

# 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	Rosskastanie	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	Königsckerze	156	Weide	252
Efeu	76	Kümmel	160	Weißenhorn	256
Eiche	78	Lavendel	162	Wermut	260
Eisenkraut	80	Lein	166	Zauberholz	264
Engelwurz	82	Linde	170	Zwiebel	268
Enzian	84	Löwenzahn	174		
Erdrusch	86	Majoran und Dost	178		
Eukalyptus	88	Malve und Eibisch	180		
Fenchel	92	Mariendistel	186		
Frauenmantel	96	Meerrettich	188		
Gänseblümchen	100	Melisse, Zitronen-			
Gänse-Fingerkraut	104	Melisse	190		
Ginkgo	106	Mutterkraut	194		
Ginseng	108	Nachtkerze	196		
Goldrute	110	Pfefferminze	200		
Heidelbeere	114	Ringelblume	204		
Hirtentäschel	118	Rose	208		

# **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 Bauchspeichel-drüse 289

**Nieren- und Harnwegs-erkrankungen** 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

Kreislauferkrankungen 297

Gefäßerkrankungen 298

**Erkältungen und Atemwegs-erkrankungen** 301

Wie die Atmung funktioniert 301

Atemwegserkrankungen 301

**Hauterkrankungen** 308

Wie die Haut arbeitet 308

Wunden und Verletzungen 308

Stoffwechselbedingte Haut-erkrankungen 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  
Zähnen 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