

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

Heilkräuter Basiswissen 7

Heilpflanzen und ihre Wirkstoffgruppen 8

Alkaloide	10	Phenylpropanderivate	13
Ätherische Öle	10	Polyketide	13
Bitterstoffe	11	Saponine	14
Flavonoide	11	Scharfstoffe	14
Gerbstoffe	12	Schleimstoffe	14
Mineralst. u. Spurenelemente	13	(Herzwirks.) Steroidglykoside	15
(Pflanzl.) Öle u. Fettsäuren	13	Terpene	15

Heilpflanzen selbst gewinnen 16

Eigenanbau	16	Trocknen	21
Sammeln	17	Lagern	21

Zubereitungs- und Anwendungsformen 23

Ganze Pflanze o. Pflanzenteile	23	Salben und Cremes	35
Frischpflanzen-Presssaft	26	Inhalation	35
Extrakte (Auszüge)	27	► Hilfe gegen Parasiten	36

Phytotherapie bei Beschwerden u. leichten Erkrankungen 42

Abwehrschwäche	42	Parasiten	47
Angst	42	Scheinträchtigkeit	47
Bindehautentzündung	43	Schnupfen	48
Durchfall	43	Verstopfung	48
Erbrechen	45	Wunden (frische)	49
Husten	45	Zahnfleischentzündung	49
Lahmheit	46		

Phytotherapie bei schwerwiegenden Erkrankungen 50

Arthrose	50	Magengeschwür und	
Bandscheibenvorfall	51	-schleimhautentzündung	
Blähungen (Meteorismus)	51	(Gastritis)	54
Harnwegsentzündungen	52	Nieren- und Blasengrieß	55
Herzinsuffizienz	53	Tumorerkrankungen	55
Leber- u. Gallenerkrankungen	54	Wunden (schlecht heilende)	55

Heilpflanzenprofile 57

Die Pflanzen und ihr Charakter	58
Identifikation d. Heilpflanzen 59 Dosierungen	59
Anwendungsgebiete	59 Sinnvolle Kombinationen ..
HängeBIRKE	64
KulturBIRNE	68
Große BRENNNESSEL	71
MarienDISTEL	76
FENCHEL	78
Gewöhnliche FICHTE	81
HEIDELBEERE	85
JOHANNISKRAUT	88
Echte KAMILLE	91
Große KAPUZINERKRESSE	95
KNOBLAUCH	98
Echter LAVENDEL	100
LIEBSTÖCKEL	103
WinterLINDE	106
Gewöhnlicher LÖWENZAHN	109
➔ Massage bei Bauchschmerzen	112
Wilde MALVE	114
Weißbeerige MISTEL	119
MÖHRE	121
Echte PFEFFERMINZE	124
RINGELBLUME	127
Echter SALBEI	131
Echte SCHLÜSSELBLUME	135
Purpurfarbener SONNENHUT	138
SPITZWEGERICH	142
SilberWEIDE	146
Eingriffeliger WEIßDORN	150
WERMUT	153
Anhang	156
Register	157