

Hans Horst Fröhlich

Der Naturgarten des  
**Sebastian Kneipp**

Von der Schönheit der Pflanzen im Jahreslauf  
und ihrer Anwendung für ein  
gesundes Leben

IRISIANA

# INHALT

SEBASTIAN KNEIPP - <i>Wiederentdecker und Erneuerer der Heilpflanzen</i>		Ich habe heute Nacht keine Minute geschlafen <i>Heilpflanzen bei Schlaflosigkeit, Nervosität und Depressionen</i>	195
DER KRÄUTERSCHATZ DES SEBASTIAN KNEIPP <i>Farbphotos, Texte und Tabellen</i>	10	Das geht an die Nieren <i>Heilpflanzen bei Nieren- und Blasenbeschwerden</i>	198
»Als Tee getrunken haben die Kräuter eine auffallende Wirkung« <i>Zusammensetzung, Zubereitung und Anwendung von Kräutertees</i>	165	Eine »reizende Blase« <i>Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatabeschwerden</i>	200
Neuer Saft und neue Kraft <i>Heilkräuter für die Frühjahrs-, Herbst- und Wochenendkur zu Hause</i>	168	Schwere Beine <i>Heilpflanzen bei venösen Beschwerden</i>	202
Wenn's stürmt und schneit <i>Heilpflanzen bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit</i>	170	Jungbrunnen Natur? <i>Heilpflanzen zur Vorbeugung und bei Altersbeschwerden</i>	204
Wenn die Grippewelle anrollt <i>Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten</i>	173	Kneippsche Gesundheitspflege - kinderleicht! <i>Heilpflanzen für Säuglinge und Kinder</i>	207
Wenn's im Kreuz zieht und zwackt <i>Heilpflanzen bei rheumatischen Beschwerden</i>	176	Die Kräuter sind zum Baden da <i>Heilpflanzen als Badezusatz</i>	209
Mir liegt etwas im Magen <i>Heilpflanzen bei akuten Magenbeschwerden</i>	179	Pflanzenverzeichnis	212
Ich habe überhaupt keinen Appetit <i>Heilpflanzen bei chronischen Magenbeschwerden</i>	180	Anwendungsverzeichnis	215
Ich fühle mich wie ein Luftballon <i>Heilpflanzen gegen Völlegefühl und Blähungen</i>	183	Literaturhinweise	217
Den Darm erziehen und nicht verziehen <i>Heilpflanzen bei Verstopfung und Darmträgheit</i>	185	<b>Tabellarische Angaben zu den Pflanzen:</b>	
»Diarrhoestillpillchen« <i>Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen</i>	187	1. Pflanzennamen deutsch	
Bitter wie Galle <i>Heilpflanzen bei Galle- und Leberbeschwerden</i>	189	2. Pflanzennamen lateinisch	
Herzliche Heilkräuter <i>Heilpflanzen bei Herz- und Kreislaufbeschwerden</i>	192	3. Familie	
		4. Blütezeit (Monat)	
		5. Arzneilich verwendeter Pflanzenteil	
		6. Darreichungsform	
		7. Inhaltsstoffe (Wirkstoffe)	
		8. Heilwirkung (Indikation)	
		(M) = nach der Monographie	
		(V) = in der Volksmedizin	
		9. Besondere Hinweise	
		<b>! = Warnhinweis</b>	
		Im vorliegenden Buch werden auch Giftpflanzen vorgestellt, die auf keinen Fall für die Selbstmedikation verwendet werden dürfen. Sammeln Sie Pflanzen nur selbst, wenn Sie diese sicher bestimmen können. Beim geringsten Zweifel die Pflanze nicht verwenden.	