

Ursel Bühring

Alles über
Heilpflanzen

erkennen, anwenden und gesund bleiben

3., aktualisierte Auflage

208 Farbfotos

71 farbige Zeichnungen

von Lutz-Erich Müller, Leipzig



Inhalt

Erster Teil:

Mit Heilpflanzen arbeiten

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| Vom Umgang mit Heilpflanzen 10 | Die wichtigsten Inhaltsstoffe 29 |
| Heilpflanzen in der Natur sammeln 12 | Ätherische Öle 29 |
| Heilpflanzen einkaufen 14 | Alkaloide 30 |
| Heilpflanzen weiterverarbeiten 14 | Anthozyane 31 |
| Grundrezepturen für Tees 16 | Kumarine 31 |
| Die Grundregeln der Dosierung 16 | Digitalisglykoside 31 |
| Die Art der Zubereitung 16 | Flavonoide 32 |
| Die Kunst der Teemischung 18 | Senföle 32 |
| Die grüne Hausapotheke 19 | Bitterstoffe 33 |
| Tinkturen 19 | Gerbstoffe 34 |
| Salben und Cremes 19 | Seifenstoffe 35 |
| Auszugsöle 21 | Schleimstoffe 36 |
| Medizinalwein 21 | Salizin 37 |
| Kräuterkissen 22 | |
| Heilpflanzenbäder 23 | |
| Auflagen, Kompressen und Wickel 26 | |



Zweiter Teil:

Heilpflanzen im Porträt

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------|
| Acker-Schachtelhalm 40 | Hohlzahn 120 | Rosmarin 212 |
| Acker-Stiefmütterchen 42 | Holunder 122 | Roskastanie 216 |
| Andorn 44 | Honigklee 126 | Salbei 218 |
| Arnika 46 | Hopfen 128 | Sanddorn 222 |
| Artischocke 50 | Huflattich 132 | Schafgarbe 226 |
| Baldrian 52 | Ingwer 136 | Schlüsselblume 230 |
| Bärlauch 54 | Johanniskraut 140 | Sonnenhut 234 |
| Beinwell 58 | Kamille 144 | Spitz-Wegerich 238 |
| Birke 62 | Kapuzinerkresse 148 | Süßholz 242 |
| Blutwurz 66 | Knoblauch 150 | Thymian 246 |
| Brennnessel 70 | Kohl 154 | Wacholder 250 |
| Buchweizen 74 | Königskerze 156 | Weide 252 |
| Efeu 76 | Kümmel 160 | Weißdorn 256 |
| Eiche 78 | Lavendel 162 | Wermut 260 |
| Eisenkraut 80 | Lein 166 | Zaubernuss 264 |
| Engelwurz 82 | Linde 170 | Zwiebel 268 |
| Enzian 84 | Löwenzahn 174 | |
| Erdrauch 86 | Majoran und Dost 178 | |
| Eukalyptus 88 | Malve und Eibisch 180 | |
| Fenchel 92 | Mariendistel 186 | |
| Frauenmantel 96 | Meerrettich 188 | |
| Gänseblümchen 100 | Melisse, Zitronen- | |
| Gänse-Fingerkraut 104 | Melisse 190 | |
| Ginkgo 106 | Mutterkraut 194 | |
| Ginseng 108 | Nachtkerze 196 | |
| Goldrute 110 | Pfefferminze 200 | |
| Heidelbeere 114 | Ringelblume 204 | |
| Hirtentäschel 118 | Rose 208 | |



Dritter Teil:

Erkrankungen mit Heilpflanzen behandeln

Erkrankungen des Bewegungsapparats 274

Wie Bewegung funktioniert 274
Rheumatische Erkrankungen 274

Verdauungsbeschwerden 279

Wie die Verdauung funktioniert 279
Was tun bei Verdauungsbeschwerden? 279
Wie der Magen arbeitet 279
Erkrankungen des Magens 279
Wie der Darm arbeitet 284
Erkrankungen des Darms 285
Wie Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse arbeiten 287
Erkrankungen der Leber 287
Erkrankungen der Galle 288
Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse 289

Nieren- und Harnwegserkrankungen 291

Wie Nieren und Harnwege arbeiten 291
Nierenerkrankungen 291
Harnwegserkrankungen 291

Herz- und Kreislauf-erkrankungen 295

Wie das Herz funktioniert 295
Wie der Blutkreislauf funktioniert 295
Erkrankungen des Herzens 296
Kreislauf-erkrankungen 297
Gefäß-erkrankungen 298

Erkältungen und Atemwegserkrankungen 301

Wie die Atmung funktioniert 301
Atemwegserkrankungen 301

Hauterkrankungen 308

Wie die Haut arbeitet 308
Wunden und Verletzungen 308
Stoffwechselbedingte Hauterkrankungen 310
Sonstige Hauterkrankungen 312

Seelische Beschwerden 316

Schlafstörungen und Erschöpfung 316
Depressionen und Ängste 318
Schmerzen 318



Service

Frauenbeschwerden 321

Menstruationsbeschwerden 322

Wechseljahresbeschwerden 325

Kinderkrankheiten 329

Kinder behandeln 329

Erkältungen und Atemwegs-
erkrankungen 331

Verdauungsbeschwerden 333

Harnwegserkrankungen 335

Wunden und Verletzungen 335

Hauterkrankungen 336

Schlafstörungen 337

Kopfschmerzen 338

Insektenstiche 338

Zahnen 338

Klassische Kinderkrankheiten 339

Literatur 340

Bezugsquellen 340

Adressen und Internetseiten 341

Heilpflanzengärten 342

Glossar 343

Bei welchen Beschwerden helfen welche
Pflanzen? 344

Sammelkalender 350

Sachregister 352

Register der deutschen Pflanzennamen 360

Register der botanischen Pflanzennamen 362

Über die Autorin 366