

Inhalt

Grundlagen	8
Was kann dieses Buch?	8
Ist alles Natürliches gesund?	8
Über das Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilkräutern	9
Vorsicht: Verwechslungsmöglichkeiten!	9
Grundlegende Richtlinien	10
Vom richtigen Sammelzeitpunkt	10
Trocknen und Aufbewahren	10
Heilkräuter aus der Apotheke: kontrollierte Qualität	10
Zubereitungen aus Heilkräutern	11
Abkochungen, Aufgüsse und Kaltauszüge („Tees“)	11
Sirupe	11
Tinkturen	12
Medizinische Weine	12
Salben	12
Inhalationen	12
Bäder	12
Kräuterkissen	13
Kräuteröle	13
Wickel, Umschläge, Kompressen	13
Übersicht über die wichtigsten Wirkstoffgruppen aus Heilpflanzen	13
Ätherische Öle	14
Glykoside	14
Saponine	15
Schleimstoffe	15
Gerbstoffe	15
Flavonoide	16
Bitterstoffe	16
Anthranoid-Verbindungen	16
Cumarine	16
Alkaloide	17
Der Kräutergarten	18
Allgemeine Hinweise	18
Der eigene Kräutergarten – kein unerfüllbarer Wunschtraum	18
Kräuterbeete	18
Aussaat, Pflege und Vermehrung	19
Wilder Heilgarten	20
Der Heilkräutergarten im Zimmer	20

Einheimische Heilpflanzen	22
Fremdländische Heilpflanzen	79
Einsatzgebiete von Heilpflanzen und Hausmitteln	86
Atemwegserkrankungen	86
Husten	86
Grippe, grippale Infekte und Erkältungskrankheiten	92
Erkrankungen im Mund- und Rachenraum	96
Äußerliche Heilpflanzenanwendung bei Atemwegserkrankungen:	
Inhalationen, Bäder	100
Bewährte Hausmittel bei Atemwegserkrankungen	101
Magen-Darm-Beschwerden	104
Appetitlosigkeit	104
Übelkeit, Erbrechen	106
Gastritis	107
Blähungen	109
Verstopfung	111
Durchfall	114
Hämorrhoiden	116
Bewährte Hausmittel bei Magen-Darm-Erkrankungen	118
Leber- und Gallenleiden	120
Bewährte Hausmittel bei Leber- und Gallenleiden	122
Blasen- und Nierenleiden, Prostataerkrankungen	123
Harnwegsinfektionen, Blasenkatarrh	123
Steinleiden	126
Beschwerden beim Wasserlassen, Reizblase, gutartige Prostataerkrankungen	128
Bewährte Hausmittel bei Blasen-Nieren-Leiden und bei Prostataerkrankungen	129
Leichte Formen von Herz- und Kreislaufbeschwerden	132
Durchblutungsstörungen, leichte Herzschwäche, Altersherz	132
Arterioskleroseprophylaxe (Vorbeugemaßnahmen gegen Gefäßverkalkung)	133
Blutdruckstörungen	134
Venenerkrankungen, Krampfadern	135
Bewährte Hausmittel bei Herz- und Kreislaufbeschwerden	136
Störungen und Krankheiten des Nervensystems	139
Unruhezustände und Schlafstörungen	139
Leichte Depressionen	141
Kopfschmerzen, Migräne, Neuralgien	142
Erschöpfungszustände	142
Reisekrankheit	143
Bewährte Hausmittel bei Störungen und Krankheiten des Nervensystems	144
Frauenleiden	145
Menstruationsbeschwerden	145
Wechselbeschwerden	147
Vegetative, krampfartige Beschwerden im Unterleib	147
Diverse Beschwerden	148
Heilkräuter in der Schwangerschaft	149
Bewährte Hausmittel bei Frauenleiden	150

Kinderkrankheiten	152
(Fiebrige) Erkältungskrankheiten	152
Ohrenentzündung	154
Magen-Darm-Erkrankungen	154
Rheumatische Beschwerden und Verspannungen	159
Innerlich anzuwendende Rheumamittel	159
Äußerlich anzuwendende Rheumamittel	161
Bewährte Hausmittel bei rheumatischen Beschwerden und Verspannungen	162
Wunden und andere Verletzungen	164
Hautentzündungen und Wunden	164
Verstauchungen, Zerrungen, Quetschungen	165
Hautkrankheiten	166
Ekzem, Dermatitis, Neurodermitis	167
Frostbeulen	168
Warzen, Schwielen	168
Schuppenflechte (Psoriasis)	169
Furunkel	170
Fieberblasen	170
Akne, unreine Haut	171
Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris)	171
Übermäßige Schweißproduktion	172
Bewährte Hausmittel bei Hautkrankheiten	172
Augenkrankheiten	173
Bewährte Hausmittel bei Augenkrankheiten	174
Heilkräuter zur Steigerung der körpereigenen Abwehr	175
Bewährte Hausmittel zur Steigerung der körpereigenen Abwehr	176
Heilkräuter zur Frühjahrs- und Herbstkur (Blutreinigungskur)	178
Wohlschmeckende Kräuterezubereitungen	179
 Glossar	 181
 Register	 185
 Quellennachweis	 192