

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Was ist traditionelle europäische Medizin?	3
1.1	Volksmedizin und Gelehrtenmedizin	4
1.1.1	Volksmedizin	4
1.1.2	Gelehrtenmedizin	5
1.2	Wie wird traditionelle europäische Medizin heute angewendet?	5
1.2.1	Präventivmedizin	5
1.2.2	Konstitutionsstärkung	6
1.2.3	Begleitung akuter und chronischer Erkrankungen	6
1.2.4	Austherapierte Fälle	7
1.2.5	Palliativmedizin	7
1.3	Die Säulen der Gesundheit	7
1.3.1	Ernährung	7
1.3.2	Flüssigkeit	7
1.3.3	Bewegung	8
1.3.4	Lebensrhythmus	8
2	Zubereitungen von Heilpflanzen	9
2.1	Die Bedeutung der Heilpflanze	10
2.2	Darreichungsformen von Heilpflanzen	10
2.2.1	Wässriger Auszug, Tee	10
2.2.2	Extrakte	12
2.2.3	Tinkturen und Tropfen	13
2.2.4	Aromatischer Spiritus (Spiritus aromatici)	13
2.2.5	Aromatische Wässer (Aqua aromatica)	13
2.2.6	Arzneiweine (Vina medicinalia)	14
2.2.7	Säfte, Sirupe, Presssäfte (Succus)	14
2.2.8	Pulver, Verreibungen	14
2.2.9	Bachblüten	14
2.2.10	Gemmopräparate	15
2.2.11	Aromatherapie und ätherische Öle (Aetherolea)	15
2.2.12	Weitere spezielle Zubereitungen	15
2.3	Anwendungsformen von Heilpflanzen	15
2.3.1	Wickel	16
2.3.2	Packungen, Auflagen, Kompressen	16
2.3.3	Bäder	17
2.4	Aufbewahrung, Lagerung und Haltbarkeit	17
2.4.1	Lichtschutz	17
2.4.2	Temperatur	18
2.4.3	Luftfeuchtigkeit	18
2.4.4	Zerkleinerungsgrad	18
2.4.5	Aufbewahrungsgefäße	18

3	Signaturenlehre – die verborgenen Heilkräfte der Pflanzen	19
3.1	Signaturenlehre heute	20
3.2	Zuordnung der Pflanzen zu den Planeten	21
3.2.1	Mondpflanzen	21
3.2.2	Merkurpflanzen	23
3.2.3	Venuspflanzen	25
3.2.4	Sonnenpflanzen	27
3.2.5	Marspflanzen	28
3.2.6	Jupiterpflanzen	30
3.2.7	Saturnpflanzen	31

II Heilpflanzen

4	Heilpflanzen für Herz, Kreislauf und Gefäße	37
4.1	Degenerative Herz- und Gefäßerkrankungen	39
4.1.1	Heilpflanzen bei koronaren Herzerkrankungen	40
4.1.2	Heilpflanzen bei Herzinsuffizienz	50
4.1.3	Heilpflanzen bei Gefäßerkrankungen	59
4.2	Herzrhythmusstörungen	63
4.2.1	Heilpflanzen für Herzrhythmusstörungen	64
4.3	Funktionelle Herzbeschwerden	66
4.4	Kreislaufdysregulation	66
4.4.1	Heilpflanzen bei arteriellem Bluthochdruck, Hypertonie	67
4.4.2	Heilpflanzen bei niedrigem Blutdruck, Hypotonie	72
5	Heilpflanzen für Magen und Darm	79
5.1	Mund- und Rachenraum	80
5.1.1	Heilpflanzen bei akuten Beschwerden in Mund- und Rachenraum	80
5.1.2	Chronische Mundschleimhaut-, Zahnfleisch-, Hals-, Rachenentzündung	93
5.1.3	Heilpflanzen bei Fieberblasen	105
5.1.4	Heilpflanzen für Stimmbänder und Stimme	105
5.2	Speiseröhre	105
5.3	Magen	106
5.3.1	Heilpflanzen bei Gastritis	107
5.3.2	Heilpflanzen für den Reizmagen	125
5.3.3	Bitterstoffpflanzen bei chronischer Gastritis und Appetitlosigkeit	125
5.3.4	Heilpflanzen für die Magenschleimhaut	145
5.3.5	Heilpflanzen bei Magen-, Zwölffingerdarmgeschwüren	149
5.3.6	Weitere Heilpflanzen für Verdauung, Übelkeit, Erbrechen, Magenschwäche	154
5.3.7	Heilpflanzen für den Reizmagen	158
5.4	Darmerkrankungen	159
5.4.1	Heilpflanzen für den Reizdarm	160
5.4.2	Heilpflanzen bei Blähungen, Roemheld-Syndrom	166
5.4.3	Heilpflanzen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	171

5.4.4	Heilpflanzen bei Durchfall	176
5.4.5	Heilpflanzen bei Verstopfung und chronischer Darmträgheit.....	189
5.4.6	Heilpflanzen bei Hämorrhoiden und Venenbeschwerden	205
6	Heilpflanzen für Leber und Galle	215
6.1	Lebererkrankungen	216
6.1.1	Heilpflanzen für die Leber.....	216
6.2	Gallenerkrankungen	221
6.2.1	Heilpflanzen für die Galle	222
6.3	Dyspeptische Beschwerden	230
6.3.1	Heilpflanzen bei dyspeptischen Beschwerden.....	231
7	Heilpflanzen für Niere, Blase und Prostata	237
7.1	Blasen- und Nierenleiden.....	238
7.1.1	Heilpflanzen bei Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen	240
7.1.2	Weitere Heilpflanzen für Niere und Blase.....	248
7.2	Prostatabeschwerden	264
7.2.1	Heilpflanzen für die Prostata	264
8	Heilpflanzen für Atemwege und Bronchien	271
8.1	Atemwegserkrankungen	272
8.1.1	Schleimlösende Heilpflanzen bei Katarrhen der Atemwege	273
8.1.2	Auswurfördernde Heilpflanzen, Expektoranzen	282
8.1.3	Hustenreizstillende Heilpflanzen	294
8.2	Weitere Heilpflanzen, Anwendungen und Zubereitungen	302
8.2.1	Atemwegserkrankungen.....	302
8.2.2	Asthma bronchiale	303
8.2.3	Bronchitis.....	303
8.2.4	Chronisch-obstruktive pulmonale Erkrankung (COPD).....	303
8.2.5	Schnupfen und Nebenhöhlenbeschwerden	304
8.2.6	Heuschnupfen	304
9	Heilpflanzen für das Immunsystem	307
9.1	Stärkung des Immunsystems	308
9.1.1	Heilpflanzen für das Immunsystem	308
9.1.2	Schweißtreibende und fiebersenkende Heilpflanzen	312
9.1.3	Vitamin-C-haltige Heilpflanzen.....	320
10	Heilpflanzen für das Nerven-Sinnes-System	325
10.1	Nervöse Unruhezustände und Schlafstörungen	326
10.1.1	Heilpflanzen für nervöse Unruhezustände und Schlafstörungen	327
10.2	Depressionen und depressive Verstimmungen	339
10.2.1	Heilpflanzen für Depressionen und depressive Verstimmungen	339
10.2.2	Weitere Pflanzen bei Depressionen, Angst- und Spannungszuständen.....	346
10.3	Weitere Erkrankungen des Nerven-Sinnes-Systems.....	346
10.3.1	Heilpflanzen bei körperlicher und psychischer Erschöpfung	346

10.3.2 Heilpflanzen bei vegetativer Dysregulation 350

10.3.3 Heilpflanzen bei Hirnleistungsstörungen bzw. degenerativen Erkrankungen
des Zentralnervensystems 350

10.3.4 Heilpflanzen bei Migräne, vasomotorische Kopfschmerzen und Neuralgien..... 351

10.3.5 Heilpflanzen bei Nervenschmerzen..... 351

10.3.6 Heilpflanzen bei Nervenschwäche..... 352

10.3.7 Heilpflanzen bei Stress..... 352

10.3.8 Heilpflanzen bei Burn-out..... 352

11 Heilpflanzen zum Entschlacken 355

11.1 Entschlackung und Entgiftung mit der modernen europäischen Medizin ... 356

11.1.1 Heilpflanzen zur Entgiftung und Entschlackung 357

12 Heilpflanzen für Gelenke, Knochen und Schmerzen..... 397

12.1 Arthritis, Arthrose, Rheuma, Gicht und Schmerzen 398

12.1.1 Heilpflanzen für Arthritis, Arthrose, Rheuma, Gicht und Schmerzen..... 399

12.1.2 Weitere Heilpflanzen bei Schmerzen, Verspannungen und Krämpfen..... 412

12.2 Knochenerkrankungen..... 416

12.2.1 Heilpflanzen bei Rachitis..... 417

12.2.2 Heilpflanzen bei Knochennekrose, Entzündungen..... 418

12.2.3 Heilpflanzen bei Arthrose..... 418

12.2.4 Heilpflanzen bei Osteoporose..... 418

13 Heilpflanzen für die Frau 425

13.1 Frauenheilkunde in der traditionellen europäischen Medizin..... 426

13.1.1 Heilpflanzen für die Frau..... 426

13.1.2 Heilpflanzen für die Wechseljahre 441

13.1.3 Weitere Heilpflanzen in der Frauenheilkunde 442

Serviceteil 445

Stichwortverzeichnis 446