

Ursel Bühring Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde

Reading excerpt

[Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde](#)

of [Ursel Bühring](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b17750>

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



Inhalt

Geleitwort	5
Geleitwort	6
Geleitwort	7
Vorwort	8
Danksagung	11
Zur Arbeit mit diesem Buch	12

2.2.1	Traditionell angewendet bei ...	39
2.2.2	Besondere Therapierichtungen	39
2.3	ESCOMP-Monographien	39
2.3.1	Regelung der EU: HMPC – EMA	39
2.4	WHO-Monographien	40

Teil 1 Einführung

1	Die Geschichte der Pflanzenheilkunde	24
1.1	Allgemeines	24
1.2	3000 v. Chr.	25
1.3	2500 v. Chr.	25
1.4	1900 v. Chr.	25
1.5	1700–1600 v. Chr.	26
1.6	500–400 v. Chr.	26
1.7	200 v. Chr.	26
1.8	100 v. Chr.	27
1.9	100 n. Chr.	27
1.10	200 n. Chr.	28
1.11	800 n. Chr.	29
1.12	1000–1100 n. Chr.	29
1.13	1100–1200 n. Chr.	30
1.14	1300 Jahre n. Chr.	30
1.15	1500–1600 n. Chr.	30
1.16	Die Zeit der Hexenverfolgung	32
1.17	Paracelsus	32
1.18	1600–1700 n. Chr.	33
1.19	1800 n. Chr.	34
1.20	1900 n. Chr.	35
1.21	20. Jahrhundert	35
2	Wissenschaftliche Sachverständigenkommissionen für pflanzliche Arzneimittel	37
2.1	Allgemeines	37
2.2	Kommission E – Monographien	37

Teil 2 Praxis-Grundlagen

3	Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilpflanzen	42
3.1	Pflanzenkundig werden	42
3.1.1	Pflanzen kennenlernen	42
3.1.2	Herbarium anlegen	44
3.2	Sammeln	45
3.2.1	Wie wird gesammelt?	45
3.2.2	Sammeltipps für die Wildkräuterküche	46
3.2.3	Wo wird gesammelt?	46
3.2.4	Wo sollte nicht gesammelt werden?	46
3.2.5	Die Sammelausrüstung	46
3.2.6	Wann wird gesammelt?	47
3.3	Trocknen	49
3.3.1	Wie wird getrocknet?	50
3.3.2	Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen	50
3.4	Aufbewahren	50
3.4.1	Die richtige Lagerung	50
3.4.2	Weiterverwendung	51
4	Heilpflanzentees	52
4.1	Allgemeines	52
4.2	Die Kunst der Heiltee-Zubereitung	53
4.2.1	Infus: heißer Aufguss	54
4.2.2	Mazerat: Kaltwasserauszug	54
4.2.3	Dekokt: Abkochung	55
4.2.4	Kombinationsmethoden	55
4.2.5	Teezubereitungen	55
4.3	Die Kunst der Teemischung	56
4.3.1	Zubereitung	57

4.3.2	Dosierung und Anwendungsdauer	57	9.2	Auflagen, Kompressen und Kataplasmen	87
4.4	Frische Kräuter	58	9.3	Ölkompressen	91
4.5	Rezeptieren	59	10	Bäder mit Heilpflanzen	93
4.5.1	Der verwendete Pflanzenteil	61	10.1	Allgemeines	93
4.6	Bewährte Rezepturen	62	10.2	Vollbäder	94
5	Tinkturen	65	10.3	Sitzbäder	94
5.1	Allgemeines	65	10.4	Hand- und Fußbäder	95
5.2	Tinkturen aus Trockenpflanzen	66	10.5	Augenbäder	95
5.3	Frischpflanzenauszüge	66	10.6	Inhalationen und Dampfbäder	95
5.4	Herstellung für die eigene Hausapotheke	67	10.7	Gurgeln und Mundspülungen	95
5.5	Urtinkturen	68	10.8	Waschungen	95
5.5.1	Potenzierung	68	10.8.1	Waschzusätze	96
5.6	Definitionen spezieller alkoholischer Pflanzenauszüge	68	11	Aromamischungen und Kräuterkissen	98
5.7	Kreuzregel	68	11.1	Aromaspray	98
5.8	Tinkturrezepte	69	11.1.1	Empfehlungen reiner ätherischer Öle für Raumspraymischungen	99
6	Salben, Cremes und Gele	70	11.2	Hydrolate – aromatische Pflanzenwässer	100
6.1	Allgemeines	70	11.2.1	Anwendungsgebiete der Hydrolate	101
6.2	Salben (Unguentum)	71	11.2.2	Hydrolate und ihre Indikationen	101
6.2.1	Salbenzubereitung	72	11.2.3	Für den Hausgebrauch	102
6.3	Cremes	73	11.3	Aromalampe	102
6.3.1	Bewährte Cremegrundlage	73	11.4	Kräuterkissen – ein wirksames bewährtes Volksheilmittel	102
6.3.2	Fettcreme	74	11.4.1	Herstellung	103
6.4	Gel	74	11.4.2	Einige bekannte Rezepturen	105
6.5	Körperlotion	74	11.4.3	Rezeptbeispiele	105
6.6	Linimente	75	12	Räuchern	106
6.7	Pasten	75	12.1	Allgemeines	106
7	Fette Öle in der äußerlichen Anwendung	76	12.2	Was passiert beim Räuchern?	107
7.1	Medizinische Auszugsöle	76	12.3	Was wird zum Räuchern benötigt und wie wird geräuchert?	107
7.1.1	Zubereitung	76	12.4	Wann wird geräuchert?	108
7.2	Massageöle und Heilöle mit ätherischen Ölen	77	12.4.1	Früher und in anderen Kulturen	108
7.3	Auszugsöle	79	12.5	Die wichtigsten Räucherpflanzen	108
8	Medizinalwein und Theriak	81	12.5.1	Räucherpflanzen aus unserem Kulturkreis	108
8.1	Medizinalwein	81	12.6	Räuchermischungen	111
8.2	Wurzelwein: Magenbitter	82	12.6.1	Rezeptbeispiele	111
8.3	Theriak – Lebenselixier	82			
9	Wickel und Auflagen	84			
9.1	Wickel	84			
9.1.1	Wadenwickel bei Fieber	85			

Teil 3 Wirkstoffe

unter Mitarbeit von Frau Conwitha Lapke

13 Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzenstoffen 114

- 13.1 **Dosierung von Heilpflanzen 114**
 - 13.1.1 Dosierung in der Kinderheilkunde 114
 - 13.1.2 Dosierung in der Geriatrie 115
- 13.2 **Wirksamkeit – und was wirkt noch? 116**
- 13.3 **Gliederung von Pflanzenstoffen 116**

14 Kohlenhydrate/Pflanzenschleime 118

- 14.1 **Allgemeines 118**
 - 14.1.1 Pflanzenphysiologie 119
- 14.2 **Eigenschaften 120**
 - 14.2.1 Wirkungen 120
- 14.3 **Anwendungen 121**
 - 14.3.1 Innerlich 121
 - 14.3.2 Äußerlich 121
 - 14.3.3 Schleimpflanzen im „übertragenen Sinn“ 122
 - 14.3.4 Pflanzen mit Kohlenhydraten: Schleimstoffe 122

15 Glykoside 123

- 15.1 **Allgemeines 123**
 - 15.1.1 Pflanzenphysiologie 123
- 15.2 **Eigenschaften 124**
 - 15.2.1 Wirkungen 124

16 Phenolische Verbindungen 125

- 16.1 **Salicylate (Salicin) 125**
 - 16.1.1 Allgemeines 125
 - 16.1.2 Pflanzenphysiologie 125
 - 16.1.3 Wirkungen 125
 - 16.1.4 Anwendungen 126
 - 16.1.5 Pflanzen mit Salicin 126
- 16.2 **Arbutin 126**
 - 16.2.1 Wirkungen und Anwendungen 126
 - 16.2.2 Pflanzen mit Arbutin 127
- 16.3 **Cumarine 127**
 - 16.3.1 Allgemeines und Geschichte 127
 - 16.3.2 Pflanzenphysiologie und Eigenschaften 128
 - 16.3.3 Wirkungen 128
 - 16.3.4 Anwendungen 129
 - 16.3.5 Pflanzen mit Cumarinen 130
- 16.4 **Flavonoide 130**

- 16.4.1 Allgemeines 130
- 16.4.2 Pflanzenphysiologie 131
- 16.4.3 Eigenschaften 131
- 16.4.4 Wirkungen 131
- 16.4.5 Anwendungen 132
- 16.4.6 Pflanzen mit Flavonoiden 133
- 16.5 **Anthocyane 133**
 - 16.5.1 Allgemeines 133
 - 16.5.2 Pflanzen mit Anthocyanen 134
- 16.6 **Gerbstoffe 134**
 - 16.6.1 Geschichte 134
 - 16.6.2 Pflanzenphysiologie 135
 - 16.6.3 Eigenschaften 135
 - 16.6.4 Gerbstoffe und Alkaloide 136
 - 16.6.5 Wirkungen 136
 - 16.6.6 Anwendungen 137
 - 16.6.7 Gerbstoffe im „übertragenen Sinn“ 138
 - 16.6.8 Pflanzen mit Gerbstoffen 138
- 16.7 **Anthranoide 139**
 - 16.7.1 Wirkungen und Anwendungen 139
 - 16.7.2 Pflanzen mit Anthranoiden 140
- 17 **Terpenoide Verbindungen 141**
- 17.1 **Ätherische Öle 141**
 - 17.1.1 Allgemeines 141
 - 17.1.2 Pflanzenphysiologie 142
 - 17.1.3 Eigenschaften 143
 - 17.1.4 Wirkungen: über Haut, Mund und Nase 144
 - 17.1.5 Anwendungen 146
 - 17.1.6 Pflanzen mit ätherischen Ölen 146
- 17.2 **Harze – durch Wunden Wunden heilen 147**
 - 17.2.1 Geschichte 147
 - 17.2.2 Pflanzenphysiologie 148
 - 17.2.3 Eigenschaften 148
 - 17.2.4 Wirkung und Anwendung 149
 - 17.2.5 Pflanzen mit Harzen 149
- 17.3 **Bitterstoffe 149**
 - 17.3.1 Geschichte 149
 - 17.3.2 Pflanzenphysiologie 150
 - 17.3.3 Eigenschaften 151
 - 17.3.4 Unterscheidung der Bittermittel 152
 - 17.3.5 Wirkungen und Anwendungen 152
 - 17.3.6 Wirkungen auf den Magen und Darm 153
 - 17.3.7 Resorptionsförderung 154
 - 17.3.8 Wirkungen auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse 154

- 17.3.9 Unterstützung des Immunsystems und der Blutbildung 155
 - 17.3.10 Wirkungen auf das Vegetativum 155
 - 17.3.11 Bitterstoffe im „übertragenen Sinn“ 156
 - 17.3.12 Pflanzen mit Bitterstoffen 156
 - 17.4 Saponine** 157
 - 17.4.1 Allgemeines und Geschichte 157
 - 17.4.2 Eigenschaften 158
 - 17.4.3 Wirkungen 158
 - 17.4.4 Anwendungen 160
 - 17.4.5 Saponine im „übertragenen Sinn“ 160
 - 17.4.6 Pflanzen mit Saponinen 160
 - 17.5 Herzwirksame Glykoside** 161
 - 17.5.1 Allgemeines 161
 - 17.5.2 Eigenschaften 161
 - 17.5.3 Wirkungen und Anwendungen 161
 - 17.5.4 Pflanzen mit Herzglykosiden 162
 - 18 Alkaloide** 163
 - 18.1 Geschichte 163
 - 18.2 Pflanzenphysiologie 163
 - 18.3 Eigenschaften 164
 - 18.3.1 Wirkungen 164
 - 18.3.2 Anwendungen 165
 - 18.3.3 Pflanzen mit Alkaloiden 166
 - 18.3.4 Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden (P.A.) 167
 - 19 Scharfstoffe/Senföle** 168
 - 19.1 Allgemeines 168
 - 19.1.1 Pflanzenphysiologie 168
 - 19.2 Eigenschaften 169
 - 19.2.1 Wirkungen 169
 - 19.3 Anwendungen 170
 - 19.3.1 Pflanzen mit Senfölen 170
- Teil 4 Heilen mit Pflanzen**
- 20 Darmerkrankungen** 172
 - 20.1 Allgemeines 172
 - 20.2 Darmflora 175
 - 20.3 Durchfallerkrankungen (Diarrhöe) 176
 - 20.3.1 Grundlagen 176
 - 20.3.2 Akuter Durchfall 178
 - 20.3.3 Chronischer Durchfall, chronisch entzündliche Darmerkrankung CED 179
 - 20.3.4 Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) 180
 - 20.3.5 Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen 182
 - 20.4 Verstopfung** 190
 - 20.4.1 Grundlagen 190
 - 20.4.2 Akute Verstopfung 191
 - 20.4.3 Chronische Verstopfung 191
 - 20.4.4 Heilpflanzen bei Verstopfung: Abführmittel (Laxanzien) 193
 - 20.4.5 Heilpflanzen bei Verstopfung: Stuhlregulierende Arzneidrogen (Quellmittel und Mucilaginoso) 194
 - 20.4.6 Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien (Anthranoide) 197
 - 20.5 Blähungen** 201
 - 20.5.1 Grundlagen 201
 - 20.5.2 Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa 203
 - 20.6 Analerkrankungen/Hämorrhoiden** 207
 - 20.6.1 Grundlagen 207
 - 20.6.2 Heilpflanzen bei Hämorrhoidalerkrankungen zur äußeren Behandlung 208
 - 20.7 Bewährte Rezepturen bei Darmerkrankungen** 210
 - 21 Magenerkrankungen** 214
 - 21.1 Allgemeines 214
 - 21.1.1 Phytotherapie 217
 - 21.2 Akute, unkomplizierte Magenerkrankungen 217
 - 21.2.1 Übelkeit und Erbrechen 217
 - 21.2.2 Reisekrankheit 219
 - 21.2.3 Magenkrämpfe 219
 - 21.2.4 Akute unkomplizierte Gastritis 219
 - 21.2.5 Heilpflanzen bei akuten, unkomplizierten Magenerkrankungen 220
 - 21.3 Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 223
 - 21.3.1 Sodbrennen 224
 - 21.3.2 Chronische Gastritis 225
 - 21.3.3 Reizmagen 226
 - 21.3.4 Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 227
 - 21.3.5 Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 228

21.4	Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen) 235	23	Atemwegserkrankungen 289
21.4.1	Grundlagen 235	23.1	Allgemeines 289
21.4.2	Reizmagen 236	23.2	Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt 291
21.4.3	Krämpfe 236	23.2.1	Echte Grippe, Influenza 292
21.4.4	Appetitlosigkeit 237	23.2.2	Erkältung 293
21.4.5	Blähungen 237	23.2.3	Schwitzen 294
21.4.6	Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen 237	23.2.4	Fieber 295
21.4.7	Reine Bittermittel: Amara tonica, simplex, pura 238	23.2.5	Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika 296
21.4.8	Bittermittel mit ätherischen Ölen: Amara aromatica 244	23.2.6	Fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika 298
21.4.9	Bittermittel mit Scharfstoffen: Amara acria 250	23.2.7	Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 299
21.4.10	Bittermittel mit Pflanzenschleimen: Amara mucilaginosa 252	23.2.8	Heilpflanzen zur Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 300
21.4.11	Weitere Heilpflanzen mit positiver Monographie bei dyspeptischen Beschwerden 252	23.2.9	Resistenzsteigernd wirkende Vitamin-C-Drogen 304
21.5	Bewährte Rezepturen bei Magenerkrankungen 254	23.2.10	Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika 305
22	Leber – Galle – Pankreas 258	23.3	Bronchitis und Husten 310
22.1	Allgemeines 258	23.3.1	Grundlagen 310
22.2	Lebererkrankungen 258	23.3.2	Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten: Hustenreizlinderung durch Schleimdrogen 312
22.2.1	Grundlagen 258	23.3.3	Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginosa 313
22.2.2	Leberentzündung: Hepatitis 262	23.3.4	Produktiver „verschleimter“ Husten 318
22.2.3	Fettleber 262	23.3.5	Heilpflanzen bei produktivem Husten zur Auswurf-förderung: Aromatika als Expektoranzien 319
22.2.4	Leberzirrhose 263	23.3.6	Saponindrogen als Expektoranzien 325
22.2.5	Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva 264	23.3.7	Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma 331
22.3	Gallenblasenerkrankungen 269	23.3.8	Phytotherapie bei Asthma 333
22.3.1	Grundlagen 269	23.3.9	Krampflindernde Heilpflanzen: Bronchospasmolytika 333
22.3.2	Heilpflanzen bei funktionellen Gallenstörungen: Cholagoga 270	23.3.10	Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung 336
22.3.3	Gallensteine (Cholelithiasis) 279	23.4	Schnupfen – Rhinitis 337
22.4	Bauchspeicheldrüsenerkrankungen 281	23.4.1	Grundlagen 337
22.4.1	Akute Pankreatitis 281	23.4.2	Heuschnupfen 338
22.4.2	Chronische Pankreatitis 282	23.4.3	Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 341
22.4.3	Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse) 282	23.5	Mund- und Rachenerkrankungen 344
22.4.4	Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz 283	23.5.1	Mundhöhle 344
22.5	Bewährte Rezepturen bei Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen 286	23.5.2	Rachen 344

- 23.5.3 Heilpflanzen bei Schleimhautentzündungen im Mund-Rachen-Raum 345
- 23.5.4 Pflanzen mit Gerbstoffen 347
- 23.5.5 Pflanzen mit Schleimstoffen 348
- 23.5.6 Pflanzen mit ätherischen Ölen 348
- 23.5.7 Angina – Tonsillitis 350
- 23.5.8 Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis 350
- 23.6 **Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegserkrankungen** 351
- 23.6.1 Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen, Teil- oder Vollbäder 351
- 23.7 **Bewährte Rezepturen bei Atemwegserkrankungen** 353

- 24 Harnwegs- und Prostataerkrankungen** 359
- 24.1 **Nieren- und Blasenkrankungen** 359
- 24.1.1 Grundlagen 359
- 24.1.2 Harnwegsinfekte 362
- 24.1.3 Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen 364
- 24.1.4 Durchspülung mit Aquaretika 369
- 24.1.5 Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika) 370
- 24.1.6 Nieren- und Harnleitersteine 378
- 24.1.7 Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen 380
- 24.2 **Funktionelle Beschwerden** 380
- 24.2.1 Reizblase und Prostatitis 380
- 24.2.2 Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis 382
- 24.2.3 Bettnässen 382
- 24.3 **Prostataerkrankungen** 382
- 24.3.1 Prostatahyperplasie, benigne (BPH): gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse 382
- 24.3.2 Heilpflanzen bei benigner Prostatahyperplasie (Prostataadenom) 383
- 24.4 **Bewährte Rezepturen bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen** 387

- 25 Rheumatische Erkrankungen** 390
- 25.1 **Was heißt „Rheuma“?** 390
- 25.1.1 Grundlagen 390
- 25.2 **Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose** 398
- 25.2.1 Grundlagen 398
- 25.2.2 Heilpflanzen bei Arthrose 400

- 25.3 **Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis** 406
- 25.3.1 Grundlagen 406
- 25.3.2 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden 407
- 25.4 **Fibromyalgie** 410
- 25.4.1 Grundlagen 410
- 25.5 **Gicht** 411
- 25.5.1 Grundlagen 411
- 25.5.2 Heilpflanzen bei Gicht 413
- 25.6 **Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden** 414
- 25.6.1 Kräuterbäder 415
- 25.6.2 Packungen und Kompressen 415
- 25.6.3 Einreibungen 416
- 25.6.4 Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen 416
- 25.6.5 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen 422
- 25.7 **Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen** 424

- 26 Wundbehandlung und Hauterkrankungen** 427
- 26.1 **Allgemeines** 427
- 26.2 **Wundbehandlung** 431
- 26.2.1 Wundbehandlung: Akute Wunden und offene Verletzungen 431
- 26.2.2 Wundbehandlung: Chronische Wunden: schlecht heilende Wunden mit gestörter Heilungstendenz, gestörte Narbenbildung 434
- 26.2.3 Wundbehandlung: Abszess, Furunkel, Karbunkel, Panaritium 438
- 26.2.4 Wundbehandlung: Ulcus cruris: Beingeschwür 440
- 26.2.5 Wundbehandlung: Geschlossene Wunden: stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen 442
- 26.2.6 Heilpflanzen in der Wundbehandlung 444
- 26.3 **Chronische Hauterkrankungen: Dermatitis und Ekzeme** 466
- 26.3.1 Grundlagen 466
- 26.3.2 Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis) 471
- 26.3.3 Psoriasis (Schuppenflechte) 476

- 26.3.4 Heilpflanzen zur allgemeinen Behandlung von Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis 480
- 26.4 Einzelne unspezifische Hauterkrankungen 498**
 - 26.4.1 Akne 500
 - 26.4.2 Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Foto- und Phytodermatitis 501
 - 26.4.3 Juckreiz, Pruritus 503
 - 26.4.4 Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen 505
 - 26.4.5 Gürtelrose, Herpes zoster 507
 - 26.4.6 Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand (Dermatitis solaris), Sonnenallergie 508
 - 26.4.7 Erfrierungen, Frostbeulen 510
 - 26.4.8 Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose 510
 - 26.4.9 Warzen (Verrucae) 512
 - 26.4.10 Sebostase, trockene Haut 513
 - 26.4.11 Seborrhöe, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare 514
 - 26.4.12 Übermäßiges Schwitzen, Hyperhidrosis 515
 - 26.4.13 Hühneraugen 517
 - 26.4.14 Insektenstiche 517
 - 26.4.15 Ödeme 518
 - 26.4.16 Cellulite 518
 - 26.4.17 Pigmenterkrankungen 518
 - 26.4.18 Haarpflege, Haarausfall (Alopezie) 519
 - 26.4.19 Heilpflanzen bei einzelnen Hauterkrankungen 521
- 26.5 Bewährte Rezepturen bei Hauterkrankungen 531**
- 27 Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 536**
 - 27.1 Allgemeines 536**
 - 27.1.1 Aufgaben des Herzens 539
 - 27.1.2 Phytotherapie: Phytokardiaka (pflanzliche Herzmittel) 539
 - 27.2 Herzerkrankungen 540**
 - 27.2.1 Funktionelle Herzbeschwerden 540
 - 27.2.2 Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden 541
 - 27.2.3 Äußerliche Anwendungen: Herzsalben 546
 - 27.2.4 Herzinsuffizienz (NYHA I und II), Altersherz 547
 - 27.2.5 Herzglykoside 548
 - 27.2.6 Herzglykoside 1. Ordnung 549
 - 27.2.7 Herzglykoside 2. Ordnung (Digitaloide) 550
 - 27.2.8 Herzrhythmusstörungen 552
 - 27.3 Bluthdruckerkrankungen 553**
 - 27.3.1 Hypertonie und Hypotonie 553
 - 27.3.2 Arterielle Hypertonie: erhöhter Blutdruck 554
 - 27.3.3 Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertensiva 556
 - 27.3.4 Arterielle Hypotonie: erniedrigter Blutdruck 559
 - 27.3.5 Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika 560
 - 27.4 Arterielle Gefäßerkrankungen 562**
 - 27.4.1 Arteriosklerose und Hyperlipidämie 563
 - 27.4.2 Heilpflanzen bei Arteriosklerose 566
 - 27.4.3 Koronare Herzkrankheit (KHK) 569
 - 27.4.4 Heilpflanzen bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) 573
 - 27.4.5 Arterielle Gefäßerkrankungen: periphere (Claudicatio intermittens) und zentrale (vasculäre Demenz) 574
 - 27.4.6 Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen 577
 - 27.5 Venöse Gefäßerkrankungen: chronische venöse Insuffizienz 580**
 - 27.5.1 Grundlagen 580
 - 27.5.2 Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen 582
 - 27.6 Bewährte Rezepturen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 587**
- 28 Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 591**
 - 28.1 Allgemeines 591**
 - 28.2 Schlafstörungen, nervöse Unruhe 593**
 - 28.2.1 Schlafstörungen 593
 - 28.2.2 Nervosität und Unruhe 595
 - 28.2.3 Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe 595
 - 28.3 Erschöpfungszustände, Wetterfühligkeit und Burn-out-Syndrom 605**
 - 28.3.1 Grundlagen Erschöpfung 605
 - 28.3.2 Wetterfühligkeit 607
 - 28.3.3 Burn-out-Syndrom 607
 - 28.3.4 Adaptogene: Heilpflanzen bei Erschöpfung 608

- 28.3.5 Heilpflanzen bei Erschöpfung und Burn-out 610
- 28.4 **Depressive Verstimmungen und Ängste** 616
 - 28.4.1 Depressionen 616
 - 28.4.2 Ängste 619
 - 28.4.3 Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten 621
- 28.5 **Schmerzen/Kopfschmerzen** 629
 - 28.5.1 Chronische Schmerzen 629
 - 28.5.2 Kopfschmerzen 630
 - 28.5.3 Migräne 632
 - 28.5.4 Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne 634
- 28.6 **Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungsvorbereitung** 638
- 28.7 **Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche** 640
- 29 Heilpflanzen für Frauen** 644
 - 29.1 **Allgemeines** 644
 - 29.2 **Menstruation und Menstruationsbeschwerden** 646
 - 29.2.1 Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung) 647
 - 29.2.2 Heilpflanzen bei Dysmenorrhö 648
 - 29.2.3 Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung) 654
 - 29.2.4 Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung) 655
 - 29.2.5 Amenorrhö und Hypomenorrhö (ausbleibende und zu schwache Regelblutung) 658
 - 29.2.6 Prämenstruelles Syndrom (PMS) 659
 - 29.2.7 Mastodynie 662
 - 29.3 **Klimakterium: Wechseljahre** 664
 - 29.3.1 Grundlagen 664
 - 29.3.2 Hitzewallungen in den Wechseljahren 666
 - 29.3.3 Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren 667
 - 29.3.4 Gelenkschmerzen in den Wechseljahren 667
 - 29.3.5 Osteoporose in den Wechseljahren 667
 - 29.4 **Bewährte Rezepturen für Frauen** 668
- 30 Ausleitung und Regeneration** 671
 - 30.1 **Frühjahrskur – Entgiftungskur** 671
 - 30.1.1 Grundlagen 671
 - 30.1.2 Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur 674
 - 30.2 **Darmsanierung** 674
 - 30.2.1 Grundlagen 674
 - 30.2.2 Heilpflanzen zur Darmsanierung 677
 - 30.3 **Darmmykose (Candida albicans)** 680
 - 30.3.1 Grundlagen 680
 - 30.3.2 Drei-Phasen-Therapie der Darmmykose 682
 - 30.4 **Schwermetall/Amalgamausleitung** 683
 - 30.4.1 Zahnamalgam 683
 - 30.4.2 Amalgamausleitung 684
 - 30.4.3 Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung 685
 - 30.4.4 Verwendung von Algen 687
 - 30.4.5 Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden 687
 - 30.4.6 Schwefelverbindungen – zum Binden 689
 - 30.4.7 Ausleitung nach Dr. Klinghardt 690
 - 30.5 **Bewährte Rezepturen zur Ausleitung** 692

Teil 5 Anhang

- 31 Aus Freyas Zaubergarten** 696
 - 31.1 **Allgemeines** 696
 - 31.2 **Gesundes Wildgemüse** 696
 - 31.2.1 Wie die wilden Pflanzen schmecken 697
 - 31.2.2 Tees aus Wildpflanzen 699
 - 31.2.3 Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen 699
 - 31.2.4 Die wichtigsten essbaren Blüten 700
 - 31.2.5 Wildpflanzen, die auch zur Winterzeit zu finden sind 700
 - 31.2.6 Sammelkalender – eine Auswahl 700
 - 31.2.7 Pflanzen für die Naturapotheke – frisch von der Wiese 701
 - 31.3 **Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung** 703
- 32 Gesundheit auf dem Teller** 708
 - 32.1 **Wildgemüsemenü** 708
 - 32.1.1 Spitzwegerichsüppchen 708
 - 32.1.2 Bunter Wiesensalat 708

- 32.1.3 Wildkräuterpesto zu Spaghetti 709
- 32.1.4 Nymphenspeise 709
- 32.1.5 Blütenreiches Maidessert 709
- 32.1.6 Wildkräuterbowle 709
- 32.1.7 Abendmenü 710
- 33 Kommunikation mit Pflanzen 711**
- 33.1 Allgemeines 711**
- 33.1.1 Sehen 711
- 33.1.2 Bewegen 712
- 33.1.3 Spüren 712
- 33.1.4 Riechen 712
- 33.1.5 Rechnen 713
- 34 Sonnentee und Blütenessenzen:
„Bachblüten“ selbst gemacht 718**
- 34.1 Allgemeines 718**
- 34.1.1 Sonnentee ansetzen und anwenden 719
- 35 Kräuterbräuche heutzutage 721**
- 35.1 Allgemeines 721**
- 35.2 Jahreskreisfeste 721**
- 35.2.1 Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23.
Dezember 722
- 35.2.2 (Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar –
2. Februar (in der Neumondphase) 722
- 35.2.3 Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara):
20.–23. März 723
- 35.2.4 Walpurgis (Beltane): 30. April 723
- 35.2.5 Sommersonnenwende (Johanni oder
Litha): 21. Juni 723
- 35.2.6 Schnitterinnenfest (Lugnasad): 2. August
und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt):
15. August 723
- 35.2.7 Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank
(Mabon) 22. September 724
- 35.2.8 Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest,
Halloween: 31. Oktober auf
1. November 724
- 36 Verzeichnis der Abkürzungen 725**
- 37 Indikationstabelle Heilpflanzen 726**
- 38 Über die Autorin 748**
- 39 Weiterführende Adressen 749**
- 39.1 Bezugsquellen Pflanzen und/oder
Samen 749**
- 39.2 Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen 750**
- 39.3 Ätherische Öle 751**
- 39.4 Wickelzubehör/Bienenwachsauflagen 752**
- 39.5 Heilpflanzengärten 752**
- 39.6 Internetadressen 753**
- 39.7 Zeitschriften 754**
- 39.8 Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten 754**
- 39.8.1 Heilpflanzen/Phytotherapie 754
- 39.8.2 Aromatherapie 755
- 40 Literatur 756**
- 40.1 Botanische Bücher (inkl. Bestimmung) 756**
- 40.2 Geschichte der Heilpflanzenkunde
Mythologie/Etymologie 756**
- 40.3 Giftpflanzen 757**
- 40.4 Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr- und
Ausbildungsbücher) 757**
- 40.5 Grundlagenwerke (Phytotherapie
allgemein) 757**
- 40.6 Grundlagen – Wirkstoffe 758**
- 40.7 Heilpflanzen- und Kräuterbücher 758**
- 40.8 Heilpflanzen in der Kinderheilkunde/für
Kinder 758**
- 40.9 Heilpflanzen in der Kosmetik 758**
- 40.10 Heilpflanzen in der Küche/Gewürze 758**
- 40.11 Kräutermärchen 759**
- 40.12 Naturheilkunde 759**
- 40.13 Phytotherapie für verschiedene
Berufsgruppen 759**
- 40.14 Phytotherapie bei verschiedenen
Indikationen 759**
- 40.15 Praxis/Anwendung Aromatherapie 760**
- 40.16 Praxis/Anwendung Bachblüten 760**
- 40.17 Praxis/Anwendung Räuchern 761**
- 40.18 Praxis/Anwendung Wickel 761**
- 41 Pflanzenverzeichnis Deutsch –
Latein 762**
- 42 Pflanzenverzeichnis Latein –
Deutsch 778**
- Sachverzeichnis 793**



Ursel Bühring

[Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde](#)

Grundlagen, Anwendung, Therapie

808 pages, hb
publication 2014



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com