

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
-------------------	----

Vorbemerkungen

1. Ohne Pflanzen keine Menschen	19
2. Homo sapiens und pflanzliche Arzneimittel.	21
3. Klinische Studien und Erfahrung.	26
4. Unterschiede zwischen pflanzlichen und synthetischen Arzneimitteln	32
5. Pflanzliche Arzneiformen	35
6. Verschiedene Phytotherapie-Systeme	38

Pflanzliche Anwendungen

7. Nervensystem	43
7.1 <i>Unruhe, Nervosität, Schlaf</i>	43
7.1.1 Baldrian	48
7.1.2 Melisse	49
7.1.3 Passionsblume	52
7.1.4 Hopfen	52
7.1.5 Hafer	53
7.2 <i>Angst, Stress, Depressionen</i>	54
7.2.1 Lavendel	54
7.2.2 Rosenwurz	55
7.2.3 Ginseng	56
7.2.4 Johanniskraut	57
7.3 <i>Kognitive Störungen</i>	66
7.3.1 Ginkgo	66

7.4 Schmerzen	75
7.4.1 Allgemeine Schmerzen	75
7.4.2 Kopfschmerzen und Migräne	77
7.4.2.1 Pestwurz	77
7.4.2.2 Ätherische Öle	78
Literatur	81
 8. Atemwege	 84
8.1 Sonnenhut	84
8.2 Weitere immunmodulierende Pflanzen	91
8.2.1 Taigawurzel	91
8.2.2 Propolis	91
8.3 Husten	92
8.3.1 Antitussiva	93
8.3.1.1 Eibisch	93
8.3.1.2 Malve	94
8.3.1.3 Spitzwegerich	94
8.3.1.4 Isländisches Moos	95
8.3.1.5 Sonnentau	95
8.3.1.6 Thymian	95
8.3.2 Expektoranzien	96
8.3.2.1 Efeu	96
8.3.2.2 Fichte/Tanne	98
8.3.2.3 Bartflechte	99
8.3.2.4 Holunder	99
8.3.2.5 Primel	100
8.3.2.6 Umckaloabo	100
8.4 Nebenhöhlenentzündungen	103
8.4.1 Inhalationen	103

8.4.2 Pflanzliche Präparate gegen Sinusitis	105
8.5 Schnupfen	106
Literatur	109
9. Verdauungsapparat	110
9.1 Übelkeit, Erbrechen	110
9.1.1 Ingwer.	100
9.1.2 Weitere pflanzliche Anwendungen.	114
9.2 Magenbrennen.	115
9.3 Blähungen	117
9.4 Dyspepsien	120
9.4.1 Kamille	124
9.4.2 Enzian.	125
9.4.3 Tausendgüldenkraut	125
9.4.4 Wermut	126
9.4.5 Schafgarbe	126
9.4.6 Kalmus	127
9.4.7 Artischocke.	127
9.4.8 Löwenzahn	128
9.4.9 Mariendistel	129
9.4.10 Kombinationspräparate	130
9.4.11 Zusammenfassung Dyspepsien	132
9.5 Durchfall, Verstopfung	134
9.5.1 Durchfall	134
9.5.2 Verstopfung	135
9.5.2.1 Anthrachinonhaltige Präparate.	135
9.5.2.2 Weitere pflanzliche Präparate.	138
Literatur	141

10. Herz-Kreislauf-System	143
10.1 <i>Herzschwäche</i>	143
10.1.1 Weißdorn	145
10.2 <i>Hoher Blutdruck</i>	152
10.3 <i>Tiefer Blutdruck</i>	155
10.4 <i>Arterielle Durchblutungsstörungen</i>	156
10.5 <i>Venenbeschwerden</i>	157
10.5.1 Rosskastanie	157
10.5.2 Mäusedorn	158
10.5.3 Weinrebe	158
10.6 <i>Hämorrhoiden</i>	159
Literatur	159
 11. Weibliche Geschlechtsorgane.	160
11.1 <i>Prämenstruelles Syndrom</i>	160
11.1.1 Mönchspfeffer.	160
11.2 <i>Menopausale Beschwerden</i>	162
11.2.1 Trauben-Silberkerze	162
11.2.2 Mönchspfeffer.	165
11.2.3 Rotklee und Soja	165
11.2.4 Salbei.	166
11.2.5 <i>Sibirischer Rhabarber bzw. Rhapontikrhabarber</i>	166
11.2.6 Nachtkerze	166
Literatur	167
 12. Harnwege.	168
12.1 <i>Prostata-Vergrößerung</i>	168
12.1.1 Weidenröschen	169
12.1.2 Kürbis	169

12.1.3 Afrikanischer Pflaumenbaum	172
12.1.4 Roggenpollen	172
12.1.5 Brennnessel	172
12.1.6 Sägepalme	173
12.2 Blasenbeschwerden	180
12.2.1 Arzneipflanzen gegen Blasenbeschwerden . . .	180
12.2.2 Kombinationspräparate	182
Literatur	182
 13. Bewegungsapparat	 185
13.1 <i>Arnika</i>	186
13.1.1 Monopräparate	187
13.1.2 Kombinationspräparate	188
13.2 <i>Spilanthes</i>	188
13.3 <i>Wallwurz</i>	189
13.3.1 Monopräparate	190
13.3.2 Kombinationspräparate	190
13.4 <i>Teufelskralle</i>	192
13.4.1 Präparate	193
13.5 <i>Weihrauch</i>	194
13.6 <i>Wärmende Anwendungen</i>	194
Literatur	195
 14. Haut	 196
14.1 <i>Hautverletzungen, Hautinfektionen</i>	196
14.1.1 Kamille	196
14.1.2 Malve.	198
14.1.3 Ringelblume.	198
14.1.4 Zaubernuss	199

14.2 Ekzeme	199
14.2.1 Zaubernuss	200
14.2.2 Ballonrebe.	200
14.2.3 Mahonie.	200
14.2.4 Nachtkerze	203
14.2.5 Stiefmütterchen.	204
14.3 Fieberblasen	205
Literatur	205
15. Nachlese.	206
15.1 Augen	206
15.1.1 Augentrost	206
15.1.2 Zaubernuss	207
15.2 Hals und Rachen bei Erkältungen	207
15.2.1 Fertigpräparate	207
15.3 Heuschnupfen	208
15.3.1 Pestwurz.	208
16. Schlussfolgerungen	210
Mein Dank	215
Index	217