

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	6
Aufbau der Kapitel	7
Zur Arbeit mit den Therapiekonzepten	9

Teil 1

Heilen mit Pflanzen

1 Darmerkrankungen	20
1.1 Durchfall	20
1.1.1 Phytotherapeutika	21
1.1.2 Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall	25
1.1.3 Therapiekonzept chronisch-entzündliche Darmerkrankungen	27
1.2 Verstopfung	28
1.2.1 Phytotherapeutika	29
1.2.2 Therapiekonzept chronische Verstopfung	33
1.3 Blähungen	36
1.3.1 Phytotherapeutika	36
1.3.2 Therapiekonzept Blähungen	40
1.3.3 Therapiekonzept Roemheld-Syndrom	42
1.4 Reizdarm	43
1.4.1 Phytotherapeutika	44
1.4.2 Therapiekonzept Reizdarm	45
1.5 Darmmykose	48
1.5.1 Phytotherapeutika	48
1.5.2 Therapiekonzept Darmmykose	50
1.6 Dysbiose – Darmsanierung	51
1.6.1 Phytotherapeutika	52
1.6.2 Therapiekonzept Darmsanierung	53
2 Magenerkrankungen	55
2.1 Unkomplizierte akute Magenerkrankung	55
2.1.1 Phytotherapeutika	56
2.1.2 Therapiekonzept leichte akute Magenerkrankungen	60
2.2 Chronische Gastritis, Magengeschwür und Sodbrennen	61
2.2.1 Phytotherapeutika	62
2.2.2 Therapiekonzept Chronische Gastritis, Magengeschwür und Sodbrennen	67
2.3 Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)	70
2.3.1 Phytotherapeutika	71
2.3.2 Therapiekonzept Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)	75

3	Erkrankungen der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse	77
3.1	Phytotherapeutika	77
3.2	Erkrankungen der Leber/Hepatopathie	78
3.2.1	Phytotherapeutika	79
3.2.2	Therapiekonzept Hepatopathie	83
3.3	Funktionelle Gallenerkrankungen und Reizgalle	85
3.3.1	Phytotherapeutika	86
3.3.2	Therapiekonzept Funktionsstörungen der Gallebildung und Reizgalle	89
3.4	Funktionelle Pankreasinsuffizienz	91
3.4.1	Phytotherapeutika	92
3.4.2	Therapiekonzept funktionelle Pankreasinsuffizienz	94
4	Atemwegserkrankungen	97
4.1	Erkältung	97
4.1.1	Phytotherapeutika	98
4.1.2	Therapiekonzept Erkältung	104
4.1.3	Therapiekonzept Infektanfälligkeit	106
4.2	Akute Bronchitis und produktiver Husten	108
4.2.1	Phytotherapeutika	108
4.2.2	Therapiekonzept akute Bronchitis	114
4.2.3	Therapiekonzept chronische Bronchitis	117
4.2.4	Therapiekonzept Asthma bronchiale/COPD	119
4.3	Unproduktiver, trockener Husten, Reizhusten und Heiserkeit	120
4.3.1	Phytotherapeutika	121
4.3.2	Therapiekonzept unproduktiver, trockener Husten und Reizhusten	125
4.4	Schnupfen – Sinusitis	126
4.4.1	Phytotherapeutika	127
4.4.2	Therapiekonzept akute Sinusitis	131
4.4.3	Therapiekonzept chronische Sinusitis	132
4.5	Heuschnupfen	133
4.5.1	Phytotherapeutika	134
4.5.2	Therapiekonzept Heuschnupfen	136
4.6	Mund- und Rachenerkrankungen	138
4.6.1	Phytotherapeutika	139
4.6.2	Therapiekonzept akute Tonsillitis	144
4.6.3	Therapiekonzept chronisch-rezidivierende Tonsillitis	146
5	Harnwegs- und Prostataerkrankungen	148
5.1	Harnwegsinfekte	148
5.1.1	Phytotherapeutika	149
5.1.2	Therapiekonzept akute Harnwegsinfekte	153
5.1.3	Therapiekonzept chronisch-rezidivierende Harnwegsinfekte	155
5.2	Funktionelle Beschwerden – Reizblase und (abakterielle) Prostatitis	157
5.2.1	Phytotherapeutika	157
5.2.2	Therapiekonzept Reizblase	159
5.3	Benigne Prostatahyperplasie (BPH)	159

5.3.1	Phytotherapeutika	160
5.3.2	Therapiekonzept benigne Prostatahyperplasie	164
6	Erkrankungen des Bewegungsapparats	165
6.1	Rheumatische Beschwerden	165
6.1.1	Phytotherapeutika	166
6.2	Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose	168
6.2.1	Phytotherapeutika	169
6.2.2	Therapiekonzept Arthrose	174
6.3	Arthritis	177
6.3.1	Phytotherapeutika	178
6.3.2	Therapiekonzept Arthritis und andere entzündlich-rheumatische Erkrankungen	184
7	Erkrankungen der Haut und Wundbehandlung	186
7.1	Wundbehandlung: Wunden und offene Verletzungen	186
7.1.1	Phytotherapeutika	187
7.1.2	Therapiekonzept chronische Wunden	192
7.2	Wundbehandlung: geschlossene Wunden und stumpfe Traumen	193
7.2.1	Phytotherapeutika	193
7.2.2	Therapiekonzept stumpfe Verletzungen	198
7.3	Chronische Hauterkrankungen: Ekzeme	199
7.3.1	Phytotherapeutika	200
7.3.2	Therapiekonzept Ekzeme.	204
7.4	Neurodermitis.	207
7.4.1	Phytotherapeutika	208
7.4.2	Therapiekonzept Neurodermitis.	213
7.5	Psoriasis	215
7.5.1	Phytotherapeutika	216
7.5.2	Therapiekonzept Psoriasis	219
8	Herz-Kreislauf- und Gefäßkrankungen.	221
8.1	Erkrankungen des Herzens	221
8.1.1	Phytotherapeutika	222
8.1.2	Therapiekonzept funktionelle Herzbeschwerden und Rhythmusstörungen.	229
8.1.3	Therapiekonzept Altersherz und Herzinsuffizienz.	231
8.2	Erkrankungen des Blutdrucks	232
8.2.1	Phytotherapeutika	233
8.2.2	Therapiekonzept Hypertonie	237
8.2.3	Therapiekonzept Hypotonie	239
8.3	Arteriosklerose/Hyperlipidämie/koronare Herzkrankheit	240
8.3.1	Phytotherapeutika	241
8.3.2	Therapiekonzept koronare Herzkrankheit und Arteriosklerose	247
8.4	Chronische venöse Insuffizienz.	250
8.4.1	Phytotherapeutika	251
8.4.2	Therapiekonzept venöse Durchblutungsstörungen – venöse Insuffizienz.	255

9	Erkrankungen Nervensystem und Psyche	257
9.1	Schlafstörungen und Nervosität	257
9.1.1	Phytotherapeutika	258
9.1.2	Therapiekonzept nervöse Unruhezustände und Schlafstörungen	263
9.2	Erschöpfung und Burn-out.	267
9.2.1	Phytotherapeutika	268
9.2.2	Therapiekonzept Erschöpfung und Burn-out	272
9.3	Depressive Verstimmungen und Ängste.	275
9.3.1	Phytotherapeutika	275
9.3.2	Therapiekonzept depressive Verstimmung und Ängste.	280
9.4	Kopfschmerz und Migräne.	282
9.4.1	Phytotherapeutika	283
9.4.2	Therapiekonzept Spannungskopfschmerzen und Migräne	287
10	Heilpflanzen in der Frauenheilkunde.	289
10.1	Allgemeine Einführung.	289
10.2	Menstruationsbeschwerden.	289
10.2.1	Phytotherapeutika	291
10.2.2	Therapiekonzept Dysmenorrhö	295
10.2.3	Therapiekonzept Menorrhagie, Hypermenorrhö und Metrorrhagie	297
10.2.4	Therapiekonzept Hypo- und Amenorrhö	299
10.3	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	301
10.3.1	Phytotherapeutika	301
10.3.2	Therapiekonzept PMS	306
10.4	Wechseljahresbeschwerden	308
10.4.1	Phytotherapeutika	309
10.4.2	Therapiekonzept Wechseljahresbeschwerden	312

Teil 2

Wirkstoffe

11	Kohlenhydrate/Schleimstoffe	316
12	Glykoside	320
12.1	Herzglykoside	321
13	Salicin	323
14	Arbutin	325
15	Cumarine	326
16	Flavonoide	329
17	Gerbstoffe	332

18	Anthranoide	335
19	Ätherische Öle	337
20	Bitterstoffe	340
21	Saponine	344
22	Scharfstoffe/Senföle	347
23	Alkaloide	349

Teil 3

Heilpflanzen zubereiten und anwenden

24	Pflanzen kennen, ernten und aufbewahren	352
24.1	Pflanzen ernten	352
24.2	Pflanzen trocknen	353
24.3	Pflanzen aufbewahren – aber richtig	354
25	Heilpflanzentees	355
25.1	Die Kunst der Heiltee-Zubereitung	356
25.1.1	Infus: heißer Aufguss/Überbrühung	356
25.1.2	Mazerat: Kaltwasserauszug	356
25.1.3	Dekokt (Decoct): Abkochung	357
25.1.4	Kombinationsmethoden	357
25.2	Die Kunst der Teemischung	358
26	Tinkturen	360
26.1	Herstellung für die eigene Hausapotheke	361
27	Salben, Cremes, Gele	362
28	Medizinische Auszugsöle	365
28.1	Massageöle/Heilöle mit ätherischen Ölen	366
29	Medizinalwein und Theriak	367
29.1	Theriak – Lebenselixier	368
30	Wickel	369
30.1	Heublumenauflage	370
30.2	Kartoffelauflage	370
30.3	Leinsamenkompressen	371
30.4	Meerrettich-Nackenauflagen	371
30.5	Senfmehlaufgabe	372
30.6	Zwiebelpackung	372

31	Waschungen	373
32	Aromaspray	376
33	Gesundes Wildgemüse.	377

Teil 4

Service und Co.

34	Abkürzungsverzeichnis	384
35	Adressen	385
36	Abbildungsnachweis	389
37	Literatur	390
	Sachverzeichnis	391