

# HANDBUCH — DER — KLOSTER- HEILKUNDE

*Dr. Johannes Gottfried Mayer  
Dr. med. Bernhard Uebleke · Pater Kilian Saum OSB*



# Inhalt

Vorwort ..... 8

❖ **Alte Schätze –  
neu entdeckt** ..... 10

*Die Geschichte der Klosterheilkunde:  
Warum das traditionelle Wissen ein Segen  
für unsere Gesundheit ist.*

❖ **Die Steckbriefe der  
Heilpflanzen** ..... 36

*Die wichtigsten Pflanzen der Klosterheil-  
kunde. Wie sie entdeckt wurden und was  
sie so wertvoll macht.*

❖ **Der gesunde Rhythmus  
des Lebens** ..... 198

*Ein stabiles Fundament für Körper, Geist  
und Seele. Wie wir die Lehren der Nonnen  
und Mönche in unserem modernen Alltag  
sinnvoll nutzen können.*

❖ **Die Praxis der  
Klosterheilkunde** ..... 212

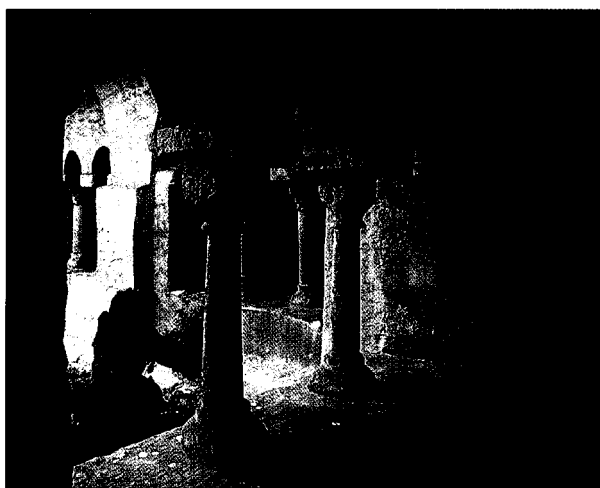
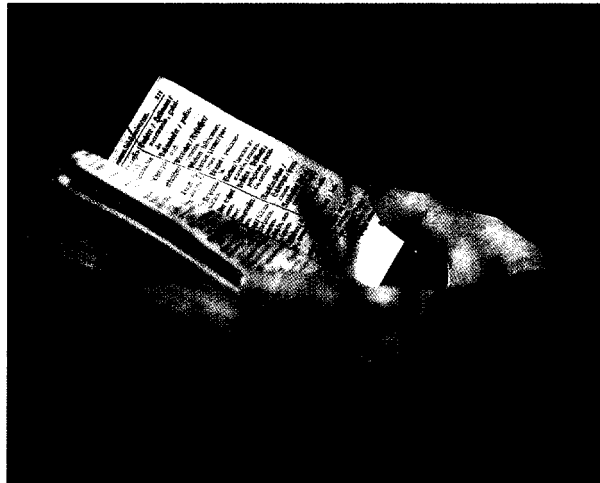
*Die bewährten Therapien. Welche  
wirklich helfen, wie sie wirken und wie sie  
jeder leicht und sicher anwenden kann.*

**Für Psyche und Nerven** ..... 214

Schlafstörungen und Nervosität ..... 216

Angstzustände ..... 220

Depressionen ..... 222





Kopfschmerzen ..... 224  
 Migräne ..... 227  
 Nervenschmerzen ..... 230

**Für die Atemwege ..... 232**

Schnupfen ..... 234  
 Hals- und Rachenentzündung ..... 238  
 Husten ..... 240  
 Fiebrige Erkältung ..... 245  
 Nasennebenhöhlen-  
 entzündung ..... 247  
 Mandelentzündung ..... 249  
 Chronische Bronchitis ..... 251  
 Asthma bronchiale ..... 252

**Für Herz, Kreislauf und Gefäße ... 254**

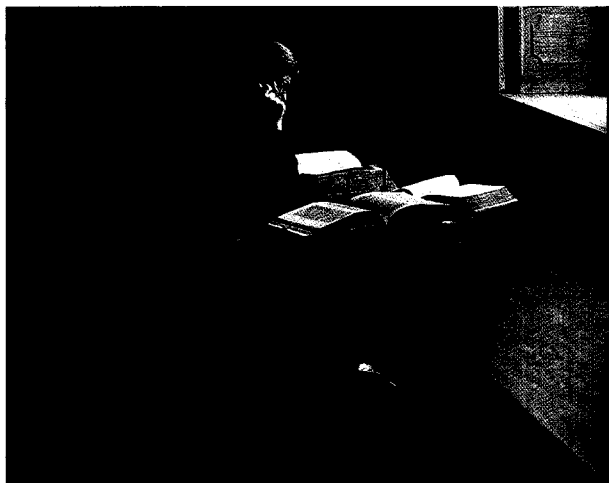
Funktionelle Herzbeschwerden ..... 255  
 Blutarmut ..... 258  
 Herzinsuffizienz ..... 259  
 Niedriger Blutdruck ..... 262  
 Bluthochdruck ..... 264  
 Gefäßverkalkung ..... 265  
 Herzrhythmusstörungen ..... 267  
 Venenleiden ..... 269  
 Hämorrhoiden ..... 272

**Für Magen und Darm ..... 274**

Entzündungen im Mund- und  
 Rachenraum ..... 276  
 Übelkeit und Erbrechen ..... 278  
 Reizmagen ..... 281  
 Magenschleimhautentzündung ..... 284  
 Magen- und Zwölffingerdarm-  
 geschwür ..... 285  
 Reizdarm ..... 287  
 Verstopfung ..... 290  
 Durchfall ..... 293  
 Erkrankungen von Leber und Galle ..... 295

■ INHALT

<b>Für Nieren und Blase</b> .....	298
Nierensteinleiden .....	299
Blasenentzündung und Reizblase .....	302
Prostatavergrößerung .....	306
<b>Für die Sexualorgane</b> .....	308
Impotenz .....	310
Menstruationsbeschwerden .....	312
Schmerzen und Entzündungen der weiblichen Brust .....	316
Verlängerte Blutung, Zyklusstörungen .....	318
Wechseljahre .....	320
Entzündungen der Scheide .....	321
Schwangerschaftserbrechen .....	324
Geburtsvorbereitung .....	326
<b>Für die Haut</b> .....	328
Ekzem .....	333
Neurodermitis .....	335
Schuppenflechte .....	337
Nesselsucht .....	338
Akne .....	339
Furunkel .....	341
Wärzen .....	343
Herpes .....	345
Pilze .....	346
Wunden .....	348
Insektenstiche .....	350
Sonnenbrand und Verbrennungen .....	352
<b>Für Muskeln und Gelenke</b> .....	354
Arthrose .....	355
Entzündliche rheumatische Erkrankungen .....	360
Gicht .....	362
Rückenbeschwerden .....	364
Muskelkrämpfe .....	366
Stumpfe Verletzungen .....	367





Spezial	
<b>Für Kinder</b> .....	370
Für Säuglinge und Kleinkinder (bis 3 Jahre) .....	371
<i>Blähungen und Durchfall</i> .....	371
<i>Erkältung, Schnupfen und Husten</i> .....	374
<i>Mittelohrentzündung</i> .....	378
<i>Milchschorf und Kopfgneis</i> .....	379
<i>Windeldermatitis</i> .....	381
<i>Schlafstörungen</i> .....	382
<i>Zahnen</i> .....	383
Für ältere Kinder (4 bis 14 Jahre) ....	385
<i>Keuchhusten</i> .....	385
<i>Magen- und Darmstörungen</i> .....	386
<i>Angst, Nervosität und Bettnässen</i> .....	388

❖ **Die praktischen Anwendungen** .....

*Die Geheimnisse des Pater Kilian.  
Er zeigt, wie jeder Kräutertees und Salben  
zubereiten und Umschläge anlegen kann.*

Heilkräutertees richtig zubereiten .....	394
Extrakte und Tinkturen selbst herstellen ...	395
Salben selbst zubereiten .....	396
Wasserdampf-Inhalationen wirkungsvoll einsetzen .....	397
Wickel richtig anlegen .....	398
Bäder therapeutisch einsetzen .....	402
Personen und Werke .....	403
Glossar .....	410
Literaturverzeichnis .....	414
Register .....	416
Bildnachweis .....	431