

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	ESCOMP-Monographien	39
2.3.1	Regelung der EU: HMPC – EMA	39
2.4	WHO-Monographien	40

Teil 1 Einführung

1	Die Geschichte der Pflanzenheilkunde	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
2	Wissenschaftliche Sachverständigenkommissionen für pflanzliche Arzneimittel	37
2.1	Allgemeines	37
2.2	Kommission E – Monographien	37

Teil 2 Praxis-Grundlagen

3	Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilpflanzen	42
3.1	Pflanzenkundig werden	42
3.1.1	Pflanzen kennenlernen	42
3.1.2	Herbarium anlegen	44
3.2	Sammeln	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	Trocknen	49
3.3.1	Wie wird getrocknet?	50
3.3.2	Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen	50
3.4	Aufbewahren	50
3.4.1	Die richtige Lagerung	50
3.4.2	Weiterverwendung	51
4	Heilpflanzentees	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	Die Kunst der Teemischung	56
4.3.1	Zubereitung	57

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

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

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

- 23.5.3 Heilpflanzen bei Schleimhautentzündungen im Mund-Rachen-Raum 345
- 23.5.4 Pflanzen mit Gerbstoffen 347
- 23.5.5 Pflanzen mit Schleimstoffen 348
- 23.5.6 Pflanzen mit ätherischen Ölen 348
- 23.5.7 Angina – Tonsillitis 350
- 23.5.8 Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis 350
- 23.6 **Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegserkrankungen** 351
- 23.6.1 Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen, Teil- oder Vollbäder 351
- 23.7 **Bewährte Rezepturen bei Atemwegserkrankungen** 353

- 24 Harnwegs- und Prostataerkrankungen** 359
- 24.1 **Nieren- und Blasenkrankungen** 359
- 24.1.1 Grundlagen 359
- 24.1.2 Harnwegsinfekte 362
- 24.1.3 Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen 364
- 24.1.4 Durchspülung mit Aquaretika 369
- 24.1.5 Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika) 370
- 24.1.6 Nieren- und Harnleitersteine 378
- 24.1.7 Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen 380
- 24.2 **Funktionelle Beschwerden** 380
- 24.2.1 Reizblase und Prostatitis 380
- 24.2.2 Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis 382
- 24.2.3 Bettnässen 382
- 24.3 **Prostataerkrankungen** 382
- 24.3.1 Prostatahyperplasie, benigne (BPH): gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse 382
- 24.3.2 Heilpflanzen bei benigner Prostatahyperplasie (Prostataadenom) 383
- 24.4 **Bewährte Rezepturen bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen** 387

- 25 Rheumatische Erkrankungen** 390
- 25.1 **Was heißt „Rheuma“?** 390
- 25.1.1 Grundlagen 390
- 25.2 **Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose** 398
- 25.2.1 Grundlagen 398
- 25.2.2 Heilpflanzen bei Arthrose 400

- 25.3 **Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis** 406
- 25.3.1 Grundlagen 406
- 25.3.2 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden 407
- 25.4 **Fibromyalgie** 410
- 25.4.1 Grundlagen 410
- 25.5 **Gicht** 411
- 25.5.1 Grundlagen 411
- 25.5.2 Heilpflanzen bei Gicht 413
- 25.6 **Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden** 414
- 25.6.1 Kräuterbäder 415
- 25.6.2 Packungen und Kompressen 415
- 25.6.3 Einreibungen 416
- 25.6.4 Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen 416
- 25.6.5 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen 422
- 25.7 **Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen** 424

- 26 Wundbehandlung und Hauterkrankungen** 427
- 26.1 **Allgemeines** 427
- 26.2 **Wundbehandlung** 431
- 26.2.1 Wundbehandlung: Akute Wunden und offene Verletzungen 431
- 26.2.2 Wundbehandlung: Chronische Wunden: schlecht heilende Wunden mit gestörter Heilungstendenz, gestörte Narbenbildung 434
- 26.2.3 Wundbehandlung: Abszess, Furunkel, Karbunkel, Panaritium 438
- 26.2.4 Wundbehandlung: Ulcus cruris: Beingeschwür 440
- 26.2.5 Wundbehandlung: Geschlossene Wunden: stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen 442
- 26.2.6 Heilpflanzen in der Wundbehandlung 444
- 26.3 **Chronische Hauterkrankungen: Dermatitis und Ekzeme** 466
- 26.3.1 Grundlagen 466
- 26.3.2 Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis) 471
- 26.3.3 Psoriasis (Schuppenflechte) 476

- 26.3.4 Heilpflanzen zur allgemeinen Behandlung von Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis 480
- 26.4 Einzelne unspezifische Hauterkrankungen 498**
 - 26.4.1 Akne 500
 - 26.4.2 Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Foto- und Phytodermatitis 501
 - 26.4.3 Juckreiz, Pruritus 503
 - 26.4.4 Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen 505
 - 26.4.5 Gürtelrose, Herpes zoster 507
 - 26.4.6 Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand (Dermatitis solaris), Sonnenallergie 508
 - 26.4.7 Erfrierungen, Frostbeulen 510
 - 26.4.8 Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose 510
 - 26.4.9 Warzen (Verrucae) 512
 - 26.4.10 Sebostase, trockene Haut 513
 - 26.4.11 Seborrhöe, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare 514
 - 26.4.12 Übermäßiges Schwitzen, Hyperhidrosis 515
 - 26.4.13 Hühneraugen 517
 - 26.4.14 Insektenstiche 517
 - 26.4.15 Ödeme 518
 - 26.4.16 Cellulite 518
 - 26.4.17 Pigmenterkrankungen 518
 - 26.4.18 Haarpflege, Haarausfall (Alopezie) 519
 - 26.4.19 Heilpflanzen bei einzelnen Hauterkrankungen 521
- 26.5 Bewährte Rezepturen bei Hauterkrankungen 531**
- 27 Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 536**
 - 27.1 Allgemeines 536**
 - 27.1.1 Aufgaben des Herzens 539
 - 27.1.2 Phytotherapie: Phytokardiaka (pflanzliche Herzmittel) 539
 - 27.2 Herzerkrankungen 540**
 - 27.2.1 Funktionelle Herzbeschwerden 540
 - 27.2.2 Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden 541
 - 27.2.3 Äußerliche Anwendungen: Herzsalben 546
 - 27.2.4 Herzinsuffizienz (NYHA I und II), Altersherz 547
 - 27.2.5 Herzglykoside 548
 - 27.2.6 Herzglykoside 1. Ordnung 549
 - 27.2.7 Herzglykoside 2. Ordnung (Digitaloide) 550
 - 27.2.8 Herzrhythmusstörungen 552
 - 27.3 Bluthdruckerkrankungen 553**
 - 27.3.1 Hypertonie und Hypotonie 553
 - 27.3.2 Arterielle Hypertonie: erhöhter Blutdruck 554
 - 27.3.3 Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertensiva 556
 - 27.3.4 Arterielle Hypotonie: erniedrigter Blutdruck 559
 - 27.3.5 Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika 560
 - 27.4 Arterielle Gefäßerkrankungen 562**
 - 27.4.1 Arteriosklerose und Hyperlipidämie 563
 - 27.4.2 Heilpflanzen bei Arteriosklerose 566
 - 27.4.3 Koronare Herzkrankheit (KHK) 569
 - 27.4.4 Heilpflanzen bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) 573
 - 27.4.5 Arterielle Gefäßerkrankungen: periphere (Claudicatio intermittens) und zentrale (vasculäre Demenz) 574
 - 27.4.6 Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen 577
 - 27.5 Venöse Gefäßerkrankungen: chronische venöse Insuffizienz 580**
 - 27.5.1 Grundlagen 580
 - 27.5.2 Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen 582
 - 27.6 Bewährte Rezepturen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 587**
- 28 Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 591**
 - 28.1 Allgemeines 591**
 - 28.2 Schlafstörungen, nervöse Unruhe 593**
 - 28.2.1 Schlafstörungen 593
 - 28.2.2 Nervosität und Unruhe 595
 - 28.2.3 Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe 595
 - 28.3 Erschöpfungszustände, Wetterfühligkeit und Burn-out-Syndrom 605**
 - 28.3.1 Grundlagen Erschöpfung 605
 - 28.3.2 Wetterfühligkeit 607
 - 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 **Wildgemüsemenü** 708
 - 32.1.1 Spitzwegerichsüppchen 708
 - 32.1.2 Bunter Wiesensalat 708

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