

HEILPFLANZEN – UNSERE NATÜRLICHSTE MEDIZIN	7
• Heilpflanzen – von der Steinzeit bis heute	8
• Warum Heilpflanzen heilen	9
Eine Therapie ohne Nebenwirkungen?	11
<i>Spezial: Alraune & Co. – kleine Pflanzenmythologie</i>	12
• Wiesen, Wald, Feld und Flur:	
Heilpflanzen sammeln – aber richtig!	15
Wildpflanzen kontra kontrollierten Anbau?	16
Heilpflanzen aufbewahren	17
<i>Spezial: Klostermedizin – wertvollstes Wissen vom Mittelalter bis heute</i>	20
DIE 100 WIRKUNGSVOLLSTEN HEILPFLANZEN.....	21
<i>Spezial: Pflanzliche Antibiotika</i>	58
<i>Spezial: Ihre pflanzliche Apotheke für unterwegs</i>	89
<i>Spezial: Jung und schön – uralte Heilpflanzen für zeitlose Schönheit und Anti-Aging</i>	126
DIE BEHANDLUNG MIT HEILPFLANZEN	127
• Bevor Sie beginnen: Auf was Sie achten sollten	128
• Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen – nur welches?	130
<i>Spezial: Von weisen Frauen und Kräuterhexen</i>	134
Die richtige Dosierung der Heilpflanzen	135
• In welcher Form können Sie Heilpflanzen anwenden?	137
Die innerliche Anwendung	137
Inhalation von Heilpflanzen	138
Tinkturen	138
Sirup	139
Heilpflanzentees	141
Die richtige Teezubereitung	141
So stellen Sie einen Aufguss her	143
So stellen Sie eine Abkochung her	143
So stellen Sie einen Kaltansatz her	143
Heilpflanzenliköre	144
Die Zutaten	145
Die Zubereitung	146
Rezepte	148
Die äußerliche Anwendung	150
BESCHWERDEN VON KOPF BIS FUSS	151
• Beschwerden nach Organ systemen	152

• Blutgefäße	152
Blutdruckstörungen	152
Krampfaderleiden	154
Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose	156
• Herz	159
Herzinsuffizienz	159
• Atmung	161
Husten	161
Bronchitis	162
Asthma bronchiale	163
• Immunsystem und Infektionen	166
Stärkung des Immunsystems	166
Erkältungskrankheiten	167
Gürtelrose (<i>Herpes zoster</i>)	168
Lippenherpes	170
• Allergien	171
Heuschnupfen	171
• Hauterkrankungen	172
Insektenstiche	172
Hautausschläge (Ekzeme)	174
Neurodermitis und Schuppenflechte	175
• Muskeln, Knochen und Gelenke	176
Arthrose	176
Äußere Verletzungen	177
• Frauenleiden	178
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	178
Menstruationsschmerzen	180
Ausbleibende oder zu geringe Monatsblutung	180
Zu starke Regelblutung	181
• Erkrankungen bei Kindern	182
Beschwerden im Hals-Rachen-Bereich	182
Schulstress	183
Konzentrationsstörungen	184
Blähungskoliken bei Säuglingen	185
Bettnässen	186
• Schmerzen	188
Rückenschmerzen und Hexenschuss	188
Kopfschmerzen und Migräne	190
Nervenschmerzen	191

• Tumorerkrankungen	192
• Blut	194
Erhöhter Blutfettspiegel	194
Blutarmut – Eisenmangelanämie	196
• Stoffwechsel	200
Entschlackung und Entgiftung	200
Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)	201
<i>Spezial: Weihrauch – natürlicher Cortison-Ersatz</i>	204
• Hormonsystem	206
Schilddrüsenerkrankungen	206
• Nieren, Blase und Harnwege	207
Harnwegsinfektionen und Blasenentzündung	207
Reizblase	208
Nierensteine und Nierenkolik	209
• Verdauung	211
Sodbrennen, Magenschleimhautentzündung (Gastritis) und Magengeschwür	211
Durchfall	212
Verstopfung	213
Reizmagen- und Reizdarmsyndrom	214
Übelkeit und Erbrechen	215
• Leber und Galle	215
Gallenstörungen	215
Lebererkrankungen	217
Schadstoff- und Schwermetallbelastungen	219
• Ohren und Augen	222
Bindegewebeschwundung	222
Ohrenschmerzen und Mittelohrentzündung	223
Tinnitus und Hörsturz	223
• Nervensystem	225
Übermäßiges Schwitzen	225
Demenzerkrankungen und Gedächtnisstörungen	226
Psychische und psychosomatische Beschwerden	228
Psychische Störungen mit erhöhter Aktivität	229
Psychische Störungen mit verminderter Aktivität	230
Schlafstörungen	231
• Alle Beschwerden im Überblick – und welche Heilpflanzen hilfreich sind	234
SERVICETEIL	247
• Hilfeiche Adressen	248
Weitere hilfreiche Internetadressen	249
Register	252