

Inhaltsverzeichnis

I Allgemeiner Teil

1	Heilpflanzen	3
2	Signaturenlehre – Die Lehre von den Zeichen der Natur	5
2.1	Mondpflanzen	7
2.2	Merkurpflanzen	8
2.3	Venuspflanzen	9
2.4	Sonne	9
2.5	Mars	10
2.6	Jupiter	11
3	Säulen der Gesundheit	13
3.1	Ernährung	14
3.2	Flüssigkeit	15
3.3	Bewegung	15
3.4	Lebenskraft	16
3.5	Schlaf	16
4	Archetypenlehre	17

II Heilpflanzen

5	Der Schlaf	23
5.1	Heilpflanzen für den Schlaf	24
5.1.1	Baldrian	24
5.1.2	Goldmohn	27
5.1.3	Hopfen	28
5.1.4	Lavendel	30
5.1.5	Linde	32
5.1.6	Melisse	35
5.1.7	Nadelbäume	36
5.1.8	Orangenblüten	37
5.1.9	Passionsblume	38
5.1.10	Schlafmohn	40
6	Nerven-Sinnes-System	43
6.1	Heilpflanzen zur Stärkung der Nerven und Förderung der Konzentration	45
6.1.1	Hafer	45

6.1.2	Kamille, echte	46
6.1.3	Nadelbäume	49
6.1.4	Schlüsselblume	49
6.2	Heilpflanzen zur Beruhigung des Nervensystems	52
6.2.1	Kakao	52
6.2.2	Lavendel	54
6.2.3	Melisse	55
6.2.4	Passionsblume	57
6.2.5	Rose	58
6.2.6	Tonka	61
6.2.7	Vanille	62
6.2.8	Wegwarte	63
6.2.9	Ysop	65
6.3	Heilpflanzen gegen Verstimmungszustände und Depressionen	67
6.3.1	Aronstab	68
6.3.2	Borretsch	69
6.3.3	Eisenkraut	70
6.3.4	Harze	72
6.3.5	Johanniskraut	76
6.3.6	Kava-Kava	80
6.3.7	Schlangenwurz	81
6.3.8	Stockmalve	82
6.3.9	Veilchen	84
6.4	Heilpflanzen für Energie und Stärkung	86
6.4.1	Alant	86
6.4.2	Birke	88
6.4.3	Brennnessel	91
6.4.4	Damiana	93
6.4.5	Erzengelwurz	94
6.4.6	Galgant	97
6.4.7	Ginseng	98
6.4.8	Ingwer	100
6.4.9	Kalmus	102
6.4.10	Kampfer	104
6.4.11	Kola	105
6.4.12	Königskerze	106
6.4.13	Maté	109
6.4.14	Meisterwurz	110
6.4.15	Rosenwurz	111
6.4.16	Rosmarin	113
6.4.17	Taigawurzel	114
6.4.18	Thymian	116
6.4.19	Zimt	118
6.5	Heilpflanzen bei Hirnleistungsstörungen	119
6.5.1	Ginkgo	120
6.5.2	Griechischer Bergtee	122

6.6	Heilpflanzen bei Angst, Panik, Traumata	123
6.6.1	Arnika	123
6.6.2	Feigenbaum	125
6.6.3	Gänseblümchen	126
6.6.4	Kava-Kava	127
6.6.5	Linde	128
6.6.6	Ringelblume	130
6.6.7	Zitterpappel	132
7	Herz-Nerven-System	135
7.1	Heilpflanzen zur Stärkung der Lebenskraft	136
7.1.1	Herzgespann	136
7.1.2	Olivenbaum	137
7.1.3	Wein	140
7.1.4	Weißdorn	141
8	Magen-Nerven-System	145
8.1	Heilpflanzen für Magen und Darm	146
8.1.1	Feigenbaum	146
8.1.2	Fenchel	147
8.1.3	Kamille	149
8.1.4	Melisse	151
8.1.5	Pfingstrosen	151
8.1.6	Ringelblume	153
8.1.7	Eibisch	154
8.1.8	Wilde Malve, Käsepappel	156
8.1.9	Kümmel	158
8.2	Heilpflanzen für Leber und Galle	160
8.2.1	Enzian, gelber	160
8.2.2	Kardobenediktenkraut	162
8.2.3	Löwenzahn	164
8.2.4	Mariendistel	167
8.2.5	Odermennig	169
8.2.6	Tausendguldenkraut	170
	Erratum zu: Heilpflanzen für Nerven, Psyche und Schlaf	E1
	Serviceteil	
	Weiterführende Literatur	174