

Inhalt

Geleitwort 5
Geleitwort 6
Geleitwort 7
Vorwort 8
Danksagung 11
Zur Arbeit mit diesem Buch 12

2.2.1	Traditionell angewendet bei ... 39
2.2.2	Besondere Therapierichtungen 39
2.3	ESCOP-Monographien 39
2.3.1	Regelung der EU: HMPC – EMA 39
2.4	WHO-Monographien 40

Teil 1 Einführung

1	Die Geschichte der Pflanzenheilkunde 24
1.1	Allgemeines 24
1.2	3000 v. Chr. 25
1.3	2500 v. Chr. 25
1.4	1900 v. Chr. 25
1.5	1700–1600 v. Chr. 26
1.6	500–400 v. Chr. 26
1.7	200 v. Chr. 26
1.8	100 v. Chr. 27
1.9	100 n. Chr. 27
1.10	200 n. Chr. 28
1.11	800 n. Chr. 29
1.12	1000–1100 n. Chr. 29
1.13	1100–1200 n. Chr. 30
1.14	1300 Jahre n. Chr. 30
1.15	1500–1600 n. Chr. 30
1.16	Die Zeit der Hexenverfolgung 32
1.17	Paracelsus 32
1.18	1600–1700 n. Chr. 33
1.19	1800 n. Chr. 34
1.20	1900 n. Chr. 35
1.21	20. Jahrhundert 35
2	Wissenschaftliche Sachverständigenkommissionen für pflanzliche Arzneimittel 37
2.1	Allgemeines 37
2.2	Kommission E – Monographien 37

Teil 2 Praxis-Grundlagen

3	Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilpflanzen 42
3.1	Pflanzenkundig werden 42
3.1.1	Pflanzen kennenlernen 42
3.1.2	Herbarium anlegen 44
3.2	Sammeln 45
3.2.1	Wie wird gesammelt? 45
3.2.2	Sammeltipps für die Wildkräuterküche 46
3.2.3	Wo wird gesammelt? 46
3.2.4	Wo sollte nicht gesammelt werden? 46
3.2.5	Die Sammlausrüstung 46
3.2.6	Wann wird gesammelt? 47
3.3	Trocknen 49
3.3.1	Wie wird getrocknet? 50
3.3.2	Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen 50
3.4	Aufbewahren 50
3.4.1	Die richtige Lagerung 50
3.4.2	Weiterverwendung 51
4	Heilpflanzentees 52
4.1	Allgemeines 52
4.2	Die Kunst der Heiltee-Zubereitung 53
4.2.1	Infus: heißer Aufguss 54
4.2.2	Mazerat: Kaltwasserauszug 54
4.2.3	Dekokt: Abkochung 55
4.2.4	Kombinationsmethoden 55
4.2.5	Teezubereitungen 55
4.3	Die Kunst der Teemischung 56
4.3.1	Zubereitung 57

4.3.2	Dosierung und Anwendungsdauer	57	9.2	Auflagen, Kompressen und Kataplasmen	87
4.4	Frische Kräuter	58	9.3	Ölkompressen	91
4.5	Rezeptieren	59	10	Bäder mit Heilpflanzen	93
4.5.1	Der verwendete Pflanzenteil	61	10.1	Allgemeines	93
4.6	Bewährte Rezepturen	62	10.2	Vollbäder	94
5	Tinkturen	65	10.3	Sitzbäder	94
5.1	Allgemeines	65	10.4	Hand- und Fußbäder	95
5.2	Tinkturen aus Trockenpflanzen	66	10.5	Augenbäder	95
5.3	Frischpflanzenauszüge	66	10.6	Inhalationen und Dampfbäder	95
5.4	Herstellung für die eigene Hausapotheke	67	10.7	Gurgeln und Mundspülungen	95
5.5	Urtinkturen	68	10.8	Waschungen	95
5.5.1	Potenzierung	68	10.8.1	Waschzusätze	96
5.6	Definitionen spezieller alkoholischer Pflanzenauszüge	68	11	Aromamischungen und Kräuterkissen	98
5.7	Kreuzregel	68	11.1	Aromaspray	98
5.8	Tinkturrezepte	69	11.1.1	Empfehlungen reiner ätherischer Öle für Raumspraymischungen	99
6	Salben, Cremes und Gele	70	11.2	Hydrolate – aromatische Pflanzenwässer	100
6.1	Allgemeines	70	11.2.1	Anwendungsgebiete der Hydrolate	101
6.2	Salben (Unguentum)	71	11.2.2	Hydrolate und ihre Indikationen	101
6.2.1	Salbenzubereitung	72	11.2.3	Für den Hausgebrauch	102
6.3	Cremes	73	11.3	Aromalampe	102
6.3.1	Bewährte Cremegrundlage	73	11.4	Kräuterkissen – ein wirksames bewährtes Volksheilmittel	102
6.3.2	Fettcreme	74	11.4.1	Herstellung	103
6.4	Gel	74	11.4.2	Einige bekannte Rezepturen	105
6.5	Körperlotion	74	11.4.3	Rezeptbeispiele	105
6.6	Linimente	75	12	Räuchern	106
6.7	Pasten	75	12.1	Allgemeines	106
7	Fette Öle in der äußerlichen Anwendung	76	12.2	Was passiert beim Räuchern?	107
7.1	Medizinische Auszugsöle	76	12.3	Was wird zum Räuchern benötigt und wie wird geräuchert?	107
7.1.1	Zubereitung	76	12.4	Wann wird geräuchert?	108
7.2	Massageöle und Heilöle mit ätherischen Ölen	77	12.4.1	Früher und in anderen Kulturen	108
7.3	Auszugsöle	79	12.5	Die wichtigsten Räucherpflanzen	108
8	Medizinalwein und Theriak	81	12.5.1	Räucherpflanzen aus unserem Kulturkreis	108
8.1	Medizinalwein	81	12.6	Räuchermischungen	111
8.2	Wurzelwein: Magenbitter	82	12.6.1	Rezeptbeispiele	111
8.3	Theriak – Lebenselixier	82			
9	Wickel und Auflagen	84			
9.1	Wickel	84			
9.1.1	Wadenwickel bei Fieber	85			

Teil 3 Wirkstoffe

unter Mitarbeit von Frau Conwitha Lapke

13	Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzenstoffen	114
13.1	Dosierung von Heilpflanzen	114
13.1.1	Dosierung in der Kinderheilkunde	114
13.1.2	Dosierung in der Geriatrie	115
13.2	Wirksamkeit – und was wirkt noch?	116
13.3	Gliederung von Pflanzenstoffen	116
14	Kohlenhydrate/Pflanzenschleime	118
14.1	Allgemeines	118
14.1.1	Pflanzenphysiologie	119
14.2	Eigenschaften	120
14.2.1	Wirkungen	120
14.3	Anwendungen	121
14.3.1	Innerlich	121
14.3.2	Äußerlich	121
14.3.3	Schleimpflanzen im „übertragenen Sinn“	122
14.3.4	Pflanzen mit Kohlenhydraten: Schleimstoffe	122
15	Glykoside	123
15.1	Allgemeines	123
15.1.1	Pflanzenphysiologie	123
15.2	Eigenschaften	124
15.2.1	Wirkungen	124
16	Phenolische Verbindungen	125
16.1	Salicylate (Salicin)	125
16.1.1	Allgemeines	125
16.1.2	Pflanzenphysiologie	125
16.1.3	Wirkungen	125
16.1.4	Anwendungen	126
16.1.5	Pflanzen mit Salicin	126
16.2	Arbutin	126
16.2.1	Wirkungen und Anwendungen	126
16.2.2	Pflanzen mit Arbutin	127
16.3	Cumarine	127
16.3.1	Allgemeines und Geschichte	127
16.3.2	Pflanzenphysiologie und Eigenschaften	128
16.3.3	Wirkungen	128
16.3.4	Anwendungen	129
16.3.5	Pflanzen mit Cumarinen	130
16.4	Flavonoide	130
16.4.1	Allgemeines	130
16.4.2	Pflanzenphysiologie	131
16.4.3	Eigenschaften	131
16.4.4	Wirkungen	131
16.4.5	Anwendungen	132
16.4.6	Pflanzen mit Flavonoiden	133
16.5	Anthocyane	133
16.5.1	Allgemeines	133
16.5.2	Pflanzen mit Anthocyanen	134
16.6	Gerbstoffe	134
16.6.1	Geschichte	134
16.6.2	Pflanzenphysiologie	135
16.6.3	Eigenschaften	135
16.6.4	Gerbstoffe und Alkaloide	136
16.6.5	Wirkungen	136
16.6.6	Anwendungen	137
16.6.7	Gerbstoffe im „übertragenen Sinn“	138
16.6.8	Pflanzen mit Gerbstoffen	138
16.7	Anthranoide	139
16.7.1	Wirkungen und Anwendungen	139
16.7.2	Pflanzen mit Anthranoiden	140
17	Terpenoide Verbindungen	141
17.1	Ätherische Öle	141
17.1.1	Allgemeines	141
17.1.2	Pflanzenphysiologie	142
17.1.3	Eigenschaften	143
17.1.4	Wirkungen: über Haut, Mund und Nase	144
17.1.5	Anwendungen	146
17.1.6	Pflanzen mit ätherischen Ölen	146
17.2	Harze – durch Wunden Wunden heilen	147
17.2.1	Geschichte	147
17.2.2	Pflanzenphysiologie	148
17.2.3	Eigenschaften	148
17.2.4	Wirkung und Anwendung	149
17.2.5	Pflanzen mit Harzen	149
17.3	Bitterstoffe	149
17.3.1	Geschichte	149
17.3.2	Pflanzenphysiologie	150
17.3.3	Eigenschaften	151
17.3.4	Unterscheidung der Bittermittel	152
17.3.5	Wirkungen und Anwendungen	152
17.3.6	Wirkungen auf den Magen und Darm	153
17.3.7	Resorptionsförderung	154
17.3.8	Wirkungen auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse	154

17.3.9	Unterstützung des Immunsystems und der Blutbildung	155	20.3.4	Reizdarmsyndrom (Colon irritabile)	180
17.3.10	Wirkungen auf das Vegetativum	155	20.3.5	Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen	182
17.3.11	Bitterstoffe im „übertragenen Sinn“	156	20.4	Verstopfung	190
17.3.12	Pflanzen mit Bitterstoffen	156	20.4.1	Grundlagen	190
17.4	Saponine	157	20.4.2	Akute Verstopfung	191
17.4.1	Allgemeines und Geschichte	157	20.4.3	Chronische Verstopfung	191
17.4.2	Eigenschaften	158	20.4.4	Heilpflanzen bei Verstopfung: Abführmittel (Laxanzien)	193
17.4.3	Wirkungen	158	20.4.5	Heilpflanzen bei Verstopfung: Stuhlregulierende Arzneidrogen (Quellmittel und Mucilaginoso)	194
17.4.4	Anwendungen	160	20.4.6	Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien (Anthranoide)	197
17.4.5	Saponine im „übertragenen Sinn“	160	20.5	Blähungen	201
17.4.6	Pflanzen mit Saponinen	160	20.5.1	Grundlagen	201
17.5	Herzwirksame Glykoside	161	20.5.2	Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa	203
17.5.1	Allgemeines	161	20.6	Analerkrankungen/Hämorrhoiden	207
17.5.2	Eigenschaften	161	20.6.1	Grundlagen	207
17.5.3	Wirkungen und Anwendungen	161	20.6.2	Heilpflanzen bei Hämorrhoidalerkrankungen zur äußeren Behandlung	208
17.5.4	Pflanzen mit Herzglykosiden	162	20.7	Bewährte Rezepturen bei Darmerkrankungen	210
18	Alkaloide	163	21	Magenerkrankungen	214
18.1	Geschichte	163	21.1	Allgemeines	214
18.2	Pflanzenphysiologie	163	21.1.1	Phytotherapie	217
18.3	Eigenschaften	164	21.2	Akute, unkomplizierte Magenerkrankungen	217
18.3.1	Wirkungen	164	21.2.1	Übelkeit und Erbrechen	217
18.3.2	Anwendungen	165	21.2.2	Reisekrankheit	219
18.3.3	Pflanzen mit Alkaloiden	166	21.2.3	Magenkrämpfe	219
18.3.4	Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden (P.A.)	167	21.2.4	Akute unkomplizierte Gastritis	219
19	Scharfstoffe/Senföle	168	21.2.5	Heilpflanzen bei akuten, unkomplizierten Magenerkrankungen	220
19.1	Allgemeines	168	21.3	Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	223
19.1.1	Pflanzenphysiologie	168	21.3.1	Sodbrennen	224
19.2	Eigenschaften	169	21.3.2	Chronische Gastritis	225
19.2.1	Wirkungen	169	21.3.3	Reizmagen	226
19.3	Anwendungen	170	21.3.4	Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	227
19.3.1	Pflanzen mit Senfölen	170	21.3.5	Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	228
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> Teil 4 Heilen mit Pflanzen </div>					
20	Darmerkrankungen	172			
20.1	Allgemeines	172			
20.2	Darmflora	175			
20.3	Durchfallerkrankungen (Diarrhöe)	176			
20.3.1	Grundlagen	176			
20.3.2	Akuter Durchfall	178			
20.3.3	Chronischer Durchfall, chronisch entzündliche Darmerkrankung CED	179			

21.4	Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)	235	23	Atemwegserkrankungen	289
21.4.1	Grundlagen	235	23.1	Allgemeines	289
21.4.2	Reizmagen	236	23.2	Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt	291
21.4.3	Krämpfe	236	23.2.1	Echte Grippe, Influenza	292
21.4.4	Appetitlosigkeit	237	23.2.2	Erkältung	293
21.4.5	Blähungen	237	23.2.3	Schwitzen	294
21.4.6	Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen	237	23.2.4	Fieber	295
21.4.7	Reine Bittermittel: Amara tonica, simplex, pura	238	23.2.5	Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika	296
21.4.8	Bittermittel mit ätherischen Ölen: Amara aromatica	244	23.2.6	Fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika	298
21.4.9	Bittermittel mit Scharfstoffen: Amara acria	250	23.2.7	Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit	299
21.4.10	Bittermittel mit Pflanzenschleimen: Amara mucilaginosa	252	23.2.8	Heilpflanzen zur Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit	300
21.4.11	Weitere Heilpflanzen mit positiver Monographie bei dyspeptischen Beschwerden	252	23.2.9	Resistenzsteigernd wirkende Vitamin-C-Drogen	304
21.5	Bewährte Rezepturen bei Magenerkrankungen	254	23.2.10	Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika	305
22	Leber – Galle – Pankreas	258	23.3	Bronchitis und Husten	310
22.1	Allgemeines	258	23.3.1	Grundlagen	310
22.2	Lebererkrankungen	258	23.3.2	Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten: Hustenreizlinderung durch Schleimdrogen	312
22.2.1	Grundlagen	258	23.3.3	Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginosa	313
22.2.2	Leberentzündung: Hepatitis	262	23.3.4	Produktiver „verschleimter“ Husten	318
22.2.3	Fettleber	262	23.3.5	Heilpflanzen bei produktivem Husten zur Auswurf-förderung: Aromatika als Expektoranzien	319
22.2.4	Leberzirrhose	263	23.3.6	Saponindrogen als Expektoranzien	325
22.2.5	Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva	264	23.3.7	Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma	331
22.3	Gallenblasenerkrankungen	269	23.3.8	Phytotherapie bei Asthma	333
22.3.1	Grundlagen	269	23.3.9	Krampflindernde Heilpflanzen: Bronchospasmolytika	333
22.3.2	Heilpflanzen bei funktionellen Gallenstörungen: Chologoga	270	23.3.10	Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung	336
22.3.3	Gallensteine (Cholelithiasis)	279	23.4	Schnupfen – Rhinitis	337
22.4	Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	281	23.4.1	Grundlagen	337
22.4.1	Akute Pankreatitis	281	23.4.2	Heuschnupfen	338
22.4.2	Chronische Pankreatitis	282	23.4.3	Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	341
22.4.3	Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse)	282	23.5	Mund- und Rachenerkrankungen	344
22.4.4	Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz	283	23.5.1	Mundhöhle	344
22.5	Bewährte Rezepturen bei Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen	286	23.5.2	Rachen	344

23.5.3	Heilpflanzen bei Schleimhautentzündungen im Mund-Rachen-Raum 345	25.3	Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis 406
23.5.4	Pflanzen mit Gerbstoffen 347	25.3.1	Grundlagen 406
23.5.5	Pflanzen mit Schleimstoffen 348	25.3.2	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden 407
23.5.6	Pflanzen mit ätherischen Ölen 348	25.4	Fibromyalgie 410
23.5.7	Angina – Tonsillitis 350	25.4.1	Grundlagen 410
23.5.8	Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis 350	25.5	Gicht 411
23.6	Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegserkrankungen 351	25.5.1	Grundlagen 411
23.6.1	Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen, Teil- oder Vollbäder 351	25.5.2	Heilpflanzen bei Gicht 413
23.7	Bewährte Rezepturen bei Atemwegserkrankungen 353	25.6	Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden 414
24	Harnwegs- und Prostataerkrankungen 359	25.6.1	Kräuterbäder 415
24.1	Nieren- und Blasenerkrankungen 359	25.6.2	Packungen und Kompressen 415
24.1.1	Grundlagen 359	25.6.3	Einreibungen 416
24.1.2	Harnwegsinfekte 362	25.6.4	Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen 416
24.1.3	Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen 364	25.6.5	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen 422
24.1.4	Durchspülung mit Aquaretika 369	25.7	Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen 424
24.1.5	Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika) 370	26	Wundbehandlung und Hauterkrankungen 427
24.1.6	Nieren- und Harnleitersteine 378	26.1	Allgemeines 427
24.1.7	Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen 380	26.2	Wundbehandlung 431
24.2	Funktionelle Beschwerden 380	26.2.1	Wundbehandlung: Akute Wunden und offene Verletzungen 431
24.2.1	Reizblase und Prostatitis 380	26.2.2	Wundbehandlung: Chronische Wunden: schlecht heilende Wunden mit gestörter Heilungstendenz, gestörte Narbenbildung 434
24.2.2	Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis 382	26.2.3	Wundbehandlung: Abszess, Furunkel, Karbunkel, Panaritium 438
24.2.3	Bettnässen 382	26.2.4	Wundbehandlung: Ulcus cruris: Beingeschwür 440
24.3	Prostataerkrankungen 382	26.2.5	Wundbehandlung: Geschlossene Wunden: stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen 442
24.3.1	Prostatahyperplasie, benigne (BPH): gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse 382	26.2.6	Heilpflanzen in der Wundbehandlung 444
24.3.2	Heilpflanzen bei benigner Prostatahyperplasie (Prostataadenom) 383	26.3	Chronische Hauterkrankungen: Dermatitis und Ekzeme 466
24.4	Bewährte Rezepturen bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen 387	26.3.1	Grundlagen 466
25	Rheumatische Erkrankungen 390	26.3.2	Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis) 471
25.1	Was heißt „Rheuma“? 390	26.3.3	Psoriasis (Schuppenflechte) 476
25.1.1	Grundlagen 390		
25.2	Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose 398		
25.2.1	Grundlagen 398		
25.2.2	Heilpflanzen bei Arthrose 400		

26.3.4	Heilpflanzen zur allgemeinen Behandlung von Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis	480	27.2.5	Herzglykoside	548
26.4	Einzelne unspezifische Hauterkrankungen	498	27.2.6	Herzglykoside 1. Ordnung	549
26.4.1	Akne	500	27.2.7	Herzglykoside 2. Ordnung (Digitaloide)	550
26.4.2	Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Foto- und Phytodermatitis	501	27.2.8	Herzrhythmusstörungen	552
26.4.3	Juckreiz, Pruritus	503	27.3	Blutdruckerkrankungen	553
26.4.4	Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen	505	27.3.1	Hypertonie und Hypotonie	553
26.4.5	Gürtelrose, Herpes zoster	507	27.3.2	Arterielle Hypertonie: erhöhter Blutdruck	554
26.4.6	Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand (Dermatitis solaris), Sonnenallergie	508	27.3.3	Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertensiva	556
26.4.7	Erfrierungen, Frostbeulen	510	27.3.4	Arterielle Hypotonie: erniedrigter Blutdruck	559
26.4.8	Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose	510	27.3.5	Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika	560
26.4.9	Warzen (Verrucae)	512	27.4	Arterielle Gefäßkrankheiten	562
26.4.10	Sebostase, trockene Haut	513	27.4.1	Arteriosklerose und Hyperlipidämie	563
26.4.11	Seborrhöe, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare	514	27.4.2	Heilpflanzen bei Arteriosklerose	566
26.4.12	Übermäßiges Schwitzen, Hyperhidrosis	515	27.4.3	Koronare Herzkrankheit (KHK)	569
26.4.13	Hühneraugen	517	27.4.4	Heilpflanzen bei der koronaren Herzkrankheit (KHK)	573
26.4.14	Insektenstiche	517	27.4.5	Arterielle Gefäßerkrankungen: periphere (Claudicatio intermittens) und zentrale (vasculäre Demenz)	574
26.4.15	Ödeme	518	27.4.6	Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen	577
26.4.16	Cellulite	518	27.5	Venöse Gefäßerkrankungen: chronische venöse Insuffizienz	580
26.4.17	Pigmenterkrankungen	518	27.5.1	Grundlagen	580
26.4.18	Haarpflege, Haarausfall (Alopezie)	519	27.5.2	Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen	582
26.4.19	Heilpflanzen bei einzelnen Hauterkrankungen	521	27.6	Bewährte Rezepturen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	587
26.5	Bewährte Rezepturen bei Hauterkrankungen	531	28	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche	591
27	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	536	28.1	Allgemeines	591
27.1	Allgemeines	536	28.2	Schlafstörungen, nervöse Unruhe	593
27.1.1	Aufgaben des Herzens	539	28.2.1	Schlafstörungen	593
27.1.2	Phytotherapie: Phytokardiaka (pflanzliche Herzmittel)	539	28.2.2	Nervosität und Unruhe	595
27.2	Herzerkrankungen	540	28.2.3	Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe	595
27.2.1	Funktionelle Herzbeschwerden	540	28.3	Erschöpfungszustände, Wetterfühligkeit und Burn-out-Syndrom	605
27.2.2	Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden	541	28.3.1	Grundlagen Erschöpfung	605
27.2.3	Äußerliche Anwendungen: Herzsalben	546	28.3.2	Wetterfühligkeit	607
27.2.4	Herzinsuffizienz (NYHA I und II), Altersherz	547	28.3.3	Burn-out-Syndrom	607
			28.3.4	Adaptogene: Heilpflanzen bei Erschöpfung	608

28.3.5	Heilpflanzen bei Erschöpfung und Burn-out	610
28.4	Depressive Verstimmungen und Ängste	616
28.4.1	Depressionen	616
28.4.2	Ängste	619
28.4.3	Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten	621
28.5	Schmerzen/Kopfschmerzen	629
28.5.1	Chronische Schmerzen	629
28.5.2	Kopfschmerzen	630
28.5.3	Migräne	632
28.5.4	Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne	634
28.6	Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungsvorbereitung	638
28.7	Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche	640
29	Heilpflanzen für Frauen	644
29.1	Allgemeines	644
29.2	Menstruation und Menstruationsbeschwerden	646
29.2.1	Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung)	647
29.2.2	Heilpflanzen bei Dysmenorrhö	648
29.2.3	Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung)	654
29.2.4	Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung)	655
29.2.5	Amenorrhö und Hypomenorrhö (ausbleibende und zu schwache Regelblutung)	658
29.2.6	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	659
29.2.7	Mastodynie	662
29.3	Klimakterium: Wechseljahre	664
29.3.1	Grundlagen	664
29.3.2	Hitzewallungen in den Wechseljahren	666
29.3.3	Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren	667
29.3.4	Gelenkschmerzen in den Wechseljahren	667
29.3.5	Osteoporose in den Wechseljahren	667
29.4	Bewährte Rezepturen für Frauen	668

30	Ausleitung und Regeneration	671
30.1	Frühjahrskur – Entgiftungskur	671
30.1.1	Grundlagen	671
30.1.2	Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur	674
30.2	Darmsanierung	674
30.2.1	Grundlagen	674
30.2.2	Heilpflanzen zur Darmsanierung	677
30.3	Darmmykose (Candida albicans)	680
30.3.1	Grundlagen	680
30.3.2	Drei-Phasen-Therapie der Darmmykose	682
30.4	Schwermetall/Amalgamausleitung	683
30.4.1	Zahnamalgam	683
30.4.2	Amalgamausleitung	684
30.4.3	Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung	685
30.4.4	Verwendung von Algen	687
30.4.5	Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden	687
30.4.6	Schwefelverbindungen – zum Binden	689
30.4.7	Ausleitung nach Dr. Klinghardt	690
30.5	Bewährte Rezepturen zur Ausleitung	692

Teil 5 *Anhang*

31	Aus Freyas Zaubergarten	696
31.1	Allgemeines	696
31.2	Gesundes Wildgemüse	696
31.2.1	Wie die wilden Pflanzen schmecken	697
31.2.2	Tees aus Wildpflanzen	699
31.2.3	Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen	699
31.2.4	Die wichtigsten essbaren Blüten	700
31.2.5	Wildpflanzen, die auch zur Winterzeit zu finden sind	700
31.2.6	Sammelkalender – eine Auswahl	700
31.2.7	Pflanzen für die Naturapotheke – frisch von der Wiese	701
31.3	Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung	703
32	Gesundheit auf dem Teller	708
32.1	Wildgemüsesemü	708
32.1.1	Spitzwegerichsüppchen	708
32.1.2	Bunter Wiesensalat	708

32.1.3	Wildkräuterpesto zu Spaghetti	709	39.3	Ätherische Öle	751
32.1.4	Nymphenspeise	709	39.4	Wickelzubehör/Bienenwachsauflagen	752
32.1.5	Blütenreiches Maidessert	709	39.5	Heilpflanzengärten	752
32.1.6	Wildkräuterbowle	709	39.6	Internetadressen	753
32.1.7	Abendmenü	710	39.7	Zeitschriften	754
33	Kommunikation mit Pflanzen	711	39.8	Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten	754
33.1	Allgemeines	711	39.8.1	Heilpflanzen/Phytotherapie	754
33.1.1	Sehen	711	39.8.2	Aromatherapie	755
33.1.2	Bewegen	712	40	Literatur	756
33.1.3	Spüren	712	40.1	Botanische Bücher (inkl. Bestimmung)	756
33.1.4	Riechen	712	40.2	Geschichte der Heilpflanzenkunde	
33.1.5	Rechnen	713		Mythologie/Etymologie	756
34	Sonnentee und Blütenessenzen:		40.3	Giftpflanzen	757
	„Bachblüten“ selbst gemacht	718	40.4	Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr- und	
34.1	Allgemeines	718		Ausbildungsbücher)	757
34.1.1	Sonnentee ansetzen und anwenden	719	40.5	Grundlagenwerke (Phytotherapie	
				allgemein)	757
35	Kräuterbräuche heutzutage	721	40.6	Grundlagen – Wirkstoffe	758
35.1	Allgemeines	721	40.7	Heilpflanzen- und Kräuterbücher	758
35.2	Jahreskreisfeste	721	40.8	Heilpflanzen in der Kinderheilkunde/für	
35.2.1	Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23.			Kinder	758
	Dezember	722	40.9	Heilpflanzen in der Kosmetik	758
35.2.2	(Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar –		40.10	Heilpflanzen in der Küche/Gewürze	758
	2. Februar (in der Neumondphase)	722	40.11	Kräutermärchen	759
35.2.3	Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara):		40.12	Naturheilkunde	759
	20.–23. März	723	40.13	Phytotherapie für verschiedene	
35.2.4	Walpurgis (Beltane): 30. April	723		Berufsgruppen	759
35.2.5	Sommersonnenwende (Johanni oder		40.14	Phytotherapie bei verschiedenen	
	Litha): 21. Juni	723		Indikationen	759
35.2.6	Schnitterinnenfest (Lugnasad): 2. August		40.15	Praxis/Anwendung Aromatherapie	760
	und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt):		40.16	Praxis/Anwendung Bachblüten	760
	15. August	723	40.17	Praxis/Anwendung Räuchern	761
35.2.7	Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank		40.18	Praxis/Anwendung Wickel	761
	(Mabon) 22. September	724	41	Pflanzenverzeichnis Deutsch –	
35.2.8	Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest,			Latein	762
	Halloween: 31. Oktober auf		42	Pflanzenverzeichnis Latein –	
	1. November	724		Deutsch	778
36	Verzeichnis der Abkürzungen	725		Sachverzeichnis	793
37	Indikationstabelle Heilpflanzen	726			
38	Über die Autorin	747			
39	Weiterführende Adressen	749			
39.1	Bezugsquellen Pflanzen und/oder				
	Samen	749			
39.2	Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen	750			