

Inhalt

- Geleitwort 5
- Geleitwort 6
- Geleitwort 7
- Vorwort zur 6. Auflage 8
- Danksagung 12
- Über die Autorin 13
- Zur Arbeit mit diesem Buch 15

Teil 1 Einführung 29

- 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**
Unter Mitarbeit von Michaela Girsch
 - 2.1 Allgemeines 44
 - 2.2 Kommission E 44
 - 2.2.1 Traditionell angewendet bei ... 46
 - 2.2.2 Besondere Therapierichtungen 46
 - 2.3 ESCOP – European Scientific Cooperative on Phytotherapy 46
 - 2.3.1 HMPC – Herbal Medicinal Product Committee 46
 - 2.4 WHO-Monografien 47
 - 2.5 Medizinische Leitlinien 48

Teil 2 Praxis-Grundlagen 49

- 3 Erntewissen 50**
 - 3.1 Pflanzenkundig werden 50
 - 3.1.1 Pflanzen kennenlernen 50
 - 3.1.2 Herbarium anlegen 51
 - 3.2 Sammeln 52
 - 3.2.1 Wie wird gesammelt? 52
 - 3.2.2 Sammeltipps für die Wildkräuterküche 53
 - 3.2.3 Wo wird gesammelt? 53
 - 3.2.4 Wo sollte nicht gesammelt werden? 53
 - 3.2.5 Die Sammelausrüstung 53
 - 3.2.6 Wann wird gesammelt? 54
 - 3.3 Trocknen 56
 - 3.3.1 Wie wird getrocknet? 57
 - 3.3.2 Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen 58
 - 3.4 Aufbewahren 58
 - 3.4.1 Die richtige Lagerung 58
Aus alten Kräuterbüchern 59
 - 3.4.2 Weiterverwendung 60

4	Heilpflanzentees 61	8	Medizinalwein und Theriak 88
4.1	Allgemeines 61	8.1	Medizinalwein 88
4.2	Die Kunst der Heiltee-Zubereitung 63	8.2	Wurzelwein: Magenbitter 88
4.2.1	Infus: heißer Aufguss 63	8.3	Theriak – Lebenselixier 89
4.2.2	Mazerat: Kaltwasserauszug 64		
4.2.3	Dekokt: Abkochung 65	9	Wickel und Auflagen 91
4.2.4	Kombinationsmethoden 65	9.1	Wickel 91
4.2.5	Teezubereitungen 65	9.1.1	Wadenwickel bei Fieber 92
4.3	Die Kunst der Teemischung 66	9.2	Auflagen, Kompressen und Kataplasmen 93
4.3.1	Zubereitung 67	9.3	Ölkompressen 94
4.3.2	Dosierung und Anwendungsdauer 67		
4.4	Frische Kräuter 68	10	Bäder mit Heilpflanzen 96
4.5	Rezeptieren 69	10.1	Allgemeines 96
4.5.1	Der verwendete Pflanzenteil 72	10.2	Vollbäder 97
		10.3	Sitzbäder 98
5	Tinkturen 73	10.4	Hand- und Fußbäder 98
5.1	Allgemeines 73	10.5	Augenbäder 98
5.2	Alkoholische Extrakte 74	10.6	Inhalationen und Dampfbäder 98
5.2.1	Urtinkturen 74	10.7	Gurgeln und Mundspülungen 99
5.2.2	Definitionen spezieller alkoholischer Pflanzenauszüge 75	10.8	Waschungen 99
5.3	Tinkturen für die eigene Hausapotheke 75	10.8.1	Waschzusätze 99
5.3.1	Tinkturen aus Trockenpflanzen 75		
5.3.2	Frischpflanzenauszüge 75	11	Aromamischungen und Kräuterkissen 101
5.3.3	Alkoholkonzentration 76	11.1	Aromaspray 101
5.4	Kreuzregel 77	11.1.1	Empfehlungen reiner ätherischer Öle für Raumspraymischungen 102
6	Salben, Cremes und Gele 78	11.2	Hydrolate – aromatische Pflanzenwässer 102
6.1	Allgemeines 78	11.2.1	Anwendungsgebiete der Hydrolate 103
6.2	Salben (Unguentum) 79	11.2.2	Hydrolate und ihre Indikationen 104
6.2.1	Salbenzubereitung 80	11.2.3	Für den Hausgebrauch 105
6.3	Cremes 81	11.3	Duftlampe 105
6.3.1	Bewährte Cremegrundlage 81	11.4	Kräuterkissen – ein wirksames, bewährtes Volksheilmittel 105
6.3.2	Fettcreme 81	11.4.1	Herstellung 106
6.4	Gel 81	11.4.2	Einige bekannte Rezepturen 107
6.5	Körperlotion 82	11.4.3	Rezeptbeispiele 107
6.6	Linimente 82		
6.7	Pasten 82	12	Räuchern 108
7	Fette Öle in der äußerlichen Anwendung 83	12.1	Allgemeines 108
7.1	Medizinische Auszugsöle 83	12.2	Was passiert beim Räuchern? 108
7.1.1	Zubereitung 83	12.3	Was wird zum Räuchern benötigt und wie wird geräuchert? 109
7.2	Massageöle und Heilöle mit ätherischen Ölen 84	12.4	Wann wird geräuchert? 109
7.3	Auszugsöle 87	12.4.1	Früher und in anderen Kulturen 110

- 12.5 **Die wichtigsten Räucherpflanzen** 110
 - 12.5.1 Räucherpflanzen aus unserem Kulturkreis 111
 - 12.6 **Räuchermischungen** 113
 - 12.6.1 Rezeptbeispiele 113
- Teil 3 Wirkstoffe** 115
- 13 Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzenstoffen** 116
 - 13.1 **Dosierung von Heilpflanzen** 116
 - 13.1.1 Dosierung in der Kinderheilkunde 117
 - 13.1.2 Dosierung in der Geriatrie 118
 - 13.2 **Wirksamkeit – und was wirkt noch?** 119
 - 13.3 **Gliederung von Pflanzenstoffen** 120
 - 14 Kohlenhydrate/Pflanzenschleime** 122
 - 14.1 **Allgemeines** 122
 - 14.1.1 Pflanzenphysiologie 124
 - 14.2 **Eigenschaften** 124
 - 14.2.1 Wirkungen 125
 - 14.3 **Anwendungen** 126
 - 14.3.1 Innerlich 126
 - 14.3.2 Äußerlich 126
 - 14.3.3 Pflanzen mit Kohlenhydraten: Schleimstoffe 126
 - 15 Glykoside** 128
 - 15.1 **Allgemeines** 128
 - 15.1.1 Pflanzenphysiologie 128
 - 15.2 **Eigenschaften** 128
 - 15.2.1 Wirkungen 129
 - 16 Phenolische Verbindungen** 130
 - 16.1 **Salicylate (Salicin)** 130
 - 16.1.1 Allgemeines 130
 - 16.1.2 Pflanzenphysiologie 130
 - 16.1.3 Wirkungen 131
 - 16.1.4 Anwendungen 131
 - 16.1.5 Pflanzen mit Salicin 131
 - 16.2 **Arbutin** 132
 - 16.2.1 Wirkungen und Anwendungen 132
 - 16.2.2 Pflanzen mit Arbutin 132
 - 16.3 **Cumarine** 132
 - 16.3.1 Allgemeines und Geschichte 132
 - 16.3.2 Pflanzenphysiologie und Eigenschaften 133
 - 16.3.3 Wirkungen 133
 - 16.3.4 Anwendungen 135
 - 16.3.5 Pflanzen mit Cumarinen 135
 - 16.4 **Flavonoide** 136
 - 16.4.1 Allgemeines 136
 - 16.4.2 Pflanzenphysiologie 137
 - 16.4.3 Eigenschaften 137
 - 16.4.4 Wirkungen 137
 - 16.4.5 Anwendungen 139
 - 16.4.6 Pflanzen mit Flavonoiden 139
 - 16.5 **Anthozyane** 140
 - 16.5.1 Allgemeines 140
 - 16.5.2 Pflanzen mit Anthozyanen 140
 - 16.6 **Gerbstoffe** 141
 - 16.6.1 Geschichte 141
 - 16.6.2 Pflanzenphysiologie 141
 - 16.6.3 Eigenschaften 142
 - 16.6.4 Gerbstoffe und Alkaloide 143
 - 16.6.5 Wirkungen 143
 - 16.6.6 Anwendungen 144
 - 16.6.7 Pflanzen mit Gerbstoffen 145
 - 16.7 **Anthranoide** 146
 - 16.7.1 Wirkungen und Anwendungen 146
 - 16.7.2 Pflanzen mit Anthranoiden 147
 - 17 Terpenoide Verbindungen** 148
 - 17.1 **Ätherische Öle** 148
 - 17.1.1 Allgemeines 148
 - 17.1.2 Pflanzenphysiologie 149
 - 17.1.3 Eigenschaften 150
 - 17.1.4 Wirkungen: über Haut, Mund und Nase 151
 - 17.1.5 Anwendungen 153
 - 17.1.6 Pflanzen mit ätherischen Ölen 153
 - 17.2 **Harze – durch Wunden heilen** 155
 - 17.2.1 Geschichte 155
 - 17.2.2 Pflanzenphysiologie 155
 - 17.2.3 Eigenschaften 156
 - 17.2.4 Wirkung und Anwendung 156
 - 17.2.5 Pflanzen mit Harzen 156
 - 17.3 **Bitterstoffe** 156
 - 17.3.1 Geschichte 156
 - 17.3.2 Pflanzenphysiologie 159
 - 17.3.3 Eigenschaften 159
 - 17.3.4 Unterscheidung der Bittermittel 160

- 17.3.5 Wirkungen und Anwendungen 161
- 17.3.6 Wirkungen auf Magen und Darm 161
- 17.3.7 Resorptionsförderung 163
- 17.3.8 Wirkungen auf Leber, Galle und
Bauchspeicheldrüse 163
- 17.3.9 Unterstützung des Immunsystems und
der Blutbildung 164
- 17.3.10 Wirkungen auf das Vegetativum 164
- 17.3.11 Bitterstoffe für die Haut 165
- 17.3.12 Pflanzen mit Bitterstoffen 165
- 17.4 Saponine** 167
 - 17.4.1 Allgemeines und Geschichte 167
 - 17.4.2 Eigenschaften 167
 - 17.4.3 Wirkungen 168
 - 17.4.4 Anwendungen 169
 - 17.4.5 Pflanzen mit Saponinen 170
- 17.5 Herzwirksame Glykoside** 170
 - 17.5.1 Allgemeines 170
 - 17.5.2 Eigenschaften 171
 - 17.5.3 Wirkungen und Anwendungen 171
 - 17.5.4 Pflanzen mit Herzglykosiden 172

18 Alkaloide 173

- 18.1 **Geschichte** 173
- 18.2 **Pflanzenphysiologie** 174
- 18.3 **Eigenschaften** 174
 - 18.3.1 Wirkungen 175
 - 18.3.2 Anwendungen 176
 - 18.3.3 Pflanzen mit Alkaloiden 176
 - 18.3.4 Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden (PA)
177

19 Scharfstoffe/Senföle 178

- 19.1 **Allgemeines** 178
 - 19.1.1 Pflanzenphysiologie 178
- 19.2 **Eigenschaften** 179
 - 19.2.1 Wirkungen 179
- 19.3 **Anwendungen** 180
 - 19.3.1 Pflanzen mit Senfölen 180

Teil 4 Heilen mit Pflanzen 181

20 Darmerkrankungen 182

- 20.1 **Allgemeines** 184
 - 20.1.1 Der Darm als Multitalent 184
 - 20.1.2 Darmflora – Darmmikrobiom 188
 - 20.1.3 Darmgesundheit 190
- 20.2 **Durchfallerkrankungen (Diarrhö)** 196
 - 20.2.1 Grundlagen 196
 - 20.2.2 Akuter Durchfall 198
 - 20.2.3 Chronischer Durchfall, chronisch
entzündliche Darmerkrankung (CED) 198
Unter Mitarbeit von Michaela Girsch
 - 20.2.4 Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) 203
 - 20.2.5 Heilpflanzen bei
Durchfallerkrankungen 206
- 20.3 **Verstopfung** 222
 - 20.3.1 Grundlagen 222
 - 20.3.2 Akute Verstopfung 223
 - 20.3.3 Chronische Verstopfung 223
 - 20.3.4 Heilpflanzen bei Verstopfung:
Abführmittel (Laxanzien) 226
 - 20.3.5 Stuhlregulierende Heilpflanzen bei
Verstopfung 227
 - 20.3.6 Stimulierend wirkende Abführmittel:
Laxanzien 231
- 20.4 **Blähungen** 236
 - 20.4.1 Grundlagen 236
 - 20.4.2 Heilpflanzen gegen Blähungen:
Karminativa 238
- 20.5 **Analerkrankungen/Hämorrhoiden** 245
 - 20.5.1 Grundlagen 245
 - 20.5.2 Heilpflanzen bei
Hämorrhoidalerkrankungen zur äußeren
Behandlung 246
- 20.6 **Bewährte Rezepturen bei
Darmerkrankungen** 248
Fragen/Repetitorium 251

21 Magenerkrankungen 252

- 21.1 **Allgemeines** 254
 - 21.1.1 Phytotherapie 255
- 21.2 **Akute, unkomplizierte
Magenerkrankungen** 258
 - 21.2.1 Übelkeit und Erbrechen 258
 - 21.2.2 Reisekrankheit 258
 - 21.2.3 Magenkrämpfe 259

Inhalt

- 21.2.4 Akute unkomplizierte Gastritis 259
- 21.2.5 Heilpflanzen bei akuten, unkomplizierten Magenerkrankungen 260
- 21.3 **Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür** 265
 - 21.3.1 Sodbrennen 265
 - 21.3.2 Chronische Gastritis 267
 - 21.3.3 Reizmagen 268
 - 21.3.4 Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 269
 - 21.3.5 Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 272
- 21.4 **Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)** 281
 - 21.4.1 Grundlagen 281
 - 21.4.2 Reizmagen 281
 - 21.4.3 Krämpfe 282
 - 21.4.4 Appetitlosigkeit 283
 - 21.4.5 Blähungen 283
 - 21.4.6 Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen 283
 - 21.4.7 Reine Bittermittel: Amara tonica, simplex, pura 284
 - 21.4.8 Bittermittel mit ätherischen Ölen: Amara aromatica 293
 - 21.4.9 Bittermittel mit Scharfstoffen: Amara acria 304
 - 21.4.10 Bittermittel mit Pflanzenschleimen: Amara mucilaginoso 307
 - 21.4.11 Weitere Heilpflanzen bei dyspeptischen Beschwerden 308
- 21.5 **Bewährte Rezepturen bei Magenerkrankungen** 309
 - Fragen/Repetitorium 312
- 22 Leber – Galle – Pankreas** 314
 - 22.1 **Allgemeines** 316
 - 22.2 **Lebererkrankungen** 317
 - 22.2.1 Grundlagen 317
 - 22.2.2 Leberentzündung: Hepatitis 319
 - 22.2.3 Fettleber 320
 - 22.2.4 Leberzirrhose 321
 - 22.2.5 Naturheilkunde bei Hepatopathien 321
 - 22.2.6 Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva 323
 - 22.3 **Gallenblasenerkrankungen** 332
 - 22.3.1 Grundlagen 332
 - 22.3.2 Heilpflanzen bei funktionellen Gallenstörungen: Chologoga 334
 - 22.3.3 Gallensteine (Cholelithiasis) 347
 - 22.4 **Bauchspeicheldrüsenerkrankungen** 349
 - 22.4.1 Akute Pankreatitis 349
 - 22.4.2 Chronische Pankreatitis 350
 - 22.4.3 Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse) 350
 - 22.4.4 Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz 352
 - 22.5 **Bewährte Rezepturen bei Leber-, Gallen- und Pankreaserkrankungen** 354
 - Fragen/Repetitorium 356
- 23 Atemwegserkrankungen** 358
 - 23.1 **Allgemeines** 360
 - 23.2 **Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt** 362
 - 23.2.1 Erkältung 363
 - 23.2.2 Echte Grippe, Influenza 365
 - 23.2.3 COVID-19, „Corona“ 367
 - Gesundheit erhalten 368
 - 23.2.4 Schwitzen 379
 - 23.2.5 Fieber 380
 - 23.2.6 Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika 381
 - 23.2.7 Fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika 385
 - 23.2.8 Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 387
 - 23.2.9 Heilpflanzen zur Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 389
 - 23.2.10 Resistenzsteigernde Vitamin-C-Drogen 395
 - 23.2.11 Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika 396
 - 23.3 **Husten und Bronchitis** 405
 - 23.3.1 Grundlagen 405
 - 23.3.2 Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten 408
 - 23.3.3 Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginoso 409
 - 23.3.4 Bronchitis: produktiver Husten 416
 - 23.3.5 Heilpflanzen bei Bronchitis 418

- 23.3.6 Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma 437
- 23.3.7 Phytotherapie bei Asthma 440
- 23.3.8 Bronchospasmolytika 441
- 23.3.9 Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung 443
- 23.4 Schnupfen – Rhinitis 445**
 - 23.4.1 Grundlagen 445
 - 23.4.2 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 448
 - 23.4.3 Heuschnupfen 452
- 23.5 Mund- und Rachenerkrankungen 455**
 - 23.5.1 Mundhöhle 455
 - 23.5.2 Rachen 456
 - 23.5.3 Heilpflanzen für den Mund-Rachen-Raum 457
 - 23.5.4 Pflanzen mit Gerbstoffen 460
 - 23.5.5 Pflanzen mit Schleimstoffen 461
 - 23.5.6 Pflanzen mit ätherischen Ölen 462
 - 23.5.7 Angina – Tonsillitis 465
 - 23.5.8 Entzündungen von Rachen, Kehlkopf und Luftröhre (Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis) 466
- 23.6 Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegserkrankungen 467**
 - 23.6.1 Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen, Teil- oder Vollbäder 467
- 23.7 Bewährte Rezepturen bei Atemwegserkrankungen 469**
 - Fragen/Repetitorium 473
- 24 Harnwegs- und Prostataerkrankungen 474**
 - 24.1 Nieren- und Blasenkrankungen 476**
 - 24.1.1 Grundlagen 476
 - 24.1.2 Harnwegsinfekte 478
 - 24.1.3 Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen 480
 - 24.1.4 Durchspülung mit Aquaretika 488
 - 24.1.5 Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika) 489
 - 24.1.6 Nieren- und Harnleitersteine 499
 - 24.1.7 Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen 501
 - 24.2 Funktionelle Beschwerden 502**
 - 24.2.1 Reizblase und Prostatitis 502
 - 24.2.2 Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis 503
 - 24.2.3 Bettnässen 504
 - 24.3 Prostataerkrankungen 504**
 - 24.3.1 Prostatahyperplasie, benigne (BPH): gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse 504
 - 24.3.2 Heilpflanzen bei benigner Prostatahyperplasie (Prostataadenom) 505
 - 24.4 Bewährte Rezepturen bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen 510**
 - Fragen/Repetitorium 512
- 25 Rheumatische Erkrankungen 514**
 - 25.1 Was heißt „Rheuma“? 516**
 - 25.1.1 Grundlagen 516
 - 25.2 Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose 525**
 - 25.2.1 Grundlagen 525
 - 25.2.2 Heilpflanzen bei Arthrose 527
 - 25.3 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis 538**
 - 25.3.1 Grundlagen 538
 - 25.3.2 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden 540
 - 25.4 Fibromyalgie 544**
 - 25.4.1 Grundlagen 544
 - 25.5 Gicht 545**
 - 25.5.1 Grundlagen 545
 - 25.5.2 Heilpflanzen bei Gicht 547
 - 25.6 Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden 549**
 - 25.6.1 Kräuterbäder 550
 - 25.6.2 Packungen und Kompressen 551
 - 25.6.3 Einreibungen 551
 - 25.6.4 Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen 551
 - 25.6.5 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen 559
 - 25.7 Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen 562**
 - Fragen/Repetitorium 564

26 Wundbehandlung und Hauterkrankungen 566

26.1 Die Haut 568

26.1.1 Naturkosmetik 571

26.1.2 Altershaut 572

26.2 Wundbehandlung 573

26.2.1 Wundbehandlung: akute Wunden und offene Verletzungen 573

26.2.2 Wundbehandlung: chronische Wunden, gestörte Narbenbildung 578

26.2.3 Wundbehandlung: Abszess, Furunkel, Karbunkel, Panaritium 583

26.2.4 Wundbehandlung: Ulcus cruris (Beingeschwür) 585

26.2.5 Wundbehandlung: geschlossene Wunden, stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen 587

26.2.6 Heilpflanzen in der Wundbehandlung 589

26.3 Chronische Hauterkrankungen: Dermatitis und Ekzeme 620

Unter Mitarbeit von Michaela Girsch

26.3.1 Grundlagen 620

26.3.2 Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis) 626

26.3.3 Psoriasis (Schuppenflechte) 633

26.3.4 Heilpflanzen bei chronischen Hauterkrankungen 638

26.4 Hauterkrankungen, unspezifische 665

26.4.1 Akne 665

26.4.2 Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Photo- und Phytodermatitis 670

26.4.3 Juckreiz, Pruritus 672

26.4.4 Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen 674

26.4.5 Gürtelrose (Herpes zoster) 677

26.4.6 Sonnenbrand, Sonnenallergie, Verbrennung, Verbrühung 679

26.4.7 Erfrierungen, Frostbeulen 683

26.4.8 Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose 683

26.4.9 Warzen (Verrucae) 685

26.4.10 Sebostase, trockene Haut 687

26.4.11 Seborrhö, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare 688

26.4.12 Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrosis) 689

26.4.13 Hühneraugen 691

26.4.14 Insektenstiche 691

26.4.15 Ödeme 691

26.4.16 Cellulite 692

26.4.17 Pigmenterkrankungen 692

26.4.18 Haarpflege, Haarausfall (Alopezie) 693

26.4.19 Heilpflanzen bei diversen Hauterkrankungen 695

26.5 Bewährte Rezepturen bei Hauterkrankungen 711

Fragen/Repetitorium 715

27 Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 716

27.1 Allgemeines 718

27.1.1 Aufgaben des Herzens 719

27.1.2 Phytotherapie: Phytokardiaka (pflanzliche Herzmittel) 719

27.2 Herzerkrankungen 722

27.2.1 Funktionelle Herzbeschwerden 722

27.2.2 Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden 723

27.2.3 Äußerliche Anwendungen: Herzsalben 730

27.2.4 Herzinsuffizienz (NYHA I und II), Altersherz 731

27.2.5 Herzglykoside 733

27.2.6 Herzrhythmusstörungen 737

27.3 Blutdruckerkrankungen 738

27.3.1 Hypertonie und Hypotonie 738

27.3.2 Erhöhter Blutdruck (arterielle Hypertonie) 738

27.3.3 Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertonika 742

27.3.4 Erniedrigter Blutdruck (arterielle Hypotonie) 746

27.3.5 Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika 747

27.4 Arterielle Gefäßerkrankungen 751

27.4.1 Arteriosklerose und Hyperlipidämie 752

27.4.2 Heilpflanzen bei Arteriosklerose 757

27.4.3 Koronare Herzkrankheit (KHK) 763

27.4.4 Heilpflanzen bei koronarer Herzkrankheit (KHK) 766

27.4.5 Arterielle Gefäßerkrankungen: periphere (Claudicatio intermittens) und zentrale (vaskuläre Demenz) 769

- 27.4.6 Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen 772
- 27.5 **Venöse Gefäßerkrankungen: chronische-venöse Insuffizienz** 777
 - 27.5.1 Grundlagen 777
 - 27.5.2 Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen 779
- 27.6 **Bewährte Rezepturen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen** Fragen/Repetitorium 787
- 28 Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche** 790
 - 28.1 **Allgemeines** 792
 - 28.2 **Schlafstörungen, nervöse Unruhe** 793
 - 28.2.1 Schlafstörungen 793
 - 28.2.2 Nervosität und Unruhe 796
 - 28.2.3 Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe 797
 - 28.3 **Erschöpfungszustände, Wetterfühligkeit, Burn-out-Syndrom** 810
 - 28.3.1 Grundlagen Erschöpfung 810
 - 28.3.2 Wetterfühligkeit 812
 - 28.3.3 Burn-out-Syndrom 813
 - 28.3.4 Adaptogene: Heilpflanzen bei Erschöpfung 820
 - 28.3.5 Heilpflanzen bei Erschöpfung und Burn-out 823
 - 28.4 **Depressive Verstimmungen und Ängste** 833
 - 28.4.1 Depressionen 833
 - 28.4.2 Ängste 837
 - 28.4.3 Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten 839
 - 28.5 **Schmerzen/Kopfschmerzen** 850
 - 28.5.1 Chronische Schmerzen 851
 - 28.5.2 Kopfschmerzen 852
 - 28.5.3 Migräne 854
 - 28.5.4 Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne 856
 - 28.6 **Tipps zur Prüfungsvorbereitung** 863
 - 28.7 **Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche** Fragen/Repetitorium 868
- 29 Heilpflanzen für Frauen** 870

Unter Mitarbeit von Michaela Girsch

 - 29.1 **Allgemeines** 872
 - 29.2 **Menstruation und Menstruationsbeschwerden** 873
 - 29.2.1 Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung) 874
 - 29.2.2 Heilpflanzen bei Dysmenorrhö 876
 - 29.2.3 Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung) 883
 - 29.2.4 Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung) 885
 - 29.2.5 Amenorrhö und Hypomenorrhö (ausbleibende und zu schwache Regelblutung) 887
 - 29.2.6 Prämenstruelles Syndrom (PMS) 889
 - 29.2.7 Mastodynie 893
 - 29.3 **Klimakterium: Wechseljahre** 895
 - 29.3.1 Grundlagen 895
 - 29.3.2 Hitzewallungen in den Wechseljahren 899
 - 29.3.3 Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren 900
 - 29.3.4 Gelenkschmerzen in den Wechseljahren 900
 - 29.3.5 Osteoporose in den Wechseljahren 900
 - 29.4 **Bewährte Rezepturen für Frauen** Fragen/Repetitorium 903
- 30 Ausleitung und Regeneration** 904

Unter Mitarbeit von Michaela Girsch

 - 30.1 **Frühjahrskur – Entgiftungskur** 904
 - 30.1.1 Grundlagen 904
 - 30.1.2 Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur 908
 - 30.2 **Darmsanierung** 909
 - 30.2.1 Grundlagen 909
 - 30.2.2 Heilpflanzen zur Darmsanierung 913
 - 30.3 **Darmmykose** 917
 - 30.3.1 Grundlagen 917
 - 30.4 **Schwermetall-/Amalgamausleitung** 918
 - 30.4.1 Zahnamalgam 919
 - 30.4.2 Amalgamausleitung 919
 - 30.4.3 Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung 920

Inhalt

- 30.4.4 Verwendung von Algen 923
- 30.4.5 Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden 923
- 30.4.6 Schwefelverbindungen – zum Binden 925
- 30.4.7 Ausleitung nach Dr. Klinghardt 927
- 30.5 **Bewährte Rezepturen zur Ausleitung** 929
 - Fragen/Repetitorium 931

Teil 5 Anhang 933

31 Aus Freyas Zaubergarten 934

- 31.1 **Allgemeines** 934
- 31.2 **Gesundes Wildgemüse** 934
 - 31.2.1 Wie die wilden Pflanzen schmecken 935
 - 31.2.2 Tees aus Wildpflanzen 938
 - 31.2.3 Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen 938
 - 31.2.4 Die wichtigsten essbaren Blüten 939
 - 31.2.5 Wildpflanzen, die auch zur Winterzeit zu finden sind 939
 - 31.2.6 Sammelkalender – eine Auswahl 939
 - 31.2.7 Pflanzen für die Naturapotheke – frisch von der Wiese 940
- 31.3 **Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung** 943

32 Gesundheit auf dem Teller 947

- 32.1 **Wildgemüsemenü** 947
 - 32.1.1 Spitzwegerichsüppchen 947
 - 32.1.2 Bunter Wiesensalat 947
 - 32.1.3 Wildkräuterpesto zu Spaghetti 948
 - 32.1.4 Nymphenspeise 948
 - 32.1.5 Blütenreiches Maidessert 948
 - 32.1.6 Wildkräuterbowle 948
 - 32.1.7 Abendmenü 949

33 Kommunikation mit Pflanzen 950

- 33.1 **Allgemeines** 950
- 33.2 **Kluge Pflanzen** 950
 - 33.2.1 Sehen 950
 - 33.2.2 Bewegen 951
 - 33.2.3 Spüren 951
 - 33.2.4 Riechen 951
 - 33.2.5 Rechnen 952

33.3 Kommunikation zwischen Pflanzen- und Tierreich 952

33.4 Kommunikation zwischen Pflanze und Mensch 953

- 33.4.1 Pflanzenmeditationen 953
- 33.4.2 Meditationen (nach Dr. Wolf-Dieter Storl) 954

34 Sonnentee und Blütenessenzen: „Bachblüten“ selbst gemacht 956

- 34.1 **Allgemeines** 956
 - 34.1.1 Sonnentee ansetzen und anwenden 957

35 Kräuterbräuche heutzutage 959

- 35.1 **Allgemeines** 959
- 35.2 **Jahreskreisfeste** 959
 - 35.2.1 Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23. Dezember 960
 - 35.2.2 (Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar bis 2. Februar (in der Neumondphase) 960
 - 35.2.3 Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara): 20.–23. März 961
 - 35.2.4 Walpurgis (Beltane): 30. April 961
 - 35.2.5 Sommersonnenwende (Johanni oder Litha): 21. Juni 961
 - 35.2.6 Schnitterinnenfest (Lugnasad): 2. August und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt): 15. August 962
 - 35.2.7 Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank (Mabon) 22. September 962
 - 35.2.8 Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest, Halloween: 31. Oktober auf 1. November 962

36 Verzeichnis der Abkürzungen 964

37 Pflanzenverzeichnis Deutsch mit Indikationen 965

38 Indikationstabelle Heilpflanzen 986

39 Pflanzenverzeichnis Latein – Deutsch 1007

40 Weiterführende Adressen 1020

- 40.1 **Bezugsquellen Pflanzen und/oder Samen** 1020
- 40.2 **Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen** 1021
- 40.3 **Ätherische Öle** 1022

- 40.4 Wickelzubehör/
Bienenwachsauflagen 1022
- 40.5 Heilpflanzengärten 1023
- 40.6 Internetadressen 1023
- 40.7 Zeitschriften 1024
- 41 Literatur** 1025
- 41.1 Botanische Bücher (inkl. Bestimmung)
1025
- 41.2 Geschichte der Heilpflanzenkunde,
Mythologie/Etymologie 1025
- 41.3 Giftpflanzen 1026
- 41.4 Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr-
und Ausbildungsbücher) 1026
- 41.5 Grundlagenwerke (Phytotherapie
allgemein) 1026
- 41.6 Grundlagen –Wirkstoffe 1027
- 41.7 Heilpflanzen- und Kräuterbücher 1027
- 41.8 Heilpflanzen in der Kinderheilkunde/
für Kinder 1027
- 41.9 Heilpflanzen in der Kosmetik 1027
- 41.10 Heilpflanzen in der Küche/Gewürze 1028
- 41.11 Kräutermärchen 1028
- 41.12 Naturheilkunde 1028
- 41.13 Phytotherapie für verschiedene
Berufsgruppen 1028
- 41.14 Phytotherapie bei verschiedenen
Indikationen 1029
- 41.15 Praxis/Anwendung Aromatherapie 1029
- 41.16 Praxis/Anwendung Bachblüten 1029
- 41.17 Praxis/Anwendung Räuchern 1029
- 41.18 Praxis/Anwendung Wickel 1029
- 41.19 Studien und Quellen 1029
- 41.20 Internetquellen 1042
- Sachverzeichnis** 1043