



KOMPAKT & VISUELL

# Heilpflanzen

ANDREW CHEVALLIER

VORWORT VON  
DR. ANN WALKER





DORLING KINDERSLEY  
London, New York, Melbourne, München und Delhi

**Gestaltung** Arunesh Talapatra,  
Tannishtha Chakraborty

**Redaktion** Dipali Singh, Aditi Ray,  
Pankhoori Sinha

**Lektorat** Jennifer Latham

**Bildredaktion** Anne Fisher

**Chefbildlektorat** Marianne Markham

**Cheflektorat** Penny Warren

**Bildrecherche** Myriam Megharbi, Romaine Werblow,  
Claire Bowers, Lucy Claxton

**DTP-Design** Sunil Sharma, Harish Aggarwal,  
Gowind Mittal, Pushpak Tyagi

**Herstellung** Rebecca Short

Für die deutsche Ausgabe:

**Programmleitung** Monika Schlitzer

**Projektbetreuung** Silke Körber

**Herstellungsleitung** Dorothee Whitaker

**Herstellung und Covergestaltung** Mareike Hutsky

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.dtb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:  
Herbal Remedies

© Dorling Kindersley Limited, London, 2007  
Ein Unternehmen der Penguin-Gruppe  
Text © Andrew Chevallier

© der deutschsprachigen Ausgabe by  
Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2008  
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

**Übersetzung** Dr. Hans W. Kothe

**Redaktion** Dr. Doortje Cramer-Scharnagl, Edeweicht

ISBN 978-3-8310-1161-2

2016 4582

Colour reproduction by

Media Development and Printing, UK

Printed and bound in China by Leo Paper Products

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

**Wichtiger Hinweis** Bei ernstem oder länger anhaltenden  
Erkrankungen stellen Sie keine Selbstdiagnose und führen Sie  
keine Selbstbehandlung durch, ohne vorher einen qualifizierten

Heilpraktiker oder Arzt aufgesucht zu haben. Lesen Sie vor  
jeder Anwendung einer pflanzlichen Arznei die Warnhinweise  
im Arterteil (Seite 54–255) und die wichtigen Informationen auf  
den Seiten 40–51. Überschreiten Sie keinesfalls die empfohlene  
Dosis und ziehen Sie einen Arzt zurate, wenn die Beschwerden  
sich nicht innerhalb kurzer Zeit bessern. Falls Sie bereits  
verschreibungspflichtige Medikamente nehmen, sollten Sie vor  
der Anwendung pflanzlicher Arzneien auf jeden Fall den Rat  
eines Arztes einholen.



*Vorwort 8*  
*Einführung 10*

## Kapitel 1 WAS SIND KRÄUTER- ARZNEIEN?

Warum  
Kräutermittel? 14

Heilpflanzen  
anwenden 16

Arzneimittelsicherheit 18

Wirkmechanismen 20

Rund um den Globus 22

## Kapitel 2 DIE RICHTIGE ANWENDUNG

Arzneien  
herstellen 26

Arzneizubereitung 30

Zubereitung  
zu Hause 34

Kleine  
Kräuterapotheke 36

Der  
Kräutergarten 38



# INHALT

## Kapitel 3 SICHERHEIT UND QUALITÄT

Sicherheitshinweise 42

Die richtige  
Dosierung 44

Schwangerschaft 46

Anwendungs-  
ratschläge 48

Kräuterarzneien  
kaufen 50



## Kapitel 4 HEILPFLANZEN VON A-Z (nach lat. Namen)

A-F 54

G-L 135

M-R 162

S-Z 196



## Kapitel 5 HÄUFIGE BESCHWER- DEN

Kopf 259

Hals, Brust und Lunge 261

Verdauung 262

Herz und Kreislauf 263

Blut und Stoffwechsel 264

Blase und Harntrakt 265

Gelenke, Muskeln und  
Knochen 266

Haut 267

Frauenbeschwerden 268

Schwangerschaft 270

Männerbeschwerden 270

Mentale und emotionale  
Probleme 271

Förderung der Gesundheit  
und Leistungsfähigkeit 272

Stärkung des  
Immunsystems 272

Häufige Beschwerden  
bei Kindern 273

Glossar 276

Nützliche Adressen 278

Register 280

Danksagungen 288