

# Inhalt

<b>Grundlagen . . . . .</b>	<b>8</b>
Was kann dieses Buch? . . . . .	8
Ist alles Natürliche 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
<b>Der Kräutergarten . . . . .</b>	<b>18</b>
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

<b>Einheimische Heilpflanzen</b>	22
<b>Fremdländische Heilpflanzen</b>	79
<b>Einsatzgebiete von Heilpflanzen und Hausmitteln</b>	86
<b>Atemwegserkrankungen</b>	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
<b>Magen-Darm-Beschwerden</b>	104
Appetitlosigkeit	104
Übelkeit, Erbrechen	106
Gastritis	107
Blähungen	109
Verstopfung	111
Durchfall	114
Hämorrhoiden	116
Bewährte Hausmittel bei Magen-Darm-Erkrankungen	118
<b>Leber- und Gallenleiden</b>	120
Bewährte Hausmittel bei Leber- und Gallenleiden	122
Blasen- und Nierenleiden, Prostataerkrankungen	123
Harnweginfektionen, Blasenkatarrh	123
Steinleiden	126
Beschwerden beim Wasserlassen, Reizblase, gutartige Prostataerkrankungen	128
Bewährte Hausmittel bei Blasen-Nieren-Leiden und bei Prostataerkrankungen	129
<b>Leichte Formen von Herz- und Kreislaufbeschwerden</b>	132
Durchblutungsstörungen, leichte Herzschwäche, Altersherz	132
Arterioskleroseprophylaxe (Vorbeugemaßnahmen gegen Gefäßverkalkung)	133
Blutdruckstörungen	134
Venenerkrankungen, Krampfadern	135
Bewährte Hausmittel bei Herz- und Kreislaufbeschwerden	136
<b>Störungen und Krankheiten des Nervensystems</b>	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
<b>Frauenleiden</b>	145
Menstruationsbeschwerden	145
Wechselbeschwerden	147
Vegetative, krampfartige Beschwerden im Unterleib	147
Diverse Beschwerden	148
Heilkräuter in der Schwangerschaft	149
Bewährte Hausmittel bei Frauenleiden	150

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