

# Bühring / Sonn Heilpflanzen in der Pflege

Reading excerpt  
[Heilpflanzen in der Pflege](#)  
of [Bühring / Sonn](#)  
Publisher: Huber, Hans



<http://www.narayana-verlag.com/b16137>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Vorwort .....   | 21 |
| Vorwort zur 2. Auflage .....  | 23 |
| 1. Die Wurzeln der heutigen Pflanzenheilkunde .....                                 | 25 |
| 1.1 Ein Blick in die Geschichte .....   | 25 |
| 2. Heilweisen mit Pflanzen - Unterschiedliche Sichtweisen und Standpunkte .....     | 37 |
| 2.1 Die Blinden und der Elefant .....   | 37 |
| 2.2 Heilpflanzenkunde.....  | 38 |
| 2.3 Phytotherapie .....   | 38 |
| 2.4 Aromatherapie .....   | 40 |
| 2.5 Klassische Homöopathie .....  | 41 |
| 2.6 Bachblütentherapie .....  | 42 |
| 2.7 Anthroposophisch erweiterte Medizin und Pflege.....                             | 42 |
| 2.8 Traditionelle Chinesische Medizin .....   | 44 |
| 2.9 Ayurveda .....  | 45 |
| 2.10 Hildegard-Medizin .....  | 46 |
| 2.11 Spagyrik .....   | 47 |
| 3. Erklärungsansätze - Forschung in Phytotherapie und Pflege .....                  | 49 |
| 3.1 Die wichtigsten Wirkungsaspekte bei Heilpflanzen-Anwendungen .....              | 49 |
| 3.2 Die Forderung nach wissenschaftlichen Studien zur Wirkung von Heilpflanzen .... | 49 |
| 3.3 Forschung in der Medizin .....  | 51 |
| 3.3.1 Forschungsmethoden .....  | 51 |
| 3.4 Forschung in der Phytotherapie .....  | 51 |

---

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 3.5 | Pflegeforschung .....                                | 52 |
| 3.6 | Ermutung zum «Forschen im Alltag» .....              | 52 |
| 4.  | Die Wirkstoffe der Heilpflanzen.....                 | 55 |
|     | Einleitung .....                                     | 55 |
| 4.1 | Gerbstoffe .....                                     | 56 |
|     | 4.1.1 Eigenschaften.....                             | 56 |
|     | 4.1.2 Wirkungen .....                                | 56 |
|     | 4.1.3 Anwendungen .....                              | 57 |
|     | 4.1.4 Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....          | 57 |
|     | 4.1.5 Pflanzen mit Gerbstoffen .....                 | 57 |
| 4.2 | Bitterstoffe .....                                   | 57 |
|     | 4.2.1 Eigenschaften .....                            | 57 |
|     | 4.2.2 Wirkungen .....                                | 58 |
|     | 4.2.3 Anwendungen .....                              | 59 |
|     | 4.2.4 Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....          | 60 |
|     | 4.2.5 Pflanzen mit Bitterstoffen .....               | 60 |
| 4.3 | Schleimstoffe .....                                  | 60 |
|     | 4.3.1 Eigenschaften.....                             | 60 |
|     | 4.3.2 Wirkungen .....                                | 61 |
|     | 4.3.3 Anwendungen .....                              | 62 |
|     | 4.3.4 Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....          | 62 |
|     | 4.3.5 Pflanzen mit Schleimstoffen .....              | 62 |
| 4.4 | Ätherische Öle .....                                 | 62 |
|     | 4.4.1 Eigenschaften .....                            | 63 |
|     | 4.4.2 Wirkungen .....                                | 63 |
|     | 4.4.3 Anwendungen .....                              | 64 |
|     | 4.4.4 Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....          | 65 |
|     | 4.4.5 Pflanzen mit ätherischen Ölen.....             | 65 |
| 4.5 | Glykoside.....                                       | 65 |
|     | Die wichtigsten Glykosidgruppen: .....               | 66 |
|     | 4.5.1 Digitalisglykoside .....                       | 66 |
|     | 4.5.2 Senfölglykoside.....                           | 67 |
|     | 4.5.3 Flavonoidglykoside .....                       | 68 |
|     | 4.5.4 Anthocyanglykoside.....                        | 69 |
|     | 4.5.5 Cumarinyglykoside .....                        | 69 |
|     | 4.5.6 Saponinglykoside .....                         | 71 |
|     | 4.5.7 Phenolglykoside (Salicylate und Arbutin) ..... | 72 |
|     | 4.5.8 Anthrachinonglykoside .....                    | 74 |
| 4.6 | Alkaloide.....                                       | 75 |
|     | 4.6.1 Eigenschaften .....                            | 76 |
|     | 4.6.2 Wirkungen .....                                | 76 |
|     | 4.6.3 Anwendungen .....                              | 76 |
|     | 4.6.4 Nebenwirkungen .....                           | 76 |
|     | 4.6.5 Pflanzen mit Alkaloiden .....                  | 77 |

|  |     |
|--|-----|
| 5. Heilpflanzen in der Pflege .....  | 79  |
| 5.1 Möglichkeiten, Grenzen und Zeitaufwand .....   | 79  |
| 5.1.1 «Solche Methoden sind doch in der heutigen Pflege gar nicht umsetzbar!» .....  | 79  |
| 5.1.2 Anwendungsmöglichkeiten .....  | 79  |
| 5.1.3 Grenzen und Gefahren bei der Anwendung .....   | 81  |
| 5.1.4 Ist das Arbeiten mit Heilpflanzen im Pflegealltag nicht zu zeitaufwändig? .....  | 83  |
| 5.2 Tipps zur Umsetzbarkeit in verschiedenen Pflegebereichen.....  | 83  |
| 5.2.1 Heilpflanzen in den verschiedenen Pflegebereichen - wo geht was?.....  | 84  |
| 5.2.2 Tipps zur praktischen Einführung von Heilpflanzenanwendungen<br>in den Pflegealltag .....  | 89  |
| <br>   |     |
| 6. Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen .....  | 91  |
| 6.1 Arzneimittelsicherheit für moderne Heilpflanzenanwendungen.....  | 91  |
| 6.2 Monographien der Kommission E (Abb. 6-1) .....   | 91  |
| 6.3 ESCOP-Monographien .....   | 94  |
| 6.4 WHO-Monographien .....   | 94  |
| 6.5 Die neun häufigsten rechtlichen Fragen von Pflegenden .....  | 95  |
| 6.5.1 Sind «alternative» Methoden wie Heilpflanzen-Anwendungen<br>in der Pflege grundsätzlich zulässig? .....  | 95  |
| 6.5.2 Dürfen Pflegekräfte Heilpflanzen-Anwendungen (z.B. als Tee, als äußere<br>Anwendung) überhaupt selbstständig und eigenverantwortlich anwenden? .....                 | 95  |
| 6.5.3 Ein Fallbeispiel aus der praktischen Pflege .....  | 97  |
| 6.5.4 Welche Rechte der Selbst- oder Mitbestimmung hat die Patientin? .....  | 97  |
| 6.5.5 Wer haftet bei alternativen Pflegemethoden? .....  | 97  |
| 6.5.6 Welcher Sorgfalts-Maßstab gilt für Pflegekräfte, die «alternative»<br>Methoden anwenden? .....   | 98  |
| 6.5.7 Darf eine Pflegekraft eine Ölmischung für äußere Anwendungen bei<br>einer Patientin selbst herstellen (z. B. ein Basisöl mit einem ätherischen<br>Öl mischen)? ..... | 98  |
| 6.5.8 Dürfen Quark, Kohl oder Honig überhaupt zur Therapie genutzt<br>werden - verbietet das nicht das Arzneimittelgesetz?.....  | 98  |
| 6.5.9 Kann sich eine Krankenschwester und Fachfrau für Wickel- und/<br>oder Heilpflanzen-Anwendungen selbstständig machen (z.B. mit<br>einer «Pflegepraxis»)? .....        | 98  |
| 6.6 Abrechnung und Kostenerstattung von Heilpflanzen-Anwendungen.....  | 100 |
| 6.6.1 Im Krankenhaus .....   | 100 |
| 6.6.2 In der ambulanten Pflege .....   | 100 |
| 6.6.3 Stationäre Altenpflege.....  | 102 |
| <br>   |     |
| 7. Tipps in Bezug auf konkrete Pflegeindikationen und Beschwerden .....  | 103 |
| 7.1 Pflegetipps in Bezug auf die Haut, Haare und Nägel .....   | 104 |
| 7.1.1 Zur Gesunderhaltung: Tipps für die Haut-, Haar- und Nagelpflege .....  | 104 |
| 7.1.2 Ekzeme und Hautallergien .....   | 106 |
| 7.1.3 Sehr trockene Haut .....   | 106 |

---

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 7.1.4  | Schorfige, schuppige Hautpartien .....                         | 107 |
| 7.1.5  | Juckreiz, Hautjucken .....                                     | 107 |
| 7.1.6  | Übermäßige Fett- und Talgproduktion.....                       | 107 |
| 7.1.7  | Wunde, nässende Hautpartien und -falten .....                  | 108 |
| 7.1.8  | Unreine, entzündliche Haut (Entzündungen, Eiterbildung).....   | 108 |
| 7.1.9  | Übermäßiges Schwitzen .....                                    | 108 |
| 7.1.10 | Hautpilz .....   | 109 |
| 7.1.11 | Herpes .....   | 110 |
| 7.1.12 | Verletzungen/Wunden.....                                       | 110 |
| 7.1.13 | Ödematöses Gewebe .....  | 112 |
| 7.1.14 | Warzen .....   | 112 |
| 7.1.15 | Tipps zur Haarpflege.....                                      | 112 |
| 7.1.16 | Tipps zur Nagelpflege .....                                    | 113 |
| 7.2    | Pflege Tipps in Bezug auf die Augen.....                       | 114 |
| 7.2.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                   | 114 |
| 7.2.2  | Müde Augen.....  | 115 |
| 7.2.3  | Trockene Augen/mangelnder Lidschlag.....                       | 115 |
| 7.2.4  | Entzündete Augen .....   | 116 |
| 7.2.5  | Tränende, brennende Augen (z. B. allergische Reaktion).....    | 116 |
| 7.2.6  | Gerstenkorn .....  | 116 |
| 7.3    | Pflege Tipps in Bezug auf die Ohren.....                       | 116 |
| 7.3.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                   | 116 |
| 7.3.2  | Jucken im Gehörgang .....                                      | 116 |
| 7.3.3  | Ohrenweh .....   | 117 |
| 7.4    | Pflege Tipps in Bezug auf die Atmung .....                     | 117 |
| 7.4.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                   | 117 |
| 7.4.2  | Schnupfen (einfacher/festsitzender) .....                      | 117 |
| 7.4.3  | Nasenbluten.....   | 118 |
| 7.4.4  | Heiserkeit .....   | 119 |
| 7.4.5  | Halsschmerzen .....  | 119 |
| 7.4.6  | Husten .....   | 119 |
| 7.4.7  | Kurzatmigkeit/oberflächliche Atmung.....                       | 121 |
| 7.4.8  | Schluckauf .....   | 121 |
| 7.5    | Pflege Tipps in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße .....     | 122 |
| 7.5.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                   | 122 |
| 7.5.2  | Kreislaufschwäche/niederer Blutdruck/Neigung zu Ohnmacht ..... | 123 |
| 7.5.3  | Schwindel/Benommenheit/Herzklopfen.....                        | 123 |
| 7.5.4  | Erhöhter Blutdruck .....                                       | 123 |
| 7.5.5  | (Herz-) Beklemmungsgefühl, nervöse Unruhe.....                 | 123 |
| 7.5.6  | Herzschmerzen .....  | 124 |
| 7.5.7  | Wadenkrämpfe .....   | 124 |
| 7.5.8  | Geschwollene, gestaute Beine .....                             | 124 |
| 7.5.9  | Krampfadern (Jucken, Brennen) .....                            | 124 |
| 7.5.10 | Venenentzündung .....  | 124 |
| 7.6    | Pflege Tipps in Bezug auf Mund und Zähne .....                 | 124 |
| 7.6.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                   | 124 |
| 7.6.2  | Trockene Mundschleimhaut .....                                 | 126 |
| 7.6.3  | Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut.....          | 126 |
| 7.6.4  | Beläge .....   | 126 |

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 7.6.5  | Blutende Mundschleimhaut und Zahnfleisch.....  | 126 |
| 7.6.6  | Mundgeruch .....   | 126 |
| 7.6.7  | Zahnschmerzen .....  | 126 |
| 7.6.8  | Druckstellen durch Zahnprothesen.....  | 127 |
| 7.6.9  | Rissige Lippen .....   | 127 |
| 7.6.10 | Herpes-Bläschen .....  | 127 |
| 7.6.11 | Entzündung/Schwellung der Ohrspeicheldrüse .....   | 127 |
| 7.7    | Pflegetipps in Bezug auf Magen/Darm/Verdauungstrakt.....                                   | 127 |
| 7.7.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....   | 127 |
| 7.7.2  | Appetitlosigkeit .....   | 128 |
| 7.7.3  | Übermäßiger Appetit.....   | 129 |
| 7.7.4  | Völlegefühl/Dyspepsie .....  | 129 |
| 7.7.5  | Sodbrennen/saures Aufstoßen .....  | 130 |
| 7.7.6  | Magen-/Oberbauchschmerzen durch Gastritis/überreizte Magenschleimhaut                      | 130 |
| 7.7.7  | Übelkeit/Erbrechen .....   | 130 |
| 7.7.8  | Blähungen .....  | 130 |
| 7.7.9  | (Gallen-) Kolikschmerzen.....  | 131 |
| 7.7.10 | Verstopfung .....  | 131 |
| 7.7.11 | Durchfall .....  | 132 |
| 7.7.12 | Beschwerden durch Hämorrhoiden.....  | 132 |
| 7.7.13 | Patientinnen mit Sondennahrung .....   | 133 |
| 7.8    | Pflegetipps in Bezug auf Knochen, Muskeln und Gelenke.....                                 | 133 |
| 7.8.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung (z. B. Kontrakturenprophylaxe) ..                   | 133 |
| 7.8.2  | Muskelverspannungen von Nacken und Rücken .....  | 135 |
| 7.8.3  | Muskelkrämpfe und Muskelkater.....   | 135 |
| 7.8.4  | Gelenkschmerzen und -Schwellungen (akut/chronisch) .....                                   | 136 |
| 7.8.5  | Stumpfe Verletzungen (Prellungen/Zerrungen/Verstauchungen).....                            | 137 |
| 7.9    | Pflegetipps in Bezug auf Nieren und Harnwege .....   | 137 |
| 7.9.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....   | 137 |
| 7.9.2  | Unkontrollierter Harndrang.....  | 139 |
| 7.9.3  | Reizblase .....  | 139 |
| 7.9.4  | Blasenentzündung/Harnwegsinfekt.....   | 139 |
| 7.9.5  | Kolikschmerzen.....  | 140 |
| 7.9.6  | Harnverhaltung .....   | 141 |
| 7.10   | Pflegetipps zur Unterstützung der Körperabwehr/Infektabwehr.....                           | 141 |
| 7.10.1 | Gesunderhaltung/Funktionsstärkung .....  | 141 |
| 7.10.2 | Erhöhte Infektanfälligkeit.....  | 143 |
| 7.10.3 | Fieber .....   | 143 |
| 7.10.4 | Lymphknotenschwellung/-verhärtung .....  | 144 |
| 7.11   | Pflegetipps in Bezug auf Allgemeinbefindlichkeit und Orientiertheit .....                  | 144 |
| 7.11.1 | (Gesund-) Erhaltung von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Vertrauen<br>und Orientierung..... | 144 |
| 7.11.2 | Allgemeine Schwäche, Erschöpfungszustände, Kachexie.....                                   | 145 |
| 7.11.3 | Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe .....  | 145 |
| 7.11.4 | Wetterfühligkeit.....  | 146 |
| 7.11.5 | Gestörte Wärmeregulation.....  | 146 |
| 7.11.6 | Desorientierung/Verwirrtheit.....  | 147 |
| 7.11.7 | Angst .....  | 147 |
| 7.11.8 | Schockfolgen .....   | 147 |

|  |   |     |
|--|---|-----|
| 7.11.9                                   | Depressive Verstimmung .....  | 148 |
| 7.11.10                                  | Schlafstörungen .....   | 148 |
| 7.12                                     | Pflege Tipps bei Schmerzen .....                                      | 149 |
| 7.12.1                                   | Allgemeines .....   | 149 |
| 7.12.2                                   | Kopfweg/Migräne .....   | 150 |
| 7.12.3                                   | Menstruationsschmerzen .....  | 151 |
| 7.12.4                                   | Nervenschmerzen .....   | 151 |
| 7.12.5                                   | Schmerzen aufgrund psychischer Stress-Situation.....                  | 151 |
| 7.12.6                                   | Generalisierte Schmerzen .....  | 151 |
| 7.13                                     | Pflege Tipps bei Frauenbeschwerden .....                              | 152 |
| 7.13.1                                   | Allgemeines .....   | 152 |
| 7.13.2                                   | Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhoe) .....                             | 153 |
| 7.13.3                                   | Zu starke Blutung .....   | 154 |
| 7.13.4                                   | Zu schwache Blutung .....   | 154 |
| 7.13.5                                   | Vaginaler Ausfluss .....  | 154 |
| 7.13.6                                   | «Wechseljahrsbeschwerden».....  | 154 |
| 7.14                                     | Pflege Tipps für die Wochenpflege: Die Wöchnerin .....                | 155 |
| 7.14.1                                   | Allgemeines .....   | 155 |
| 7.14.2                                   | Pflege der Naht.....  | 156 |
| 7.14.3                                   | Unterstützung der Rückbildung.....                                    | 156 |
| 7.14.4                                   | Unterstützung der Milchbildung .....                                  | 156 |
| 7.14.5                                   | Reduzieren der Milchproduktion/Unterstützung des Abstillens.....      | 157 |
| 7.14.6                                   | Wunde Mamillen.....   | 157 |
| 7.14.7                                   | Milchstau .....   | 157 |
| 7.14.8                                   | (Beginnende) Brustdrüsenentzündung.....                               | 158 |
| 7.15                                     | Pflege Tipps für die Wochenpflege: Das Neugeborene .....              | 158 |
| 7.15.1                                   | Allgemeines .....   | 158 |
| 7.15.2                                   | Neugeborenen-Gelbsucht .....  | 158 |
| 7.15.3                                   | Wundsein .....  | 159 |
| 7.15.4                                   | Hautveränderungen/Milchschorf .....                                   | 160 |
| 7.15.5                                   | Koliken/Blähungen .....   | 160 |
| 7.15.6                                   | Spucken/Erbrechen.....  | 161 |
| 7.15.7                                   | Zahnungsschmerzen .....   | 161 |
| 8. Praktische Handlungsanleitungen ..... |   | 163 |
| 8.1                                      | Tees und Teezubereitung zur innerlichen Anwendung .....               | 165 |
| 8.1.1                                    | Zubereitungsarten und Ziehzeit .....                                  | 165 |
| 8.1.2                                    | Dosierung .....   | 166 |
| 8.1.3                                    | Tageszeit .....   | 166 |
| 8.1.4                                    | Qualitätsanforderungen .....  | 166 |
| 8.1.5                                    | Aufbewahrung und Haltbarkeit .....                                    | 168 |
| 8.1.6                                    | Süßen .....   | 168 |
| 8.1.7                                    | Verabreichen eines Heilkräutertees - eine pflegerische Maßnahme ..... | 169 |
| 8.2                                      | Heilkräuter-Frischpresssaft (Frischpflanzensaft) .....                | 169 |
| 8.3                                      | Alkoholische Pflanzenauszüge.....                                     | 170 |
| 8.3.1                                    | Definitionen.....   | 170 |
| 8.3.2                                    | Alkoholische Auszüge zur innerlichen Anwendung .....                  | 170 |

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 8.3.3  | Alkoholische Auszüge zur äußerlichen Anwendung .....                    | 171 |
| 8.3.4  | Alkoholische Auszüge selbst herstellen für den Hausgebrauch.....        | 171 |
| 8.3.5  | Vor- und Nachteile von wässrigen gegenüber alkoholischen Auszügen ..... | 172 |
| 8.4    | Öle, Ölmischungen, Ölauszüge und ihre äußerliche Anwendung.....         | 172 |
| 8.4.1  | Öle und ihre Differenzierung .....                                      | 172 |
| 8.4.2  | Lagerung und Haltbarkeit .....  | 175 |
| 8.4.3  | Ölanwendungen als Einreibungen - eine pflegerische Behandlung .....     | 175 |
| 8.5    | Salben .....  | 177 |
| 8.5.1  | Definitionen .....  | 177 |
| 8.5.2  | Qualitätsanforderungen an Salben und Cremes .....                       | 178 |
| 8.5.3  | Lagerung und Haltbarkeit .....  | 178 |
| 8.5.4  | Einfache Rezepte zum selbst Herstellen für den Hausgebrauch .....       | 179 |
| 8.5.5  | Salbenanwendungen als Pflegehandlung .....                              | 180 |
| 8.6    | Spülungen .....   | 180 |
| 8.7    | Voll- und Teilbäder.....  | 181 |
| 8.7.1  | Verwendete Zusätze und ihre Dosierung .....                             | 181 |
| 8.7.2  | Qualitätsanforderungen an Zusätze zu Bädern.....                        | 182 |
| 8.7.3  | Temperatur .....  | 182 |
| 8.7.4  | Dauer .....   | 183 |
| 8.7.5  | Geeignete Tageszeit .....   | 183 |
| 8.7.6  | Umfang des Bades .....  | 183 |
| 8.7.7  | Bäder oder Teilbäder als pflegetherapeutische Handlung .....            | 184 |
| 8.8    | Waschungen .....  | 184 |
| 8.8.1  | Verwendete Zusätze und ihre Dosierung .....                             | 185 |
| 8.8.2  | Qualitätsanforderungen an Zusätze für Waschungen .....                  | 186 |
| 8.8.3  | Temperatur .....  | 186 |
| 8.8.4  | Dauer und Ablauf der Waschung .....                                     | 186 |
| 8.8.5  | Geeignete Tageszeit .....   | 187 |
| 8.8.6  | Umfang der Waschung .....   | 187 |
| 8.8.7  | Waschungen als pflegetherapeutische Handlung .....                      | 187 |
| 8.9    | Wickel und Auflagen .....   | 188 |
| 8.9.1  | Wirkprinzipien .....  | 188 |
| 8.9.2  | Wickel und Auflagen als pflegerische Handlung.....                      | 188 |
| 8.9.3  | Grenzen und Gefahren .....  | 189 |
| 8.9.4  | Material .....  | 189 |
| 8.9.5  | Die wichtigsten Kontraindikationen .....                                | 190 |
| 8.9.6  | Grundsätzliches zur Durchführung .....                                  | 190 |
| 8.9.7  | Kurzanleitungen .....   | 190 |
| 8.10   | Sonstiges .....   | 205 |
| 8.10.1 | Trockenbürsten .....  | 205 |
| 8.11   | Heilpflanzen sammeln und trocknen:                                      |     |
|        | Tipps für zu Hause und den persönlichen Gebrauch.....                   | 206 |
| 8.11.1 | Das Sammeln von Heilkräutern .....                                      | 206 |
| 8.11.2 | Heilkräuter weiterverarbeiten.....                                      | 206 |



|  |     |
|--|-----|
| 9. Heilpflanzen-Monographien .....                       | 209 |
| 9.1 Gebrauchsanweisung .....                             | 209 |
| 9.2 Ackerschachtelhalm/ <i>Equisetum arvense</i> L ..... | 211 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                | 211 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                 | 211 |
| Hauptwirkungen .....                                     | 211 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                       | 211 |
| Indikationen .....                                       | 211 |
| Anwendungsarten .....                                    | 211 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....             | 211 |
| Bewährte Ackerschachtelhalm-Rezepte .....                | 212 |
| 9.3 Arnika/ <i>Arnica montana</i> L .....                | 214 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                | 214 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                 | 214 |
| Hauptwirkungen .....                                     | 214 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                       | 214 |
| Indikationen .....                                       | 214 |
| Anwendungsarten .....                                    | 215 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....             | 215 |
| Bewährte Arnika-Rezepte .....                            | 215 |
| 9.4 Beinwell/ <i>Symphytum officinale</i> L .....        | 217 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                | 217 |
| Drogenbezeichnung .....                                  | 217 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                 | 217 |
| Hauptwirkungen .....                                     | 217 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                       | 217 |
| Anwendungen .....  | 217 |
| Anwendungsarten .....                                    | 218 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....             | 218 |
| Bewährte Beinwell-Rezepte für die Hausapotheke .....     | 218 |
| 9.5 Birke/ <i>Betula pendula</i> Roth .....              | 219 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                | 219 |
| Drogenbezeichnung .....                                  | 219 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                 | 219 |
| Hauptwirkungen .....                                     | 219 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                       | 219 |
| Anwendungen .....  | 219 |
| Anwendungsarten .....                                    | 219 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....             | 220 |
| Bewährte Birken-Rezepte .....                            | 220 |
| 9.6 Blutwurz/ <i>Potentilla erecta</i> .....             | 222 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                | 222 |
| Drogenbezeichnung .....                                  | 222 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                 | 222 |
| Hauptwirkungen .....                                     | 222 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                       | 222 |
| Anwendungen .....  | 222 |
| Anwendungsarten .....                                    | 222 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....  | 222 |
|      | Bewährte Blutwurzeln-Rezepte .....   | 223 |
| 9.7  | Große Brennnessel/ <i>Urtica dioica</i> L.   |     |
|      | Kleine Brennnessel/ <i>Urtica urens</i> L.....   | 225 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....   | 225 |
|      | Drogenbezeichnung .....  | 225 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....   | 225 |
|      | Hauptwirkungen .....   | 225 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....   | 225 |
|      | Anwendungen .....  | 225 |
|      | Anwendungsarten .....  | 226 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....  | 226 |
|      | Brennnesseln «zur rechten Zeit» ernten.....  | 227 |
| 9.8  | Fenchel/ <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.....   | 228 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....   | 228 |
|      | Drogenbezeichnung .....  | 228 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....   | 228 |
|      | Hauptwirkungen .....   | 228 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....   | 228 |
|      | Anwendungen .....  | 228 |
|      | Anwendungsarten .....  | 228 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....  | 228 |
|      | Bewährte Fenchel-Rezepturen .....  | 229 |
| 9.9  | Frauenmantel/ <i>Alchemilla vulgaris</i> L.....  | 230 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....   | 230 |
|      | Drogenbezeichnung .....  | 230 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....   | 230 |
|      | Hauptwirkungen .....   | 230 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....   | 230 |
|      | Anwendungen .....  | 230 |
|      | Anwendungsarten .....  | 230 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....  | 230 |
|      | Bewährte Frauenmantel-Rezepturen .....   | 231 |
| 9.10 | Gänsefingerkraut/ <i>Potentilla anserina</i> L.....                                    | 233 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....   | 233 |
|      | Drogenbezeichnung .....  | 233 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....  | 233 |
|      | Hauptwirkungen .....   | 233 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....   | 233 |
|      | Anwendungen: .....   | 233 |
|      | Anwendungsarten .....  | 233 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....   | 233 |
|      | Bewährte Gänsefingerkraut-Rezepturen.....  | 234 |
| 9.11 | Goldrute/ <i>Solidago virgaurea</i> L, <i>S. canadensis</i> , <i>S. gigantea</i> ..... | 235 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....  | 235 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....  | 235 |
|      | Hauptwirkungen .....   | 235 |
|      | Nebenwirkungen.....  | 235 |
|      | Gegenanzeigen .....  | 235 |

|   |     |
|---|-----|
| Indikationen.....                               | 235 |
| Anwendungsarten .....                           | 236 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....    | 236 |
| Bewährte Goldruten-Rezepturen .....             | 236 |
| 9.12 Hamamelis/Hamamelis virginiana L .....     | 237 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....       | 237 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                        | 237 |
| Hauptwirkungen .....                            | 237 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....              | 237 |
| Indikationen.....                               | 237 |
| Anwendungsarten .....                           | 237 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....    | 238 |
| Bewährte Teemischungen mit Zaubernuss .....     | 239 |
| 9.13 Heidelbeere/Vaccinium myrtillus L.....     | 240 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....       | 240 |
| Drogenbezeichnung.....                          | 240 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                         | 240 |
| Hauptwirkungen .....                            | 240 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....              | 240 |
| Anwendungen .....                               | 240 |
| Anwendungsarten .....                           | 240 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....     | 240 |
| 9.14 Holunder/Sambucus nigra L.....             | 242 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....       | 242 |
| Drogenbezeichnung .....                         | 242 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                         | 242 |
| Hauptwirkungen .....                            | 242 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....              | 242 |
| Anwendungen .....                               | 242 |
| Anwendungsarten .....                           | 242 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....     | 242 |
| Bewährte Rezepte mit Holunder .....             | 243 |
| 9.15 Huflattich/Tussilago farfara L .....       | 245 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....       | 245 |
| Drogenbezeichnung .....                         | 245 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                         | 245 |
| Hauptwirkungen .....                            | 245 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....              | 245 |
| Anwendungen .....                               | 245 |
| Anwendungsarten .....                           | 245 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....     | 246 |
| Bewährte Huflattich-Rezepturen .....            | 246 |
| 9.16 Johanniskraut/Hypericum perforatum L ..... | 247 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....       | 247 |
| Drogenbezeichnung .....                         | 247 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                         | 247 |
| Hauptwirkungen .....                            | 247 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....              | 247 |
| Anwendungen .....                               | 247 |

|   |     |
|---|-----|
| Anwendungsarten .....   | 248 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....  | 248 |
| Rezepte mit Johanniskraut .....   | 249 |
| 9.17 Echte Kamille/ <i>Chamomilla recutita</i> / <i>Matricaria chamomilla</i> ..... | 250 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....   | 250 |
| Drogenbezeichnung .....   | 250 |
| Hauptinhaltsstoffe .....  | 250 |
| Hauptwirkungen .....  | 250 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....  | 250 |
| Anwendungen .....   | 250 |
| Anwendungsarten .....   | 250 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....  | 251 |
| Rezepte mit Kamille .....   | 252 |
| 9.18 Königskerze/ <i>Verbascum densiflorum</i> Berlol .....                         | 253 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....   | 253 |
| Drogenbezeichnung .....   | 253 |
| Hauptinhaltsstoffe .....  | 253 |
| Hauptwirkungen .....  | 253 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....  | 253 |
| Anwendungen .....   | 253 |
| Anwendungsarten .....   | 253 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....  | 253 |
| Rezepte mit Königskerze .....   | 254 |
| 9.19 Lavendel/ <i>Lavandula angustifolia</i> Mill .....                             | 256 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....   | 256 |
| Drogenbezeichnung .....   | 256 |
| Hauptinhaltsstoffe .....  | 256 |
| Hauptwirkungen .....  | 256 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....  | 256 |
| Anwendungen .....   | 256 |
| Anwendungsarten .....   | 257 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....  | 257 |
| Rezepte mit Lavendel .....  | 257 |
| 9.20 Lein/ <i>Linum usitatissimum</i> L .....                                       | 259 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....   | 259 |
| Drogenbezeichnung .....   | 259 |
| Hauptinhaltsstoffe .....  | 259 |
| Hauptwirkungen .....  | 259 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....  | 259 |
| Anwendungen .....   | 259 |
| Anwendungsarten .....   | 259 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....  | 260 |
| 9.21 Linde  |     |
| Sommerlinde/ <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.  |     |
| Winterlinde/ <i>Tilia cordata</i> Mill .....  | 262 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....   | 262 |
| Drogenbezeichnung .....   | 262 |
| Hauptinhaltsstoffe .....  | 262 |
| Hauptwirkungen .....  | 262 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....   | 262 |
|      | Anwendungen .....  | 262 |
|      | Anwendungsarten .....  | 262 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....  | 262 |
| 9.22 | Löwenzahn/ <i>Taraxacum officinale</i> Web .....                                   | 264 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....  | 264 |
|      | Drogenbezeichnung .....  | 264 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....  | 264 |
|      | Hauptwirkungen .....   | 264 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....   | 264 |
|      | Anwendungen .....  | 264 |
|      | Anwendungsarten .....  | 264 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....  | 265 |
| 9.23 | Malve/ <i>Malva sylvestris</i> L. und Eibisch/ <i>Althaea officinalis</i> .....    | 267 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....   | 267 |
|      | Drogenbezeichnung .....  | 267 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....  | 267 |
|      | Hauptwirkungen .....   | 267 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....   | 267 |
|      | Anwendungen .....  | 267 |
|      | Anwendungsarten .....  | 268 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....  | 268 |
| 9.24 | Mariendistel/ <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn./ <i>Carduus marianus</i> L..... | 270 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....   | 270 |
|      | Drogenbezeichnung .....  | 270 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....  | 270 |
|      | Hauptwirkungen .....   | 270 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....   | 270 |
|      | Anwendungen .....  | 270 |
|      | Anwendungsarten .....  | 270 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....  | 271 |
|      | Rezepte mit Mariendistel .....   | 271 |
| 9.25 | Melisse/ <i>Melissa officinalis</i> L .....  | 272 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....   | 272 |
|      | Drogenbezeichnung .....  | 272 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....  | 272 |
|      | Hauptwirkungen .....   | 272 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....  | 272 |
|      | Anwendungen .....  | 272 |
|      | Anwendungsarten .....  | 272 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....  | 272 |
|      | Rezepte mit Melisse .....  | 274 |
| 9.26 | Passionsblume/ <i>Passiflora incarnata</i> L .....                                 | 275 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....   | 275 |
|      | Drogenbezeichnung .....  | 275 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....   | 275 |
|      | Hauptwirkungen .....   | 275 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....   | 275 |
|      | Anwendungen .....  | 275 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
|      | Anwendungsarten .....                                     | 275 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....               | 275 |
| 9.27 | Pfefferminze/ <i>Mentha x piperita</i> L.....             | 277 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                  | 277 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                   | 277 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                   | 277 |
|      | Hauptwirkungen .....                                      | 277 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                        | 277 |
|      | Anwendungen .....   | 277 |
|      | Anwendungsarten .....                                     | 277 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....               | 278 |
| 9.28 | Quark/ <i>Massa lac bovinae ferment. et inspiss</i> ..... | 280 |
|      | Synonyme .....  | 280 |
|      | Arzneilich verwendete Teile .....                         | 280 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                   | 280 |
|      | Hauptwirkungen .....                                      | 280 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                        | 280 |
|      | Indikationen .....  | 280 |
|      | Anwendungsarten .....                                     | 280 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....               | 280 |
| 9.29 | Ringelblume/ <i>Calendula officinalis</i> L .....         | 282 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                  | 282 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                   | 282 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                   | 282 |
|      | Hauptwirkungen .....                                      | 282 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                        | 282 |
|      | Anwendungen .....   | 282 |
|      | Anwendungsarten .....                                     | 283 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....               | 283 |
| 9.30 | Rosmarin/ <i>Rosmarinus officinalis</i> L .....           | 285 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                  | 285 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                   | 285 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                   | 285 |
|      | Hauptwirkungen .....                                      | 285 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                        | 285 |
|      | Anwendungen .....   | 285 |
|      | Anwendungsarten .....                                     | 286 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....               | 286 |
| 9.31 | Salbei/ <i>Salvia officinalis</i> L.....                  | 288 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                  | 288 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                   | 288 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                   | 288 |
|      | Hauptwirkungen .....                                      | 288 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                        | 288 |
|      | Anwendungen .....   | 288 |
|      | Anwendungsarten .....                                     | 289 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....               | 289 |
| 9.32 | Schafgarbe/ <i>Achillea millefolium</i> L.....            | 291 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                  | 291 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
|      | Hauptinhaltsstoffe .....  | 291 |
|      | Hauptwirkungen .....  | 291 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....   | 291 |
|      | Anwendungen .....   | 291 |
|      | Anwendungsarten .....   | 291 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....   | 291 |
|      | Rezepte mit Schafgarbe.....   | 293 |
| 9.33 | Sonnenhut/Echinacea .....   | 294 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....  | 294 |
|      | Drogenbezeichnung .....   | 294 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....  | 294 |
|      | Hauptwirkungen .....  | 294 |
|      | Nebenwirkungen .....  | 294 |
|      | Gegenanzeigen .....   | 294 |
|      | Anwendungen .....   | 294 |
|      | Anwendungsarten .....   | 295 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae purpureae herba ..  | 295 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae pallidae radix.....   | 295 |
|      | Rezepte mit Sonnenhut.....  | 296 |
| 9.34 | Spitzwegerich/ <i>Plantago lanceolata</i> L.....  | 297 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....  | 297 |
|      | Drogenbezeichnung.....  | 297 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....  | 297 |
|      | Hauptwirkungen .....  | 297 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....   | 297 |
|      | Anwendungen .....   | 297 |
|      | Anwendungsarten .....   | 297 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....  | 297 |
|      | Rezepte mit Wegerich .....  | 298 |
| 9.35 | Thymian/ <i>Thymus vulgaris</i> L .....   | 300 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile/Drogenbezeichnung .....   | 300 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....  | 300 |
|      | Hauptwirkungen .....  | 300 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....   | 300 |
|      | Anwendungen .....   | 300 |
|      | Anwendungsarten .....   | 300 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....  | 301 |
|      | Rezepte mit Thymian .....   | 301 |
| 9.36 | Eingriffeliger Weißdorn/ <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.,<br>Zweigriffeliger Weißdorn/ <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC..... | 303 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....   | 303 |
|      | Drogenbezeichnung.....  | 303 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....  | 303 |
|      | Hauptwirkungen .....  | 303 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....   | 303 |
|      | Anwendungen .....   | 303 |
|      | Anwendungsarten .....   | 303 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....  | 304 |
|      | Rezept mit Weißdorn.....  | 305 |

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| 9.37    | Zwiebel/ <i>Allium cepa</i> L.....  | 306 |
|         | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....  | 306 |
|         | Drogenbezeichnung.....  | 306 |
|         | Hauptinhaltsstoffe.....   | 306 |
|         | Hauptwirkungen.....   | 306 |
|         | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....   | 306 |
|         | Anwendungen.....  | 306 |
|         | Anwendungsarten.....  | 306 |
|         | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                       | 306 |
|         | Rezepte mit Zwiebel.....  | 307 |
| 10.     | Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege.....                             | 309 |
| 10.1    | Ziele des Kapitels.....   | 309 |
| 10.2    | Einführung.....   | 309 |
| 10.2.1  | Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege, was ist das?.....               | 310 |
| 10.3    | Rahmenmodelle für die pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege.....       | 310 |
| 10.3.1  | Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege im Pflegeprozess.....            | 313 |
| 10.4    | Einschätzen des Bedarfs an pflanzengestützter Gesundheits- und Krankenpflege..... | 313 |
| 10.5    | Pflegediagnostische Indikationen für eine pflanzengestützte Pflege.....           | 314 |
| 10.5.1  | Pflegediagnose: beeinträchtigte körperliche Mobilität.....                        | 315 |
| 10.5.2  | Pflegediagnose: akute und chronische Schmerzen.....                               | 315 |
| 10.5.3  | Pflegediagnose: Beschäftigungsdefizit.....  | 315 |
| 10.5.4  | Pflegediagnose: beeinträchtigte Gedächtnisleistung.....                           | 316 |
| 10.5.5  | Pflegediagnose: Machtlosigkeit.....   | 316 |
| 10.5.6  | Pflegediagnose: Selbstversorgungsdefizit bezüglich Essen.....                     | 317 |
| 10.5.7  | Pflegediagnosen: soziale Isolation/Vereinsamungsgefahr.....                       | 317 |
| 10.5.8  | Pflegediagnose: Schlafstörung mit Schlaf-Wach-<br>Rhythmusumkehr.....             | 317 |
| 10.5.9  | Pflegediagnose: ruheloses Umhergehen.....   | 317 |
| 10.6    | Pflegeziele der pflanzengestützten Pflege.....                                    | 318 |
| 10.7    | Planen und Durchführen von pflanzengestützter Pflege.....                         | 318 |
| 10.7.1  | Von der allmählichen Ortsfixierung zur Bettlägerigkeit.....                       | 318 |
| 10.7.2  | «Indoor-gardening».....   | 320 |
| 10.7.3  | Zimmerpflanzen pflegen.....   | 321 |
| 10.7.4  | Büropflanzen umsorgen.....  | 321 |
| 10.7.5  | Kistchen und Töpfe im Haus bepflanzen.....  | 322 |
| 10.7.6  | Kräuter verarbeiten - Kräutersalze.....   | 322 |
| 10.7.7  | Brotaufstriche mit frischen Kräutern und Blüten.....                              | 323 |
| 10.7.8  | Teekräuter.....   | 324 |
| 10.7.9  | Obst und Beeren - ernten und verarbeiten.....                                     | 325 |
| 10.7.10 | Umgebungen jahreszeitlich kreativ gestalten und bepflanzen.....                   | 328 |
| 10.8    | Evaluation.....   | 336 |
| 10.9    | Selbstpflege fördern im Garten.....   | 336 |
| 10.10   | Pflanzengestützte Pflege - Settings und Zielgruppen.....                          | 336 |
| 10.11   | Pflegeforschung.....  | 337 |
| 10.12   | Schlussfolgerungen.....   | 338 |
| 10.13   | Literaturtipps zum Weiterlesen und Vertiefen.....                                 | 338 |

Leseprobe von U. Bühring / A. Sonn „Heilpflanzen in der Pflege“

Herausgeber: Huber, Hans

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



|  |     |
|--|-----|
| Anhang .....   | 341 |
| Teetabellen .....                                    | 342 |
| Literaturverzeichnis.....                            | 345 |
| Bezugsquellen .....                                  | 351 |
| Heilpflanzengärten .....                             | 357 |
| Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten .....             | 359 |
| Autorinnen.....                                      | 361 |
| Leben wie der Lein — Zum Tod von Annegret Sonn ..... | 365 |
| Sachwortverzeichnis .....                            | 367 |



Bühring / Sonn

## [Heilpflanzen in der Pflege](#)

376 pages, hb  
publication 2013



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)