

# Inhalt

Geleitwort 5  
Vorwort 6  
Patientenmerkblätter im Überblick 14  
Autorin und Autor 15

## Teil 1 Grundlagen

<b>1</b>	<b>Eine kurze Geschichte der Klostermedizin</b> 18	
<b>2</b>	<b>Eine kurze Darstellung der Humoralpathologie</b> 24	
<b>3</b>	<b>Die Bedeutung von Verdauung und Ernährung in der Klostermedizin</b> 27	
<b>4</b>	<b>Die ersten Gesundheitsratgeber</b> 31	
<b>5</b>	<b>Die Bewertung von Arzneipflanzen in der Klostermedizin und heutzutage</b> 33	
<b>6</b>	<b>Medizinhistorische Werke und ihre Verfasser – ein Überblick</b> 35	
6.1	Anonymus (16. Jh. v. Chr.): Papyrus Ebers 35	
6.2	Hippokrates von Kos (ca. 460–377 v. Chr.): Corpus Hippocraticum 35	
6.3	Cato der Ältere (234–149 v. Chr.): De agricultura 36	
6.4	Dioskurides (1. Jh. n. Chr.): Materia medica 37	
6.5	Gaius Plinius Secundus der Ältere (23–79 n. Chr.): Naturalis historia 38	
6.6	Galenos von Pergamon (129–199 n. Chr.): Methodus medendi und Corpus Galenicum 39	
6.7	Anthimus (um 500 n. Chr.): Der Anthimusbrief De observatione ciborum 40	
6.8	Benedikt von Nursia (ca. 480–547 n. Chr.): Regula benedicti (um 540 n. Chr.) 40	
6.9	Cassiodorus Senator (ca. 485–580 n. Chr.): Institutiones divinarum et saecularum litterarum 41	
6.10	Scriptorium des Klosters Lorsch (ca. 795 n. Chr.): Das Lorscher Arzneibuch 42	
6.11	Walahfrid Strabo (809–849 n. Chr.): Liber de cultura hortorum 43	
6.12	Avicenna (980–1037 n. Chr.): Canon medicinae 43	
6.13	Ibn Butlan (gest. 1066): Tacuinum sanitatis in medicina 44	
6.14	Constantinus Africanus (1010/20–1087): Liber graduum 45	
6.15	Odo Magdunensis (Ende 11. Jh.): Macer floridus 45	
6.16	Matthäus Platearius (um 1130/40): Circa instans 46	
6.17	Hildegard von Bingen (1098–1179): Physica 47	
6.18	Albertus Magnus (um 1200–1280): De vegetabilibus 48	
6.19	Konrad von Megenberg (1309–1374): Das Buch der Natur 49	
6.20	Johann Wonnecke (1485): Gart der Gesundheit 50	
6.21	Eucharius Rößlin der Jüngere (gest. 1554) und Adam Lonitzer (1528–1586): Kreuterbuch 50	
6.22	Hieronymus Bock (1498–1554): New Kreütter Buch 51	
6.23	Leonhart Fuchs (1501–1566): New Kreüterbuch (1543) 52	
6.24	Pietro Andrea Matthioli (1501–1577): Kräuterbuch 52	

6.25 Christoph Wirsung (1500–1571):  
Das Heidelberger Artzney Buch (1568)  
53

**7 Literatur zu den historischen  
Grundlagen** 54

**Teil 2 Beschwerden in Mund, Magen- und  
Darmbereich**

**8 Erkrankungen des Mund- und  
Rachenraums** 56

- 8.1 Grundlagen 56
- 8.2 Zahngesundheit 57
  - 8.2.1 Historischer Rückblick 57
  - 8.2.2 Zahnpflege 58
  - 8.2.3 Patientenberatung 61
  - 8.2.4 Unterstützende Phytotherapie 63
- 8.3 Mund- und  
Rachenschleimhautbeschwerden 69
  - 8.3.1 Grundlagen 69
  - 8.3.2 Ursachen 70
  - 8.3.3 Unterstützende Phytotherapie 70
- 8.4 Mundgeruch 82
  - 8.4.1 Ursachen 82
  - 8.4.2 Mundwässer 83
  - 8.4.3 Patientenberatung 84
  - 8.4.4 Unterstützende Phytotherapie 85
- 8.5 Mundtrockenheit 89
  - 8.5.1 Grundlagen 89
  - 8.5.2 Ursachen 89
  - 8.5.3 Unterstützende Phytotherapie 90
  - 8.5.4 Weitere unterstützende Maßnahmen 90
- 8.6 Exkurs: Ölziehen 91
  - 8.6.1 Historischer Rückblick 91
  - 8.6.2 Einsatz in der modernen  
Naturheilpraxis 91
- 8.7 Patientenberatung 92

**9 Appetitlosigkeit** 95

- 9.1 Grundlagen 95
  - 9.1.1 Historischer Rückblick 95
  - 9.1.2 Appetit versus Hunger 96
  - 9.1.3 Ursachen 97
- 9.2 Patientenberatung 98

- 9.3 Unterstützende Phytotherapie 99
  - 9.3.1 Grundlagen 99
  - 9.3.2 Rezepturen/Fertigpräparate 103
- 9.4 Exkurs: Kräuterbitter und  
Medizinalwein 111
  - 9.4.1 (Kräuter-)Bitter, Likör 111
  - 9.4.2 Medizinalwein 114

**10 Erkrankungen von Leber und  
Gallenwegen** 118

- 10.1 Grundlagen 118
  - 10.1.1 Historischer Rückblick 118
  - 10.1.2 Aufgaben der Leber 119
- 10.2 Erkrankungen der Leber 120
  - 10.2.1 Akute und chronische  
Leberentzündungen 120
- 10.3 Erkrankungen der Gallenwege 124
  - 10.3.1 Reizgallenblase 125
- 10.4 Patientenberatung 125
- 10.5 Unterstützende Phytotherapie 133
  - 10.5.1 Pflanzenwirkstoffe bei  
Lebererkrankungen 133
  - 10.5.2 Pflanzenwirkstoffe bei  
Gallenwegserkrankungen 139
  - 10.5.3 Ergänzende Anwendungen 143

**11 Magen- und Refluxbeschwerden** 145

- 11.1 Grundlagen 145
  - 11.1.1 Historischer Rückblick 145
- 11.2 Erkrankungen von Speiseröhre und  
Magen 146
  - 11.2.1 Refluxösophagitis 146
  - 11.2.2 Magenschleimhautentzündung 147
  - 11.2.3 Magen- und  
Zwölffingerdarmgeschwüre 151
  - 11.2.4 Funktionelle Dyspepsie 151
  - 11.2.5 Diabetische Gastropathie 154
- 11.3 Magenassoziierte Beschwerden 155
  - 11.3.1 Übelkeit und Erbrechen 155
- 11.4 Patientenberatung 155
- 11.5 Unterstützende Phytotherapie 164
  - 11.5.1 Pflanzenwirkstoffe bei Beschwerden in  
Ösophagus, Magen und Duodenum 164
  - 11.5.2 Pflanzenwirkstoffe bei Übelkeit und  
Erbrechen 172
  - 11.5.3 Pflanzenwirkstoffe bei Übelkeit mit  
Brechreiz und Krämpfen 173

## Inhalt

- 11.5.4 Pflanzenwirkstoffe bei Dyspepsie und Blähungen 175
- 11.5.5 Pflanzenwirkstoffe bei Völlegefühl, Magendruck und Krämpfen 176
- 11.5.6 Pflanzenwirkstoffe bei Aufstoßen und Blähungen 179
- 11.6 **Exkurs: Gewürze als Heilpflanzen des Verdauungstrakts** 183
- 11.6.1 Historische Rezepturen 186
- 12 Durchfallerkrankungen und Reizdarmsyndrom** 188
- 12.1 **Grundlagen** 188
- 12.1.1 Historischer Rückblick 188
- 12.2 **Durchfallerkrankungen** 189
- 12.2.1 Diagnostik 190
- 12.2.2 Ursachen und Therapie 191
- 12.3 **Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen** 195
- 12.3.1 Morbus Crohn 195
- 12.3.2 Colitis ulcerosa 196
- 12.4 **Volkskrankheit Reizdarm** 199
- 12.4.1 Veränderte Reizwahrnehmung 200
- 12.4.2 Psychopharmaka 200
- 12.5 **Patientenberatung** 201
- 12.6 **Unterstützende Phytotherapie** 207
- 12.6.1 Rezepturen/Fertigpräparate 209
- 12.6.2 Ergänzende Anwendungen 213
- 12.7 **Exkurs: Vergiftungen mit Pflanzen** 214
- 12.7.1 Historischer Rückblick 214
- 12.7.2 Vergiftungsgefahr durch Pflanzen heute 217
- 12.7.3 Pyrrolizidinalkaloide 219
- 12.7.4 Akute Vergiftungssymptome und Erste Hilfe 221
- 13 Obstipation und Hämorrhoidalleiden** 223
- 13.1 **Obstipation** 223
- 13.1.1 Grundlagen 223
- 13.1.2 Patientenberatung 228
- 13.1.3 Unterstützende Phytotherapie 238
- 13.2 **Exkurs: Laxanzienmissbrauch** 245
- 13.2.1 Entzug von Laxanzien 249
- 13.3 **Hämorrhoiden und Analfissuren** 250
- 13.3.1 Grundlagen 250

- 13.3.2 Patientenberatung 253
- 13.3.3 Unterstützende Phytotherapie 255
- 13.4 **Exkurs: Mikrobiota – ein Organ der besonderen Art** 261
- 13.4.1 Intestinale und extraintestinale Erkrankungen 263
- 13.4.2 Besiedelungsmuster im intestinalen Ökosystem 263
- 13.4.3 Stuhltests 264
- 13.4.4 Einfluss von Medikamenten 265
- 13.4.5 Stuhlsanierungen 265

## Teil 3 Praktisches Wissen für den Alltag

- 14 Do it yourself: Pflanzenzubereitungen** 268
- 14.1 **Hinweise zum Sammeln und Lagern von Arzneipflanzen** 268
- 14.1.1 Sammeln von Kraut/Blättern 268
- 14.1.2 Sammeln der Blüten 268
- 14.1.3 Sammeln von Wurzeln 269
- 14.1.4 Transport des Sammelguts 269
- 14.1.5 Trocknen des Sammelguts 269
- 14.1.6 Lagerung und Haltbarkeit 269
- 14.2 **Grundrezepte** 270
- 14.2.1 Tee (Infus: Wasserauszug, heiß) 270
- 14.2.2 Dekokt (Abkochung) 271
- 14.2.3 Mazerat (Wasserauszug, kalt) 271
- 14.2.4 Mazerations-Dekokt 272
- 14.2.5 Infus-Mazerat 272
- 14.2.6 Tinktur (Alkoholauszug) 272
- 14.2.7 Urtinktur 273
- 14.2.8 Medizinalwein 273
- 14.2.9 Likör 274
- 14.2.10 Ölmazerat 274
- 14.2.11 Creme 275
- 14.2.12 Salbe 276
- 15 Ätherische Öle** 277
- 15.1 **Ankauf** 277
- 15.2 **Sicherheitshinweise** 277
- 15.3 **Lagerung** 278
- 15.4 **Haltbarkeit** 278

## Teil 4 Heilpflanzenporträts

### 16 Heilpflanzen von A bis Z 280

- 16.1 Aloe vera 280
- 16.2 Andorn 283
- 16.3 Angelika 285
- 16.4 Artischocke 288
- 16.5 Baldrian 289
- 16.6 Benediktenkraut 291
- 16.7 Blutwurz 293
- 16.8 Bockshornklee 295
- 16.9 Brombeere 298
- 16.10 Dill 299
- 16.11 Eibisch 300
- 16.12 Eiche 302
- 16.13 Eisenkraut 304
- 16.14 (Gelber) Enzian 306
- 16.15 Erdrauch 308
- 16.16 Fenchel 310
- 16.17 Flohsamen/Flohkraut 313
- 16.18 Galgant 315
- 16.19 Gänsefingerkraut/Gänserich 318
- 16.20 Hafer 319
- 16.21 Ingwer 321
- 16.22 Kalmus 323
- 16.23 Kamille 325
- 16.24 Kardamom 328
- 16.25 Knoblauch 330
- 16.26 Kohl 332
- 16.27 Koriander 334
- 16.28 Kümmel 336
- 16.29 (Echter) Lavendel 339

- 16.30 Lein 341
- 16.31 Liebstöckel 344
- 16.32 Löwenzahn 346
- 16.33 Mariendistel 348
- 16.34 Melisse 350
- 16.35 Minzen 353
- 16.36 Myrrhe 356
- 16.37 Rosmarin 358
- 16.38 Salbei 361
- 16.39 Schafgarbe 363
- 16.40 Süßholz 365
- 16.41 Wegwarte 368
- 16.42 Wermut 370

### 17 Literatur zu den Heilpflanzenporträts 373

- 17.1 Historische Werke 373
- 17.2 Fachliteratur 374

## Teil 5 Anhang

- 18 Weiterführende Literatur 378
- 18.1 Fachliteratur Phytotherapie 378
- 18.2 Fachliteratur Botanik 378
- 18.3 Fachliteratur Klostermedizin 378
- 18.4 Weitere (Fach-)Literatur 379

Sachverzeichnis 381

Fertigpräparate im Überblick 385

Rezepturen und Anwendungen im Überblick 387