

# Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde

Grundlagen - Anwendung - Therapie

Bearbeitet von  
Ursel Bühring

4., überarbeitete Auflage 2014. Buch. 808 S. Hardcover

ISBN 978 3 8304 7749 5

Format (B x L): 17 x 24 cm

Weitere Fachgebiete > Medizin > Komplementäre Medizin, Asiatische Medizin (TCM),  
Heilpraktiker

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

Geleitwort	5
Geleitwort	6
Geleitwort	7
Vorwort	8
Danksagung	11
Zur Arbeit mit diesem Buch	12

2.2.1	Traditionell angewendet bei ...	39
2.2.2	Besondere Therapierichtungen	39
2.3	<b>ESCAP-Monographien</b>	39
2.3.1	Regelung der EU: HMPC – EMA	39
2.4	<b>WHO-Monographien</b>	40

## Teil 1 Einführung

<b>1</b>	<b>Die Geschichte der Pflanzenheilkunde</b>	24
1.1	Allgemeines	24
1.2	3000 v. Chr.	25
1.3	2500 v. Chr.	25
1.4	1900 v. Chr.	25
1.5	1700–1600 v. Chr.	26
1.6	500–400 v. Chr.	26
1.7	200 v. Chr.	26
1.8	100 v. Chr.	27
1.9	100 n. Chr.	27
1.10	200 n. Chr.	28
1.11	800 n. Chr.	29
1.12	1000–1100 n. Chr.	29
1.13	1100–1200 n. Chr.	30
1.14	1300 Jahre n. Chr.	30
1.15	1500–1600 n. Chr.	30
1.16	Die Zeit der Hexenverfolgung	32
1.17	Paracelsus	32
1.18	1600–1700 n. Chr.	33
1.19	1800 n. Chr.	34
1.20	1900 n. Chr.	35
1.21	20. Jahrhundert	35
<b>2</b>	<b>Wissenschaftliche Sachverständigenkommissionen für pflanzliche Arzneimittel</b>	37
2.1	Allgemeines	37
2.2	Kommission E – Monographien	37

## Teil 2 Praxis-Grundlagen

<b>3</b>	<b>Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilpflanzen</b>	42
3.1	<b>Pflanzenkundig werden</b>	42
3.1.1	Pflanzen kennenlernen	42
3.1.2	Herbarium anlegen	44
3.2	<b>Sammeln</b>	45
3.2.1	Wie wird gesammelt?	45
3.2.2	Sammeltipps für die Wildkräuterküche	46
3.2.3	Wo wird gesammelt?	46
3.2.4	Wo sollte nicht gesammelt werden?	46
3.2.5	Die Sammelausrüstung	46
3.2.6	Wann wird gesammelt?	47
3.3	<b>Trocknen</b>	49
3.3.1	Wie wird getrocknet?	50
3.3.2	Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen	50
3.4	<b>Aufbewahren</b>	50
3.4.1	Die richtige Lagerung	50
3.4.2	Weiterverwendung	51
<b>4</b>	<b>Heilpflanzentees</b>	52
4.1	<b>Allgemeines</b>	52
4.2	<b>Die Kunst der Heiltee-Zubereitung</b>	53
4.2.1	Infus: heißer Aufguss	54
4.2.2	Mazerat: Kaltwasserauszug	54
4.2.3	Dekokt: Abkochung	55
4.2.4	Kombinationsmethoden	55
4.2.5	Teezubereitungen	55
4.3	<b>Die Kunst der Teemischung</b>	56
4.3.1	Zubereitung	57

4.3.2	Dosierung und Anwendungsdauer	57	9.2	Auflagen, Kompressen und Kataplasmen	87
4.4	Frische Kräuter	58	9.3	Ölkompressen	91
4.5	Rezeptieren	59	<b>10</b>	<b>Bäder mit Heilpflanzen</b>	93
4.5.1	Der verwendete Pflanzenteil	61	10.1	Allgemeines	93
4.6	Bewährte Rezepturen	62	10.2	Vollbäder	94
<b>5</b>	<b>Tinkturen</b>	65	10.3	Sitzbäder	94
5.1	Allgemeines	65	10.4	Hand- und Fußbäder	95
5.2	Tinkturen aus Trockenpflanzen	66	10.5	Augenbäder	95
5.3	Frischpflanzenauszüge	66	10.6	Inhalationen und Dampfbäder	95
5.4	Herstellung für die eigene Hausapotheke	67	10.7	Gurgeln und Mundspülungen	95
5.5	Urtinkturen	68	10.8	Waschungen	95
5.5.1	Potenzierung	68	10.8.1	Waschzusätze	96
5.6	Definitionen spezieller alkoholischer Pflanzenauszüge	68	<b>11</b>	<b>Aromamischungen und Kräuterkissen</b>	98
5.7	Kreuzregel	68	11.1	Aromaspray	98
5.8	Tinkturrezepte	69	11.1.1	Empfehlungen reiner ätherischer Öle für Raumspraymischungen	99
<b>6</b>	<b>Salben, Cremes und Gele</b>	70	11.2	Hydrolate – aromatische Pflanzenwässer	100
6.1	Allgemeines	70	11.2.1	Anwendungsgebiete der Hydrolate	101
6.2	Salben (Unguentum)	71	11.2.2	Hydrolate und ihre Indikationen	101
6.2.1	Salbenzubereitung	72	11.2.3	Für den Hausgebrauch	102
6.3	Cremes	73	11.3	Aromalampe	102
6.3.1	Bewährte Cremegrundlage	73	11.4	Kräuterkissen – ein wirksames bewährtes Volksheilmittel	102
6.3.2	Fettcreme	74	11.4.1	Herstellung	103
6.4	Gel	74	11.4.2	Einige bekannte Rezepturen	105
6.5	Körperlotion	74	11.4.3	Rezeptbeispiele	105
6.6	Linimente	75	<b>12</b>	<b>Räuchern</b>	106
6.7	Pasten	75	12.1	Allgemeines	106
<b>7</b>	<b>Fette Öle in der äußerlichen Anwendung</b>	76	12.2	Was passiert beim Räuchern?	107
7.1	Medizinische Auszugsöle	76	12.3	Was wird zum Räuchern benötigt und wie wird geräuchert?	107
7.1.1	Zubereitung	76	12.4	Wann wird geräuchert?	108
7.2	Massageöle und Heilöle mit ätherischen Ölen	77	12.4.1	Früher und in anderen Kulturen	108
7.3	Auszugsöle	79	12.5	Die wichtigsten Räucherpflanzen	108
<b>8</b>	<b>Medizinalwein und Theriak</b>	81	12.5.1	Räucherpflanzen aus unserem Kulturkreis	108
8.1	Medizinalwein	81	12.6	Räuchermischungen	111
8.2	Wurzelwein: Magenbitter	82	12.6.1	Rezeptbeispiele	111
8.3	Theriak – Lebenselixier	82			
<b>9</b>	<b>Wickel und Auflagen</b>	84			
9.1	Wickel	84			
9.1.1	Wadenwickel bei Fieber	85			

### Teil 3 Wirkstoffe

unter Mitarbeit von Frau Conwitha Lapke

#### 13 Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzenstoffen 114

- 13.1 Dosierung von Heilpflanzen 114
  - 13.1.1 Dosierung in der Kinderheilkunde 114
  - 13.1.2 Dosierung in der Geriatrie 115
- 13.2 Wirksamkeit – und was wirkt noch? 116
- 13.3 Gliederung von Pflanzenstoffen 116

#### 14 Kohlenhydrate/Pflanzenschleime 118

- 14.1 Allgemeines 118
  - 14.1.1 Pflanzenphysiologie 119
- 14.2 Eigenschaften 120
  - 14.2.1 Wirkungen 120
- 14.3 Anwendungen 121
  - 14.3.1 Innerlich 121
  - 14.3.2 Äußerlich 121
  - 14.3.3 Schleimpflanzen im „übertragenen Sinn“ 122
  - 14.3.4 Pflanzen mit Kohlenhydraten: Schleimstoffe 122

#### 15 Glykoside 123

- 15.1 Allgemeines 123
  - 15.1.1 Pflanzenphysiologie 123
- 15.2 Eigenschaften 124
  - 15.2.1 Wirkungen 124

#### 16 Phenolische Verbindungen 125

- 16.1 Salicylate (Salicin) 125
  - 16.1.1 Allgemeines 125
  - 16.1.2 Pflanzenphysiologie 125
  - 16.1.3 Wirkungen 125
  - 16.1.4 Anwendungen 126
  - 16.1.5 Pflanzen mit Salicin 126
- 16.2 Arbutin 126
  - 16.2.1 Wirkungen und Anwendungen 126
  - 16.2.2 Pflanzen mit Arbutin 127
- 16.3 Cumarine 127
  - 16.3.1 Allgemeines und Geschichte 127
  - 16.3.2 Pflanzenphysiologie und Eigenschaften 128
  - 16.3.3 Wirkungen 128
  - 16.3.4 Anwendungen 129
  - 16.3.5 Pflanzen mit Cumarinen 130
- 16.4 Flavonoide 130

- 16.4.1 Allgemeines 130
- 16.4.2 Pflanzenphysiologie 131
- 16.4.3 Eigenschaften 131
- 16.4.4 Wirkungen 131
- 16.4.5 Anwendungen 132
- 16.4.6 Pflanzen mit Flavonoiden 133
- 16.5 Anthocyane 133
  - 16.5.1 Allgemeines 133
  - 16.5.2 Pflanzen mit Anthocyanen 134
- 16.6 Gerbstoffe 134
  - 16.6.1 Geschichte 134
  - 16.6.2 Pflanzenphysiologie 135
  - 16.6.3 Eigenschaften 135
  - 16.6.4 Gerbstoffe und Alkaloide 136
  - 16.6.5 Wirkungen 136
  - 16.6.6 Anwendungen 137
  - 16.6.7 Gerbstoffe im „übertragenen Sinn“ 138
  - 16.6.8 Pflanzen mit Gerbstoffen 138
- 16.7 Anthranoiden 139
  - 16.7.1 Wirkungen und Anwendungen 139
  - 16.7.2 Pflanzen mit Anthranoiden 140
- 17 Terpenoide Verbindungen 141
- 17.1 Ätherische Öle 141
  - 17.1.1 Allgemeines 141
  - 17.1.2 Pflanzenphysiologie 142
  - 17.1.3 Eigenschaften 143
  - 17.1.4 Wirkungen: über Haut, Mund und Nase 144
  - 17.1.5 Anwendungen 146
  - 17.1.6 Pflanzen mit ätherischen Ölen 146
- 17.2 Harze – durch Wunden Wunden heilen 147
  - 17.2.1 Geschichte 147
  - 17.2.2 Pflanzenphysiologie 148
  - 17.2.3 Eigenschaften 148
  - 17.2.4 Wirkung und Anwendung 149
  - 17.2.5 Pflanzen mit Harzen 149
- 17.3 Bitterstoffe 149
  - 17.3.1 Geschichte 149
  - 17.3.2 Pflanzenphysiologie 150
  - 17.3.3 Eigenschaften 151
  - 17.3.4 Unterscheidung der Bittermittel 152
  - 17.3.5 Wirkungen und Anwendungen 152
  - 17.3.6 Wirkungen auf den Magen und Darm 153
  - 17.3.7 Resorptionsförderung 154
  - 17.3.8 Wirkungen auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse 154

17.3.9	Unterstützung des Immunsystems und der Blutbildung	155	20.3.4	Reizdarmsyndrom (Colon irritabile)	180
17.3.10	Wirkungen auf das Vegetativum	155	20.3.5	Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen	182
17.3.11	Bitterstoffe im „übertragenen Sinn“	156	<b>20.4 Verstopfung</b>	190	
17.3.12	Pflanzen mit Bitterstoffen	156	20.4.1	Grundlagen	190
<b>17.4 Saponine</b>	157		20.4.2	Akute Verstopfung	191
17.4.1	Allgemeines und Geschichte	157	20.4.3	Chronische Verstopfung	191
17.4.2	Eigenschaften	158	20.4.4	Heilpflanzen bei Verstopfung: Abführmittel (Laxanzien)	193
17.4.3	Wirkungen	158	20.4.5	Heilpflanzen bei Verstopfung: Stuhlregulierende Arzneidrogen (Quellmittel und Mucilaginosa)	194
17.4.4	Anwendungen	160	20.4.6	Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien (Anthranoide)	197
17.4.5	Saponine im „übertragenen Sinn“	160	<b>20.5 Blähungen</b>	201	
17.4.6	Pflanzen mit Saponinen	160	20.5.1	Grundlagen	201
<b>17.5 Herzwirksame Glykoside</b>	161		20.5.2	Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa	203
17.5.1	Allgemeines	161	<b>20.6 Analerkrankungen/Hämorrhoiden</b>	207	
17.5.2	Eigenschaften	161	20.6.1	Grundlagen	207
17.5.3	Wirkungen und Anwendungen	161	20.6.2	Heilpflanzen bei Hämorrhoidalerkrankungen zur äußeren Behandlung	208
17.5.4	Pflanzen mit Herzglykosiden	162	<b>20.7 Bewährte Rezepturen bei Darmerkrankungen</b>	210	
<b>18 Alkaloide</b>	163		<b>21 Magenerkrankungen</b>	214	
<b>18.1 Geschichte</b>	163		21.1	Allgemeines	214
<b>18.2 Pflanzenphysiologie</b>	163		21.1.1	Phytotherapie	217
<b>18.3 Eigenschaften</b>	164		<b>21.2 Akute, unkomplizierte Magenerkrankungen</b>	217	
18.3.1	Wirkungen	164	21.2.1	Übelkeit und Erbrechen	217
18.3.2	Anwendungen	165	21.2.2	Reisekrankheit	219
18.3.3	Pflanzen mit Alkaloiden	166	21.2.3	Magenkrämpfe	219
18.3.4	Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden (P.A.)	167	21.2.4	Akute unkomplizierte Gastritis	219
<b>19 Scharfstoffe/Senföle</b>	168		21.2.5	Heilpflanzen bei akuten, unkomplizierten Magenerkrankungen	220
<b>19.1 Allgemeines</b>	168		<b>21.3 Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür</b>	223	
19.1.1	Pflanzenphysiologie	168	21.3.1	Sodbrennen	224
<b>19.2 Eigenschaften</b>	169		21.3.2	Chronische Gastritis	225
19.2.1	Wirkungen	169	21.3.3	Reizmagen	226
<b>19.3 Anwendungen</b>	170		21.3.4	Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	227
19.3.1	Pflanzen mit Senfölen	170	21.3.5	Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	228
<b>Teil 4 Heilen mit Pflanzen</b>					
<b>20 Darmerkrankungen</b>	172				
<b>20.1 Allgemeines</b>	172				
<b>20.2 Darmflora</b>	175				
<b>20.3 Durchfallerkrankungen (Diarrhöe)</b>	176				
20.3.1	Grundlagen	176			
20.3.2	Akuter Durchfall	178			
20.3.3	Chronischer Durchfall, chronisch entzündliche Darmerkrankung CED	179			

<b>21.4</b>	<b>Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)</b> 235	<b>23</b>	<b>Atemwegserkrankungen</b> 289
21.4.1	Grundlagen 235	23.1	Allgemeines 289
21.4.2	Reizmagen 236	23.2	Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt 291
21.4.3	Krämpfe 236	23.2.1	Echte Grippe, Influenza 292
21.4.4	Appetitlosigkeit 237	23.2.2	Erkältung 293
21.4.5	Blähungen 237	23.2.3	Schwitzen 294
21.4.6	Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen 237	23.2.4	Fieber 295
21.4.7	Reine Bittermittel: Amara tonica, simplex, pura 238	23.2.5	Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika 296
21.4.8	Bittermittel mit ätherischen Ölen: Amara aromatica 244	23.2.6	Fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika 298
21.4.9	Bittermittel mit Scharfstoffen: Amara acria 250	23.2.7	Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 299
21.4.10	Bittermittel mit Pflanzenschleimen: Amara mucilaginosa 252	23.2.8	Heilpflanzen zur Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 300
21.4.11	Weitere Heilpflanzen mit positiver Monographie bei dyspeptischen Beschwerden 252	23.2.9	Resistenzsteigernd wirkende Vitamin-C-Drogen 304
<b>21.5</b>	<b>Bewährte Rezepturen bei Magenerkrankungen</b> 254	23.2.10	Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika 305
<b>22</b>	<b>Leber – Galle – Pankreas</b> 258	<b>23.3</b>	<b>Bronchitis und Husten</b> 310
22.1	Allgemeines 258	23.3.1	Grundlagen 310
22.2	Lebererkrankungen 258	23.3.2	Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten: Hustenreizlinderung durch Schleimdrogen 312
22.2.1	Grundlagen 258	23.3.3	Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginosa 313
22.2.2	Leberentzündung: Hepatitis 262	23.3.4	Produktiver „verschleimter“ Husten 318
22.2.3	Fettleber 262	23.3.5	Heilpflanzen bei produktivem Husten zur Auswurf Förderung: Aromatika als Expektoranzien 319
22.2.4	Leberzirrhose 263	23.3.6	Saponindrogen als Expektoranzien 325
22.2.5	Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva 264	23.3.7	Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma 331
22.3	Gallenblasenerkrankungen 269	23.3.8	Phytotherapie bei Asthma 333
22.3.1	Grundlagen 269	23.3.9	Krampflindernde Heilpflanzen: Bronchospasmolytika 333
22.3.2	Heilpflanzen bei funktionellen Gallenstörungen: Chologoga 270	23.3.10	Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung 336
22.3.3	Gallensteine (Cholelithiasis) 279	<b>23.4</b>	<b>Schnupfen – Rhinitis</b> 337
22.4	Bauchspeicheldrüsenerkrankungen 281	23.4.1	Grundlagen 337
22.4.1	Akute Pankreatitis 281	23.4.2	Heuschnupfen 338
22.4.2	Chronische Pankreatitis 282	23.4.3	Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 341
22.4.3	Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse) 282	<b>23.5</b>	<b>Mund- und Rachenerkrankungen</b> 344
22.4.4	Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz 283	23.5.1	Mundhöhle 344
22.5	Bewährte Rezepturen bei Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen 286	23.5.2	Rachen 344

23.5.3	Heilpflanzen bei Schleimhautentzündungen im Mund-Rachen-Raum 345	25.3	<b>Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis</b> 406
23.5.4	Pflanzen mit Gerbstoffen 347	25.3.1	Grundlagen 406
23.5.5	Pflanzen mit Schleimstoffen 348	25.3.2	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden 407
23.5.6	Pflanzen mit ätherischen Ölen 348	25.4	<b>Fibromyalgie</b> 410
23.5.7	Angina – Tonsillitis 350	25.4.1	Grundlagen 410
23.5.8	Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis 350	25.5	<b>Gicht</b> 411
23.6	<b>Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegserkrankungen</b> 351	25.5.1	Grundlagen 411
23.6.1	Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen, Teil- oder Vollbäder 351	25.5.2	Heilpflanzen bei Gicht 413
23.7	<b>Bewährte Rezepturen bei Atemwegserkrankungen</b> 353	25.6	<b>Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden</b> 414
24	<b>Harnwegs- und Prostataerkrankungen</b> 359	25.6.1	Kräuterbäder 415
24.1	<b>Nieren- und Blasenerkrankungen</b> 359	25.6.2	Packungen und Kompressen 415
24.1.1	Grundlagen 359	25.6.3	Einreibungen 416
24.1.2	Harnwegsinfekte 362	25.6.4	Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen 416
24.1.3	Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen 364	25.6.5	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen 422
24.1.4	Durchspülung mit Aquaretika 369	25.7	<b>Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen</b> 424
24.1.5	Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika) 370	26	<b>Wundbehandlung und Hauterkrankungen</b> 427
24.1.6	Nieren- und Harnleitersteine 378	26.1	<b>Allgemeines</b> 427
24.1.7	Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen 380	26.2	<b>Wundbehandlung</b> 431
24.2	<b>Funktionelle Beschwerden</b> 380	26.2.1	Wundbehandlung: Akute Wunden und offene Verletzungen 431
24.2.1	Reizblase und Prostatitis 380	26.2.2	Wundbehandlung: Chronische Wunden: schlecht heilende Wunden mit gestörter Heilungstendenz, gestörte Narbenbildung 434
24.2.2	Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis 382	26.2.3	Wundbehandlung: Abszess, Furunkel, Karbunkel, Panaritium 438
24.2.3	Bettnässen 382	26.2.4	Wundbehandlung: Ulcus cruris: Beingeschwür 440
24.3	<b>Prostataerkrankungen</b> 382	26.2.5	Wundbehandlung: Geschlossene Wunden: stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen 442
24.3.1	Prostatahyperplasie, benigne (BPH): gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse 382	26.2.6	Heilpflanzen in der Wundbehandlung 444
24.3.2	Heilpflanzen bei benigner Prostatahyperplasie (Prostataadenom) 383	26.3	<b>Chronische Hauterkrankungen: Dermatitis und Ekzeme</b> 466
24.4	<b>Bewährte Rezepturen bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen</b> 387	26.3.1	Grundlagen 466
25	<b>Rheumatische Erkrankungen</b> 390	26.3.2	Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis) 471
25.1	<b>Was heißt „Rheuma“?</b> 390	26.3.3	Psoriasis (Schuppenflechte) 476
25.1.1	Grundlagen 390		
25.2	<b>Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose</b> 398		
25.2.1	Grundlagen 398		
25.2.2	Heilpflanzen bei Arthrose 400		

26.3.4	Heilpflanzen zur allgemeinen Behandlung von Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis 480	27.2.5	Herzglykoside 548
<b>26.4</b>	<b>Einzelne unspezifische Hauterkrankungen 498</b>	27.2.6	Herzglykoside 1. Ordnung 549
26.4.1	Akne 500	27.2.7	Herzglykoside 2. Ordnung (Digitaloide) 550
26.4.2	Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Foto- und Phytodermatitis 501	27.2.8	Herzrhythmusstörungen 552
26.4.3	Juckreiz, Pruritus 503	<b>27.3</b>	<b>Blutdruckerkrankungen 553</b>
26.4.4	Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen 505	27.3.1	Hypertonie und Hypotonie 553
26.4.5	Gürtelrose, Herpes zoster 507	27.3.2	Arterielle Hypertonie: erhöhter Blutdruck 554
26.4.6	Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand (Dermatitis solaris), Sonnenallergie 508	27.3.3	Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertensiva 556
26.4.7	Erfrierungen, Frostbeulen 510	27.3.4	Arterielle Hypotonie: erniedrigter Blutdruck 559
26.4.8	Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose 510	27.3.5	Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika 560
26.4.9	Warzen (Verrucae) 512	<b>27.4</b>	<b>Arterielle Gefäßkrankheiten 562</b>
26.4.10	Sebostase, trockene Haut 513	27.4.1	Arteriosklerose und Hyperlipidämie 563
26.4.11	Seborrhöe, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare 514	27.4.2	Heilpflanzen bei Arteriosklerose 566
26.4.12	Übermäßiges Schwitzen, Hyperhidrosis 515	27.4.3	Koronare Herzkrankheit (KHK) 569
26.4.13	Hühneraugen 517	27.4.4	Heilpflanzen bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) 573
26.4.14	Insektenstiche 517	27.4.5	Arterielle Gefäßerkrankungen: periphere (Claudicatio intermittens) und zentrale (vasculäre Demenz) 574
26.4.15	Ödeme 518	27.4.6	Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen 577
26.4.16	Cellulite 518	<b>27.5</b>	<b>Venöse Gefäßerkrankungen: chronische venöse Insuffizienz 580</b>
26.4.17	Pigmenterkrankungen 518	27.5.1	Grundlagen 580
26.4.18	Haarpflege, Haarausfall (Alopezie) 519	27.5.2	Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen 582
26.4.19	Heilpflanzen bei einzelnen Hauterkrankungen 521	<b>27.6</b>	<b>Bewährte Rezepturen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 587</b>
<b>26.5</b>	<b>Bewährte Rezepturen bei Hauterkrankungen 531</b>	<b>28</b>	<b>Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 591</b>
<b>27</b>	<b>Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 536</b>	<b>28.1</b>	<b>Allgemeines 591</b>
<b>27.1</b>	<b>Allgemeines 536</b>	<b>28.2</b>	<b>Schlafstörungen, nervöse Unruhe 593</b>
27.1.1	Aufgaben des Herzens 539	28.2.1	Schlafstörungen 593
27.1.2	Phytotherapie: Phytokardiaka (pflanzliche Herzmittel) 539	28.2.2	Nervosität und Unruhe 595
<b>27.2</b>	<b>Herzerkrankungen 540</b>	28.2.3	Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe 595
27.2.1	Funktionelle Herzbeschwerden 540	<b>28.3</b>	<b>Erschöpfungszustände, Wetterfühligkeit und Burn-out-Syndrom 605</b>
27.2.2	Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden 541	28.3.1	Grundlagen Erschöpfung 605
27.2.3	Äußerliche Anwendungen: Herzsalben 546	28.3.2	Wetterfühligkeit 607
27.2.4	Herzinsuffizienz (NYHA I und II), Altersherz 547	28.3.3	Burn-out-Syndrom 607
		28.3.4	Adaptogene: Heilpflanzen bei Erschöpfung 608



- 28.3.5 Heilpflanzen bei Erschöpfung und Burn-out 610
- 28.4 **Depressive Verstimmungen und Ängste** 616
  - 28.4.1 Depressionen 616
  - 28.4.2 Ängste 619
  - 28.4.3 Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten 621
- 28.5 **Schmerzen/Kopfschmerzen** 629
  - 28.5.1 Chronische Schmerzen 629
  - 28.5.2 Kopfschmerzen 630
  - 28.5.3 Migräne 632
  - 28.5.4 Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne 634
- 28.6 **Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungsvorbereitung** 638
- 28.7 **Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche** 640
- 29 **Heilpflanzen für Frauen** 644
  - 29.1 **Allgemeines** 644
  - 29.2 **Menstruation und Menstruationsbeschwerden** 646
    - 29.2.1 Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung) 647
    - 29.2.2 Heilpflanzen bei Dysmenorrhö 648
    - 29.2.3 Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung) 654
    - 29.2.4 Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung) 655
    - 29.2.5 Amenorrhö und Hypomenorrhö (ausbleibende und zu schwache Regelblutung) 658
    - 29.2.6 Prämenstruelles Syndrom (PMS) 659
    - 29.2.7 Mastodynie 662
  - 29.3 **Klimakterium: Wechseljahre** 664
    - 29.3.1 Grundlagen 664
    - 29.3.2 Hitzewallungen in den Wechseljahren 666
    - 29.3.3 Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren 667
    - 29.3.4 Gelenkschmerzen in den Wechseljahren 667
    - 29.3.5 Osteoporose in den Wechseljahren 667
  - 29.4 **Bewährte Rezepturen für Frauen** 668

- 30 Ausleitung und Regeneration 671**
  - 30.1 Frühjahrskur – Entgiftungskur 671**
    - 30.1.1 Grundlagen 671
    - 30.1.2 Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur 674
  - 30.2 Darmsanierung 674**
    - 30.2.1 Grundlagen 674
    - 30.2.2 Heilpflanzen zur Darmsanierung 677
  - 30.3 Darmmykose (Candida albicans) 680**
    - 30.3.1 Grundlagen 680
    - 30.3.2 Drei-Phasen-Therapie der Darmmykose 682
  - 30.4 Schwermetall/Amalgamausleitung 683**
    - 30.4.1 Zahnamalgam 683
    - 30.4.2 Amalgamausleitung 684
    - 30.4.3 Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung 685
    - 30.4.4 Verwendung von Algen 687
    - 30.4.5 Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden 687
    - 30.4.6 Schwefelverbindungen – zum Binden 689
    - 30.4.7 Ausleitung nach Dr. Klinghardt 690
  - 30.5 Bewährte Rezepturen zur Ausleitung 692**

## Teil 5 Anhang

- 31 Aus Freyas Zaubergarten 696**
  - 31.1 Allgemeines 696**
  - 31.2 Gesundes Wildgemüse 696**
    - 31.2.1 Wie die wilden Pflanzen schmecken 697
    - 31.2.2 Tees aus Wildpflanzen 699
    - 31.2.3 Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen 699
    - 31.2.4 Die wichtigsten essbaren Blüten 700
    - 31.2.5 Wildpflanzen, die auch zur Winterzeit zu finden sind 700
    - 31.2.6 Sammelkalender – eine Auswahl 700
    - 31.2.7 Pflanzen für die Naturapotheke – frisch von der Wiese 701
  - 31.3 Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung 703**
- 32 Gesundheit auf dem Teller 708**
  - 32.1 Wildgemüsesemenü 708**
    - 32.1.1 Spitzwegerichsüppchen 708
    - 32.1.2 Bunter Wiesensalat 708

32.1.3	Wildkräuterpesto zu Spaghetti	709	39.3	Ätherische Öle	751
32.1.4	Nymphenspeise	709	39.4	Wickelzubehör/Bienenwachsauflagen	752
32.1.5	Blütenreiches Maidessert	709	39.5	Heilpflanzengärten	752
32.1.6	Wildkräuterbowle	709	39.6	Internetadressen	753
32.1.7	Abendmenü	710	39.7	Zeitschriften	754
<b>33</b>	<b>Kommunikation mit Pflanzen</b>	<b>711</b>	39.8	Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten	754
33.1	Allgemeines	711	39.8.1	Heilpflanzen/Phytotherapie	754
33.1.1	Sehen	711	39.8.2	Aromatherapie	755
33.1.2	Bewegen	712	<b>40</b>	<b>Literatur</b>	<b>756</b>
33.1.3	Spüren	712	40.1	Botanische Bücher (inkl. Bestimmung)	756
33.1.4	Riechen	712	40.2	Geschichte der Heilpflanzenkunde	
33.1.5	Rechnen	713		Mythologie/Etymologie	756
<b>34</b>	<b>Sonnentee und Blütenessenzen:</b>		40.3	Giftpflanzen	757
	<b>„Bachblüten“ selbst gemacht</b>	<b>718</b>	40.4	Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr- und	
34.1	Allgemeines	718		Ausbildungsbücher)	757
34.1.1	Sonnentee ansetzen und anwenden	719	40.5	Grundlagenwerke (Phytotherapie	
				allgemein)	757
<b>35</b>	<b>Kräuterbräuche heutzutage</b>	<b>721</b>	40.6	Grundlagen – Wirkstoffe	758
35.1	Allgemeines	721	40.7	Heilpflanzen- und Kräuterbücher	758
35.2	Jahreskreisfeste	721	40.8	Heilpflanzen in der Kinderheilkunde/für	
35.2.1	Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23.			Kinder	758
	Dezember	722	40.9	Heilpflanzen in der Kosmetik	758
35.2.2	(Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar –		40.10	Heilpflanzen in der Küche/Gewürze	758
	2. Februar (in der Neumondphase)	722	40.11	Kräutermärchen	759
35.2.3	Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara):		40.12	Naturheilkunde	759
	20.–23. März	723	40.13	Phytotherapie für verschiedene	
35.2.4	Walpurgis (Beltane): 30. April	723		Berufsgruppen	759
35.2.5	Sommersonnenwende (Johanni oder		40.14	Phytotherapie bei verschiedenen	
	Litha): 21. Juni	723		Indikationen	759
35.2.6	Schnitterinnenfest (Lugnasad): 2. August		40.15	Praxis/Anwendung Aromatherapie	760
	und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt):		40.16	Praxis/Anwendung Bachblüten	760
	15. August	723	40.17	Praxis/Anwendung Räuchern	761
35.2.7	Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank		40.18	Praxis/Anwendung Wickel	761
	(Mabon) 22. September	724	<b>41</b>	<b>Pflanzenverzeichnis Deutsch –</b>	
35.2.8	Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest,			<b>Latein</b>	<b>762</b>
	Halloween: 31. Oktober auf		<b>42</b>	<b>Pflanzenverzeichnis Latein –</b>	
	1. November	724		<b>Deutsch</b>	<b>778</b>
<b>36</b>	<b>Verzeichnis der Abkürzungen</b>	<b>725</b>		<b>Sachverzeichnis</b>	<b>793</b>
<b>37</b>	<b>Indikationstabelle Heilpflanzen</b>	<b>726</b>			
<b>38</b>	<b>Über die Autorin</b>	<b>748</b>			
<b>39</b>	<b>Weiterführende Adressen</b>	<b>749</b>			
39.1	Bezugsquellen Pflanzen und/oder				
	Samen	749			
39.2	Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen	750			