

# Bühring U / Girsch M Praxis Heilpflanzenkunde

Leseprobe

[Praxis Heilpflanzenkunde](#)

von [Bühring U / Girsch M](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b20720>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> . . . . .	5
<b>Einleitung</b> . . . . .	6
<b>Aufbau der Kapitel</b> . . . . .	7
<b>Zur Arbeit mit den Therapiekonzepten</b> . . . . .	9

## Teil 1

### Heilen mit Pflanzen

<b>1 Darmerkrankungen</b> . . . . .	20
<b>1.1 Durchfall</b> . . . . .	20
1.1.1 Phytotherapeutika . . . . .	21
1.1.2 Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall . . . . .	25
1.1.3 Therapiekonzept chronisch-entzündliche Darmerkrankungen . . . . .	27
<b>1.2 Verstopfung</b> . . . . .	28
1.2.1 Phytotherapeutika . . . . .	29
1.2.2 Therapiekonzept chronische Verstopfung . . . . .	33
<b>1.3 Blähungen</b> . . . . .	36
1.3.1 Phytotherapeutika . . . . .	36
1.3.2 Therapiekonzept Blähungen . . . . .	40
1.3.3 Therapiekonzept Roemheld-Syndrom . . . . .	42
<b>1.4 Reizdarm</b> . . . . .	43
1.4.1 Phytotherapeutika . . . . .	44
1.4.2 Therapiekonzept Reizdarm . . . . .	45
<b>1.5 Darmmykose</b> . . . . .	48
1.5.1 Phytotherapeutika . . . . .	48
1.5.2 Therapiekonzept Darmmykose . . . . .	50
<b>1.6 Dysbiose – Darmsanierung</b> . . . . .	51
1.6.1 Phytotherapeutika . . . . .	52
1.6.2 Therapiekonzept Darmsanierung . . . . .	53
<b>2 Magenerkrankungen</b> . . . . .	55
<b>2.1 Unkomplizierte akute Magenerkrankung</b> . . . . .	55
2.1.1 Phytotherapeutika . . . . .	56
2.1.2 Therapiekonzept leichte akute Magenerkrankungen . . . . .	60
<b>2.2 Chronische Gastritis, Magengeschwür und Sodbrennen</b> . . . . .	61
2.2.1 Phytotherapeutika . . . . .	62
2.2.2 Therapiekonzept Chronische Gastritis, Magengeschwür und Sodbrennen . . . . .	67
<b>2.3 Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)</b> . . . . .	70
2.3.1 Phytotherapeutika . . . . .	71
2.3.2 Therapiekonzept Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen) . . . . .	75

<b>3</b>	<b>Erkrankungen der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse</b>	77
3.1	Phytotherapeutika	77
3.2	Erkrankungen der Leber/Hepatopathie	78
3.2.1	Phytotherapeutika	79
3.2.2	Therapiekonzept Hepatopathie	83
3.3	Funktionelle Gallenerkrankungen und Reizgalle	85
3.3.1	Phytotherapeutika	86
3.3.2	Therapiekonzept Funktionsstörungen der Gallebildung und Reizgalle	89
3.4	Funktionelle Pankreasinsuffizienz	91
3.4.1	Phytotherapeutika	92
3.4.2	Therapiekonzept funktionelle Pankreasinsuffizienz	94
<b>4</b>	<b>Atemwegserkrankungen</b>	97
4.1	Erkältung	97
4.1.1	Phytotherapeutika	98
4.1.2	Therapiekonzept Erkältung	104
4.1.3	Therapiekonzept Infektanfälligkeit	106
4.2	Akute Bronchitis und produktiver Husten	108
4.2.1	Phytotherapeutika	108
4.2.2	Therapiekonzept akute Bronchitis	114
4.2.3	Therapiekonzept chronische Bronchitis	117
4.2.4	Therapiekonzept Asthma bronchiale/COPD	119
4.3	Unproduktiver, trockener Husten, Reizhusten und Heiserkeit	120
4.3.1	Phytotherapeutika	121
4.3.2	Therapiekonzept unproduktiver, trockener Husten und Reizhusten	125
4.4	Schnupfen – Sinusitis	126
4.4.1	Phytotherapeutika	127
4.4.2	Therapiekonzept akute Sinusitis	131
4.4.3	Therapiekonzept chronische Sinusitis	132
4.5	Heuschnupfen	133
4.5.1	Phytotherapeutika	134
4.5.2	Therapiekonzept Heuschnupfen	136
4.6	Mund- und Rachenerkrankungen	138
4.6.1	Phytotherapeutika	139
4.6.2	Therapiekonzept akute Tonsillitis	144
4.6.3	Therapiekonzept chronisch-rezidivierende Tonsillitis	146
<b>5</b>	<b>Harnwegs- und Prostataerkrankungen</b>	148
5.1	Harnwegsinfekte	148
5.1.1	Phytotherapeutika	149
5.1.2	Therapiekonzept akute Harnwegsinfekte	153
5.1.3	Therapiekonzept chronisch-rezidivierende Harnwegsinfekte	155
5.2	Funktionelle Beschwerden – Reizblase und (abakterielle) Prostatitis	157
5.2.1	Phytotherapeutika	157
5.2.2	Therapiekonzept Reizblase	159
5.3	Benigne Prostatahyperplasie (BPH)	159

5.3.1	Phytotherapeutika . . . . .	160
5.3.2	Therapiekonzept benigne Prostatahyperplasie . . . . .	164
<b>6</b>	<b>Erkrankungen des Bewegungsapparats . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>6.1</b>	<b>Rheumatische Beschwerden . . . . .</b>	<b>165</b>
6.1.1	Phytotherapeutika . . . . .	166
<b>6.2</b>	<b>Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose . . . . .</b>	<b>168</b>
6.2.1	Phytotherapeutika . . . . .	169
6.2.2	Therapiekonzept Arthrose . . . . .	174
<b>6.3</b>	<b>Arthritis . . . . .</b>	<b>177</b>
6.3.1	Phytotherapeutika . . . . .	178
6.3.2	Therapiekonzept Arthritis und andere entzündlich-rheumatische Erkrankungen . . . . .	184
<b>7</b>	<b>Erkrankungen der Haut und Wundbehandlung . . . . .</b>	<b>186</b>
<b>7.1</b>	<b>Wundbehandlung: Wunden und offene Verletzungen . . . . .</b>	<b>186</b>
7.1.1	Phytotherapeutika . . . . .	187
7.1.2	Therapiekonzept chronische Wunden . . . . .	192
<b>7.2</b>	<b>Wundbehandlung: geschlossene Wunden und stumpfe Traumen . . . . .</b>	<b>193</b>
7.2.1	Phytotherapeutika . . . . .	193
7.2.2	Therapiekonzept stumpfe Verletzungen . . . . .	198
<b>7.3</b>	<b>Chronische Hauterkrankungen: Ekzeme . . . . .</b>	<b>199</b>
7.3.1	Phytotherapeutika . . . . .	200
7.3.2	Therapiekonzept Ekzeme. . . . .	204
<b>7.4</b>	<b>Neurodermitis . . . . .</b>	<b>207</b>
7.4.1	Phytotherapeutika . . . . .	208
7.4.2	Therapiekonzept Neurodermitis. . . . .	213
<b>7.5</b>	<b>Psoriasis . . . . .</b>	<b>215</b>
7.5.1	Phytotherapeutika . . . . .	216
7.5.2	Therapiekonzept Psoriasis . . . . .	219
<b>8</b>	<b>Herz-Kreislauf- und Gefäßserkrankungen . . . . .</b>	<b>221</b>
<b>8.1</b>	<b>Erkrankungen des Herzens . . . . .</b>	<b>221</b>
8.1.1	Phytotherapeutika . . . . .	222
8.1.2	Therapiekonzept funktionelle Herzbeschwerden und Rhythmusstörungen. . . . .	229
8.1.3	Therapiekonzept Altersherz und Herzinsuffizienz. . . . .	231
<b>8.2</b>	<b>Erkrankungen des Blutdrucks . . . . .</b>	<b>232</b>
8.2.1	Phytotherapeutika . . . . .	233
8.2.2	Therapiekonzept Hypertonie . . . . .	237
8.2.3	Therapiekonzept Hypotonie . . . . .	239
<b>8.3</b>	<b>Arteriosklerose/Hyperlipidämie/koronare Herzkrankheit . . . . .</b>	<b>240</b>
8.3.1	Phytotherapeutika . . . . .	241
8.3.2	Therapiekonzept koronare Herzkrankheit und Arteriosklerose . . . . .	247
<b>8.4</b>	<b>Chronische venöse Insuffizienz . . . . .</b>	<b>250</b>
8.4.1	Phytotherapeutika . . . . .	251
8.4.2	Therapiekonzept venöse Durchblutungsstörungen – venöse Insuffizienz . . . . .	255

<b>9</b>	<b>Erkrankungen Nervensystem und Psyche</b> . . . . .	257
<b>9.1</b>	<b>Schlafstörungen und Nervosität</b> . . . . .	257
9.1.1	Phytotherapeutika . . . . .	258
9.1.2	Therapiekonzept nervöse Unruhezustände und Schlafstörungen . . . . .	263
<b>9.2</b>	<b>Erschöpfung und Burn-out.</b> . . . . .	267
9.2.1	Phytotherapeutika . . . . .	268
9.2.2	Therapiekonzept Erschöpfung und Burn-out . . . . .	272
<b>9.3</b>	<b>Depressive Verstimmungen und Ängste.</b> . . . . .	275
9.3.1	Phytotherapeutika . . . . .	275
9.3.2	Therapiekonzept depressive Verstimmung und Ängste. . . . .	280
<b>9.4</b>	<b>Kopfschmerz und Migräne.</b> . . . . .	282
9.4.1	Phytotherapeutika . . . . .	283
9.4.2	Therapiekonzept Spannungskopfschmerzen und Migräne . . . . .	287
<b>10</b>	<b>Heilpflanzen in der Frauenheilkunde.</b> . . . . .	289
<b>10.1</b>	<b>Allgemeine Einführung.</b> . . . . .	289
<b>10.2</b>	<b>Menstruationsbeschwerden.</b> . . . . .	289
10.2.1	Phytotherapeutika . . . . .	291
10.2.2	Therapiekonzept Dysmenorrhö . . . . .	295
10.2.3	Therapiekonzept Menorrhagie, Hypermenorrhö und Metrorrhagie . . . . .	297
10.2.4	Therapiekonzept Hypo- und Amenorrhö . . . . .	299
<b>10.3</b>	<b>Prämenstruelles Syndrom (PMS)</b> . . . . .	301
10.3.1	Phytotherapeutika . . . . .	301
10.3.2	Therapiekonzept PMS . . . . .	306
<b>10.4</b>	<b>Wechseljahresbeschwerden</b> . . . . .	308
10.4.1	Phytotherapeutika . . . . .	309
10.4.2	Therapiekonzept Wechseljahresbeschwerden . . . . .	312

## Teil 2

### Wirkstoffe

<b>11</b>	<b>Kohlenhydrate/Schleimstoffe</b> . . . . .	316
<b>12</b>	<b>Glykoside</b> . . . . .	320
<b>12.1</b>	<b>Herzglykoside</b> . . . . .	321
<b>13</b>	<b>Salicin</b> . . . . .	323
<b>14</b>	<b>Arbutin</b> . . . . .	325
<b>15</b>	<b>Cumarine</b> . . . . .	326
<b>16</b>	<b>Flavonoide</b> . . . . .	329
<b>17</b>	<b>Gerbstoffe</b> . . . . .	332

18	<b>Anthranoide</b> . . . . .	335
19	<b>Ätherische Öle</b> . . . . .	337
20	<b>Bitterstoffe</b> . . . . .	340
21	<b>Saponine</b> . . . . .	344
22	<b>Scharfstoffe/Senföle</b> . . . . .	347
23	<b>Alkaloide</b> . . . . .	349

## Teil 3

### Heilpflanzen zubereiten und anwenden

24	<b>Pflanzen kennen, ernten und aufbewahren</b> . . . . .	352
24.1	<b>Pflanzen ernten</b> . . . . .	352
24.2	<b>Pflanzen trocknen</b> . . . . .	353
24.3	<b>Pflanzen aufbewahren – aber richtig</b> . . . . .	354
25	<b>Heilpflanzentees</b> . . . . .	355
25.1	<b>Die Kunst der Heiltee-Zubereitung</b> . . . . .	356
25.1.1	Infus: heißer Aufguss/Überbrühung . . . . .	356
25.1.2	Mazerat: Kaltwasserauszug . . . . .	356
25.1.3	Dekokt (Decoct): Abkochung . . . . .	357
25.1.4	Kombinationsmethoden . . . . .	357
25.2	<b>Die Kunst der Teemischung</b> . . . . .	358
26	<b>Tinkturen</b> . . . . .	360
26.1	<b>Herstellung für die eigene Hausapotheke</b> . . . . .	361
27	<b>Salben, Cremes, Gele</b> . . . . .	362
28	<b>Medizinische Auszugsöle</b> . . . . .	365
28.1	<b>Massageöle/Heilöle mit ätherischen Ölen</b> . . . . .	366
29	<b>Medizinalwein und Theriak</b> . . . . .	367
29.1	<b>Theriak – Lebenselixier</b> . . . . .	368
30	<b>Wickel</b> . . . . .	369
30.1	<b>Heublumenauflage</b> . . . . .	370
30.2	<b>Kartoffelauflage</b> . . . . .	370
30.3	<b>Leinsamenkompressen</b> . . . . .	371
30.4	<b>Meerrettich-Nackenauflagen</b> . . . . .	371
30.5	<b>Senfmehlaufgabe</b> . . . . .	372
30.6	<b>Zwiebelpackung</b> . . . . .	372

31	Waschungen . . . . .	373
32	Aromaspray . . . . .	376
33	Gesundes Wildgemüse. . . . .	377

## Teil 4

Service und Co.

34	Abkürzungsverzeichnis . . . . .	384
35	Adressen . . . . .	385
36	Abbildungsnachweis . . . . .	389
37	Literatur . . . . .	390
	Sachverzeichnis . . . . .	391



Bühring U / Girsch M

[Praxis Heilpflanzenkunde](#)

384 Seiten, kart.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)