

Inhalt

Vorwort 9

Über dieses Buch 10

Die Auswahl der Heilpflanzen 10

Die einführenden Kapitel des Buches 10

(Anleitung zur Benutzung des Buches)

Die Heilpflanzen des Buches 11

Der Anhang 13

Saponine 30 • Schleim 30
Vitamine, Mineralien und
Spurenelemente 30

*Heilpflanzen zubereiten
und anwenden* 31

Anwendung – innerlich und
äußerlich 31

Vergiftung durch unsachgemäße

Anwendung 33

Erste-Hilfe-Maßnahmen 33

*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
Bärlapp 67 • Bärlauch 69
Basilienkraut 70 • Beifuß 72
Beinwell 73 • Berberitze 74
Berufkraut, 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

-
- Edelkastanie 107 • Efeu 108
 Ehrenpreis 110 • Eibisch 111
 Eiche 113 • Einbeere 114
 Eisenhut 116 • Eisenkraut 117
 Engelsüß 118 • Engelwurz 120
 Enzian 122 • Erdbeere 123
 Erdrauch 125 • Esche 127
 Färberginster 128 • Faul-
 baum 129 • Fenchel 131 • Fett-
 kraut 133 • Fingerhut, Roter 134
 Fingerhut, Wolliger 135
 Frauenmantel 136 • Frühlings-
 Adonisröschen 137 • Gänse-
 blümchen 139 • Gänsefinger-
 kraut 140 • Goldrute 141
 Gottesgnadenkraut 143
 Gundelrebe 144
- Heidelbeere 155
 Herbstzeitlose 157
 Herzblatt 158 • Herzgespann 159
 Heublumen 161 • Himbeere 162
 Hirtentäschel 164 • Hohl-
 zahn 165 • Holunder 167
 Hopfen 169 • Huflattich 170
 Isländisch Moos 172
 Johannisbeere, Schwarze 174
 Johanniskraut 175 • Kalums 177
 Kamille 179 • Kapuziner-
 kresse 182 • Kardobenedikten-
 kraut 183 • Katzenpfötchen 184
 Klatschmohn 185 • Klette 186
 Knabenkraut 187
 Knoblauch 189 • Kohl 191
 Kohldistel 193 • Kornblume 195
- Nieswurz 241 • Odermen-
 ning 242 • Pastinak 244 • Pfeffer-
 minze 246 • Pfennigkraut 248
 Quecke 249 • Quendel 251
 Rainfarn 252 • Rauschbeere 254
 Raute 255 • Rettich 257 • Ringel-
 blume 258 • Rittersporn 260
 Römische Kamille 261 • Rosma-
 rin 262 • Roßkastanie 263
 Ruprechtskraut 265 • Salbei 266
 Sanddorn 268 • Sandsegge 269
 Sanikel 270 • Sauerampfer 272
 Schachtelhalm 273 • Schaf-
 garbe 275 • Scharbockskraut 277
- Kreuzblume, Bittere 196
 Kreuzdorn 198 • Küchen-
 schelle 199 • Kümmel 200
 Kürbis 202 • Labkraut,
 Echtes 204 • Lavendel 205
 Leberblümchen 207 • Lein 208
 Leinkraut 210 • Liebstöckel 211
 Linde 213 • Löffelkraut 215
 Löwenzahn 216 • Lungen-
 kraut 218 • Maiglöckchen 219
 Majoran 220 • Malve 222
 Mannstreu 224 • Marien-
 distel 225 • Mäuseklee 227
 Meerrettich 228
 Meisterwurz 229 • Melde 230
 Melisse 231 • Mistel 233
 Möhre 235 • Mutterkorn 236
 Nachtkerze 238 • Nadel-
 bäume 239 • Nelkenwurz 240
- Schlangenknocherich 279
 Schlehe 280 • Schlüssel-
 blume 281 • Schöllkraut 283
 Schwalbenwurz 285 • Schwarz-
 kümmel 286 • Seidelbast 287
 Seifenkraut 288 • Sellerie 290
 Senf, Schwarzer 291 • Sommer-
- Habichtskraut 145 • Hafer 146
 Hagebutte 148 • Hahnenfuß,
 Scharfer 150 • Haselwurz 151
 Hauhechel 152 • Heidekraut 154

adonis 293 • Sonnenblume 294
 Sonnenhut 295 • Sonnentau 297
 Spargel 298 • Spierstaude 300
 Spitzwegerich 301 • Stechapfel 303 • Steinklee 304 • Stiefmütterchen 306 • Stockrose 307
 Sumpfdotterblume 309 • Süßholz 310 • Tang 312 • Taubnessel Weiße 313 • Tausengüldenkraut 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 • Alpenveilchen 429 • Amerikanischer
 Schneeball 429 • Ammoniacum 429 • Angosturabaum 430
 Arekpalme 430 • Asant 431
 Bärenklau 431 • Baumwollpflanze 431 • Bay-Baum 432
 Benzoe 432 • Bergamotte 432
 Bertram 433

Veilchen, Wohlriechendes 324
 Vogelknöterich 325 • Vogelmiere 326 • Wacholder 327
 Waldmeister 329 • Walnuß 330
 Wasserpfeffer 332 • Wegwarte 333 • Weide 334 • Weidenröschen, Kleinblütiges 335
 Weißdorn 336 • Wermut 338
 Wiesenklee 340 • Wiesenknopf 341 • Wiesenschaumkraut 343 • Wintergrün 344
 Wolfstrapp 345 • Wollblume 347
 Wundklee 349 • Wurmfarne 350
 Ysop 351 • Zaunrübe 352
 Zaunwinde 353 • Zwerg-
 holunder 355 • Zwiebel 356

Fremdländische Heilpflanzen 359

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

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 Gelbwurzel 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
 Eselsdistel 439 • Euphor-
 bium 439 • Fabianekraut 439
 Feigenbaum 440
 Fethenne 440
 Flatterbinde 441

Fliegenpilz 441 • Frauen-
wurzel 441 • Galbanum 442
Galläpfel 442 • Gamander 442
Gartenrose 443 • Geißbraute 443
Gelber Jasmin 444 • Gewürz-
sumach 444 • Giftsumach 445
Goldmelisse 445 • Granatapfel-
baum 446 • Guarana 446
Hanf, Indischer 446 • Haus-
wurz 447 • Insektenblüte 448
Irländisches Moos 448
Jaborandistrauch 449
Jalape 449 • Johannisbrot 449
Judenkirsche 450 • Kaffee-
strauch 450 • Kakaobaum 451
Kalisaya 451 • Kamala 452
Kanadische Gelbwurzel 452
Kartoffel 453 • Katechu 453
Kava Kava 453 • Kino 453
Kokastrauch 454 • Kolanuß 454
Koloquinten 455 • Kopaiva-
baum 455 • Kosobaum 455
Kotobaum 456 • Krapp 456
Kretischer Oregano 456
Krotonbaum 456 • Kubeben 457
Kurare 457 • Laminaria 457
Lärchenschwamm 458 • Lebens-
baum 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 • Mutter-
kümmel 465 • Olibanum 465
Olive 465 • Pappel 466
Petersilie 466
Pfaffenhütchen 467
Pfeffer, Schwarzer 467
Pfeffer, Weißer 468
Pfingstrose 468 • Piment 469
Piscidiabaum 469 • Podo-
phyllum 469 • Purgierlein 470
Quitte 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

Stechpalme 478 • Styra 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

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 der gefundenen Pflanze voll übereinstimmen. Nur exakt bestimmte Pflanzen mitnehmen. Bei geringstem Zweifel: Pflanze nicht verwenden!