

Inhalt

Verzeichnis der Abkürzungen	X	10	Bäder mit Heilpflanzen	64
Geleitwort von Dr. Veronica Carstens ...	XI	11	Aromamischungen und Kräuterkissen	67
Geleitwort von Dr. Erwin Häringer	XII	11.1	Aromaspray	67
Geleitwort von Josef Karl	XIII	11.2	Aromalampe	68
Vorwort zur 2. Auflage	XIV	11.3	Kräuterkissen – ein wirksames bewährtes Volksheilmittel	69
Vorwort zur 1. Auflage	XV	12	Räuchern	72
Zur Arbeit mit diesem Buch	XVII			
 Teil I		 Teil III		
Einführung	1	Wirkstoffe	77	
1 Die Geschichte der Pflanzenheilkunde	3	13 Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzen- stoffen	79	
2 Die Kommission E	15	13.1 Dosierung von Heilpflanzen	79	
 Teil II		13.2 Wirksamkeit – und was wirkt noch?	80	
Praxis-Grundlagen	19	13.3 Gliederung von Pflanzenstoffen ..	81	
3 Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilpflanzen .	21	14 Kohlenhydrate / Pflanzen- schleime	82	
3.1 Pflanzenkundig werden	21	15 Glykoside	87	
3.2 Sammeln	23	16 Phenolische Verbindungen	89	
3.3 Trocknen	27	16.1 Salicylate (Salicin)	89	
3.4 Aufbewahren	28	16.2 Arbutin	90	
4 Heilpflanzentees	30	16.3 Cumarine	91	
4.1 Die Kunst der Heiltee-Zubereitung	31	16.4 Flavonoide	93	
4.2 Die Kunst der Teemischung	34	16.5 Anthocyane	96	
4.3 Frische Kräuter	36	16.6 Gerbstoffe	97	
4.4 Rezeptieren	37	16.7 Anthranoide	101	
5 Tinkturen	42	17 Terpenoide Verbindungen	103	
6 Salben, Cremes und Gele	46	17.1 Ätherische Öle	103	
7 Fette Öle in der äußerlichen Anwendung	51	17.2 Harze – durch Wunden Wunden heilen	109	
8 Medizinalwein und Theriak	55	17.3 Bitterstoffe	110	
9 Wickel und Auflagen	57	17.4 Saponine	117	
		17.5 Herzwirksame Glykoside	121	

18	Alkaloide	123	21.4	Bewährte Rezepturen Magen- erkrankungen	212
19	Scharfstoffe / Senföle	127	21.5	Fragen / Repetitorium	214
	Teil IV Heilen mit Pflanzen	131	22	Leber – Galle – Pankreas	215
20	Darmerkrankungen	133	22.1	Lebererkrankungen	215
20.1	Blähungen	137	22.1.1	Leberentzündung: Hepatitis	218
20.1.1	Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa	138	22.1.2	Fettleber	219
20.2	Durchfallerkrankungen (Diarrhöe)	143	22.1.3	Leberzirrhose	219
20.2.1	Akuter Durchfall	145	22.1.4	Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva	220
20.2.2	Chronischer Durchfall	145	22.2	Gallenblasenerkrankungen	225
20.2.3	Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen	148	22.2.1	Heilpflanzen bei Gallenstörungen: Cholagoga	226
20.3	Verstopfung	156	22.2.2	Gallensteine (Cholelithiasis)	235
20.3.1	Akute Verstopfung	157	22.3	Bauchspeicheldrüsen- erkrankungen	237
20.3.2	Chronische Verstopfung	157	22.3.1	Pankreatitis	237
20.3.3	Abführmittel (Laxanzien)	159	22.3.2	Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauch- speicheldrüse)	238
20.3.4	Schleimpflanzen zum Abführen (Quellmittel und Mucilaginoso)	160	22.3.3	Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz	239
20.3.5	Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien (Anthranoide)	162	22.4	Bewährte Rezepturen Leber-, Galle- und Pankreas- erkrankungen	241
20.4	Analerkrankungen / Hämorrhoiden	166	22.5	Fragen / Repetitorium	243
20.4.1	Heilpflanzen bei Hämorrhoidal- erkrankungen zur äußeren Behandlung	167	23	Atemwegserkrankungen	244
20.5	Bewährte Rezepturen Darm- erkrankungen	169	23.1	Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt	245
20.6	Fragen / Repetitorium	172	23.1.1	Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika	250
21	Magenerkrankungen	173	23.1.2	Schweißtreibende, fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika	253
21.1	Akute Magenerkrankungen	176	23.1.3	Resistenzsteigerung bei Infekt- anfälligkeit	254
21.1.1	Heilpflanzen bei akuten Magen- erkrankungen	178	23.1.4	Heilpflanzen zur Resistenz- steigerung	255
21.2	Verdaunstörungen (funktionelle Dyspepsie)	182	23.1.5	Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika	260
21.2.1	Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdaunstörungen .	183	23.2	Bronchitis und Husten	265
21.3	Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarm- geschwür	201	23.2.1	Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten: Hustenreizlinderung durch Schleimdrogen	266
21.3.1	Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	205	23.2.2	Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginoso	268

23.2.3	Produktiver Husten	273	25	Rheumatische Erkrankungen ...	342
23.2.4	Heilpflanzen bei produktivem Husten zur Auswurf-förderung: Expektoranzien	274	25.1	Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose	349
23.2.5	Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma	286	25.1.1	Heilpflanzen bei Arthrose	350
23.2.6	Krampflindernde Heilpflanzen: Bronchospasmolytika	288	25.2	Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis	357
23.2.7	Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung	291	25.2.1	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden	357
23.3	Mund- und Rachenerkrankungen	292	25.3	Fibromyalgie	361
23.3.1	Heilpflanzen bei Schleimhaut- entzündungen im Mund-Rachen- Raum	293	25.4	Gicht	362
23.3.2	Angina – Tonsillitis	298	25.4.1	Heilpflanzen bei Gicht	363
23.3.3	Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis	298	25.5	Äußerliche Heilpflanzen- anwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden	365
23.3.4	Schnupfen – Rhinitis	299	25.5.1	Kräuterbäder	366
23.3.5	Heuschnupfen	300	25.5.2	Packungen und Kompressen	366
23.3.6	Nasennebenhöhlenentzündung – Sinusitis	302	25.5.3	Einreibungen	366
23.3.7	Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegs- erkrankungen	304	25.5.4	Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen	367
23.4	Bewährte Rezepturen Atemwegs- erkrankungen	307	25.5.5	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen	373
23.5	Fragen / Repetitorium	310	25.6	Bewährte Rezepturen rheumatische Erkrankungen	375
24	Harnwegs- und Prostata- erkrankungen	311	25.7	Fragen / Repetitorium	377
24.1	Nieren- und Blasenerkrankungen	311	26	Hauterkrankungen	378
24.1.1	Harnwegsinfekte	314	26.1	Akute Wunden und offene Verletzungen	382
24.1.2	Harnwegsdesinfizierende Heil- pflanzen	315	26.1.1	Offene, blutende Wunden	383
24.1.3	Durchspülung mit Aquaretika	321	26.1.2	Oberflächliche offene Wunden	383
24.1.4	Heilpflanzen zur Durchspülung	322	26.1.3	Tiefe offene Wunden	384
24.1.5	Nieren- und Harnleitersteine	330	26.1.4	Heilpflanzen in der Wundbehand- lung	384
24.1.6	Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen	332	26.2	Chronische Wunden: schlecht heilende Wunden mit gestörter Heilungstendenz, gestörte Narbenbildung	391
24.2	Funktionelle Beschwerden	333	26.2.1	Gestörte Narbenbildung	392
24.2.1	Reizblase und Prostatitis	333	26.2.2	Heilpflanzen bei nässenden Wunden	393
24.2.2	Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis	333	26.2.3	Heilpflanzen bei infizierten, entzündeten Wunden	393
24.2.3	Bettnässen	334	26.2.4	Heilpflanzen bei Abszess, Furunkel, Karbunkel	399
24.3	Prostataerkrankungen	334	26.2.5	Heilpflanzen bei Nagelbett- entzündung, Panaritium	402
24.3.1	Prostatahyperplasie, benigne (BPH) ..	334	26.2.6	Heilpflanzen bei Ulcus cruris: Beingeschwür	403
24.3.2	Heilpflanzen bei benigner Prostata- hyperplasie (Prostataadenom)	335	26.2.7	Heilpflanzen bei Dekubitus – Wundliegen	406
24.4	Bewährte Rezepturen Harnwegs- und Prostataerkrankungen	339			
24.5	Fragen / Repetitorium	341			

26.3 Geschlossene Wunden: stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen	407
26.3.1 Heilpflanzen bei stumpfen Traumen	407
26.4 Hautentzündungen (Dermatitis) und Ekzeme	417
26.4.1 Heilpflanzen zur allgemeinen Behandlung von Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis	421
26.4.2 Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis)	429
26.4.3 Heilpflanzen bei Neurodermitis	433
26.4.4 Psoriasis (Schuppenflechte)	440
26.4.5 Heilpflanzen bei Psoriasis	441
26.5 Akute und chronische unspezifische Hautkrankheiten	447
26.5.1 Akne	447
26.5.2 Heilpflanzen bei Akne	448
26.5.3 Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Photo- und Phytodermatitis	449
26.5.4 Heilpflanzen bei Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Photo- und Phytodermatitis	451
26.6 Einzelne Hauterkrankungen	452
26.6.1 Juckreiz, Pruritus	452
26.6.2 Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen	455
26.6.3 Gürtelrose, Herpes zoster	457
26.6.4 Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand (Dermatitis solaris), Sonnenallergie	460
26.6.5 Erfrierungen, Frostbeulen	462
26.6.6 Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose	464
26.6.7 Warzen (Verrucae)	466
26.6.8 Sebostase, trockene Haut	468
26.6.9 Seborrhöe, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare	470
26.6.10 Übermäßiges Schwitzen, Hyperhidrosis	471
26.6.11 Insektenstiche	474
26.6.12 Ödeme	475
26.6.13 Hühneraugen	476
26.6.14 Cellulite	477
26.6.15 Pigmenterkrankungen	477
26.6.16 Haarpflege, Haarausfall (Alopezie)	478
26.7 Bewährte Rezepturen Hauterkrankungen	480
26.8 Fragen / Repetitorium	483
27 Herz-, Kreislauf- und Gefäß-erkrankungen	484
27.1 Herzerkrankungen	488
27.1.1 Funktionelle Herzbeschwerden	488
27.1.2 Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden	489
27.1.3 Äußerliche Anwendungen: Herzsalben	494
27.1.4 Herzinsuffizienz (NYHA I und II)	495
27.1.5 Herzglykoside	496
27.1.6 Heilpflanzen bei Herzinsuffizienz	497
27.1.7 Herzrhythmusstörungen	500
27.2 Blutdruckerkrankungen	502
27.2.1 Arterielle Hypertonie: erhöhter Blutdruck	502
27.2.2 Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertonika	503
27.2.3 Arterielle Hypotonie: erniedrigter Blutdruck	506
27.2.4 Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika	507
27.3 Degenerative (arterielle) Gefäßkrankheiten	510
27.3.1 Koronare Herzkrankheit (KHK)	510
27.3.2 Heilpflanzen bei der koronaren Herzkrankheit (KHK)	513
27.3.3 Arteriosklerose und Hyperlipidämie	515
27.3.4 Heilpflanzen bei Arteriosklerose	517
27.3.5 Periphere und zentrale arterielle Gefäßerkrankungen	521
27.3.6 Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen	523
27.4 Venöse Gefäßerkrankungen: chronische venöse Insuffizienz	526
27.4.1 Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen	528
27.5 Bewährte Rezepturen Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	533
27.6 Fragen / Repetitorium	535
28 Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche	536
28.1 Schlafstörungen, nervöse Unruhe	536
28.1.1 Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe	541
28.2 Depressive Verstimmungen und Ängste	550
28.2.1 Depressionen	550

28.2.2	Ängste	553	30.1.2	Heilpflanzen bei Dysmenorrhöe	612
28.2.3	Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten	555	30.1.3	Menorrhagie und Hypermenorrhöe (verlängerte und zu starke Regel- blutung)	618
28.3	Erschöpfungszustände und vegetative Dystonie	562	30.1.4	Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatz- blutung)	620
28.3.1	Heilpflanzen bei Erschöpfung	564	30.1.5	Amenorrhöe und Hypomenorrhöe (ausbleibende und zu schwache Regel- blutung)	622
28.4	Schmerzen / Kopfschmerzen	571	30.1.6	Prämenstruelles Syndrom (PMS) ...	624
28.4.1	Kopfschmerzen	572	30.1.7	Mastodynie	627
28.4.2	Migräne	574	30.2	Klimakterium: Wechseljahre	629
28.4.3	Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne	575	30.2.1	Hitzewallungen in den Wechsel- jahren	631
28.5	Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungs- vorbereitung	580	30.2.2	Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren	631
28.6	Bewährte Rezepturen Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche	581	30.2.3	Gelenkschmerzen in den Wechsel- jahren	631
28.7	Fragen / Repetitorium	584	30.2.4	Osteoporose in den Wechseljahren ..	632
29	Ausleitung und Regeneration ..	585	30.3	Bewährte Rezepturen für Frauen .	632
29.1	Frühjahrskur – Entgiftungskur	585	30.4	Fragen / Repetitorium	634
29.1.1	Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur	587		Teil V Anhang	635
29.2	Darmsanierung	588	31	Aus Freyas Zaubergarten	637
29.2.1	Heilpflanzen zur Darmsanierung ...	590	31.1	Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung	645
29.3	Darmmykose (Candida albicans) .	594	32	Gesundheit auf dem Teller	648
29.3.1	Drei-Phasen-Therapie der Darm- mykose	596	33	Kommunikation mit Pflanzen ..	651
29.4	Schwermetall-/Amalgam- ausleitung	596	34	Sonnentee und Blütenessenzen: „Bachblüten“ selbst gemacht ..	657
29.4.1	Amalgamausleitung	597	35	Kräuterbräuche heutzutage	661
29.4.2	Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung	598	36	Indikationstabelle Heilpflanzen	665
29.4.3	Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden	600	37	Über die Autorin	675
29.4.4	Schwefelverbindungen – zum Binden	603	38	Weiterführende Adressen	676
29.4.5	Ausleitung nach Dr. Klinghardt	604	39	Literatur	682
29.5	Bewährte Rezepturen Ausleitung	606	40	Pflanzenverzeichnis Deutsch – Latein	687
29.6	Fragen / Repetitorium	607	41	Pflanzenverzeichnis Latein – Deutsch	698
30	Heilpflanzen für Frauen	608	42	Sachverzeichnis	706
30.1	Menstruation und Menstruations- beschwerden	608			
30.1.1	Dysmenorrhöe (schmerzhafte Regelblutung)	609			