

# 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

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung 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	2.2.1	Traditionell angewendet bei ...	39
Geleitwort	6	2.2.2	Besondere Therapierichtungen	39
Geleitwort	7	2.3	<b>ESCOP-Monographien</b>	39
Vorwort	8	2.3.1	Regelung der EU: HMPC – EMA	39
Danksagung	11	2.4	<b>WHO-Monographien</b>	40
Zur Arbeit mit diesem Buch	12			

## 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	Pflanzenkundig werden	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	Allgemeines	52
4.2	Die Kunst der Heiltee-Zubereitung	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	<b>Auflagen, Kompressen und Kataplasmen</b> 87
4.4	<b>Frische Kräuter</b> 58	9.3	<b>Ölkompressen</b> 91
4.5	<b>Rezeptieren</b> 59	<b>10</b>	<b>Bäder mit Heilpflanzen</b> 93
4.5.1	Der verwendete Pflanzenteil 61	10.1	<b>Allgemeines</b> 93
4.6	<b>Bewährte Rezepturen</b> 62	10.2	<b>Vollbäder</b> 94
<b>5</b>	<b>Tinkturen</b> 65	10.3	<b>Sitzbäder</b> 94
5.1	<b>Allgemeines</b> 65	10.4	<b>Hand- und Fußbäder</b> 95
5.2	<b>Tinkturen aus Trockenpflanzen</b> 66	10.5	<b>Augenbäder</b> 95
5.3	<b>Frischpflanzenauszüge</b> 66	10.6	<b>Inhalationen und Dampfbäder</b> 95
5.4	<b>Herstellung für die eigene Hausapotheke</b> 67	10.7	<b>Gurgeln und Mundspülungen</b> 95
5.5	<b>Urtinkturen</b> 68	10.8	<b>Waschungen</b> 95
5.5.1	Potenzierung 68	10.8.1	<b>Waschzusätze</b> 96
5.6	<b>Definitionen spezieller alkoholischer Pflanzenauszüge</b> 68	<b>11</b>	<b>Aromamischungen und Kräuterkissen</b> 98
5.7	<b>Kreuzregel</b> 68	11.1	<b>Aromaspray</b> 98
5.8	<b>Tinkturezepte</b> 69	11.1.1	Empfehlungen reiner ätherischer Öle für Raumspräymischungen 99
<b>6</b>	<b>Salben, Cremes und Gele</b> 70	11.2	<b>Hydrolate – aromatische Pflanzenwässer</b> 100
6.1	<b>Allgemeines</b> 70	11.2.1	Anwendungsgebiete der Hydrolate 101
6.2	<b>Salben (Unguentum)</b> 71	11.2.2	Hydrolate und ihre Indikationen 101
6.2.1	Salbenzubereitung 72	11.2.3	Für den Hausgebrauch 102
6.3	<b>Cremes</b> 73	11.3	<b>Aromalampe</b> 102
6.3.1	Bewährte Cremegrundlage 73	11.4	<b>Kräuterkissen – ein wirksames bewährtes Volksheilmittel</b> 102
6.3.2	Fettcreme 74	11.4.1	Herstellung 103
6.4	<b>Gel</b> 74	11.4.2	Einige bekannte Rezepturen 105
6.5	Körperlotion 74	11.4.3	Rezeptbeispiele 105
6.6	<b>Linimente</b> 75	<b>12</b>	<b>Räuchern</b> 106
6.7	<b>Pasten</b> 75	12.1	<b>Allgemeines</b> 106
<b>7</b>	<b>Fette Öle in der äußerlichen Anwendung</b> 76	12.2	<b>Was passiert beim Räuchern?</b> 107
7.1	<b>Medizinische Auszugsöle</b> 76	12.3	<b>Was wird zum Räuchern benötigt und wie wird geräuchert?</b> 107
7.1.1	Zubereitung 76	12.4	<b>Wann wird geräuchert?</b> 108
7.2	<b>Massageöle und Heilöle mit ätherischen Ölen</b> 77	12.4.1	Früher und in anderen Kulturen 108
7.3	<b>Auszugsöle</b> 79	12.5	<b>Die wichtigsten Räucherpflanzen</b> 108
<b>8</b>	<b>Medizinalwein und Theriak</b> 81	12.5.1	Räucherpflanzen aus unserem Kulturreich 108
8.1	<b>Medizinalwein</b> 81	12.6	<b>Räuchermischungen</b> 111
8.2	<b>Wurzelwein: Magenbitter</b> 82	12.6.1	Rezeptbeispiele 111
8.3	<b>Theriak – Lebenselixier</b> 82		
<b>9</b>	<b>Wickel und Auflagen</b> 84		
9.1	<b>Wickel</b> 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 Cumarienen 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 Anthocyanaen 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 Anthranioide 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</b>	<b>Verstopfung</b> 190
17.3.12	Pflanzen mit Bitterstoffen 156	20.4.1	Grundlagen 190
<b>17.4</b>	<b>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</b>	<b>Blähungen</b> 201
17.4.6	Pflanzen mit Saponinen 160	20.5.1	Grundlagen 201
<b>17.5</b>	<b>Herzwirksame Glykoside</b> 161	20.5.2	Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa 203
17.5.1	Allgemeines 161	<b>20.6</b>	<b>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 Hämorrhoidalenerkrankungen zur äußeren Behandlung 208
17.5.4	Pflanzen mit Herzglykosiden 162	<b>20.7</b>	<b>Bewährte Rezepturen bei Darmerkrankungen</b> 210
<b>18</b>	<b>Alkaloide</b> 163	<b>21</b>	<b>Magenerkrankungen</b> 214
18.1	Geschichte 163	21.1	Allgemeines 214
18.2	Pflanzenphysiologie 163	21.1.1	Phytotherapie 217
18.3	Eigenschaften 164	21.2	<b>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</b>	<b>Scharfstoffe/Senföle</b> 168	21.2.5	Heilpflanzen bei akuten, unkomplizierten Magenerkrankungen 220
19.1	Allgemeines 168	21.3	<b>Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür</b> 223
19.1.1	Pflanzenphysiologie 168	21.3.1	Sodbrennen 224
19.2	Eigenschaften 169	21.3.2	Chronische Gastritis 225
19.2.1	Wirkungen 169	21.3.3	Reizmagen 226
19.3	Anwendungen 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

#### Teil 4 Heilen mit Pflanzen

<b>20</b>	<b>Darmerkrankungen</b> 172
20.1	Allgemeines 172
20.2	Darmflora 175
20.3	<b>Durchfallerkrankungen (Diarröe)</b> 176
20.3.1	Grundlagen 176
20.3.2	Akuter Durchfall 178
20.3.3	Chronischer Durchfall, chronisch entzündliche Darmerkrankung CED 179

21.4	<b>Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)</b> 235	23	<b>Atemwegserkrankungen</b> 289
21.4.1	Grundlagen 235	23.1	Allgemeines 289
21.4.2	Reizmagen 236	23.2	<b>Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt</b> 291
21.4.3	Kräämpfe 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
21.5	<b>Bewährte Rezepturen bei Magenerkrankungen</b> 254	23.2.10	Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika 305
22	<b>Leber – Galle – Pankreas</b> 258	23.3	<b>Bronchitis und Husten</b> 310
22.1	Allgemeines 258	23.3.1	Grundlagen 310
22.2	<b>Lebererkrankungen</b> 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 Auswurfförderung: 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	<b>Gallenblasenerkrankungen</b> 269	23.3.8	Phytotherapie bei Asthma 333
22.3.1	Grundlagen 269	23.3.9	Krämpflindernde Heilpflanzen: Bronchospasmolytika 333
22.3.2	Heilpflanzen bei funktionellen Gallenstörungen: Cholagogia 270	23.3.10	Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung 336
22.3.3	Gallensteine (Cholelithiasis) 279	23.4	<b>Schnupfen – Rhinitis</b> 337
22.4	<b>Bauchspeicheldrüsenerkrankungen</b> 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	23.5	<b>Mund- und Rachenerkrankungen</b> 344
22.4.4	Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz 283	23.5.1	Mundhöhle 344
22.5	<b>Bewährte Rezepturen bei Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen</b> 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
<b>23.6</b>	<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
<b>23.7</b>	<b>Bewährte Rezepturen bei Atemwegserkrankungen</b> 353	25.6	<b>Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden</b> 414
		25.6.1	Kräuterbäder 415
<b>24</b>	<b>Harnwegs- und Prostataerkrankungen</b> 359	25.6.2	Packungen und Kompressen 415
<b>24.1</b>	<b>Nieren- und Blasenerkrankungen</b> 359	25.6.3	Einreibungen 416
24.1.1	Grundlagen 359	25.6.4	Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen 416
24.1.2	Harnwegsinfekte 362	25.6.5	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen 422
24.1.3	Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen 364	25.7	<b>Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen</b> 424
24.1.4	Durchspülung mit Aquaretika 369		
24.1.5	Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika) 370	<b>26</b>	<b>Wundbehandlung und Hauterkrankungen</b> 427
24.1.6	Nieren- und Harnleitersteine 378	26.1	Allgemeines 427
24.1.7	Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen 380	26.2	<b>Wundbehandlung</b> 431
<b>24.2</b>	<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	Bettläsionen 382	26.2.4	Wundbehandlung: Ulcus cruris: Beingeschwür 440
<b>24.3</b>	<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
<b>24.4</b>	<b>Bewährte Rezepturen bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen</b> 387	26.3.1	Grundlagen 466
<b>25</b>	<b>Rheumatische Erkrankungen</b> 390	26.3.2	Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis) 471
25.1	Was heißt „Rheuma“? 390	26.3.3	Psoriasis (Schuppenflechte) 476
25.1.1	Grundlagen 390		
<b>25.2</b>	<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 Phytophotodermatitis 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	Sebastase, 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: Phytopardiaka (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, Wetterföhligkeit 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	Wetterföhligkeit 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	<b>30</b>	<b>Ausleitung und Regeneration</b> 671
<b>28.4</b>	<b>Depressive Verstimmungen und Ängste</b> 616	30.1	Frühjahrskur – Entgiftungskur 671
28.4.1	Depressionen 616	30.1.1	Grundlagen 671
28.4.2	Ängste 619	30.1.2	Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur 674
28.4.3	Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten 621	<b>30.2</b>	<b>Darmsanierung</b> 674
<b>28.5</b>	<b>Schmerzen/Kopfschmerzen</b> 629	30.2.1	Grundlagen 674
28.5.1	Chronische Schmerzen 629	30.2.2	Heilpflanzen zur Darmsanierung 677
28.5.2	Kopfschmerzen 630	<b>30.3</b>	<b>Darmmykose (<i>Candida albicans</i>)</b> 680
28.5.3	Migräne 632	30.3.1	Grundlagen 680
28.5.4	Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne 634	30.3.2	Drei-Phasen-Therapie der Darmmykose 682
<b>28.6</b>	<b>Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungsvorbereitung</b> 638	<b>30.4</b>	<b>Schwermetall/Amalgamausleitung</b> 683
<b>28.7</b>	<b>Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche</b> 640	30.4.1	Zahnamalgam 683
<b>29</b>	<b>Heilpflanzen für Frauen</b> 644	30.4.2	Amalgamausleitung 684
29.1	Allgemeines 644	30.4.3	Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung 685
29.2	Menstruation und Menstruationsbeschwerden 646	30.4.4	Verwendung von Algen 687
29.2.1	Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung) 647	30.4.5	Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden 687
29.2.2	Heilpflanzen bei Dysmenorrhö 648	30.4.6	Schwefelverbindungen – zum Binden 689
29.2.3	Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung) 654	30.4.7	Ausleitung nach Dr. Klinghardt 690
29.2.4	Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung) 655	<b>30.5</b>	<b>Bewährte Rezepturen zur Ausleitung</b> 692
29.2.5	Amenorrhö und Hypomenorrhö (ausbleibende und zu schwache Regelblutung) 658		
29.2.6	Prämenstruelles Syndrom (PMS) 659		
29.2.7	Mastodynie 662		
<b>29.3</b>	<b>Klimakterium: Wechseljahre</b> 664		
29.3.1	Grundlagen 664	<b>31</b>	<b>Aus Freyas Zauberarten</b> 696
29.3.2	Hitzewallungen in den Wechseljahren 666	31.1	Allgemeines 696
29.3.3	Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren 667	31.2	<b>Gesundes Wildgemüse</b> 696
29.3.4	Gelenkschmerzen in den Wechseljahren 667	31.2.1	Wie die wilden Pflanzen schmecken 697
29.3.5	Osteoporose in den Wechseljahren 667	31.2.2	Tees aus Wildpflanzen 699
<b>29.4</b>	<b>Bewährte Rezepturen für Frauen</b> 668	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
		<b>31.3</b>	<b>Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung</b> 703
		<b>32</b>	<b>Gesundheit auf dem Teller</b> 708
		32.1	<b>Wildgemüsemenü</b> 708
		32.1.1	Spitzwegerichssüppchen 708
		32.1.2	Bunter Wiesensalat 708

## Teil 5 Anhang

<b>31</b>	<b>Aus Freyas Zauberarten</b> 696
31.1	Allgemeines 696
31.2	<b>Gesundes Wildgemüse</b> 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
<b>31.3</b>	<b>Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung</b> 703
<b>32</b>	<b>Gesundheit auf dem Teller</b> 708
32.1	<b>Wildgemüsemenü</b> 708
32.1.1	Spitzwegerichssüppchen 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/Bienenwachsaflagen 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> 711	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> 756
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: „Bachblüten“ selbst gemacht</b> 718	40.3	Giftpflanzen 757
34.1	Allgemeines 718	40.4	Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr- und Ausbildungsbücher) 757
34.1.1	Sonnentee ansetzen und anwenden 719	40.5	Grundlagenwerke (Phytotherapie allgemein) 757
<b>35</b>	<b>Kräuterbräuche heutzutage</b> 721	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 Kinder 758
35.2.1	Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23. Dezember 722	40.9	Heilpflanzen in der Kosmetik 758
35.2.2	(Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar – 2. Februar (in der Neumondphase) 722	40.10	Heilpflanzen in der Küche/Gewürze 758
35.2.3	Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara): 20.–23. März 723	40.11	Kräutermärchen 759
35.2.4	Walpurgis (Beltane): 30. April 723	40.12	Naturheilkunde 759
35.2.5	Sommersonnenwende (Johanni oder Litha): 21. Juni 723	40.13	Phytotherapie für verschiedene Berufsgruppen 759
35.2.6	Schnitterinnenfest (Lugnasad): 2. August und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt): 15. August 723	40.14	Phytotherapie bei verschiedenen Indikationen 759
35.2.7	Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank (Mabon) 22. September 724	40.15	Praxis/Anwendung Aromatherapie 760
35.2.8	Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest, Halloween: 31. Oktober auf 1. November 724	40.16	Praxis/Anwendung Bachblüten 760
		40.17	Praxis/Anwendung Räuchern 761
		40.18	Praxis/Anwendung Wickel 761
<b>36</b>	<b>Verzeichnis der Abkürzungen</b> 725	<b>41</b>	<b>Pflanzenverzeichnis Deutsch – Latein</b> 762
<b>37</b>	<b>Indikationstabelle Heilpflanzen</b> 726	<b>42</b>	<b>Pflanzenverzeichnis Latein – Deutsch</b> 778
<b>38</b>	<b>Über die Autorin</b> 748		<b>Sachverzeichnis</b> 793
<b>39</b>	<b>Weiterführende Adressen</b> 749		
39.1	Bezugsquellen Pflanzen und/oder Samen 749		
39.2	Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen 750		