

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 Sammelausrüstung | 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 |
| 4.4 | Frische Kräuter | 58 | | Kataplasmen |
| 4.5 | Rezeptieren | 59 | 9.3 | Ölkompressen |
| 4.5.1 | Der verwendete Pflanzenteil | 61 | | |
| 4.6 | Bewährte Rezepturen | 62 | 10 | Bäder mit Heilpflanzen |
| | | | 10.1 | 93 |
| 5 | Tinkturen | 65 | 10.2 | Allgemeines |
| 5.1 | Allgemeines | 65 | 10.3 | Vollbäder |
| 5.2 | Tinkturen aus Trockenpflanzen | 66 | 10.4 | Sitzbäder |
| 5.3 | Frischpflanzenauszüge | 66 | 10.5 | Hand- und Fußbäder |
| 5.4 | Herstellung für die eigene | | 10.6 | Augenbäder |
| | Hausapotheke | 67 | 10.7 | Inhalationen und Dampfbäder |
| 5.5 | Urtinkturen | 68 | 10.8 | Gurgeln und Mundspülungen |
| 5.5.1 | Potenzierung | 68 | 10.8.1 | Waschungen |
| 5.6 | Definitionen spezieller alkoholischer | | | 95 |
| | Pflanzenauszüge | 68 | 11 | Waschzusätze |
| 5.7 | Kreuzregel | 68 | | Aromamischungen und |
| 5.8 | Tinkturenzepte | 69 | | Kräuterkissen |
| | | | 11.1 | 98 |
| 6 | Salben, Cremes und Gele | 70 | | Aromaspray |
| 6.1 | Allgemeines | 70 | 11.1.1 | 98 |
| 6.2 | Salben (Unguentum) | 71 | | Empfehlungen reiner ätherischer Öle für |
| 6.2.1 | Salbenzubereitung | 72 | 11.2 | Raumspraymischungen |
| 6.3 | Cremes | 73 | | 99 |
| 6.3.1 | Bewährte Cremegrundlage | 73 | 11.2.1 | Hydrolate – aromatische |
| 6.3.2 | Fettcreme | 74 | | Pflanzenwässer |
| 6.4 | Gel | 74 | 11.2.2 | 100 |
| 6.5 | Körperlotion | 74 | | Anwendungsgebiete der Hydrolate |
| 6.6 | Linimente | 75 | 11.2.3 | 101 |
| 6.7 | Pasten | 75 | | Hydrolate und ihre Indikationen |
| | | | 11.2.4 | 101 |
| | | | | Für den Hausgebrauch |
| 7 | Fette Öle in der äußerlichen | | 11.3 | 102 |
| | Anwendung | 76 | | Aromalampe |
| 7.1 | Medizinische Auszugsöle | 76 | 11.4 | 102 |
| 7.1.1 | Zubereitung | 76 | | Kräuterkissen – ein wirksames bewährtes |
| 7.2 | Massageöle und Heilöle mit ätherischen | | 11.4.1 | Volksheilmittel |
| | Ölen | 77 | | 102 |
| 7.3 | Auszugsöle | 79 | 11.4.2 | Herstellung |
| | | | | 103 |
| 8 | Medizinalwein und Theriak | 81 | 11.4.3 | Einige bekannte Rezepturen |
| 8.1 | Medizinalwein | 81 | | 105 |
| 8.2 | Wurzelwein: Magenbitter | 82 | | Rezeptbeispiele |
| 8.3 | Theriak – Lebenselixier | 82 | | 105 |
| | | | 12 | Räuchern |
| 9 | Wickel und Auflagen | 84 | 12.1 | 106 |
| 9.1 | Wickel | 84 | 12.2 | Allgemeines |
| 9.1.1 | Wadenwickel bei Fieber | 85 | 12.3 | Was passiert beim Räuchern? |
| | | | | 107 |
| | | | 12.4 | Was wird zum Räuchern benötigt und wie |
| | | | | geräuchert? |
| | | | 12.5 | 107 |
| | | | | Wann wird geräuchert? |
| | | | 12.5.1 | 108 |
| | | | | Früher und in anderen Kulturen |
| | | | 12.6 | 108 |
| | | | | Die wichtigsten Räucherpflanzen |
| | | | | 108 |
| | | | 12.6.1 | Räucherpflanzen aus unserem |
| | | | | Kulturreis |
| | | | | 108 |
| | | | | Räuchermischungen |
| | | | | 111 |
| | | | | Rezeptbeispiele |
| | | | | 111 |

Teil 3 Wirkstoffe

unter Mitarbeit von Frau Conwitha Lapke

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

| | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 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 Mucilaginosa) 194 |
| 17.4.4 | Anwendungen 160 | 20.4.6 | Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien (Anthranioide) 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 Hämorrhoidalenerkrankungen 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 |
| 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 | | |

Teil 4 Heilen mit Pflanzen

| | |
|-----------|--|
| 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: <i>Amara tonica, simplex, pura</i> 238 | 23.2.5 | Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika 296 |
| 21.4.8 | Bittermittel mit ätherischen Ölen: <i>Amara aromatica</i> 244 | 23.2.6 | Fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika 298 |
| 21.4.9 | Bittermittel mit Scharfstoffen: <i>Amara acria</i> 250 | 23.2.7 | Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 299 |
| 21.4.10 | Bittermittel mit Pflanzenschleimen: <i>Amara mucilaginosa</i> 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: <i>Mucilaginosa</i> 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 Auswurfförderung: 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: <i>Cholagogia</i> 270 | 23.3.10 | Kiesel säurehaltige 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 | Sebastase, 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 (Claudatio 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, Wetterföhligkeit 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 | Wetterföhligkeit 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 | 30 | Ausleitung und Regeneration 671 |
| 28.4 | Depressive Verstimmungen und Ängste 616 | 30.1 | Frühjahrskur – Entgiftungskur 671 |
| 28.4.1 | Depressionen 616 | 30.1.1 | Grundlagen 671 |
| 28.4.2 | Ängste 619 | 30.1.2 | Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur 674 |
| 28.4.3 | Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten 621 | 30.2 | Darmsanierung 674 |
| 28.5 | Schmerzen/Kopfschmerzen 629 | 30.2.1 | Grundlagen 674 |
| 28.5.1 | Chronische Schmerzen 629 | 30.2.2 | Heilpflanzen zur Darmsanierung 677 |
| 28.5.2 | Kopfschmerzen 630 | 30.3 | Darmmykose (Candida albicans) 680 |
| 28.5.3 | Migräne 632 | 30.3.1 | Grundlagen 680 |
| 28.5.4 | Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne 634 | 30.3.2 | Drei-Phasen-Therapie der Darmmykose 682 |
| 28.6 | Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungsvorbereitung 638 | 30.4 | Schwermetall/Amalgamausleitung 683 |
| 28.7 | Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 640 | 30.4.1 | Zahnamalgam 683 |
| 29 | Heilpflanzen für Frauen 644 | 30.4.2 | Amalgamausleitung 684 |
| 29.1 | Allgemeines 644 | 30.4.3 | Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung 685 |
| 29.2 | Menstruation und Menstruationsbeschwerden 646 | 30.4.4 | Verwendung von Algen 687 |
| 29.2.1 | Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung) 647 | 30.4.5 | Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden 687 |
| 29.2.2 | Heilpflanzen bei Dysmenorrhö 648 | 30.4.6 | Schwefelverbindungen – zum Binden 689 |
| 29.2.3 | Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung) 654 | 30.4.7 | Ausleitung nach Dr. Klinghardt 690 |
| 29.2.4 | Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung) 655 | 30.5 | Bewährte Rezepturen zur Ausleitung 692 |
| 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 | 31 | Aus Freyas Zaubergarten 696 |
| 29.3.1 | Grundlagen 664 | 31.1 | Allgemeines 696 |
| 29.3.2 | Hitzewallungen in den Wechseljahren 666 | 31.2 | Gesundes Wildgemüse 696 |
| 29.3.3 | Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren 667 | 31.2.1 | Wie die wilden Pflanzen schmecken 697 |
| 29.3.4 | Gelenkschmerzen in den Wechseljahren 667 | 31.2.2 | Tees aus Wildpflanzen 699 |
| 29.3.5 | Osteoporose in den Wechseljahren 667 | 31.2.3 | Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen 699 |
| 29.4 | Bewährte Rezepturen für Frauen 668 | 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 | Wildgemüsemenü 708 |
| | | 32.1.1 | Spitzwegerichsüppchen 708 |
| | | 32.1.2 | Bunter Wiesensalat 708 |

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 | Wildgemüsemenü 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/Bienenwachsaflagen | 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 | 40.3 | Mythologie/Etymologie | 756 |
| 34 | Sonnentee und Blütenessenzen: „Bachblüten“ selbst gemacht | 718 | 40.4 | Giftpflanzen | 757 |
| 34.1 | Allgemeines | 718 | 40.4 | Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr- und | |
| 34.1.1 | Sonnentee ansetzen und anwenden | 719 | 40.5 | Ausbildungsbücher) | 757 |
| 35 | Kräuterbräuche heutzutage | 721 | 40.5 | Grundlagenwerke (Phytotherapie | |
| 35.1 | Allgemeines | 721 | 40.6 | allgemein) | 757 |
| 35.2 | Jahreskreisfeste | 721 | 40.6 | Grundlagen – Wirkstoffe | 758 |
| 35.2.1 | Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23. | | 40.7 | Heilpflanzen- und Kräuterbücher | 758 |
| | Dezember | 722 | 40.8 | Heilpflanzen in der Kinderheilkunde/für | |
| 35.2.2 | (Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar – | | 40.9 | Kinder | 758 |
| | 2. Februar (in der Neumondphase) | 722 | 40.10 | Heilpflanzen in der Kosmetik | 758 |
| 35.2.3 | Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara): | | 40.11 | Heilpflanzen in der Küche/Gewürze | 758 |
| | 20.–23. März | 723 | 40.12 | Kräutermärchen | 759 |
| 35.2.4 | Walpurgis (Beltane): 30. April | 723 | 40.13 | Naturheilkunde | 759 |
| 35.2.5 | Sommersonnenwende (Johanni oder | | 40.13 | Phytotherapie für verschiedene | |
| | Litha): 21. Juni | 723 | 40.14 | Berufsgruppen | 759 |
| 35.2.6 | Schnitterinnenfest (Lugnasad): 2. August | | 40.14 | Phytotherapie bei verschiedenen | |
| | und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt): | | 40.15 | Indikationen | 759 |
| | 15. August | 723 | 40.16 | Praxis/Anwendung Aromatherapie | 760 |
| 35.2.7 | Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank | | 40.16 | Praxis/Anwendung Bachblüten | 760 |
| | (Mabon) 22. September | 724 | 40.17 | Praxis/Anwendung Räuchern | 761 |
| 35.2.8 | Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest, | | 40.18 | Praxis/Anwendung Wickel | 761 |
| | Halloween: 31. Oktober auf | | 41 | Pflanzenverzeichnis Deutsch – | |
| | 1. November | 724 | | Latein | 762 |
| 36 | Verzeichnis der Abkürzungen | 725 | 42 | Pflanzenverzeichnis Latein – | |
| 37 | Indikationstabelle Heilpflanzen | 726 | | Deutsch | 778 |
| 38 | Über die Autorin | 747 | | Sachverzeichnis | 793 |
| 39 | Weiterführende Adressen | 749 | | | |
| 39.1 | Bezugsquellen Pflanzen und/oder | | | | |
| | Samen | 749 | | | |
| 39.2 | Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen | 750 | | | |