

Inhalt

Erster Teil:

Mit Heilpflanzen arbeiten

Vom Umgang mit Heilpflanzen	10	Die wichtigsten Inhaltsstoffe	29
Heilpflanzen in der Natur sammeln	12	Ätherische Öle	29
Heilpflanzen einkaufen	14	Alkaloide	30
Heilpflanzen weiterverarbeiten	14	Anthozyane	31
Grundrezepturen für Tees	16	Kumarine	31
Die Grundregeln der Dosierung	16	Digitalisglykoside	31
Die Art der Zubereitung	16	Flavonoide	32
Die Kunst der Teemischung	18	Senföle	32
Die grüne Hausapotheke	19	Bitterstoffe	33
Tinkturen	19	Gerbstoffe	34
Salben und Cremes	19	Seifenstoffe	35
Auszugsöle	21	Schleimstoffe	36
Medizinalwein	21	Salizin	37
Kräuterkissen	22		
Heilpflanzenbäder	23		
Auflagen, Kompressen und Wickel	26		

Zweiter Teil:

Heilpflanzen im Porträt

Acker-Schachtelhalm 40	Hohlzahn 120	Rosmarin 212
Acker-Stiefmütterchen 42	Holunder 122	Roskastanie 216
Andorn 44	Honigklee 126	Salbei 218
Arnika 46	Hopfen 128	Sanddorn 222
Artischocke 50	Huflattich 132	Schafgarbe 226
Baldrian 52	Ingwer 136	Schlüsselblume 230
Bärlauch 54	Johanniskraut 140	Sonnenhut 234
Beinwell 58	Kamille 144	Spitz-Wegerich 238
Birke 62	Kapuzinerkresse 148	Süßholz 242
Blutwurz 66	Knoblauch 150	Thymian 246
Brennnessel 70	Kohl 154	Wacholder 250
Buchweizen 74	Königskerze 156	Weide 252
Efeu 76	Kümmel 160	Weißdorn 256
Eiche 78	Lavendel 162	Wermut 260
Eisenkraut 80	Lein 166	Zaubernuss 264
Engelwurz 82	Linde 170	Zwiebel 268
Enzian 84	Löwenzahn 174	
Erdrauch 86	Majoran und Dost 178	
Eukalyptus 88	Malve und Eibisch 180	
Fenchel 92	Mariendistel 186	
Frauenmantel 96	Meerrettich 188	
Gänseblümchen 100	Melisse, Zitronen- Melisse 190	
Gänse-Fingerkraut 104	Mutterkraut 194	
Ginkgo 106	Nachtkerze 196	
Ginseng 108	Pfefferminze 200	
Goldrute 110	Ringelblume 204	
Heidelbeere 114	Rose 208	
Hirtentäschel 118		

Dritter Teil:

Erkrankungen mit Heilpflanzen behandeln

Erkrankungen des Bewegungsapparats 274

Wie Bewegung funktioniert 274

Rheumatische Erkrankungen 274

Verdauungsbeschwerden 279

Wie die Verdauung funktioniert 279

Was tun bei Verdauungsbeschwerden? 279

Wie der Magen arbeitet 279

Erkrankungen des Magens 279

Wie der Darm arbeitet 284

Erkrankungen des Darms 285

Wie Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse arbeiten 287

Erkrankungen der Leber 287

Erkrankungen der Galle 288

Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse 289

Nieren- und Harnwegserkrankungen 291

Wie Nieren und Harnwege arbeiten 291

Nierenerkrankungen 291

Harnwegserkrankungen 291

Herz- und Kreislauf-erkrankungen 295

Wie das Herz funktioniert 295

Wie der Blutkreislauf funktioniert 295

Erkrankungen des Herzens 296

Kreislauserkrankungen 297

Gefäßerkrankungen 298

Erkältungen und Atemwegserkrankungen 301

Wie die Atmung funktioniert 301

Atemwegserkrankungen 301

Hauterkrankungen 308

Wie die Haut arbeitet 308

Wunden und Verletzungen 308

Stoffwechselbedingte Hauterkrankungen 310

Sonstige Hauterkrankungen 312

Seelische Beschwerden 316

Schlafstörungen und Erschöpfung 316

Depressionen und Ängste 318

Schmerzen 318

Service

Frauenbeschwerden 321

Menstruationsbeschwerden 322

Wechseljahresbeschwerden 325

Kinderkrankheiten 329

Kinder behandeln 329

Erkältungen und Atemwegs-
erkrankungen 331

Verdauungsbeschwerden 333

Harnwegserkrankungen 335

Wunden und Verletzungen 335

Hauterkrankungen 336

Schlafstörungen 337

Kopfschmerzen 338

Insektenstiche 338

Zähne 338

Klassische Kinderkrankheiten 339

Literatur 340

Bezugsquellen 340

Adressen und Internetseiten 341

Heilpflanzengärten 342

Glossar 343

Bei welchen Beschwerden helfen welche
Pflanzen? 344

Sammelkalender 350

Sachregister 352

Register der deutschen Pflanzennamen 360

Register der botanischen Pflanzennamen 362

Über die Autorin 366