

# Lehrbuch Heilpflanzenkunde

Grundlagen – Anwendung – Therapie

Ursel Bühring

6., überarbeitete und erweiterte Auflage  
209 Abbildungen

Karl F. Haug Verlag · Stuttgart

# Inhalt

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

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

12.5	<b>Die wichtigsten Räucherpflanzen</b>	110	16.3.2	Pflanzenphysiologie und Eigenschaften	133
12.5.1	Räucherpflanzen aus unserem Kulturkreis	111	16.3.3	Wirkungen	133
12.6	<b>Räuchermischungen</b>	113	16.3.4	Anwendungen	135
12.6.1	Rezeptbeispiele	113	16.3.5	Pflanzen mit Cumarinen	135
<b>Teil 3 Wirkstoffe</b>					
13	<b>Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzenstoffen</b>	116	16.4	<b>Flavonoide</b>	136
13.1	<b>Dosierung von Heilpflanzen</b>	116	16.4.1	Allgemeines	136
13.1.1	Dosierung in der Kinderheilkunde	117	16.4.2	Pflanzenphysiologie	137
13.1.2	Dosierung in der Geriatrie	118	16.4.3	Eigenschaften	137
13.2	<b>Wirksamkeit – und was wirkt noch?</b>	119	16.4.4	Wirkungen	137
13.3	<b>Gliederung von Pflanzenstoffen</b>	120	16.4.5	Anwendungen	139
14	<b>Kohlenhydrate/Pflanzenschleime</b>	122	16.4.6	Pflanzen mit Flavonoiden	139
14.1	<b>Allgemeines</b>	122	16.5	<b>Anthozyane</b>	140
14.1.1	Pflanzenphysiologie	124	16.5.1	Allgemeines	140
14.2	<b>Eigenschaften</b>	124	16.5.2	Pflanzen mit Anthozyanen	140
14.2.1	Wirkungen	125	16.6	<b>Gerbstoffe</b>	141
14.3	<b>Anwendungen</b>	126	16.6.1	Geschichte	141
14.3.1	Innerlich	126	16.6.2	Pflanzenphysiologie	141
14.3.2	Äußerlich	126	16.6.3	Eigenschaften	142
14.3.3	Pflanzen mit Kohlenhydraten: Schleimstoffe	126	16.6.4	Gerbstoffe und Alkaloide	143
15	<b>Glykoside</b>	128	16.6.5	Wirkungen	143
15.1	<b>Allgemeines</b>	128	16.6.6	Anwendungen	144
15.1.1	Pflanzenphysiologie	128	16.6.7	Pflanzen mit Gerbstoffen	145
15.2	<b>Eigenschaften</b>	128	16.7	<b>Anthranoide</b>	146
15.2.1	Wirkungen	129	16.7.1	Wirkungen und Anwendungen	146
16	<b>Phenolische Verbindungen</b>	130	16.7.2	Pflanzen mit Anthranoiden	147
16.1	<b>Salicylate (Salicin)</b>	130	17	<b>Terpenoide Verbindungen</b>	148
16.1.1	Allgemeines	130	17.1	<b>Ätherische Öle</b>	148
16.1.2	Pflanzenphysiologie	130	17.1.1	Allgemeines	148
16.1.3	Wirkungen	131	17.1.2	Pflanzenphysiologie	149
16.1.4	Anwendungen	131	17.1.3	Eigenschaften	150
16.1.5	Pflanzen mit Salicin	131	17.1.4	Wirkungen: über Haut, Mund und Nase	151
16.2	<b>Arbutin</b>	132	17.1.5	Anwendungen	153
16.2.1	Wirkungen und Anwendungen	132	17.1.6	Pflanzen mit ätherischen Ölen	153
16.2.2	Pflanzen mit Arbutin	132	17.2	<b>Harze – durch Wunden heilen</b>	155
16.3	<b>Cumarine</b>	132	17.2.1	Geschichte	155
16.3.1	Allgemeines und Geschichte	132	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	<b>Bitterstoffe</b>	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
<b>17.4</b>	<b>Saponine</b>	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
<b>17.5</b>	<b>Herzwirksame Glykoside</b>	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
<b>18</b>	<b>Alkaloide</b>	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
<b>19</b>	<b>Scharfstoffe/Senföle</b>	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

<b>20</b>	<b>Darmerkrankungen</b>	182
<b>20.1</b>	<b>Allgemeines</b>	184
20.1.1	Der Darm als Multitalent	184
20.1.2	Darmflora – Darmmikrobiom	188
20.1.3	Darmgesundheit	190
<b>20.2</b>	<b>Durchfallerkrankungen (Diarrhö)</b>	196
20.2.1	Grundlagen	196
20.2.2	Akuter Durchfall	198
20.2.3	Chronischer Durchfall, chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED)	198 <i>Unter Mitarbeit von Michaela Girsch</i>
20.2.4	Reizdarmsyndrom (Colon irritabile)	203
20.2.5	Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen	206
<b>20.3</b>	<b>Verstopfung</b>	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
<b>20.4</b>	<b>Blähungen</b>	236
20.4.1	Grundlagen	236
20.4.2	Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa	238
<b>20.5</b>	<b>Analerkrankungen/Hämorrhoiden</b>	245
20.5.1	Grundlagen	245
20.5.2	Heilpflanzen bei Hämorrhoidalerkrankungen zur äußeren Behandlung	246
<b>20.6</b>	<b>Bewährte Rezepturen bei Darmerkrankungen</b>	248
	Fragen/Repetitorium	251
<b>21</b>	<b>Magenerkrankungen</b>	252
<b>21.1</b>	<b>Allgemeines</b>	254
21.1.1	Phytotherapie	255
<b>21.2</b>	<b>Akute, unkomplizierte Magenerkrankungen</b>	258
21.2.1	Übelkeit und Erbrechen	258
21.2.2	Reisekrankheit	258
21.2.3	Magenkrämpfe	259

- 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 Blasenerkrankungen** 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 **Herzkrankungen** 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 Gefäßkrankheiten** 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** 787  
Fragen/Repetitorium 789
- 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** 865  
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** 901  
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 Zahnamalgame 919
    - 30.4.2 Amalgamausleitung 919
    - 30.4.3 Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung 920

- 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 **Wildgemüsemenu** 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 Abendmenu 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