

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Phytotherapie	9
1.1 Phytotherapeutika und phytotherapeutische Zubereitungen	10
1.2 Qualität von Phytotherapeutika	12
1.3 Phytotherapeutische Wirkstoffe und Wirkungsmechanismen	12
1.4 Phytotherapie und Forschung	15
1.5 Auswahl von Phytotherapeutika	15
1.6 Einschätzung, Häufigkeit und Spektrum unerwünschter Wirkungen	16
1.7 Phytotherapie und Menschen mit mehrfachen Beeinträchtigungen bzw. Krankheiten	16
1.8 Ausbildung in Phytotherapie	17
2 Wesentliche Heilmittel	19
2.1 Monopräparate	21
2.1.1 Artischockenblätter (<i>Cynarae folium</i>)	21
2.1.2 Ginkgoblätter (<i>Ginkgo biloba L.</i>)	22
2.1.3 Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum L.</i>)	24
2.1.4 Mariendistelfrüchte (<i>Silybum marianum L. Gaertn.</i>)	26
2.1.5 Mönchspfefferfrüchte (<i>Vitex agni casti fructus</i>)	27
2.1.6 Pfefferminzblätter (<i>Menthae piperitae folium</i>)	28
2.1.7 Traubensilberkerze (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	29
2.1.8 Weißdornblätter (<i>Crataegus</i>)	30
2.1.9. Lavendel (<i>Lavandula officinalis</i>), Lavendelöl (<i>Lavandula angustifolia</i>)	31
2.1.10 Schlafbeere (<i>Withania somnifera</i>)	32
2.1.11 Rosenwurz (<i>Rhodiola rosea</i>)	33
2.2 Kombinationspräparate	34
3 Supportivtherapie	39
3.1 Monopräparate	41
3.1.1 Arnikablüten (<i>Arnicae flos</i>)	41
3.1.2 Rosskastanie (<i>Aesculus hippocastanum L.</i>)	42
3.1.3 Roter Sonnenhut (<i>Echinacea purpurea L.</i>)	43
3.1.4 Sägepalmfrucht (<i>Serenoa repens W. Bertram</i>)	44
3.1.5 Teufelskrallenwurzel (<i>Harpagophytii radix DC.</i>)	45
3.1.6 Weidenrinde (<i>Salicis cortex</i>)	46
3.2 Kombinationspräparate	47

3.3	Tee und Tinkturen	48
3.3.1	Teezubereitungen	48
3.3.2	Tinkturen	53
3.3.3	Bitterstoffdrogen (Tee, Tinkturen)	56
Literatur		58
Sachverzeichnis		62