

Inhalt

Geleitwort	5
Geleitwort	6
Geleitwort	7
Vorwort zur 5. Auflage	8
Danksagung	11
Über die Autorin	12
Zur Arbeit mit diesem Buch	14
Verzeichnis der Abkürzungen	17

Teil 1 Einführung

1	Die Geschichte der Pflanzenheilkunde	30
1.1	Allgemeines	30
1.2	3000 v. Chr.	31
1.3	2500 v. Chr.	31
1.4	1900 v. Chr.	32
1.5	1700–1600 v. Chr.	32
1.6	500–400 v. Chr.	32
1.7	200 v. Chr.	33
1.8	100 v. Chr.	33
1.9	100 n. Chr.	34
1.10	200 n. Chr.	34
1.11	800 n. Chr.	35
1.12	1000–1100 n. Chr.	36
1.13	1100–1200 n. Chr.	36
1.14	1300 Jahre n. Chr.	36
1.15	1500–1600 n. Chr.	37
1.16	Zeit der Hexenverfolgung	38
1.17	Paracelsus	39
1.18	1600–1700 n. Chr.	40
1.19	1800 n. Chr.	40
1.20	1900 n. Chr.	41
1.21	20. Jahrhundert	42

2	Wissenschaftliche Sachverständigenkommissionen für pflanzliche Arzneimittel	44
	<i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>	
2.1	Allgemeines	44
2.2	Kommission E	44
2.2.1	Traditionell angewendet bei ...	45
2.2.2	Besondere Therapierichtungen	46
2.3	ESCOPE – European Scientific Cooperative on Phytotherapy	46
2.3.1	HMPC – Herbal Medicinal Product Committee	46
2.4	WHO-Monografien	47
2.5	Medizinische Leitlinien	47

Teil 2 Praxis-Grundlagen

3	Erntewissen	50
3.1	Pflanzenkundig werden	50
3.1.1	Pflanzen kennenlernen	50
3.1.2	Herbarium anlegen	53
3.2	Sammeln	53
3.2.1	Wie wird gesammelt?	53
3.2.2	Sammeltipps für die Wildkräuterküche	54
3.2.3	Wo wird gesammelt?	55
3.2.4	Wo sollte nicht gesammelt werden?	55
3.2.5	Die Sammelausrüstung	55
3.2.6	Wann wird gesammelt?	55
3.3	Trocknen	58
3.3.1	Wie wird getrocknet?	58
3.3.2	Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen	59
3.4	Aufbewahren	59
3.4.1	Die richtige Lagerung	59
3.4.2	Weiterverwendung	60

4	Heilpflanzentees 61	8	Medizinalwein und Theriak 89
4.1	Allgemeines 61	8.1	Medizinalwein 89
4.2	Die Kunst der Heiltee-Zubereitung 63	8.2	Wurzelwein: Magenbitter 90
4.2.1	Infus: heißer Aufguss 63	8.3	Theriak – Lebenselixier 91
4.2.2	Mazerat: Kaltwasserauszug 64	9	Wickel und Auflagen 92
4.2.3	Dekokt: Abkochung 64	9.1	Wickel 92
4.2.4	Kombinationsmethoden 65	9.1.1	Wadenwickel bei Fieber 93
4.2.5	Teezubereitungen 65	9.2	Auflagen, Kompressen und Kataplasmen 95
4.3	Die Kunst der Teemischung 66	9.3	Ölkompressen 100
4.3.1	Zubereitung 67	10	Bäder mit Heilpflanzen 101
4.3.2	Dosierung und Anwendungsdauer 67	10.1	Allgemeines 101
4.4	Frische Kräuter 68	10.2	Vollbäder 102
4.5	Rezeptieren 68	10.3	Sitzbäder 103
4.5.1	Der verwendete Pflanzenteil 71	10.4	Hand- und Fußbäder 103
5	Tinkturen 73	10.5	Augenbäder 104
5.1	Allgemeines 73	10.6	Inhalationen und Dampfbäder 104
5.2	Alkoholische Extrakte 74	10.7	Gurgeln und Mundspülungen 104
5.2.1	Urtinkturen 74	10.8	Waschungen 104
5.2.2	Definitionen spezieller alkoholischer Pflanzenauszüge 75	10.8.1	Waschzusätze 105
5.3	Tinkturen für die eigene Hausapotheke 75	11	Aromamischungen und Kräuterkissen 106
5.3.1	Tinkturen aus Trockenpflanzen 75	11.1	Aromaspray 106
5.3.2	Frischpflanzenauszüge 75	11.1.1	Empfehlungen reiner ätherischer Öle für Raumspraymischungen 107
5.3.3	Alkoholkonzentration 76	11.2	Hydrolate – aromatische Pflanzenwässer 107
5.4	Kreuzregel 77	11.2.1	Anwendungsgebiete der Hydrolate 108
5.5	Tinkturrezepte 77	11.2.2	Hydrolate und ihre Indikationen 109
6	Salben, Cremes und Gele 78	11.2.3	Für den Hausgebrauch 110
6.1	Allgemeines 78	11.3	Aromalampe 110
6.2	Salben (Unguentum) 79	11.4	Kräuterkissen – ein wirksames, bewährtes Volksheilmittel 110
6.2.1	Salbenzubereitung 80	11.4.1	Herstellung 110
6.3	Cremes 81	11.4.2	Einige bekannte Rezepturen 113
6.3.1	Bewährte Cremegrundlage 81	11.4.3	Rezeptbeispiele 113
6.3.2	Fettcreme 81	12	Räuchern 114
6.4	Gel 82	12.1	Allgemeines 114
6.5	Körperlotion 82	12.2	Was passiert beim Räuchern? 114
6.6	Linimente 82	12.3	Was wird zum Räuchern benötigt und wie wird geräuchert? 115
6.7	Pasten 82	12.4	Wann wird geräuchert? 115
7	Fette Öle in der äußerlichen Anwendung 83	12.4.1	Früher und in anderen Kulturen 116
7.1	Medizinische Auszugsöle 83		
7.1.1	Zubereitung 83		
7.2	Massageöle und Heilöle mit ätherischen Ölen 84		
7.3	Auszugsöle 87		

- 12.5 **Die wichtigsten Räucherpflanzen** 116
- 12.5.1 Räucherpflanzen aus unserem Kulturkreis 117
- 12.6 **Räuchermischungen** 119
- 12.6.1 Rezeptbeispiele 119

Teil 3 Wirkstoffe

13 **Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzenstoffen** 122

- 13.1 **Dosierung von Heilpflanzen** 122
- 13.1.1 Dosierung in der Kinderheilkunde 123
- 13.1.2 Dosierung in der Geriatrie 124
- 13.2 **Wirksamkeit – und was wirkt noch?** 124
- 13.3 **Gliederung von Pflanzenstoffen** 125

14 **Kohlenhydrate/Pflanzenschleime** 127

- 14.1 **Allgemeines** 127
- 14.1.1 Pflanzenphysiologie 129
- 14.2 **Eigenschaften** 129
- 14.2.1 Wirkungen 129
- 14.3 **Anwendungen** 130
- 14.3.1 Innerlich 131
- 14.3.2 Äußerlich 131
- 14.3.3 Schleimpflanzen im „übertragenen Sinn“ 131
- 14.3.4 Pflanzen mit Kohlenhydraten: Schleimstoffe 131

15 **Glykoside** 133

- 15.1 **Allgemeines** 133
- 15.1.1 Pflanzenphysiologie 133
- 15.2 **Eigenschaften** 133
- 15.2.1 Wirkungen 134

16 **Phenolische Verbindungen** 135

- 16.1 **Salicylate (Salicin)** 135
- 16.1.1 Allgemeines 135
- 16.1.2 Pflanzenphysiologie 135
- 16.1.3 Wirkungen 136
- 16.1.4 Anwendungen 136
- 16.1.5 Pflanzen mit Salicin 136
- 16.2 **Arbutin** 137
- 16.2.1 Wirkungen und Anwendungen 137
- 16.2.2 Pflanzen mit Arbutin 137

16.3 **Cumarine** 137

- 16.3.1 Allgemeines und Geschichte 137
- 16.3.2 Pflanzenphysiologie und Eigenschaften 138
- 16.3.3 Wirkungen 138
- 16.3.4 Anwendungen 140
- 16.3.5 Pflanzen mit Cumarinen 140

16.4 **Flavonoide** 141

- 16.4.1 Allgemeines 141
- 16.4.2 Pflanzenphysiologie 142
- 16.4.3 Eigenschaften 142
- 16.4.4 Wirkungen 143
- 16.4.5 Anwendungen 144
- 16.4.6 Pflanzen mit Flavonoiden 144

16.5 **Anthozyane** 145

- 16.5.1 Allgemeines 145
- 16.5.2 Pflanzen mit Anthozyanen 145

16.6 **Gerbstoffe** 146

- 16.6.1 Geschichte 146
- 16.6.2 Pflanzenphysiologie 146
- 16.6.3 Eigenschaften 147
- 16.6.4 Gerbstoffe und Alkaloide 148
- 16.6.5 Wirkungen 148
- 16.6.6 Anwendungen 149
- 16.6.7 Gerbstoffe im „übertragenen Sinn“ 150
- 16.6.8 Pflanzen mit Gerbstoffen 150

16.7 **Anthranoid** 151

- 16.7.1 Wirkungen und Anwendungen 151
- 16.7.2 Pflanzen mit Anthranoiden 152

17 **Terpenoide Verbindungen** 153

17.1 **Ätherische Öle** 153

- 17.1.1 Allgemeines 153
- 17.1.2 Pflanzenphysiologie 154
- 17.1.3 Eigenschaften 155
- 17.1.4 Wirkungen: über Haut, Mund und Nase 156
- 17.1.5 Anwendungen 158
- 17.1.6 Pflanzen mit ätherischen Ölen 158

17.2 **Harze – durch Wunden heilen** 160

- 17.2.1 Geschichte 160
- 17.2.2 Pflanzenphysiologie 160
- 17.2.3 Eigenschaften 161
- 17.2.4 Wirkung und Anwendung 161
- 17.2.5 Pflanzen mit Harzen 161

17.3 **Bitterstoffe** 161

- 17.3.1 Geschichte 161

- 17.3.2 Pflanzenphysiologie 164
- 17.3.3 Eigenschaften 164
- 17.3.4 Unterscheidung der Bittermittel 164
- 17.3.5 Wirkungen und Anwendungen 166
- 17.3.6 Wirkungen auf Magen und Darm 167
- 17.3.7 Resorptionsförderung 168
- 17.3.8 Wirkungen auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse 169
- 17.3.9 Unterstützung des Immunsystems und der Blutbildung 169
- 17.3.10 Wirkungen auf das Vegetativum 170
- 17.3.11 Bitterstoffe für die Haut 171
- 17.3.12 Bitterstoffe im „übertragenen Sinn“ 171
- 17.3.13 Pflanzen mit Bitterstoffen 171
- 17.4 Saponine 172**
 - 17.4.1 Allgemeines und Geschichte 172
 - 17.4.2 Eigenschaften 173
 - 17.4.3 Wirkungen 173
 - 17.4.4 Anwendungen 175
 - 17.4.5 Saponine im „übertragenen Sinn“ 175
 - 17.4.6 Pflanzen mit Saponinen 175
- 17.5 Herzwirksame Glykoside 176**
 - 17.5.1 Allgemeines 176
 - 17.5.2 Eigenschaften 176
 - 17.5.3 Wirkungen und Anwendungen 176
 - 17.5.4 Pflanzen mit Herzglykosiden 177

18 Alkaloide 178

- 18.1 Geschichte 178**
- 18.2 Pflanzenphysiologie 179**
- 18.3 Eigenschaften 179**
 - 18.3.1 Wirkungen 180
 - 18.3.2 Anwendungen 181
 - 18.3.3 Pflanzen mit Alkaloiden 181
 - 18.3.4 Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden (PA) 182

19 Scharfstoffe/Senföle 183

- 19.1 Allgemeines 183**
 - 19.1.1 Pflanzenphysiologie 183
- 19.2 Eigenschaften 183**
 - 19.2.1 Wirkungen 184
- 19.3 Anwendungen 185**
 - 19.3.1 Pflanzen mit Senfölen 185

Teil 4 Heilen mit Pflanzen

20 Darmerkrankungen 188

- 20.1 Allgemeines 190**
- 20.2 Darmflora 192**
- 20.3 Durchfallerkrankungen (Diarrhö) 193**
 - 20.3.1 Grundlagen 193
 - 20.3.2 Akuter Durchfall 195
 - 20.3.3 Chronischer Durchfall, chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED) 196
Unter Mitarbeit von Michaela Girsch
 - 20.3.4 Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) 199
 - 20.3.5 Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen 202
- 20.4 Verstopfung 215**
 - 20.4.1 Grundlagen 215
 - 20.4.2 Akute Verstopfung 215
 - 20.4.3 Chronische Verstopfung 216
 - 20.4.4 Heilpflanzen bei Verstopfung: Abführmittel (Laxanzien) 219
 - 20.4.5 Stuhlregulierende Heilpflanzen bei Verstopfung 220
 - 20.4.6 Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien 224
- 20.5 Blähungen 229**
 - 20.5.1 Grundlagen 229
 - 20.5.2 Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa 231
- 20.6 Analerkrankungen/Hämorrhoiden 237**
 - 20.6.1 Grundlagen 237
 - 20.6.2 Heilpflanzen bei Hämorrhoidalerkrankungen zur äußeren Behandlung 239
- 20.7 Bewährte Rezepturen bei Darmerkrankungen 240**
Fragen/Repetitorium 244

21 Magenerkrankungen 245

- 21.1 Allgemeines 245**
 - 21.1.1 Phytotherapie 248
- 21.2 Akute, unkomplizierte Magenerkrankungen 248**
 - 21.2.1 Übelkeit und Erbrechen 249
 - 21.2.2 Reisekrankheit 249
 - 21.2.3 Magenkrämpfe 250
 - 21.2.4 Akute unkomplizierte Gastritis 250
 - 21.2.5 Heilpflanzen bei akuten, unkomplizierten Magenerkrankungen 251

- 21.3 **Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür** 256
 - 21.3.1 Sodbrennen 256
 - 21.3.2 Chronische Gastritis 258
 - 21.3.3 Reizmagen 259
 - 21.3.4 Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 259
 - 21.3.5 Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 262
- 21.4 **Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)** 271
 - 21.4.1 Grundlagen 271
 - 21.4.2 Reizmagen 272
 - 21.4.3 Krämpfe 273
 - 21.4.4 Appetitlosigkeit 273
 - 21.4.5 Blähungen 273
 - 21.4.6 Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen 273
 - 21.4.7 Reine Bittermittel:
 - Amara tonica, simplex, pura 274
 - 21.4.8 Bittermittel mit ätherischen Ölen:
 - Amara aromatica 283
 - 21.4.9 Bittermittel mit Scharfstoffen:
 - Amara acria 292
 - 21.4.10 Bittermittel mit Pflanzenschleimen:
 - Amara mucilaginoso 295
 - 21.4.11 Weitere Heilpflanzen bei dyspeptischen Beschwerden 295
- 21.5 **Bewährte Rezepturen bei Magenerkrankungen** 297
 - Fragen/Repetitorium 300
- 22 Leber – Galle – Pankreas** 301
 - 22.1 **Allgemeines** 301
 - 22.2 **Lebererkrankungen** 301
 - 22.2.1 Grundlagen 301
 - 22.2.2 Leberentzündung: Hepatitis 305
 - 22.2.3 Fettleber 305
 - 22.2.4 Leberzirrhose 306
 - 22.2.5 Naturheilkunde bei Hepatopathien 307
 - 22.2.6 Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva 308
 - 22.3 **Gallenblasenerkrankungen** 316
 - 22.3.1 Grundlagen 316
 - 22.3.2 Heilpflanzen bei funktionellen Gallenstörungen: Chologoga 318
 - 22.3.3 Gallensteine (Cholelithiasis) 331
 - 22.4 **Bauchspeicheldrüsenerkrankungen** 332
 - 22.4.1 Akute Pankreatitis 333
 - 22.4.2 Chronische Pankreatitis 333
 - 22.4.3 Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse) 334
 - 22.4.4 Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz 335
 - 22.5 **Bewährte Rezepturen bei Leber-, Gallen- und Pankreaserkrankungen** 338
 - Fragen/Repetitorium 340
- 23 Atemwegserkrankungen** 341
 - 23.1 **Allgemeines** 341
 - 23.2 **Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt** 344
 - 23.2.1 Erkältung 345
 - 23.2.2 Echte Grippe, Influenza 347
 - 23.2.3 Schwitzen 348
 - 23.2.4 Fieber 349
 - 23.2.5 Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika 350
 - 23.2.6 Fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika 354
 - 23.2.7 Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 356
 - 23.2.8 Heilpflanzen zur Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 358
 - 23.2.9 Resistenzsteigernde Vitamin-C-Drogen 362
 - 23.2.10 Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika 363
 - 23.3 **Husten und Bronchitis** 372
 - 23.3.1 Grundlagen 372
 - 23.3.2 Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten 374
 - 23.3.3 Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginoso 375
 - 23.3.4 Bronchitis: produktiver Husten 382
 - 23.3.5 Heilpflanzen bei Bronchitis 383
 - 23.3.6 Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma 400
 - 23.3.7 Phytotherapie bei Asthma 403
 - 23.3.8 Bronchospasmolytika 404
 - 23.3.9 Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung 406
 - 23.4 **Schnupfen – Rhinitis** 408
 - 23.4.1 Grundlagen 408

- 23.4.2 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 410
- 23.4.3 Heuschnupfen 414
- 23.5 Mund- und Rachenerkrankungen 417**
- 23.5.1 Mundhöhle 417
- 23.5.2 Rachen 417
- 23.5.3 Heilpflanzen bei Schleimhautentzündungen im Mund-Rachen-Raum 419
- 23.5.4 Pflanzen mit Gerbstoffen 421
- 23.5.5 Pflanzen mit Schleimstoffen 423
- 23.5.6 Pflanzen mit ätherischen Ölen 424
- 23.5.7 Angina – Tonsillitis 426
- 23.5.8 Entzündungen von Rachen, Kehlkopf und Luftröhre (Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis) 427
- 23.6 Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegserkrankungen 427**
- 23.6.1 Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen, Teil- oder Vollbäder 427
- 23.7 Bewährte Rezepturen bei Atemwegserkrankungen 429**
- Fragen/Repetitorium 434
- 24 Harnwegs- und Prostataerkrankungen 435**
- 24.1 Nieren- und Blasenenerkrankungen 435**
- 24.1.1 Grundlagen 435
- 24.1.2 Harnwegsinfekte 438
- 24.1.3 Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen 440
- 24.1.4 Durchspülung mit Aquaretika 448
- 24.1.5 Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika) 449
- 24.1.6 Nieren- und Harnleitersteine 459
- 24.1.7 Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen 461
- 24.2 Funktionelle Beschwerden 462**
- 24.2.1 Reizblase und Prostatitis 462
- 24.2.2 Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis 463
- 24.2.3 Bettnässen 464
- 24.3 Prostataerkrankungen 464**
- 24.3.1 Prostatahyperplasie, benigne (BPH): gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse 464
- 24.3.2 Heilpflanzen bei benigner Prostatahyperplasie (Prostataadenom) 465
- 24.4 Bewährte Rezepturen bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen 469**
- Fragen/Repetitorium 472
- 25 Rheumatische Erkrankungen 473**
- 25.1 Was heißt „Rheuma“? 473**
- 25.1.1 Grundlagen 475
- 25.2 Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose 484**
- 25.2.1 Grundlagen 484
- 25.2.2 Heilpflanzen bei Arthrose 485
- 25.3 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis 493**
- 25.3.1 Grundlagen 493
- 25.3.2 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden 495
- 25.4 Fibromyalgie 499**
- 25.4.1 Grundlagen 499
- 25.5 Gicht 501**
- 25.5.1 Grundlagen 501
- 25.5.2 Heilpflanzen bei Gicht 503
- 25.6 Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden 504**
- 25.6.1 Kräuterbäder 506
- 25.6.2 Packungen und Kompressen 506
- 25.6.3 Einreibungen 506
- 25.6.4 Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen 507
- 25.6.5 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen 514
- 25.7 Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen 516**
- Fragen/Repetitorium 518
- 26 Wundbehandlung und Hauterkrankungen 519**
- 26.1 Die Haut 519**
- 26.2 Wundbehandlung 525**
- 26.2.1 Wundbehandlung: akute Wunden und offene Verletzungen 525
- 26.2.2 Wundbehandlung: chronische Wunden, gestörte Narbenbildung 529
- 26.2.3 Wundbehandlung: Abszess, Furunkel, Karbunkel, Panaritium 534

- 26.2.4 Wundbehandlung: Ulcus cruris (Beingeschwür) 536
- 26.2.5 Wundbehandlung: geschlossene Wunden, stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen 538
- 26.2.6 Heilpflanzen in der Wundbehandlung 540
- 26.3 Chronische Hauterkrankungen: Dermatitis und Ekzeme 571**
 - Unter Mitarbeit von Michaela Girsch*
 - 26.3.1 Grundlagen 571
 - 26.3.2 Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis) 576
 - 26.3.3 Psoriasis (Schuppenflechte) 582
 - 26.3.4 Heilpflanzen bei chronischen Hauterkrankungen 587
- 26.4 Hauterkrankungen, diverse 614**
 - 26.4.1 Akne 614
 - 26.4.2 Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Photo- und Phytodermatitis 618
 - 26.4.3 Juckreiz, Pruritus 620
 - 26.4.4 Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen 622
 - 26.4.5 Gürtelrose (Herpes zoster) 625
 - 26.4.6 Sonnenbrand, Sonnenallergie, Verbrennung, Verbrühung 626
 - 26.4.7 Erfrierungen, Frostbeulen 629
 - 26.4.8 Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose 630
 - 26.4.9 Warzen (Verrucae) 632
 - 26.4.10 Sebostase, trockene Haut 633
 - 26.4.11 Seborrhö, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare 634
 - 26.4.12 Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrosis) 635
 - 26.4.13 Hühneraugen 637
 - 26.4.14 Insektenstiche 638
 - 26.4.15 Ödeme 638
 - 26.4.16 Cellulite 638
 - 26.4.17 Pigmenterkrankungen 639
 - 26.4.18 Haarpflege, Haarausfall (Alopezie) 640
 - 26.4.19 Heilpflanzen bei diversen Hauterkrankungen 642
- 26.5 Bewährte Rezepturen bei Hauterkrankungen 657**
 - Fragen/Repetitorium 661
- 27 Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 662**
 - 27.1 Allgemeines 662**
 - 27.1.1 Aufgaben des Herzens 665
 - 27.1.2 Phytotherapie: Phytokardiaka (pflanzliche Herzmittel) 665
 - 27.2 Herzerkrankungen 666**
 - 27.2.1 Funktionelle Herzbeschwerden 666
 - 27.2.2 Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden 667
 - 27.2.3 Äußerliche Anwendungen: Herzsalben 674
 - 27.2.4 Herzinsuffizienz (NYHA I und II), Altersherz 675
 - 27.2.5 Herzglykoside 676
 - 27.2.6 Herzrhythmusstörungen 681
 - 27.3 Blutdruckerkrankungen 682**
 - 27.3.1 Hypertonie und Hypotonie 682
 - 27.3.2 Erhöhter Blutdruck (arterielle Hypertonie) 682
 - 27.3.3 Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertensiva 686
 - 27.3.4 Erniedrigter Blutdruck (arterielle Hypotonie) 690
 - 27.3.5 Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika 691
 - 27.4 Arterielle Gefäßerkrankungen 694**
 - 27.4.1 Arteriosklerose und Hyperlipidämie 695
 - 27.4.2 Heilpflanzen bei Arteriosklerose 701
 - 27.4.3 Koronare Herzkrankheit (KHK) 706
 - 27.4.4 Heilpflanzen bei koronarer Herzkrankheit (KHK) 709
 - 27.4.5 Arterielle Gefäßerkrankungen: periphere (Claudicatio intermittens) und zentrale (vaskuläre Demenz) 711
 - 27.4.6 Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen 715
 - 27.5 Venöse Gefäßerkrankungen: chronische-venöse Insuffizienz 720**
 - 27.5.1 Grundlagen 720
 - 27.5.2 Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen 722
 - 27.6 Bewährte Rezepturen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 730**
 - Fragen/Repetitorium 732

- 28 Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche** 733
- 28.1 Allgemeines** 733
- 28.2 Schlafstörungen, nervöse Unruhe** 735
- 28.2.1 Schlafstörungen 735
- 28.2.2 Nervosität und Unruhe 738
- 28.2.3 Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe 738
- 28.3 Erschöpfungszustände, Wetterfühligkeit, Burn-out-Syndrom** 751
- 28.3.1 Grundlagen Erschöpfung 751
- 28.3.2 Wetterfühligkeit 753
- 28.3.3 Burn-out-Syndrom 753
- 28.3.4 Adaptogene: Heilpflanzen bei Erschöpfung 757
- 28.3.5 Heilpflanzen bei Erschöpfung und Burn-out 760
- 28.4 Depressive Verstimmungen und Ängste** 770
- 28.4.1 Depressionen 770
- 28.4.2 Ängste 773
- 28.4.3 Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten 776
- 28.5 Schmerzen/Kopfschmerzen** 786
- 28.5.1 Chronische Schmerzen 787
- 28.5.2 Kopfschmerzen 788
- 28.5.3 Migräne 790
- 28.5.4 Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne 792
- 28.6 Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungsvorbereitung** 799
- 28.7 Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche** 801
- Fragen/Repetitorium 804
- 29 Heilpflanzen für Frauen** 805
- 29.1 Allgemeines** 805
- 29.2 Menstruation und Menstruationsbeschwerden** 808
- 29.2.1 Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung) 808
- 29.2.2 Heilpflanzen bei Dysmenorrhö 810
- 29.2.3 Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung) 818
- 29.2.4 Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung) 819
- 29.2.5 Amenorrhö und Hypomenorrhö (ausbleibende und zu schwache Regelblutung) 821
- 29.2.6 Prämenstruelles Syndrom (PMS) 823
- 29.2.7 Mastodynie 827
- 29.3 Klimakterium: Wechseljahre** 829
- 29.3.1 Grundlagen 829
- 29.3.2 Hitzewallungen in den Wechseljahren 831
- 29.3.3 Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren 832
- 29.3.4 Gelenkschmerzen in den Wechseljahren 832
- 29.3.5 Osteoporose in den Wechseljahren 832
- 29.4 Bewährte Rezepturen für Frauen** 833
- Fragen/Repetitorium 835
- 30 Ausleitung und Regeneration** 836
- Unter Mitarbeit von Michaela Girsch*
- 30.1 Frühjahrskur – Entgiftungskur** 836
- 30.1.1 Grundlagen 836
- 30.1.2 Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur 840
- 30.2 Darmsanierung** 841
- 30.2.1 Grundlagen 841
- 30.2.2 Heilpflanzen zur Darmsanierung 844
- 30.3 Darmmykose** 848
- 30.3.1 Grundlagen 848
- 30.4 Schwermetall-/Amalgamausleitung** 850
- 30.4.1 Zahnamalgam 850
- 30.4.2 Amalgamausleitung 851
- 30.4.3 Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung 852
- 30.4.4 Verwendung von Algen 854
- 30.4.5 Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden 855
- 30.4.6 Schwefelverbindungen – zum Binden 857
- 30.4.7 Ausleitung nach Dr. Klinghardt 859
- 30.5 Bewährte Rezepturen zur Ausleitung** 861
- Fragen/Repetitorium 863

Teil 5 Anhang

- 31 Aus Freyas Zaubergarten** 866
 - 31.1 **Allgemeines** 866
 - 31.2 **Gesundes Wildgemüse** 866
 - 31.2.1 Wie die wilden Pflanzen schmecken 867
 - 31.2.2 Tees aus Wildpflanzen 870
 - 31.2.3 Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen 870
 - 31.2.4 Die wichtigsten essbaren Blüten 871
 - 31.2.5 Wildpflanzen, die auch zur Winterzeit zu finden sind 871
 - 31.2.6 Sammelkalender – eine Auswahl 871
 - 31.2.7 Pflanzen für die Naturapotheke – frisch von der Wiese 872
 - 31.3 **Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung** 875

- 32 Gesundheit auf dem Teller** 879
 - 32.1 **Wildgemüsemenü** 879
 - 32.1.1 Spitzwegerichsüppchen 879
 - 32.1.2 Bunter Wiesensalat 879
 - 32.1.3 Wildkräuterpesto zu Spaghetti 880
 - 32.1.4 Nymphenspeise 880
 - 32.1.5 Blütenreiches Maidessert 880
 - 32.1.6 Wildkräuterbowle 880
 - 32.1.7 Abendmenü 881

- 33 Kommunikation mit Pflanzen** 882
 - 33.1 **Allgemeines** 882
 - 33.2 **Kluge Pflanzen** 882
 - 33.2.1 Sehen 882
 - 33.2.2 Bewegen 883
 - 33.2.3 Spüren 883
 - 33.2.4 Riechen 883
 - 33.2.5 Rechnen 884
 - 33.3 **Kommunikation zwischen Pflanzen- und Tierreich** 884
 - 33.4 **Kommunikation zwischen Pflanze und Mensch** 885
 - 33.4.1 Pflanzenmeditationen 885
 - 33.4.2 Meditationen (nach Dr. Wolf-Dieter Storl) 887

- 34 Sonnentee und Blütenessenzen: „Bachblüten“ selbst gemacht** 889
 - 34.1 **Allgemeines** 889
 - 34.1.1 Sonnentee ansetzen und anwenden 890

- 35 Kräuterbräuche heutzutage** 892
 - 35.1 **Allgemeines** 892
 - 35.2 **Jahreskreisfeste** 892

- 36 Pflanzenverzeichnis Deutsch mit Indikationen** 897
- 37 Indikationstabelle Heilpflanzen** 917
- 38 Pflanzenverzeichnis Latein – Deutsch** 938
- 39 Weiterführende Adressen** 951
 - 39.1 **Bezugsquellen Pflanzen und/oder Samen** 951
 - 39.2 **Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen** 952
 - 39.3 **Ätherische Öle** 953
 - 39.4 **Wickelzubehör/ Bienenwachsauflagen** 954
 - 39.5 **Heilpflanzengärten** 954
 - 39.6 **Internetadressen** 955
 - 39.7 **Zeitschriften** 956

- 40 Literatur** 957
 - 40.1 **Botanische Bücher (inkl. Bestimmung)** 957
 - 40.2 **Geschichte der Heilpflanzenkunde, Mythologie/Etymologie** 957
 - 40.3 **Giftpflanzen** 958
 - 40.4 **Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr- und Ausbildungsbücher)** 958
 - 40.5 **Grundlagenwerke (Phytotherapie allgemein)** 958
 - 40.6 **Grundlagen – Wirkstoffe** 959
 - 40.7 **Heilpflanzen- und Kräuterbücher** 959
 - 40.8 **Heilpflanzen in der Kinderheilkunde/ für Kinder** 959
 - 40.9 **Heilpflanzen in der Kosmetik** 959
 - 40.10 **Heilpflanzen in der Küche/Gewürze** 959
 - 40.11 **Kräutermärchen** 960
 - 40.12 **Naturheilkunde** 960
 - 40.13 **Phytotherapie für verschiedene Berufsgruppen** 960

40.14	Phytotherapie bei verschiedenen Indikationen	960	40.18	Praxis/Anwendung Wickel	961
40.15	Praxis/Anwendung Aromatherapie	961	40.19	Studien und Quellen	961
40.16	Praxis/Anwendung Bachblüten	961	40.20	Internetquellen	971
40.17	Praxis/Anwendung Räuchern	961		Sachverzeichnis	973