

Aljoscha Schwarz/Ronald Schweppe

Johanniskraut

Neuer Schwung und
innere Harmonie

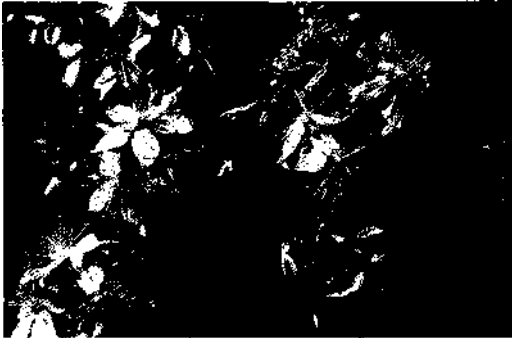


Das bewährte Heilkraut

- bei Verletzungen, Entzündungen, Schmerzen
- bei Angst, Erschöpfung, Depressionen
- für die Schönheitspflege
- **Extra:** 4-Wochen Kur

Inhalt

| | |
|--|----------|
| Ein Wort zuvor | 5 |
| Johanniskraut - Königin der Heilkräuter | 7 |



| | |
|--|----|
| Johanniskraut in der Apotheke | 22 |
| Fertigpräparate | 22 |
| Qualität und Einkaufstips | 23 |
| Johanniskraut sammeln, anbauen und zubereiten | 26 |
| Anpflanzen im Garten | 26 |
| Heilmittel selbst herstellen | 27 |
| Öle | 28 |
| Tinktur/Elixier | 29 |
| Getrocknetes Kraut | 30 |
| Pulver | 30 |
| Tees | 31 |

PRAXIS

| | |
|--|----|
| Ein kurzer Blick auf die lange Geschichte | 8 |
| Vom Hexenkraut zum Hausmittel | 8 |
| Ein altes Hausmittel - neu entdeckt | 10 |
| Als Naturheilmittel anerkannt | 11 |
| Die Johanniskrautpflanze | 12 |
| Aussehen, Vorkommen | 12 |
| Anbau und Ernte | 13 |
| Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen | 13 |
| Hypericin | 13 |
| Hyperforin | 14 |
| Quercitrin | 15 |
| Quercetin/Biflavonoide | 16 |
| Atherische Öle/Gerbstoffe | 17 |
| Das Zusammenwirken der Inhaltsstoffe | 17 |
| Nebenwirkungen | 19 |
| Lichtempfindlichkeit | 19 |
| Wechselwirkungen | 20 |
| Allergien | 21 |
| Mutagene Wirkungen | 21 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Die Selbstbehandlung | 34 |
| Johanniskraut bei Beschwerden | 37 |
| Atmung | 37 |
| Asthma | 37 |
| Bronchitis | 39 |
| Erkältung/Grippe | 39 |
| Halsschmerzen | 40 |
| Bewegungsapparat | 41 |
| Arthritis/Gicht | 41 |
| Muskelkater | 42 |

*

<1&

mkmf

£ V K B



| | |
|------------------------------|----|
| Verstauchungen | 43 |
| Haut | 43 |
| Akne/Ekzeme | 44 |
| Furunkel/Bluterguß | 45 |
| Herpes/Sonnenbrand | 46 |
| Verbrennungen | 47 |
| Verletzungen | 48 |
| Hormonsystem | 49 |
| Pubertät | 49 |
| Menstruations- | |
| beschwerden | 50 |
| Wechseljahre | 50 |
| Immunsystem | 52 |
| Aids | 52 |
| Allergien | 53 |
| Gürtelrose | 54 |
| Krebs | 54 |
| Kreislauf | 55 |
| Herzschwäche | 55 |
| Bluthochdruck | 56 |
| Verdauung | 57 |
| Blasenentzündung | 57 |
| Darminfektionen | 58 |
| Gastritis | 59 |
| Hämorrhoiden | 63 |
| Johanniskraut - neue | |
| Energie für die Seele | 61 |
| Ängste | 61 |
| Antriebslosigkeit | 63 |

| | |
|------------------------|----|
| Bettnässen | 64 |
| Depressive Verstimmung | 65 |
| Erschöpfung | 67 |
| Konzentrationsschwäche | 67 |
| Kopfschmerzen | 68 |
| Nervosität | 69 |
| Potenzstörungen | 69 |
| Schlafstörungen | 70 |
| Sucht | 71 |

Anwendungen mit Johanniskraut & Co. 73

| | |
|------------------------|----|
| Massagen mit Öl | 74 |
| Akupressur | 74 |
| Bauchmassage | 74 |
| Fußreflexzonenmassage | 75 |

| | |
|-------------------------|----|
| Die 4-Wochen-Kur | 76 |
| 1. Woche: Einstimmung | 77 |
| 2. Woche: Entschlacken | 77 |
| 3. Woche: Beleben | 79 |
| 4. Woche: Ausklang | 79 |

| | |
|-----------------------------|----|
| Ein Schönheitsmittel | 81 |
| Hautpflege | 82 |
| Haarpflege | 83 |
| Strahlende Augen | 84 |
| Mund und Zähne pflegen | 85 |

| | |
|---|----|
| Johanniskraut und andere Naturheilmittel | 87 |
| Bach-Blütentherapie | 87 |
| Aromatherapie | 88 |
| Gewürzheilkunde | 90 |
| Kräutermedizin | 92 |

| | |
|----------------------------|----|
| Zum Nachschlagen | 93 |
| Bücher, die weiterhelfen | 93 |
| Adressen, die weiterhelfen | 93 |
| Register | 94 |