **Rettich** 257 • **Ringelblume** 258 • **Rittersporn** 260
Römische Kamille 261 • **Rosmarin** 262 • **Roßkastanie** 263
Ruprechtskraut 265 • **Salbei** 266
Sanddorn 268 • **Sandsegge** 269
Sanikel 270 • **Sauerampfer** 272
Schachtelhalm 273 • **Schafgarbe** 275 • **Scharbockskraut** 277
- Edelkastanie** 107 • **Efeu** 108
Ehrenpreis 110 • **Eibisch** 111
Eiche 113 • **Einbeere** 114
Eisenhut 116 • **Eisenkraut** 117
Engelsüß 118 • **Engelwurz** 120
Enzian 122 • **Erdbeere** 123
Erdrach 125 • **Esche** 127
Färberginster 128 • **Faulbaum** 129 • **Fenchel** 131 • **Fettkraut** 133 • **Fingerhut, Roter** 134
Fingerhut, Wolliger 135
Frauenmantel 136 • **FrühlingsAdonisröschen** 137 • **Gänseblümchen** 139 • **Gänsefingerkraut** 140 • **Goldrute** 141
Gottesgnadenkraut 143
Gundelrebe 144
Kreuzblume, Bittere 196
Kreuzdorn 198 • **Küchenschelle** 199 • **Kümmel** 200
Kürbis 202 • **Labkraut, Echtes** 204 • **Lavendel** 205
Leberblümchen 207 • **Lein** 208
Leinkraut 210 • **Liebstöckel** 211
Linde 213 • **Löffelkraut** 215
Löwenzahn 216 • **Lungenkraut** 218 • **Maiglöckchen** 219
Majoran 220 • **Malve** 222
Mannstreu 224 • **Mariendistel** 225 • **Mäuseklee** 227
Meerrettich 228
Meisterwurz 229 • **Melde** 230
Melisse 231 • **Mistel** 233
Möhre 235 • **Mutterkorn** 236
Nachtkerze 238 • **Nadelbäume** 239 • **Nelkenwurz** 240
Schlangenknöterich 279
Schlehe 280 • **Schlüsselblume** 281 • **Schöllkraut** 283
Schwalbenwurz 285 • **Schwarzkümmel** 286 • **Seidelbast** 287
Seifenkraut 288 • **Sellerie** 290
Senf, Schwarzer 291 • **Sommer-**

adonis 293 • Sonnenblume 294
Sonnenhut 295 • Sonnentau 297
Spargel 298 • Spierstaude 300
Spitzwegerich 301 • Stech-
apfel 303 • Steinklee 304 • Stief-
mütterchen 306 • Stockrose 307
Sumpfdotterblume 309 • Süß-
holz 310 • Tang 312 • Taubnessel.
Weiße 313 • Tausengülden-
kraut 314 • Teufelsabbiß 316
Thymian 317 • Tollkirsche 319
Tormentill 321 • Ulme 322

Rhabarber 412 • Rizinus 413
Sabal 414 • Sandelholz, Rotes 415
Sarsaparille 416 • Sassafras 417
Schwarzer Tee 418 • Senega 419
Senna 420 • Tamarinde 422
Teufelskralle 423 • Zimt 424

Heilpflanzen aus alten Arznei- und Kräuterbüchern 427

Ackerschotendotter 428
Alpenampfer 428 • Alpenveil-
chen 429 • Amerikanischer
Schneeball 429 • Ammonia-
cum 429 • Angosturabaum 430
Arekpalme 430 • Asant 431
Bärenklau 431 • Baumwoll-
pflanze 431 • Bay-Baum 432
Benzoe 432 • Bergamotte 432
Bertram 433

Veilchen, Wohlriechendes 324
Vogelknöterich 325 • Vogel-
miere 326 • Wacholder 327
Waldmeister 329 • Walnuß 330
Wasserpfeffer 332 • Weg-
warte 333 • Weide 334 • Weiden-
röschen, Kleinblütiges 335
Weißdorn 336 • Wermut 338
Wiesenklee 340 • Wiesen-
knopf 341 • Wiesenschaum-
kraut 343 • Wintergrün 344
Wolfstrapp 345 • Wollblume 347
Wundklee 349 • Wurmfarne 350
Ysop 351 • Zaunrübe 352
Zaunwinde 353 • Zwerg-
holunder 355 • Zwiebel 356

Brechwurzel 366 • Cactus 367
Cascara 368 • China 369
Cimicifuga 370
Eleutherococcus 371
Ephedra 372 • Eukalyptus 373
Flohsamenkraut 375
Galgant 376 • Ginkgo 377
Ginseng 378 • Guajak 380
Hamamelis 381 • Haronga 382
Hibiskus 383 • Indischer Blasen-
und Nierentee 384 • Ingwer 385
Javanische Gelbwurz 387
Kampfer 387 • Kardamom 389
Khella 390 • Kondurango 392
Koriander 393 • Kurkuma 394
Lorbeer 395 • Melonenbaum 397
Muskatnuß 398 • Myrrhe 399
Nelken 400 • Oleander 402
Passiflora 403 • Perubalsam 405
Pomeranzen 406
Quebracho 408 • Quillaja 409
Ratanhia 410 • Rauwolfia 411

Brechnuß 433 • Buche 434
Bukkostrauch 434 • Cajeput-
strauch 434 • Calabarstrauch 435
Campecheholz 435
Chilis 435 • Chrysarobin 436
Citronellgras 436 • Dill 436
Djambubaum 437
Drachenblutbaum 437
Elemi 438 • Erdnuß 438
Eselstistel 439 • Euphor-
bium 439 • Fabianekraut 439
Feigenbaum 440
Fetthenne 440
Flatterbinse 441

Fremdländische Heilpflanzen 359

Agar-Agar 360 • Aloe 360
Ananas 362 • Artischocke 363
Bitterholz 364 • Boldo 365

Fliegenpilz 441 • Frauenwurzel 441 • Galbanum 442
 Galläpfel 442 • Gamander 442
 Gartenrose 443 • Geißbraute 443
 Gelber Jasmin 444 • Gewürzsumach 444 • Giftsumach 445
 Goldmelisse 445 • Granatapfelbaum 446 • Guarana 446
 Hanf, Indischer 446 • Hauswurz 447 • Insektenblüte 448
 Irlandisches Moos 448
 Jaborandistrauch 449
 Jalape 449 • Johannisbrot 449
 Judenkirsche 450 • Kaffeestrauch 450 • Kakaobaum 451
 Kalisaya 451 • Kamala 452
 Kanadische Gelbwurzel 452
 Kartoffel 453 • Katechu 453
 Kava Kava 453 • Kino 453
 Kokstrauch 454 • Kolanuß 454
 Koloquinten 455 • Kopaibbaum 455 • Kosobaum 455
 Kotobaum 456 • Krapp 456
 Kretischer Oregano 456
 Krotonbaum 456 • Kubeben 457
 Kurare 457 • Laminaria 457
 Lärchenschwamm 458 • Lebensbaum 458 • Lobelienkraut 459
 Mais 459 • Mandelbaum, Bitterer 460 • Mandelbaum, Süßer 460 • Manna 461
 Maranta 461 • Mastix-Pistazien 462 • Mate 462
 Matico 463 • Mauerpfeffer 463
 Meerzwiebel 463
 Mönchspfeffer 464
 Moschusschafgarbe 464

Muira-Puama 465 • Mutterkümmel 465 • Olibanum 465
 Olive 465 • Pappel 466
 Petersilie 466
 Pfaffenhütchen 467
 Pfeffer, Schwarzer 467
 Pfeffer, Weißer 468
 Pfingstrose 468 • Piment 469
 Piscidiabaum 469 • Podophyllum 469 • Purgierlein 470
 Quite 470 • Reiherkraut 471
 Reis 471 • Rhododendron 471
 Rosmarinheide 472
 Sabadille 472 • Sadebaum 473
 Safran 473 • Salbeigamander 474
 Sandrak 474 • Santakraut 474
 Schierling, Gefleckter 474
 Schleifenblume 475
 Schmerwurz 475
 Schwertlilie 476 • Sesam 476
 Simaroubabaum 477
 Skammonium (asiatisch) 477
 Skammonium (mexikanisch) 477
 Spanischer Pfeffer 477

Zum Nachschlagen 487

Literatur 488
 Beschwerdenregister 490
 Sachregister 497

Hinweis und Warnung

Im vorliegenden Buch werden auch Giftpflanzen vorgestellt: Dabei handelt es sich um hochwirksame Heilpflanzen, die, zu Arzneimitteln verarbeitet, ausschließlich für die ärztliche Praxis bestimmt sind. Die im Buch als Giftpflanzen gekennzeichneten Heilpflanzen dürfen keinesfalls zur Selbstbehandlung verwendet werden.

Wer Heilpflanzen selbst sammeln möchte, muß vor Verwechslungen gewarnt werden. Viele Heilpflanzen gehören beispielsweise zur Familie der Doldengewächse, in der es auch giftige Arten gibt. Gehen Sie beim Sammeln mit äußerster Sorgfalt vor; die Erkennungsmerkmale im Beschreibungstext, in Zeichnung und Foto müssen mit den gefundenen Pflanze voll übereinstimmen. Nur exakt bestimmte Pflanzen mitnehmen. Bei geringstem Zweifel: Pflanze nicht verwenden!

Stechpalme 478 • Styrax 478
 Sumpfporst 478 • Syzygium 479
 Tabak 479 • Toncabaum 480
 Traubenkraut (mexikanisch) 480
 Tulpe 480 • Uzara 481
 Vanille 481 • Venushaar 482
 Wasserfenchel 482 • Weizen 483
 Wundschwamm 483
 Yohimbe 484 • Zahnwurz 484
 Zitronenbaum 484
 Zitwer 485
 Zitwerwurzelstock 485