

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Vorwort</b>	1
<b>1. Unterrichtseinheit</b>	2
Ein kurzer Blick auf die Geschichte der Heilpflanzen	4
Kommission E	9
ESCOP-Monographien	10
Pyrrolizidinalkaloide	11
Übungsfragen zur 1. Unterrichtseinheit	15
<b>2. Unterrichtseinheit</b>	17
Gerbstoffe	18
Die Schafgarbe	22
Übungsfragen zur 2. Unterrichtseinheit	23
<b>3. Unterrichtseinheit</b>	24
Teezubereitung	24
Die Dosierung	28
Teemischungen	30
Das Teerezept	31
Fachbezeichnungen und Abkürzungen	32
Übungsfragen zur 3. Unterrichtseinheit	34
<b>4. Unterrichtseinheit</b>	35
Das Sammeln und Trocknen der Heilpflanzen	35
Fuchsbandwurm	38
Borreliose	39
Die Hausapotheke	41
Praktische Aufgabe: Herstellung einer Weidenrinden-Tinktur	44
Übungsfragen zur 4. Unterrichtseinheit	47
<b>5. Unterrichtseinheit</b>	49
Darmerkrankungen	49
Funktionelle Darmerkrankungen	49
Blähungen	50

Durchfall	51
Aspartam	53
Glutamat	54
Das Gänsefingerkraut	55
Verstopfung	56
Anthranoïd-Drogen (Anthrachinon-Glykoside)	57
Darmflora	59
Ernährung	61
Trinken	62
Hämorrhoiden	63
Praktische Aufgabe: Herstellung von Johanniskraut-Zäpfchen	66
Übungsfragen zur 5. Unterrichtseinheit	66
<b>6. Unterrichtseinheit</b>	<b>67</b>
Wiederholung	67
Spurenelemente, Mineralien, Vitamine	68
Wildkräuter-Küche	71
Frühjahrskuren	75
Blutreinigungstee	77
Die Brennnessel	77
<b>7. Unterrichtseinheit</b>	<b>79</b>
Glykoside	79
Übungsfragen zur 7. Unterrichtseinheit	85
<b>8. Unterrichtseinheit</b>	<b>86</b>
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	86
Herzinsuffizienz	86
Der Weißdorn	87
Herzrhythmusstörungen	91
Funktionelle Herzkrankheiten	92
Bluthochdruck	93
Niedriger Blutdruck	94
Arteriosklerose	96
Koronare Durchblutungsstörungen	98
Venenerkrankungen/Krampfadern	99
Übungsfragen zur 8. Unterrichtseinheit	101

<b>9. Unterrichtseinheit</b>	102
Botanik	102
Pflanzenaufbau	107
Bestimmungsübungen	114
Herbarium	115
Übungsfragen zur 9. Unterrichtseinheit	120
<b>10. Unterrichtseinheit</b>	121
Wiederholung	121
Schleimstoffe	122
Die Malve	126
Praktische Aufgabe: Herstellung von Malven-Öl	128
Tinkturen	128
Praktische Aufgabe: Herstellung einer Spitzwegerich-Tinktur	130
Der Spitzwegerich	131
Übungsfragen zur 10. Unterrichtseinheit	132
<b>11. Unterrichtseinheit</b>	133
Hauterkrankungen	133
Unterstützung der Darmflora	134
Ekzeme	137
Kuhmilchprodukte	140
Der Lein	143
Neurodermitis	143
Schuppenflechte	146
Ulcus cruris	148
Akne	152
Frostbeulen	154
Furunkulose	155
Gürtelrose	156
Nagelbettentzündung	157
Haarausfall	158
Lippenbläschen	160
Warzen	161
Narbenbehandlung	163
Salbenherstellung	166
Bienenwachs	167
Kräuterbäder	167
Praktische Aufgabe: Herstellung einer Malven-Salbe	169

<b>Praktische Aufgabe: Herstellung eines Johanniskraut-Öls</b>	<b>169</b>
<b>Übungsfragen zur 11. Unterrichtseinheit</b>	<b>169</b>
<b>12. Unterrichtseinheit</b>	<b>170</b>
Stoffwechselerkrankungen	170
Rheumatische Erkrankungen	170
Degenerativer Rheumatismus (Arthrosen)	171
Der Beinwell	178
Entzündlicher Rheumatismus	179
Weichteilrheumatismus	182
Schwermetallvergiftung	185
Schleimbeutelentzündung – Tennisellenbogen –	
Sehnenscheidenentzündung	187
Harnsäureerhöhung – Gicht	190
Blutfett erhöhung (Hypercholesterinämie)	192
Diabetes mellitus	194
Das Habichtskraut	196
Blutzucker- und Insulinschwankungen vermeiden	197
Schilddrüsenüberfunktion	199
Übungsfragen zur 12. Unterrichtseinheit	201
<b>13. Unterrichtseinheit</b>	<b>202</b>
Wiederholung	202
Ätherische Öle	203
Der Thymian	209
Harze	211
Praktische Aufgabe: Ernten von Baumharzen	212
Propolis	212
Das 9-Kräuter-Bündel	214
Praktische Aufgabe: Herstellung eines 9-Kräuter-Bündels	215
Übungsfragen zur 13. Unterrichtseinheit	215
<b>14. Unterrichtseinheit</b>	<b>216</b>
Saponine	216
Praktische Aufgabe: Herstellung eines Seifenkraut-Waschmittels	218
Atemwegserkrankungen	219
Husten – Bronchitis – Keuchhusten	219
Asthma bronchiale – allergisches Asthma	224
Praktische Aufgabe: Herstellung eines Hustenbalsams	227

Grippale Infekte – Erkältungskrankheiten	228
Fieber	230
Heuschnupfen	232
Das sog. „Fass-Bild“	233
Nasennebenhöhlenentzündung	236
Kehlkopfrachenkatarrh – Heiserkeit	238
Der Odermennig	240
Übungsfragen zur 14. Unterrichtseinheit	240
<b>15. Unterrichtseinheit</b>	243
Leber-Galle-Erkrankungen	243
Gallensteinleiden	247
Der Löwenzahn	249
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	250
Übungsfragen zur 15. Unterrichtseinheit	253
<b>16. Unterrichtseinheit</b>	254
Flavonoide	254
Harnwegserkrankungen	255
Harnwegsinfekte	256
Die Goldrute	259
Reizblase	261
Bettnässen	263
Nierensteine – Nierengrieß	264
Prostatabeschwerden	265
Das Weidenröschen	267
Übungsfragen zur 16. Unterrichtseinheit	267
<b>17. Unterrichtseinheit</b>	268
Wiederholung	268
Bitterstoffe	269
Magenerkrankungen	273
Dyspeptische Beschwerden	276
Das Märchen von der Wegwarte	279
Magenschleimhautentzündung – Reizmagen	281
Magen-/Zwölffingerdarm-Geschwür	283
Übungsfragen zur 17. Unterrichtseinheit	286

<b>18. Unterrichtseinheit</b>	287
Räuchern	287
Der Beifuß	291
Praktische Aufgabe: Herstellung eines Beifuß-Räucherstäbchens	291
Medizinalweine	292
Praktische Aufgabe: Herstellung eines Medizinalweines	293
Medizinalliköre	294
Praktische Aufgabe: Herstellung eines Herzlikörs	294
Honig als Heilmittel	295
Praktische Aufgabe: Herstellung eines Kräuterhonigs	300
<b>19. Unterrichtseinheit</b>	301
Erste Hilfe	301
Wunden und Verletzungen	301
Prellungen – Quetschungen – Verstauchungen – Blutergüsse	304
Praktische Aufgabe: Herstellung eines Erbsensäckchen	305
Knochenbrüche	306
Sonnenbrand – Brandwunden 1. Grades	308
Insektenstiche	309
Blutstillende Pflanzen	310
Nasenbluten	311
Lebenselixiere	311
Praktische Aufgabe: Herstellung der Kräutertropfen	313
Kräuterauflagen und -wickel	313
Kräuterkissen	321
Übungsfragen zur 19. Unterrichtseinheit	322
<b>20. Unterrichtseinheit</b>	323
Wiederholung	323
Alkaloide	323
Hexenkräuter	326
Adressenliste deutscher Notruf-Zentralen	330
Wurzelgraben	333
Praktische Aufgabe: Herstellung einer Beinwelltinktur und -salbe	337
Praktische Aufgabe: Herstellung einer Weißdorn-Schutzkette	337
<b>21. Unterrichtseinheit</b>	339
Neurologische Erkrankungen	339
Unruhezustände und Schlafstörungen	339

Die Organuhr	341
Geopathische Störungen	342
Elektrosmog	342
Depressive Verstimmungszustände	343
Das Johanniskraut	345
Hyperaktivität	347
Erschöpfungszustände	348
Kopfschmerzen – Migräne – Neuralgien	350
Übungsfragen zur 21. Unterrichtseinheit	354
<b>22. Unterrichtseinheit</b>	<b>355</b>
Frauenheilkunde	355
Der Hormonrhythmus	355
Pseudoöstrogene	357
Menstruationsbeschwerden	359
Lunazeption	362
Prämenstruelles Syndrom – Mastodynies	366
Die Leinöl-Kur	367
Verhütung	368
Kinderwunsch – Empfängnisbereitschaft	370
Der Storchenschnabel	373
Schwangerschaft	373
Geburt	376
Bettstrohkräuter	377
Kindbettsuppe	377
Stillzeit	378
Vaginale Infekte	380
Bio-Binden / Bio-Tampons	384
Wechseljahrsbeschwerden	385
Der Lein	388
Praktische Aufgabe: Herstellung eines Frauenweins	389
Übungsfragen zur 22. Unterrichtseinheit	389
<b>Antworten zu den Übungsfragen</b>	<b>390</b>
<b>Abschlussprüfung</b>	<b>399</b>
<b>Und wie geht's weiter?</b>	<b>400</b>
Fortschreibungen und Seminare besuchen	400

<b>Selbst Seminare anbieten</b>	<b>400</b>
<b>Die eigene Kräuterschule</b>	<b>401</b>
<b>Einen Kräuterladen eröffnen</b>	<b>402</b>
<b>Heilerisch arbeiten</b>	<b>405</b>
<b>Existenzgründungsseminare</b>	<b>406</b>
<b>Literatur</b>	<b>407</b>
<b>Adressenliste</b>	<b>418</b>
<b>Register</b>	<b>425</b>