

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	21
Teil I: Pflanzen und Pflanzenbedürfnisse verstehen	29
Kapitel 1: Sich ein Bild von Heilpflanzen machen	31
Kapitel 2: Die Pflanzeninhaltsstoffe entdecken	37
Kapitel 3: Heilpflanzen sammeln, anbauen, pflegen, ernten und lagern	45
Kapitel 4: Fachbegriffe und Zubereitungen kennenlernen	55
Teil II: Medizinsysteme mit Heilpflanzen	63
Kapitel 5: Europa und Asien	65
Kapitel 6: Australien, Afrika, Nord- und Südamerika	71
Teil III: Zwischen Wissenschaft und einem Wirkstofftropfen im Ozean	77
Kapitel 7: Bewertung der Wirksamkeit von Heilpflanzen	79
Kapitel 8: Naturheilverfahren mit Heilpflanzen	85
TEIL IV: Heilpflanzen und deren erfolgreicher Gebrauch	95
Kapitel 9: Balsam für das Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem	97
Kapitel 10: Beschwerden im Mund, Rachen und der Atemwege abbauen	113
Kapitel 11: Angenehmes für Magen, Darm und andere Verdauungsorgane	133
Kapitel 12: Hilfe bei ernährungsbedingten Krankheiten, Schilddrüsenbeschwerden und anderen Stoffwechselerkrankungen	187
Kapitel 13: Keine Chance für Harnwegsinfekte, Reizblase und Prostatabeschwerden	217
Kapitel 14: Gleichgewicht fürs weibliche Wohlbefinden	239
Kapitel 15: Den Bewegungsapparat in Form halten	251
Kapitel 16: Das Nervensystem entlasten	273
Kapitel 17: Besser schlafen, Ängste und Traurigkeit überwinden	287
Kapitel 18: Hauterkrankungen behandeln	299
TEIL V: Der Top-Ten-Teil	331
Kapitel 19: Zehn Heilpflanzen zur Unterstützung bei Krebserkrankungen	333
Stichwortverzeichnis	349



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Einführung	21
Über dieses Buch	22
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	24
Törichte Annahmen über den Leser	24
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Pflanzen und Pflanzenbedürfnisse verstehen	25
Teil II: Medizinsysteme mit Heilpflanzen	25
Teil III: Zwischen Wissenschaft und einem Wirkstofftropfen im Ozean	25
Teil IV: Heilpflanzen und deren erfolgreicher Gebrauch	25
Teil V: Der Top-Ten-Teil	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	26
Wie es weitergeht	27
... und noch mehr	27

TEIL I PFLANZEN UND PFLANZENBEDÜRFNISSE VERSTEHEN

Kapitel 1	
Sich ein Bild von Heilpflanzen machen	31
Was Heilpflanzen sind	32
Heilsame Pflanzenteile – Wurzel, Blatt, Blüte und Co	33
Verbindungen zwischen Lebensmitteln und Heilpflanzen	34
Heilpflanzen und Menschen	35
Kapitel 2	
Die Pflanzeninhaltsstoffe entdecken	37
Wozu Pflanzen Inhaltsstoffe bilden	37
Ätherische Öle mit vielen Gesichtern	38
Alkaloide mit Bedacht bei Krämpfen, Husten und vielem mehr	38
Bitterstoffe als Verdauungshelfer	39
Herzwirksame Glykoside bei Herzbeschwerden	39
Fette Öle und Gefäßkrankungen	40
Glucosinolate gegen bakterielle Infekte und mehr	41
Phenolische Verbindungen sind Antioxidantien	41
Anthranoide	42
Cumarine	42
Flavonoide	42
Gerbstoffe	43
Lignane	43
Saponine bei Husten mit Auswurf	44
Schleimstoffe als Balsam bei gereiztem Hals bis Darm	44

Kapitel 3	
Heilpflanzen sammeln, anbauen, pflegen, ernten und lagern	45
Wie Heilpflanzen wachsen	46
Saatgut, Stecklinge oder Vermehrungsmaterial beschaffen	46
Kräuterbeet, Kräuterspirale oder Heilpflanzen im Blumentopf	47
Gesunde Heilpflanzen durch richtige Pflege	48
Das Wichtigste zu Ernte und Weiterverarbeitung	50
Der richtige Erntezeitpunkt	50
Weiterverarbeiten und trocknen	51
Die richtige Lagerung	53

Kapitel 4	
Fachbegriffe und Zubereitungen kennenlernen	55
Vom Kraut zur Droge	55
Kräuter und Küchenkräuter	55
Gewürze	56
Arzneipflanzen und Heilpflanzen	56
Drogen	56
Lebensmittel oder Arzneimittel?	57
Functional Food und Superfood	57
Nahrungsergänzungsmittel	57
Heilpflanzen in der Volksmedizin	58
Homöopathische Arzneimittel aus Heilpflanzen	58
Pflanzliche Arzneimittel	59
Die Zubereitung von Heilpflanzen	59
Presssaft	60
Sirup	60
Ölmazerat	60
Tee und andere wässrige Drogenauszüge	60
Likör und Wein	61
Tinktur	61
Salbe (Unguentum)	62
Umschlag	62
Badezusatz	62
Inhalation	62

TEIL II

MEDIZINSYSTEME MIT HEILPFLANZEN **63**

Kapitel 5	
Europa und Asien	65
Traditionelle Europäische Medizin	65
Ayurveda	66
Traditionelle Chinesische Medizin	67
Traditionelle Tibetische Medizin	68
Kampo-Medizin	70

Kapitel 6
Australien, Afrika, Nord- und Südamerika **71**

- Medizin der Aborigines 71
- Afrikanische Volks- und Kräutermedizin 72
- Indianermedizin in Nordamerika 73
- Indianermedizin in Südamerika 74

TEIL III
ZWISCHEN WISSENSCHAFT UND EINEM
WIRKSTOFFTROPFEN IM OZEAN **77**

Kapitel 7
Bewertung der Wirksamkeit von Heilpflanzen **79**

- Die Kommission E 80
- Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel 81
- Der europäische Dachverband der nationalen Gesellschaften für Phytotherapie 82
- Die Weltgesundheitsorganisation 83

Kapitel 8
Naturheilverfahren mit Heilpflanzen **85**

- Anthroposophische Medizin 85
- Aromatherapie 86
- Bachblütentherapie 87
- Hildegard-Medizin 87
- Homöopathie 88
- Klostermedizin 89
- Kneipp-Therapie 90
- Phytotherapie oder rationale Phytotherapie 91
- Sauna 92

TEIL IV
HEILPFLANZEN UND DEREN ERFOLGREICHER GEBRAUCH **95**

Kapitel 9
Balsam für das Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem **97**

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen 97
 - Knoblauch bei Bluthochdruck und Herzbeschwerden 99
 - Rosmarin gegen Kreislaufbeschwerden 100
 - Weißdorn bei Funktionsstörungen des Herzens 101
- Gefäßerkrankungen 102
 - Arnika bei Venenentzündungen 103
 - Ginkgo gegen Schaufensterkrankheit 104
 - Mäusedorn bei krankhaft geschwollenen Beinen 106
 - Roskastanie für starke Venen 107
 - Steinklee Kraut zur Verbesserung des Lymphflusses 108
 - Weinlaub gegen Wassereinlagerungen 110

Kapitel 10	
Beschwerden im Mund, Rachen und der Atemwege abbauen	113
Entzündete Schleimhaut im Mund oder Rachen und Zahnweh	114
Gewürznelkenbaum im Kampf gegen den Zahnschmerz	114
Ratanhia bei Aphthen	115
Spitzwegerich gegen Reizungen im Mund- und Rachenraum	116
Erkältungen	117
Schwarzer Holunder treibt den Schweiß aus	118
Lindenblüten wirken reizlindernd und fiebersenkend	119
Zistrose zur Vorbeugung gegen Erkältungen	120
Gereizter Hals und Halsschmerzen	120
Isländisches Moos zur Linderung bei gereiztem Hals und Halsschmerzen	121
Salbei bei entzündetem Hals und Rachen	121
Asthma	123
Eukalyptus für freie Atemwege bei Asthma	123
Reizhusten und Husten mit Auswurf	124
Eibisch bei trockenem Reizhusten	125
Fenchel ist lecker und befreit die Atemwege	126
Malve lindert gereizte Atemwege	127
Primel bei zähem Bronchialschleim	128
Thymian wirkt bei Reizhusten und Husten mit Auswurf	130
Wollblume zur Schleimverflüssigung bei feststehendem Husten	131

Kapitel 11	
Angenehmes für Magen, Darm und andere Verdauungsorgane	133
Appetitlosigkeit	134
Enzianwurzel kurbelt den Speichelfluss an	134
Galgantwurzelstock regt den Appetit an und löst Krämpfe	136
Bauchspeicheldrüse	137
Bromelain aus Ananas wirkt wie Bauchspeicheldrüsenenzyme	137
Haronga regt die Bildung von Bauchspeicheldrüsenenzymen an	138
Blähungen	139
Anis bei Blähungen und Bauchkrämpfen	140
Kümmel vertreibt lästige Winde	141
Löwenzahn für einen flachen Bauch und bei Verdauungsstörungen	142
Pomeranze bei Völlegefühl	144
Tausendgüldenkraut beugt Blähungen vor	145
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) und Divertikulose	146
Apfelpektin wirkt antientzündlich bei Dickdarmerkrankungen und Divertikulose	147
Flohsamenschalen in der entzündungsfreien Zeit bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und Divertikulose	148
Leinsamen hilft bei Entzündungen und beugt vor	150

Durchfall	152
Eiche – mit Gerbstoffen gegen Durchfall	152
Flohsamenschalen bei ständigem Durchfall	153
Jambulbaum gegen Durchfall	154
Tee – grün oder schwarz – ein Hausmittel für alle Fälle	155
Gallenblase	156
Kurkuma für die Galle und mehr	157
Rettichwurzel bei Fettverdauungsstörungen	158
Wermut für eine aktive Gallenblase	159
Krampfartige Magen-Darm-Beschwerden	160
Fenchel regt die Durchblutung an	161
Kalmus fördert die Magendurchblutung	162
Schafgarbe hilft bei Magen-Darm-Krämpfen	163
Magenschleimhautentzündung	164
Eibisch lindert Schleimhautentzündungen	165
Süßholz lindert Reizungen	166
Lebererkrankungen	167
Artischocke zur Vorbeugung gegen Lebererkrankungen	169
Kurkuma als Leberschutz	170
Mariendistel bei entzündlichen und chronischen Lebererkrankungen	171
Reizdarm	172
Indisches Flohkraut für eine Balance im Darm	173
Lavendel bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden	174
Leinsamen – Balsam für den Reizdarm	175
Pfefferminze beruhigt den gereizten Darm	176
Schleifenblume für einen entspannten Magen-Darm-Trakt	178
Übelkeit	179
Ingwer als zuverlässiger Helfer	179
Verstopfung	180
Aloe zum Kurzeiteinsatz bei Verstopfung	180
Flohsamen und Flohsamenschalen bringen den Darm in Schwung	182
Leinsamen bei geschädigter Darmschleimhaut	183
Sennesblätter als Mittel der zweiten Wahl	184

Kapitel 12
Hilfe bei ernährungsbedingten Krankheiten,
Schilddrüsenbeschwerden und anderen
Stoffwechselerkrankungen 187

Abnehmen mit Vernunft	188
Flohsamen und Flohsamenschalen füllen den Magen	189
Guaraná bei übermäßigem Appetit	190
Mate für mehr Wohlbefinden	192
Rosenwurz – steigert die Leistungsfähigkeit und wirkt gegen Stress	193
Diabetes mellitus	194
Bittermelone bei nicht insulinpflichtigem Diabetes	195
Hintonia – traditionelle Heilpflanze aus Mittelamerika	196
Zimt zur Verbesserung der Zuckerverwertung – aber mit Vorsicht	197

16 Inhaltsverzeichnis

Fettstoffwechselstörungen und hohe Blutfettwerte	198
Artischocke hemmt die Cholesterinherstellung	200
Flohsamenschalen binden Fette im Darm	201
Knoblauch beeinflusst die Chemie des bösen Cholesterins	202
Perillaöl – Heilpflanze und Speiseöl.	203
Gicht.	203
Brennnessel bei Gelenkschmerzen und Wassereinlagerungen	205
Herbstzeitlose bei akutem Gichtanfall, aber nie in Eigenregie	206
Schachtelhalm verbessert den Blutfluss.	207
Teufelskralle nützt zur Schmerz- und Entzündungslinderung	209
Weidenrinde wirkt leicht antientzündlich.	210
Schilddrüse als wichtiges Stoffwechselorgan	211
Herzgespann gegen Nervosität und Herzjagen.	212
Wolfstrapp bei leichter Schilddrüsenüberfunktion.	213

Kapitel 13 **Keine Chance für Harnwegsinfekte, Reizblase** **und Prostatabeschwerden** **217**

Blasenentzündung.	218
Bärentraube desinfiziert den Harn	218
Birkenblätter spülen die Nieren durch	220
Brennnessel schwemmt Keime aus	221
Cranberry verklebt die Anker von Bakterien	222
Kapuzinerkresse gegen Bakterien	223
Katzenbart – Orthosiphon zur Durchspülung der Harnwege	224
Meerrettich wirkt antibiotisch	225
Reizblase	227
Goldrute zur Erhöhung der Urinmenge	227
Kürbis – das Multitalent bei häufigem Harndrang	229
Gutartig vergrößerte Prostata	230
Afrikanische Hypoxis zur Erleichterung beim Wasserlassen.	231
Brennnessel bei Harnstau	233
Kürbis entlastet den Blasendruck	234
Pflaumenbaum bei unvollständiger Blasenentleerung	235
Roggen zur Unterstützung bei entzündeter Prostata.	236
Sägepalme für einen gesteigerten Harnfluss.	237

Kapitel 14 **Gleichgewicht fürs weibliche Wohlbefinden** **239**

Unregelmäßige und schmerzhafte Periode.	239
Eiche gegen Entzündungen	240
Hirtentäschel bei zu langer und zu starker Regelblutung	241
Kamille bei Unterleibsschmerzen	242
Keuschlamm für unregelmäßige und schmerzhafte Tage.	244
Schafgarbe bei Unterleibskrämpfen	245
Taubnessel gegen Weißfluss	245

Hormone außer Rand und Band	246
Cimicifuga für mehr Balance	247
Rhapontik-Rhabarber bei Haarausfall bis Schweißausbrüchen	249

Kapitel 15
Den Bewegungsapparat in Form halten 251

Entzündliches Rheuma	252
Arnika bei steifen und schmerzenden Gelenken	253
Campher zur Durchblutungsförderung	254
Katzenkrallen bremst Entzündungen	255
Weidenrinde bei leichten rheumatischen Beschwerden	256
Weihrauch – effektiv bei mehreren betroffenen Gelenken	257
Gelenkverschleiß: Arthrose	259
Brennnesseln bei abgenutzten Gelenken	259
Heublumen wirkt durchblutungsfördernd	260
Teufelskrallen wirkt leicht schmerzstillend	261
Muskelschmerzen	263
Cayennepfeffer – mit Hitze gegen den Schmerz	264
Eukalyptus hemmt Muskelschmerz und mehr	265
Kiefer zur Muskeldurchblutung	266
Prellungen, Verstauchungen und andere stumpfe Verletzungen	267
Arnika bringt das Immunsystem in Schwung	268
Beinwell lässt verletzte Gewebe schnell heilen	269
Roskastanie hilft bei Prellungen, Verstauchungen und mehr	270
Steinklee bei Schwellungen und für stabile Blutgefäße	271

Kapitel 16
Das Nervensystem entlasten 273

Demenz	274
Ginkgo gegen das Vergessen	274
Rosenwurz zur geistigen Agilität	276
Kopfschmerzen und Migräne	277
Mutterkraut beugt vor	278
Pestwurst beugt Migräne vor	279
Pfefferminze zur äußeren Anwendung bei Kopfschmerzen	280
Weidenrinde hemmt leichte Kopfschmerzen	281
Nervenschmerzen	282
Cayennepfeffer hemmt den Schmerz	283
Fichte fördert die Durchblutung	284
Senf – das harte Mittel bei Nervenschmerzen	285

Kapitel 17
Besser schlafen, Ängste und Traurigkeit überwinden 287

Schlafbeschwerden	287
Baldrian fürs schnelle Einschlafen	288
Hopfen für einen guten Schlaf	289

18 Inhaltsverzeichnis

Nervosität	290
Herzgespann gegen Nervosität und Herzschmerzen	290
Melisse für mehr Entspannung	291
Angst und Depressionen	292
Johanniskraut gegen Depressionen	293
Lavendel bei innerer Unruhe und Angstzuständen	295
Passionsblume bei nervösen Unruhezuständen	296

Kapitel 18 Hauterkrankungen behandeln 299

Atopisches Ekzem, Schuppenflechte und Sonnenschäden	300
Birke bei Neurodermitis, Schuppenflechte und aktinischer Keratose	300
Borretsch zur Entzündungslinderung bei Neurodermitis	301
Hamamelis bei Neurodermitis und lokalen Entzündungen der Haut	303
Kamille bei entzündeter Haut	304
Nachtschatten bei Neurodermitis und anderen Ekzemen	305
Wassernabel für bessere Wundheilung	306
Entzündete und wunde Haut	307
Arnika zur Entzündungslinderung	308
Eichenrinde bei nässenden Hautentzündungen	309
Hafer bei Hautausschlag und Juckreiz	310
Syzygium: Jambulbaum bei akut nässender Haut und Entzündungen	311
Tee als Erste Hilfe bei akuten Hautentzündungen	312
Wassernabel bei leichten Verbrennungen und Narben	312
Herpes und Warzen	313
Melisse gegen Herpesviren	314
Salbei bei Lippenherpes	315
Schöllkraut bei kleinen Warzen	316
Hämorrhoiden	317
Eiche zur Gefäßabdichtung	317
Hamamelis zur bewährten Therapie bei Hämorrhoiden	318
Juckreiz, Insektenstiche und Sonnenbrand	319
Arnika bei Entzündungen infolge von Insektenstichen	319
Johanniskraut als Rotöl bei Sonnenbrand	320
Pfefferminzöl bei juckender Haut	321
Walnuss bei leichten Hautentzündungen und bei übermäßiger Schweißabsonderung der Hände und Füße	322
Pilzkrankungen	323
Kamille gegen Soor	324
Teebaumöl bei Fußpilz	325
Überaktive Haut	326
Brennnessel verbessert die Elastizität trockener Haut	326
Hamamelis gegen fettige Haut und Akne	327
Salbei bei übermäßiger Schweißbildung	328
Walnuss bei starker Schweißbildung	329

**TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL 331**

**Kapitel 19
Zehn Heilpflanzen zur Unterstützung bei
Krebserkrankungen 333**

Aronia zur Vorbeugung gegen Brustkrebs und Dickdarmkrebs.	334
Cannabis: Hanf bei tumorbedingten Schmerzen	335
Ginsengwurzel bei Müdigkeit und Fatigue-Syndrom	337
Heidelbeere bei Durchfall und Verstopfung	339
Ingwer als Antioxidans bei Entzündungen, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden.	340
Kurkuma bei Krebserkrankungen und zur möglichen Krebsprävention.	341
Malve bei wunder Mundschleimhaut.	342
Mistel zur allgemeinen Therapieunterstützung	343
Rosenwurz bei Müdigkeit und Erschöpfung	345
Salbei bei wunder Mund- und Rachenschleimhaut	346

Stichwortverzeichnis 349

