

Inhalt

Verzeichnis der Abkürzungen	X	10	Bäder mit Heilpflanzen	64
Geleitwort von Dr. Veronica Carstens ...	XI	11	Aromamischungen und Kräuterkissen	67
Geleitwort von Dr. Erwin Häringer	XII			
Geleitwort von Josef Karl	XIII	11.1	Aromaspray	67
Vorwort zur 2. Auflage	XIV	11.2	Aromalampe	68
Vorwort zur 1. Auflage	XV	11.3	Kräuterkissen – ein wirksames bewährtes Volksheilmittel	69
Zur Arbeit mit diesem Buch	XVII	12	Räuchern	72
Teil I			Teil III	
Einführung	1		Wirkstoffe	77
1 Die Geschichte der Pflanzenheilkunde	3	13	Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzen- stoffen	79
2 Die Kommission E	15	13.1	Dosierung von Heilpflanzen	79
		13.2	Wirksamkeit – und was wirkt noch?	80
Teil II		13.3	Gliederung von Pflanzenstoffen ..	81
Praxis-Grundlagen	19	14	Kohlenhydrate / Pflanzen- schleime	82
3 Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilpflanzen .	21	15	Glykoside	87
3.1 Pflanzenkundig werden	21	16	Phenolische Verbindungen	89
3.2 Sammeln	23	16.1	Salicylate (Salicin)	89
3.3 Trocknen	27	16.2	Arbutin	90
3.4 Aufbewahren	28	16.3	Cumarine	91
4 Heilpflanzentees	30	16.4	Flavonoide	93
4.1 Die Kunst der Heiltee-Zubereitung	31	16.5	Anthocyane	96
4.2 Die Kunst der Teemischung	34	16.6	Gerbstoffe	97
4.3 Frische Kräuter	36	16.7	Anthranoide	101
4.4 Rezeptieren	37	17	Terpenoide Verbindungen	103
5 Tinkturen	42	17.1	Ätherische Öle	103
6 Salben, Cremes und Gele	46	17.2	Harze – durch Wunden Wunden heilen	109
7 Fette Öle in der äußerlichen Anwendung	51	17.3	Bitterstoffe	110
8 Medizinalwein und Theriak	55	17.4	Saponine	117
9 Wickel und Auflagen	57	17.5	Herzwirksame Glykoside	121

18	Alkaloide	123	21.4	Bewährte Rezepturen Magen- erkrankungen	212
19	Scharfstoffe/Senföle	127	21.5	Fragen/Repetitorium	214
	Teil IV		22	Leber – Galle – Pankreas	215
	Heilen mit Pflanzen	131	22.1	Lebererkrankungen	215
20	Darmerkrankungen	133	22.1.1	Leberentzündung: Hepatitis	218
20.1	Blähungen	137	22.1.2	Fettleber	219
20.1.1	Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa	138	22.1.3	Leberzirrhose	219
20.2	Durchfallerkrankungen (Diarrhöe)	143	22.1.4	Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva	220
20.2.1	Akuter Durchfall	145	22.2	Gallenblasenerkrankungen	225
20.2.2	Chronischer Durchfall	145	22.2.1	Heilpflanzen bei Gallenstörungen: Cholagoga	226
20.2.3	Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen	148	22.2.2	Gallensteine (Cholelithiasis)	235
20.3	Verstopfung	156	22.3	Bauchspeicheldrüsen- erkrankungen	237
20.3.1	Akute Verstopfung	157	22.3.1	Pankreatitis	237
20.3.2	Chronische Verstopfung	157	22.3.2	Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauch- speicheldrüse)	238
20.3.3	Abführmittel (Laxanzien)	159	22.3.3	Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz	239
20.3.4	Schleimpflanzen zum Abführen (Quellmittel und Mucilaginoso)	160	22.4	Bewährte Rezepturen Leber-, Galle- und Pankreas- erkrankungen	241
20.3.5	Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien (Anthranoide)	162	22.5	Fragen/Repetitorium	243
20.4	Analerkrankungen/ Hämorrhoiden	166	23	Atemwegserkrankungen	244
20.4.1	Heilpflanzen bei Hämorrhoidal- erkrankungen zur äußeren Behandlung	167	23.1	Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt	245
20.5	Bewährte Rezepturen Darm- erkrankungen	169	23.1.1	Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika	250
20.6	Fragen/Repetitorium	172	23.1.2	Schweißtreibende, fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika	253
21	Magenerkrankungen	173	23.1.3	Resistenzsteigerung bei Infekt- anfälligkeit	254
21.1	Akute Magenerkrankungen	176	23.1.4	Heilpflanzen zur Resistenz- steigerung	255
21.1.1	Heilpflanzen bei akuten Magen- erkrankungen	178	23.1.5	Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika	260
21.2	Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie)	182	23.2	Bronchitis und Husten	265
21.2.1	Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen	183	23.2.1	Reizhusten, trockener, unprodukt- tiver Husten: Hustenreizlinderung durch Schleimdrogen	266
21.3	Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarm- geschwür	201	23.2.2	Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginoso	268
21.3.1	Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	205			

23.2.3	Produktiver Husten	273	25	Rheumatische Erkrankungen ...	342
23.2.4	Heilpflanzen bei produktivem Husten zur Auswurf-förderung: Expektoranzen	274	25.1	Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose	349
23.2.5	Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma	286	25.1.1	Heilpflanzen bei Arthrose	350
23.2.6	Krampflindernde Heilpflanzen: Bronchospasmolytika	288	25.2	Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis	357
23.2.7	Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung	291	25.2.1	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden	357
23.3	Mund- und Rachenerkrankungen	292	25.3	Fibromyalgie	361
23.3.1	Heilpflanzen bei Schleimhaut-entzündungen im Mund-Rachen-Raum	293	25.4	Gicht	362
23.3.2	Angina – Tonsillitis	298	25.4.1	Heilpflanzen bei Gicht	363
23.3.3	Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis ...	298	25.5	Äußerliche Heilpflanzen-anwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden	365
23.3.4	Schnupfen – Rhinitis	299	25.5.1	Kräuterbäder	366
23.3.5	Heuschnupfen	300	25.5.2	Packungen und Kompressen	366
23.3.6	Nasennebenhöhlenentzündung – Sinusitis	302	25.5.3	Einreibungen	366
23.3.7	Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegs-erkrankungen	304	25.5.4	Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen	367
23.4	Bewährte Rezepturen Atemwegs-erkrankungen	307	25.5.5	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen	373
23.5	Fragen/Repetitorium	310	25.6	Bewährte Rezepturen rheumatische Erkrankungen	375
24	Harnwegs- und Prostata-erkrankungen	311	25.7	Fragen/Repetitorium	377
24.1	Nieren- und Blasenerkrankungen	311	26	Hauterkrankungen	378
24.1.1	Harnwegsinfekte	314	26.1	Akute Wunden und offene Verletzungen	382
24.1.2	Harnwegsdesinfizierende Heil-pflanzen	315	26.1.1	Offene, blutende Wunden	383
24.1.3	Durchspülung mit Aquaretika	321	26.1.2	Oberflächliche offene Wunden	383
24.1.4	Heilpflanzen zur Durchspülung	322	26.1.3	Tiefe offene Wunden	384
24.1.5	Nieren- und Harnleitersteine	330	26.1.4	Heilpflanzen in der Wundbehand-lung	384
24.1.6	Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen	332	26.2	Chronische Wunden: schlecht heilende Wunden mit gestörter Heilungstendenz, gestörte Narbenbildung	391
24.2	Funktionelle Beschwerden	333	26.2.1	Gestörte Narbenbildung	392
24.2.1	Reizblase und Prostatitis	333	26.2.2	Heilpflanzen bei nässenden Wunden	393
24.2.2	Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis	333	26.2.3	Heilpflanzen bei infizierten, entzündeten Wunden	393
24.2.3	Bettnässen	334	26.2.4	Heilpflanzen bei Abszess, Furunkel, Karbunkel	399
24.3	Prostataerkrankungen	334	26.2.5	Heilpflanzen bei Nagelbett-entzündung, Panaritium	402
24.3.1	Prostatahyperplasie, benigne (BPH)	334	26.2.6	Heilpflanzen bei Ulcus cruris: Beingeschwür	403
24.3.2	Heilpflanzen bei benigner Prostata-hyperplasie (Prostataadenom)	335	26.2.7	Heilpflanzen bei Dekubitus – Wundliegen	406
24.4	Bewährte Rezepturen Harnwegs-und Prostataerkrankungen	339			
24.5	Fragen/Repetitorium	341			

26.3 Geschlossene Wunden: stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen	407	27 Herz-, Kreislauf- und Gefäß- erkrankungen	484
26.3.1 Heilpflanzen bei stumpfen Traumen	407	27.1 Herzerkrankungen	488
26.4 Hautentzündungen (Dermatitis) und Ekzeme	417	27.1.1 Funktionelle Herzbeschwerden	488
26.4.1 Heilpflanzen zur allgemeinen Behandlung von Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis	421	27.1.2 Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden	489
26.4.2 Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis)	429	27.1.3 Äußerliche Anwendungen: Herzsalben	494
26.4.3 Heilpflanzen bei Neurodermitis	433	27.1.4 Herzinsuffizienz (NYHA I und II)	495
26.4.4 Psoriasis (Schuppenflechte)	440	27.1.5 Herzglykoside	496
26.4.5 Heilpflanzen bei Psoriasis	441	27.1.6 Heilpflanzen bei Herzinsuffizienz	497
26.5 Akute und chronische unspezifische Hautkrankheiten	447	27.1.7 Herzrhythmusstörungen	500
26.5.1 Akne	447	27.2 Blutdruckerkrankungen	502
26.5.2 Heilpflanzen bei Akne	448	27.2.1 Arterielle Hypertonie: erhöhter Blutdruck	502
26.5.3 Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Photo- und Phytodermatitis	449	27.2.2 Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertonika	503
26.5.4 Heilpflanzen bei Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Photo- und Phytodermatitis	451	27.2.3 Arterielle Hypotonie: erniedrigter Blutdruck	506
26.6 Einzelne Hauterkrankungen	452	27.2.4 Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika	507
26.6.1 Juckreiz, Pruritus	452	27.3 Degenerative (arterielle) Gefäßkrankheiten	510
26.6.2 Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen	455	27.3.1 Koronare Herzkrankheit (KHK)	510
26.6.3 Gürtelrose, Herpes zoster	457	27.3.2 Heilpflanzen bei der koronaren Herzkrankheit (KHK)	513
26.6.4 Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand (Dermatitis solaris), Sonnenallergie	460	27.3.3 Arteriosklerose und Hyperlipidämie	515
26.6.5 Erfrierungen, Frostbeulen	462	27.3.4 Heilpflanzen bei Arteriosklerose	517
26.6.6 Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose	464	27.3.5 Periphere und zentrale arterielle Gefäßerkrankungen	521
26.6.7 Warzen (Verrucae)	466	27.3.6 Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen	523
26.6.8 Sebostase, trockene Haut	468	27.4 Venöse Gefäßerkrankungen: chronische venöse Insuffizienz	526
26.6.9 Seborrhöe, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare	470	27.4.1 Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen	528
26.6.10 Übermäßiges Schwitzen, Hyperhidrosis	471	27.5 Bewährte Rezepturen Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	533
26.6.11 Insektenstiche	474	27.6 Fragen/Repetitorium	535
26.6.12 Ödeme	475	28 Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche	536
26.6.13 Hühneraugen	476	28.1 Schlafstörungen, nervöse Unruhe	536
26.6.14 Cellulite	477	28.1.1 Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe	541
26.6.15 Pigmenterkrankungen	477	28.2 Depressive Verstimmungen und Ängste	550
26.6.16 Haarpflege, Haarausfall (Alopezie)	478	28.2.1 Depressionen	550
26.7 Bewährte Rezepturen Hauterkrankungen	480		
26.8 Fragen/Repetitorium	483		

28.2.2	Ängste	553	30.1.2	Heilpflanzen bei Dysmenorrhöe	612
28.2.3	Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten	555	30.1.3	Menorrhagie und Hypermenorrhöe (verlängerte und zu starke Regel- blutung)	618
28.3	Erschöpfungszustände und vegetative Dystonie	562	30.1.4	Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatz- blutung)	620
28.3.1	Heilpflanzen bei Erschöpfung	564	30.1.5	Amenorrhöe und Hypomenorrhöe (ausbleibende und zu schwache Regel- blutung)	622
28.4	Schmerzen / Kopfschmerzen	571	30.1.6	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	624
28.4.1	Kopfschmerzen	572	30.1.7	Mastodynie	627
28.4.2	Migräne	574	30.2	Klimakterium: Wechseljahre	629
28.4.3	Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne	575	30.2.1	Hitzewallungen in den Wechsel- jahren	631
28.5	Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungs- vorbereitung	580	30.2.2	Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren	631
28.6	Bewährte Rezepturen Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche	581	30.2.3	Gelenkschmerzen in den Wechsel- jahren	631
28.7	Fragen / Repetitorium	584	30.2.4	Osteoporose in den Wechseljahren ..	632
29	Ausleitung und Regeneration ..	585	30.3	Bewährte Rezepturen für Frauen .	632
29.1	Frühjahrskur – Entgiftungskur	585	30.4	Fragen / Repetitorium	634
29.1.1	Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur	587			
29.2	Darmsanierung	588		Teil V	
29.2.1	Heilpflanzen zur Darmsanierung	590		Anhang	635
29.3	Darmmykose (Candida albicans) .	594	31	Aus Freyas Zaubergarten	637
29.3.1	Drei-Phasen-Therapie der Darm- mykose	596	31.1	Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung	645
29.4	Schwermetall- / Amalgam- ausleitung	596	32	Gesundheit auf dem Teller	648
29.4.1	Amalgamausleitung	597	33	Kommunikation mit Pflanzen ..	651
29.4.2	Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung	598	34	Sonnentee und Blütenessenzen: „Bachblüten“ selbst gemacht ..	657
29.4.3	Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden	600	35	Kräuterbräuche heutzutage	661
29.4.4	Schwefelverbindungen – zum Binden	603	36	Indikationstabelle Heilpflanzen	665
29.4.5	Ausleitung nach Dr. Klinghardt	604	37	Über die Autorin	675
29.5	Bewährte Rezepturen Ausleitung	606	38	Weiterführende Adressen	676
29.6	Fragen / Repetitorium	607	39	Literatur	682
30	Heilpflanzen für Frauen	608	40	Pflanzenverzeichnis Deutsch – Latein	687
30.1	Menstruation und Menstruations- beschwerden	608	41	Pflanzenverzeichnis Latein – Deutsch	698
30.1.1	Dysmenorrhöe (schmerzhafte Regelblutung)	609	42	Sachverzeichnis	706