

10 **Vom Umgang mit Heilpflanzen**

- 12 Heilpflanzen in der Natur sammeln
- 13 Heilpflanzen weiterverarbeiten
- 14 Heilpflanzen einkaufen

16 **Grundrezepturen für Tees**

- 16 Die Grundregeln der Dosierung
- 16 Die Art der Zubereitung
- 17 Aufguss oder Überbrühung (Infus)
- 17 Kaltwasserauszug (Mazerat)
- 18 Abkochung (Dekokt)
- 18 Die Kunst der Teemischung

19 **Die grüne Hausapotheke**

- 19 Tinkturen
- 20 Salben und Cremes
- 21 Grundrezeptur für Salben
- 21 Grundrezeptur für Cremes
- 21 Auszugsöle
- 22 Medizinalweine
- 22 Oxymel (Sauerhonig)
- 23 Kräuterkissen

23 Heilpflanzenbäder

- 23 Vollbad
- 24 Sitzbad
- 24 Hand- und Fußbad
- 25 Dampfbad und Inhalation
- 25 Auflagen, Packungen und Wickel
- 26 Feuchtheiße Dampfkompresse
- 27 Halswickel
- 27 Heublumenpackungen
- 27 Kartoffelpäckchen
- 28 Quarkpackung
- 28 Ölkompresse

29 **Die wichtigsten Inhaltsstoffe**

- 29 Alkaloide
- 29 Anthocyane
- 30 Ätherische Öle
- 31 Bitterstoffe
- 32 Cumarine
- 32 Digitalisglycoside
- 32 Flavonoide
- 34 Gerbstoffe
- 35 Salicin
- 36 Saponine (Seifenstoffe)
- 36 Schleimstoffe
- 37 Senföle

40	Ackerschachtelhalm	128	Gelbwurz	234	Mutterkraut
42	Ackerstiefmütterchen	134	Ginkgo	236	Nachtkerze
44	Andorn	136	Ginseng	240	Passionsblume
48	Arnika	138	Goldrute	244	Pfefferminze
52	Artischocke	142	Heidelbeere	250	Ringelblume
54	Augentrost	146	Hirtentäschel	255	Rose
57	Baldrian	148	Hohlzahn	260	Rosenwurz
60	Bärlauch	150	Holunder	265	Rosmarin
64	Basilikum	154	Hopfen	269	Roskastanie
68	Beinwell	158	Huflattich	272	Salbei
72	Birke	162	Ingwer	278	Sanddorn
78	Blutwurz	168	Johanniskraut	283	Schafgarbe
82	Brennnessel	173	Kamille	288	Schlüsselblume
86	Buchweizen	178	Kapuzinerkresse	292	Sonnenhut
88	Cranberry	180	Knoblauch	296	Spitzwegerich
92	Efeu	184	Königskerze	300	Steinklee
94	Eiche	188	Kümmel	302	Süßholz
96	Eisenkraut	190	Lavendel	306	Thymian
98	Engelwurz	195	Lein	310	Wacholder
101	Enzian	200	Linde	312	Wasserdost
104	Erdrauch	204	Löwenzahn	314	Weide
106	Eukalyptus	210	Mädesüß	318	Weißdorn
110	Fenchel	214	Majoran und Dost	322	Wermut
114	Fichte, Tanne und Kiefer	218	Malve und Eibisch	327	Wundklee
118	Frauenmantel	224	Mariendistel	330	Zaubernuss
122	Gänseblümchen	227	Meerrettich	334	Zistrose
126	Gänsefingerkraut	230	Melisse	339	Zwiebel

346 Beschwerden im Verdauungstrakt: Magen, Darm und Leber

346 So funktioniert die Verdauung

347 So arbeitet der Magen

347 Blähungen

348 Übelkeit und Erbrechen

348 Reisekrankheit

348 Krämpfe im Magen-Darm-Bereich

348 Akute Magenschleimhautentzündung

349 Dyspepsie: funktionelle Magenbeschwerden

349 Reizmagen

350 Sodbrennen, chronische Magenschleimhautentzündung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

350 Sodbrennen

350 Chronische Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

351 Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür

351 So arbeitet der Darm

352 Akuter Durchfall

353 Chronischer Durchfall

354 Verstopfung

354 Reizdarm

355 Hämorrhoiden

356 So arbeiten Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

356 Erkrankungen der Leber

357 Erkrankungen der Galle

357 Gallensteine

358 Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

358 Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse

359 Atemwegs- und Erkältungskrankheiten

359 So funktioniert die Atmung

360 Erkältung

361 Grippe

361 Infektanfälligkeit

362 Schnupfen

362 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

363 Reizhusten

363 Akute und chronische Bronchitis

364 Asthma

365 Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündung

365 Rachenentzündung

365 Mandelentzündung

366 Heuschnupfen

367 Erkrankungen der Harnwege

367 So arbeiten Nieren und Harnwege

368 Blasenentzündung (Cystitis)

369 Reizblase und abakterielle Prostatitis

369 Prostataadenom

370 Nieren- und Harnleitersteine

371 Schmerzen am Bewegungsapparat

371 Arthrose und Arthritis

373 Arthrose

374 Arthritis

374 Gicht

378	Hauterkrankungen und Wunden
378	So arbeitet die Haut
378	Wunden, Verletzungen und Infektionen der Haut
378	Schürfwunden
379	Offene Wunden
379	Geschlossene Wunden
380	Abszesse und Furunkel
380	Nagelbettentzündung
381	Beingeschwür (Ulcus cruris)
381	Druckgeschwür (Dekubitus)
381	Stoffwechselbedingte Hauterkrankungen
381	Ekzeme
382	Neurodermitis
383	Schuppenflechte (Psoriasis)
384	Akne
384	Sonstige Hauterkrankungen
384	Juckreiz
385	Lippenherpes
385	Verbrennungen und Sonnenbrand
386	Insektenstiche
386	Haut- und Fußpilze
386	Warzen
387	Übermäßiges Schwitzen

388 Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen

388	So arbeitet das Herz
388	So arbeitet der Blutkreislauf
389	Funktionelle Herzbeschwerden
389	Herzinsuffizienz und Altersherz
390	Arteriosklerose und Hyperlipidämie
391	Zu hoher Blutdruck
391	Zu niedriger Blutdruck
392	Koronare Herzkrankheit
392	Durchblutungsstörungen des Gehirns
393	Venenerkrankung

394	Seelische Beschwerden
394	Schlafstörungen
395	Nervosität, Unruhe, Erschöpfung und Burnout
396	Wetterfühligkeit
396	Depressionen
397	Ängste

398 Schmerzen

398	Kopfschmerzen
398	Spannungskopfschmerzen
399	Migräne

401 Frauenbeschwerden

401	Allgemeinbeschwerden
401	Schmerzhafte Blutung
402	Zu starke Blutung
403	Zu schwache oder keine Blutung
403	Prämenstruelles Syndrom (PMS)
404	Endometriose
404	Brustschmerzen
405	Wechseljahresbeschwerden
406	Hitzewallungen
407	Trockene Haut
407	Gelenkschmerzen
407	Osteoporose

Service

410	Bei welchen Beschwerden helfen welche Pflanzen?
416	Welchen Teil der Pflanze sammle ich wann?
419	Glossar
420	Literatur/Bezugsquellen
421	Informationen im Internet
422	Register