

Ursel Bühring
Lehrbuch Heilpflanzenkunde

Leseprobe

[Lehrbuch Heilpflanzenkunde](#)

von [Ursel Bühring](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Vorwort

Vor genau 10 Jahren erschien die 1. Auflage dieses großen *Praxis-Lehrbuchs Heilpflanzenkunde*. Damals stellte ich dem Buch folgende Worte voran:

Heilen mit Pflanzen ist der ursprünglichste Weg zu heilen und er hat sich seit Jahrtausenden bewährt. Die Pflanzen – ihre Gestalt, ihr Duft, ihre Geschichte, die Art ihrer vielgestaltigen Botschaften und ihre lebensspendende (Heil-)Kraft – haben mich immer schon in ihren Bann gezogen. Bereits als Kind war es selbstverständlich für mich, Löwenzahn für einen Salat zu sammeln oder Spitzwegerich bei Wunden aufzutragen. Die Liebe zu Pflanzen hat mich durch Wiesen und Wälder geführt, meine Neugier genährt, mehr und mehr wissen zu wollen und alles anzufassen und auszuprobieren, um wirklich zu begreifen und zu verstehen. Ich habe erfahren, geschmeckt und probiert, habe ältere Menschen befragt (was man heute „Feldforschung“ nennt) – und dabei viel mehr in Erfahrung bringen können, als ich es je über Bücher vermocht hätte.

1982, zu Beginn meiner Heilpraktikerausbildung, hatte ich dann ein **Schlüsselerlebnis**, das eine Wende in mein Leben bringen sollte: Eine Freundin erzählte mir von ihrer Tochter Sophia. Diese war als Baby so schwer an einem Virus erkrankt, dass die Ärzte der Uniklinik sie schließlich aufgegeben haben. Die Mutter nahm die Kleine (gegen ärztlichen Rat und auf eigene Verantwortung) mit nach Hause und zog sie mit der Pastinake auf, einer kohlenhydratreichen Wurzel, die das Kind als einzige Speise vertragen konnte. Heute ist Sophia eine gesunde junge Frau, Krankenschwester und inzwischen selbst Heilpraktikerin. Sie besuchte u. a. die Ausbildung an der Freiburger Heilpflanzenschule und integriert die

Phytotherapie, die ihr selbst das Leben gerettet hatte, in ihre naturheilkundliche Praxis.

Diese Kraft der wilden Kräuter berührte mich so tief, dass ich spürte, dass es an der Zeit war, mein „**Erfahrungswissen**“ auf solide Beine zu stellen. So begann ich, mich intensiv weiterzubilden. Ich las und las und verschlang die Phytoliteratur, besuchte Seminare, Kongresse, Ausbildungen, verwarf so manches und überprüfte das Wissen auch auf seine **Praxisrelevanz**: Teemischungen z. B. mussten so schmecken, dass sie auch getrunken werden können (was beileibe nicht selbstverständlich ist!).

Schließlich gab ich erste Wildkräuterkurse und Heilpflanzenseminare, und bald kamen Krankenkassen und Kliniken auf mich zu. Mit der Zeit wuchsen meine Erfahrungen und mein Wissen und entwickelten sich, zusammen mit den **Rückmeldungen und Erfahrungen der Patienten in der Praxis und in der Klinik**, der Freunde, Bekannten und später der Kursteilnehmer, zu einem harmonischen Ganzen.

Als ich im Jahr 1996 **die ersten Unterrichtsskripte** für die Eröffnung der Freiburger Heilpflanzenschule erarbeitete, wusste ich noch nicht, welche Kreise dies nach sich ziehen würde. Statt dem zaghaften Öffnen einer „Knospe“ durfte ich von Anfang an eine volle „Blüte“ erleben: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer strömen bis heute aus Deutschland, der Schweiz, Frankreich, Luxemburg, Belgien, Italien und Österreich, und es gibt für alle Kurse Wartelisten. Dass meine Schule so eine positive Resonanz erfährt, beglückt mich bis heute.

Pflanzen brauchen zum Gedeihen ein ordentliches, reichhaltiges Wurzelwerk. Die Wurzeln meiner Schule liegen zum einen in meinem Unter-

richtsskript, in dem ich den Lehrstoff „Phytotherapie“ völlig neu für einen lebendigen Unterricht aufbereitet habe. Es musste verständlich geschrieben, gut strukturiert und logisch aufgebaut sein und sich als **kompetentes Begleitskript und Nachschlagewerk gleichermaßen** bewähren. Dieses Skript ist von Ausbildung zu Ausbildung gewachsen, es wurde verändert und auf den neuesten Stand gebracht, manches wieder verworfen, vieles ist dazugekommen und bereichert worden durch Anregungen der Teilnehmer meiner Schule, denen ich hiermit als Erstes herzlich danken möchte, und heute ist daraus dieses Buch entstanden, das Sie, liebe Leserinnen und Leser, nun in der Hand halten.

Der andere Teil des Wurzelwerks meiner Schule ist feiner, ähnlich den zarten nährenden Wurzelhärchen, ohne die kein Baum existieren könnte: Es ist die eingangs schon erwähnte Liebe zu den Pflanzen. Sie ist eine Stütze, ein Elixier und zugleich die „Seele“ meiner Schule. Sie erfüllt mich mit steter Energie, verleiht mir Flügel und schenkt mir die Kraft, diese so schnell gewachsene Institution mit Herz und Freude zu leiten. Diese Begeisterung möchte ich mit anderen teilen – und mitteilen, quasi **durch die Sprache der (heilenden) Blumen**.

Das *Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde* wendet sich **an alle interessierten Angehörigen aus Heil- und Pflegeberufen**, an Medizinstudenten und Therapeuten und solche, die es werden wollen. Im naturheilkundlich orientierten Praxisalltag gehört die Phytotherapie von jeher zur bewährten Basis. Mit diesem Werk halten Sie ein Lehr- und Praxisbuch und ein Nachschlagewerk zugleich in der Hand, das Sie mit handfestem Wissen und vielen naturheilkundlichen Tipps begleitet. Und ganz nebenbei macht es Lust, zu lernen und das Gelernte umzusetzen. Wenn Sie wollen, können Sie das Heilen mit Pflanzen „Schritt für Schritt“ lernen, lebendig, praxisnah und mit Anleitungen zu eigenen Experimenten und zur Selbsterfahrung.

Das Wissen und die praktische eigene Erfahrung – die „Evidence Based Medicine“ und die „Experience Based Medicine“ – bergen gemeinsam einen so wertvollen Wissensschatz, dass dieser allen zugänglich sein sollte, die daran Inte-

resse haben, Therapeuten wie „Laien“. Aus diesem Grund möchte ich genauso **interessierte Laien ermutigen**, sich in die faszinierende Welt der Heilpflanzen zu begeben, denn Selbstmedikation mit Heilpflanzen hat eine lange Tradition. Durch fachgerechte Heilpflanzenanwendungen könnten viele Menschen ihre Eigenverantwortlichkeit wiedererlangen und leichte Unpässlichkeiten zu Hause selbst „phytotherapieren“. Sie können mithilfe dieses Buches ihre Gesundheit „lust- und geschmackvoll“ erhalten und Befindlichkeitsstörungen im Vorfeld lindern, bevor (Labor-)Befunde eine Erkrankung aufzeigen. Aus diesem Grund habe ich das Buch so geschrieben, dass es auch für Laien verständlich ist und alle, die sich **das Wissen verantwortungsbewusst erarbeitet** haben, damit auch arbeiten können. Für ein ausführliches Hintergrundwissen gibt es ausreichend wissenschaftliche Literatur, die weitere Informationen liefern kann.

Die Umsetzung dieses Wissens ist allen zu empfehlen, und es möge Ihnen Freude bereiten. Die „Gründsaumigen“ unter Ihnen können in die Praxis gehen: Heilsame aromatische Kräuter lassen sich im eigenen Garten oder auf dem Balkon relativ einfach anbauen und ernten, oder Sie erwerben sie bei einer (biologisch arbeitenden) Heilpflanzengärtnerei oder sammeln sie, mit geschulten Augen natürlich, in „freier Wildbahn“, d. h. mitten in der Natur.

Eignen Sie sich das Wissen aus diesem Buch an, und lassen Sie sich auf Exkursionen, Kursen oder durch weitere Fachliteratur darin schulen, die Pflanzen wiederzuerkennen. Die Rückverbindung mit der Natur wird nicht nur für Ihren Körper eine Wohltat sein.

Soweit mein Vorwort von 2004.

Nachdem **2008** eine **2. Auflage** und 2011 eine 3. Auflage erschien, halten Sie nun **nach genau 10 Jahren die 4. Auflage** in den Händen und profitieren davon, dass das Buch zwischenzeitlich vielfachst in Gebrauch war. Fehlerleutchen konnten (hoffentlich weitgehendst!) beseitigt, was fehlte, eingefügt, und was zu viel war, gestrichen werden. Da Wissenschaft und Medizin wie die Natur einem steten Wandel unterzogen sind, gab es viele Änderungen – aber auch Bereicherungen.

Was hat sich seitdem geändert? Nichts Wesentliches – nach wie vor bestimmt die Liebe zu den Heilpflanzen mein Tun. Längst wird das Buch in anderen Institutionen als Grundlage zum Phytotherapie-Unterricht eingesetzt und hat somit ganz organisch seine Samen verstreut. So soll es sein, auch **Wissen vermehrt sich, indem man es teilt**. Nach 16 Jahren erfolgreicher Schulleitung habe ich die „Freiburger Heilpflanzenschule“ vertrauensvoll an Nachfolger übergeben und widme

mich heute wieder vermehrt dem Unterrichten und dem Schreiben. Zum Beispiel dem Überarbeiten dieses Lehrbuchs.

Und damit wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Freude beim Lesen, Lernen und Umsetzen.

Freiburg, im September 2014

Ursel Bühring

Inhalt

Geleitwort	5
Geleitwort	6
Geleitwort	7
Vorwort	8
Danksagung	11
Zur Arbeit mit diesem Buch	12

2.2.1	Traditionell angewendet bei ...	39
2.2.2	Besondere Therapierichtungen	39
2.3	ESCOP-Monographien	39
2.3.1	Regelung der EU: HMPC – EMA	39
2.4	WHO-Monographien	40

Teil 1 Einführung

1	Die Geschichte der Pflanzenheilkunde	24
1.1	Allgemeines	24
1.2	3000 v. Chr.	25
1.3	2500 v. Chr.	25
1.4	1900 v. Chr.	25
1.5	1700–1600 v. Chr.	26
1.6	500–400 v. Chr.	26
1.7	200 v. Chr.	26
1.8	100 v. Chr.	27
1.9	100 n. Chr.	27
1.10	200 n. Chr.	28
1.11	800 n. Chr.	29
1.12	1000–1100 n. Chr.	29
1.13	1100–1200 n. Chr.	30
1.14	1300 Jahre n. Chr.	30
1.15	1500–1600 n. Chr.	30
1.16	Die Zeit der Hexenverfolgung	32
1.17	Paracelsus	32
1.18	1600–1700 n. Chr.	33
1.19	1800 n. Chr.	34
1.20	1900 n. Chr.	35
1.21	20. Jahrhundert	35
2	Wissenschaftliche Sachverständigenkommissionen für pflanzliche Arzneimittel	37
2.1	Allgemeines	37
2.2	Kommission E – Monographien	37

Teil 2 Praxis-Grundlagen

3	Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilpflanzen	42
3.1	Pflanzenkundig werden	42
3.1.1	Pflanzen kennenlernen	42
3.1.2	Herbarium anlegen	44
3.2	Sammeln	45
3.2.1	Wie wird gesammelt?	45
3.2.2	Sammeltipps für die Wildkräuterküche	46
3.2.3	Wo wird gesammelt?	46
3.2.4	Wo sollte nicht gesammelt werden?	46
3.2.5	Die Sammelausrüstung	46
3.2.6	Wann wird gesammelt?	47
3.3	Trocknen	49
3.3.1	Wie wird getrocknet?	50
3.3.2	Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen	50
3.4	Aufbewahren	50
3.4.1	Die richtige Lagerung	50
3.4.2	Weiterverwendung	51
4	Heilpflanzentees	52
4.1	Allgemeines	52
4.2	Die Kunst der Heiltee-Zubereitung	53
4.2.1	Infus: heißer Aufguss	54
4.2.2	Mazerat: Kaltwasserauszug	54
4.2.3	Dekokt: Abkochung	55
4.2.4	Kombinationsmethoden	55
4.2.5	Teezubereitungen	55
4.3	Die Kunst der Teemischung	56
4.3.1	Zubereitung	57

4.3.2	Dosierung und Anwendungsdauer	57	9.2	Auflagen, Kompressen und Kataplasmen	87
4.4	Frische Kräuter	58	9.3	Ölkompressen	91
4.5	Rezeptieren	59	10	Bäder mit Heilpflanzen	93
4.5.1	Der verwendete Pflanzenteil	61	10.1	Allgemeines	93
4.6	Bewährte Rezepturen	62	10.2	Vollbäder	94
5	Tinkturen	65	10.3	Sitzbäder	94
5.1	Allgemeines	65	10.4	Hand- und Fußbäder	95
5.2	Tinkturen aus Trockenpflanzen	66	10.5	Augenbäder	95
5.3	Frischpflanzenauszüge	66	10.6	Inhalationen und Dampfbäder	95
5.4	Herstellung für die eigene Hausapotheke	67	10.7	Gurgeln und Mundspülungen	95
5.5	Urtinkturen	68	10.8	Waschungen	95
5.5.1	Potenzierung	68	10.8.1	Waschzusätze	96
5.6	Definitionen spezieller alkoholischer Pflanzenauszüge	68	11	Aromamischungen und Kräuterkissen	98
5.7	Kreuzregel	68	11.1	Aromaspray	98
5.8	Tinkturenzepte	69	11.1.1	Empfehlungen reiner ätherischer Öle für Raumspraymischungen	99
6	Salben, Cremes und Gele	70	11.2	Hydrolate – aromatische Pflanzenwässer	100
6.1	Allgemeines	70	11.2.1	Anwendungsgebiete der Hydrolate	101
6.2	Salben (Unguentum)	71	11.2.2	Hydrolate und ihre Indikationen	101
6.2.1	Salbenzubereitung	72	11.2.3	Für den Hausgebrauch	102
6.3	Cremes	73	11.3	Aromalampe	102
6.3.1	Bewährte Cremegrundlage	73	11.4	Kräuterkissen – ein wirksames bewährtes Volksheilmittel	102
6.3.2	Fettcreme	74	11.4.1	Herstellung	103
6.4	Gel	74	11.4.2	Einige bekannte Rezepturen	105
6.5	Körperlotion	74	11.4.3	Rezeptbeispiele	105
6.6	Linimente	75	12	Räuchern	106
6.7	Pasten	75	12.1	Allgemeines	106
7	Fette Öle in der äußerlichen Anwendung	76	12.2	Was passiert beim Räuchern?	107
7.1	Medizinische Auszugsöle	76	12.3	Was wird zum Räuchern benötigt und wie wird geräuchert?	107
7.1.1	Zubereitung	76	12.4	Wann wird geräuchert?	108
7.2	Massageöle und Heilöle mit ätherischen Ölen	77	12.4.1	Früher und in anderen Kulturen	108
7.3	Auszugsöle	79	12.5	Die wichtigsten Räucherpflanzen	108
8	Medizinalwein und Theriak	81	12.5.1	Räucherpflanzen aus unserem Kulturkreis	108
8.1	Medizinalwein	81	12.6	Räuchermischungen	111
8.2	Wurzelwein: Magenbitter	82	12.6.1	Rezeptbeispiele	111
8.3	Theriak – Lebenselixier	82			
9	Wickel und Auflagen	84			
9.1	Wickel	84			
9.1.1	Wadenwickel bei Fieber	85			

Teil 3 Wirkstoffe

unter Mitarbeit von Frau Conwitha Lapke

13 Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzenstoffen 114

- 13.1 Dosierung von Heilpflanzen 114
 - 13.1.1 Dosierung in der Kinderheilkunde 114
 - 13.1.2 Dosierung in der Geriatrie 115
- 13.2 Wirksamkeit – und was wirkt noch? 116
- 13.3 Gliederung von Pflanzenstoffen 116

14 Kohlenhydrate/Pflanzenschleime 118

- 14.1 Allgemeines 118
 - 14.1.1 Pflanzenphysiologie 119
- 14.2 Eigenschaften 120
 - 14.2.1 Wirkungen 120
- 14.3 Anwendungen 121
 - 14.3.1 Innerlich 121
 - 14.3.2 Äußerlich 121
 - 14.3.3 Schleimpflanzen im „übertragenen Sinn“ 122
 - 14.3.4 Pflanzen mit Kohlenhydraten: Schleimstoffe 122

15 Glykoside 123

- 15.1 Allgemeines 123
 - 15.1.1 Pflanzenphysiologie 123
- 15.2 Eigenschaften 124
 - 15.2.1 Wirkungen 124

16 Phenolische Verbindungen 125

- 16.1 Salicylate (Salicin) 125
 - 16.1.1 Allgemeines 125
 - 16.1.2 Pflanzenphysiologie 125
 - 16.1.3 Wirkungen 125
 - 16.1.4 Anwendungen 126
 - 16.1.5 Pflanzen mit Salicin 126
- 16.2 Arbutin 126
 - 16.2.1 Wirkungen und Anwendungen 126
 - 16.2.2 Pflanzen mit Arbutin 127
- 16.3 Coumarine 127
 - 16.3.1 Allgemeines und Geschichte 127
 - 16.3.2 Pflanzenphysiologie und Eigenschaften 128
 - 16.3.3 Wirkungen 128
 - 16.3.4 Anwendungen 129
 - 16.3.5 Pflanzen mit Coumarinen 130
- 16.4 Flavonoide 130

- 16.4.1 Allgemeines 130
- 16.4.2 Pflanzenphysiologie 131
- 16.4.3 Eigenschaften 131
- 16.4.4 Wirkungen 131
- 16.4.5 Anwendungen 132
- 16.4.6 Pflanzen mit Flavonoiden 133
- 16.5 Anthocyane 133
 - 16.5.1 Allgemeines 133
 - 16.5.2 Pflanzen mit Anthocyanen 134
- 16.6 Gerbstoffe 134
 - 16.6.1 Geschichte 134
 - 16.6.2 Pflanzenphysiologie 135
 - 16.6.3 Eigenschaften 135
 - 16.6.4 Gerbstoffe und Alkaloide 136
 - 16.6.5 Wirkungen 136
 - 16.6.6 Anwendungen 137
 - 16.6.7 Gerbstoffe im „übertragenen Sinn“ 138
 - 16.6.8 Pflanzen mit Gerbstoffen 138
- 16.7 Anthranoiden 139
 - 16.7.1 Wirkungen und Anwendungen 139
 - 16.7.2 Pflanzen mit Anthranoiden 140

17 Terpenoide Verbindungen 141

- 17.1 Ätherische Öle 141
 - 17.1.1 Allgemeines 141
 - 17.1.2 Pflanzenphysiologie 142
 - 17.1.3 Eigenschaften 143
 - 17.1.4 Wirkungen: über Haut, Mund und Nase 144
 - 17.1.5 Anwendungen 146
 - 17.1.6 Pflanzen mit ätherischen Ölen 146
- 17.2 Harze – durch Wunden Wunden heilen 147
 - 17.2.1 Geschichte 147
 - 17.2.2 Pflanzenphysiologie 148
 - 17.2.3 Eigenschaften 148
 - 17.2.4 Wirkung und Anwendung 149
 - 17.2.5 Pflanzen mit Harzen 149
- 17.3 Bitterstoffe 149
 - 17.3.1 Geschichte 149
 - 17.3.2 Pflanzenphysiologie 150
 - 17.3.3 Eigenschaften 151
 - 17.3.4 Unterscheidung der Bittermittel 152
 - 17.3.5 Wirkungen und Anwendungen 152
 - 17.3.6 Wirkungen auf den Magen und Darm 153
 - 17.3.7 Resorptionsförderung 154
 - 17.3.8 Wirkungen auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse 154

17.3.9	Unterstützung des Immunsystems und der Blutbildung	155	20.3.4	Reizdarmsyndrom (Colon irritabile)	180
17.3.10	Wirkungen auf das Vegetativum	155	20.3.5	Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen	182
17.3.11	Bitterstoffe im „übertragenen Sinn“	156	20.4	Verstopfung	190
17.3.12	Pflanzen mit Bitterstoffen	156	20.4.1	Grundlagen	190
17.4	Saponine	157	20.4.2	Akute Verstopfung	191
17.4.1	Allgemeines und Geschichte	157	20.4.3	Chronische Verstopfung	191
17.4.2	Eigenschaften	158	20.4.4	Heilpflanzen bei Verstopfung: Abführmittel (Laxanzien)	193
17.4.3	Wirkungen	158	20.4.5	Heilpflanzen bei Verstopfung: Stuhlregulierende Arzneidrogen (Quellmittel und Mucilaginosa)	194
17.4.4	Anwendungen	160	20.4.6	Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien (Anthranoide)	197
17.4.5	Saponine im „übertragenen Sinn“	160	20.5	Blähungen	201
17.4.6	Pflanzen mit Saponinen	160	20.5.1	Grundlagen	201
17.5	Herzwirksame Glykoside	161	20.5.2	Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa	203
17.5.1	Allgemeines	161	20.6	Analerkrankungen/Hämorrhoiden	207
17.5.2	Eigenschaften	161	20.6.1	Grundlagen	207
17.5.3	Wirkungen und Anwendungen	161	20.6.2	Heilpflanzen bei Hämorrhoidalerkrankungen zur äußeren Behandlung	208
17.5.4	Pflanzen mit Herzglykosiden	162	20.7	Bewährte Rezepturen bei Darmerkrankungen	210
18	Alkaloide	163	21	Magenerkrankungen	214
18.1	Geschichte	163	21.1	Allgemeines	214
18.2	Pflanzenphysiologie	163	21.1.1	Phytotherapie	217
18.3	Eigenschaften	164	21.2	Akute, unkomplizierte Magenerkrankungen	217
18.3.1	Wirkungen	164	21.2.1	Übelkeit und Erbrechen	217
18.3.2	Anwendungen	165	21.2.2	Reisekrankheit	219
18.3.3	Pflanzen mit Alkaloiden	166	21.2.3	Magenkrämpfe	219
18.3.4	Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden (P.A.)	167	21.2.4	Akute unkomplizierte Gastritis	219
19	Scharfstoffe/Senföle	168	21.2.5	Heilpflanzen bei akuten, unkomplizierten Magenerkrankungen	220
19.1	Allgemeines	168	21.3	Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	223
19.1.1	Pflanzenphysiologie	168	21.3.1	Sodbrennen	224
19.2	Eigenschaften	169	21.3.2	Chronische Gastritis	225
19.2.1	Wirkungen	169	21.3.3	Reizmagen	226
19.3	Anwendungen	170	21.3.4	Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	227
19.3.1	Pflanzen mit Senfölen	170	21.3.5	Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	228
Teil 4 Heilen mit Pflanzen					
20	Darmerkrankungen	172			
20.1	Allgemeines	172			
20.2	Darmflora	175			
20.3	Durchfallerkrankungen (Diarrhöe)	176			
20.3.1	Grundlagen	176			
20.3.2	Akuter Durchfall	178			
20.3.3	Chronischer Durchfall, chronisch entzündliche Darmerkrankung CED	179			

21.4	Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen) 235	23	Atemwegserkrankungen 289
21.4.1	Grundlagen 235	23.1	Allgemeines 289
21.4.2	Reizmagen 236	23.2	Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt 291
21.4.3	Krämpfe 236	23.2.1	Echte Grippe, Influenza 292
21.4.4	Appetitlosigkeit 237	23.2.2	Erkältung 293
21.4.5	Blähungen 237	23.2.3	Schwitzen 294
21.4.6	Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen 237	23.2.4	Fieber 295
21.4.7	Reine Bittermittel: Amara tonica, simplex, pura 238	23.2.5	Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika 296
21.4.8	Bittermittel mit ätherischen Ölen: Amara aromatica 244	23.2.6	Fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika 298
21.4.9	Bittermittel mit Scharfstoffen: Amara acra 250	23.2.7	Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 299
21.4.10	Bittermittel mit Pflanzenschleimen: Amara mucilaginoso 252	23.2.8	Heilpflanzen zur Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 300
21.4.11	Weitere Heilpflanzen mit positiver Monographie bei dyspeptischen Beschwerden 252	23.2.9	Resistenzsteigernd wirkende Vitamin-C-Drogen 304
21.5	Bewährte Rezepturen bei Magenerkrankungen 254	23.2.10	Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika 305
22	Leber – Galle – Pankreas 258	23.3	Bronchitis und Husten 310
22.1	Allgemeines 258	23.3.1	Grundlagen 310
22.2	Lebererkrankungen 258	23.3.2	Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten: Hustenreizlinderung durch Schleimdrogen 312
22.2.1	Grundlagen 258	23.3.3	Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginoso 313
22.2.2	Leberentzündung: Hepatitis 262	23.3.4	Produktiver „verschleimter“ Husten 318
22.2.3	Fettleber 262	23.3.5	Heilpflanzen bei produktivem Husten zur Auswurf Förderung: Aromatika als Expektoranzien 319
22.2.4	Leberzirrhose 263	23.3.6	Saponindrogen als Expektoranzien 325
22.2.5	Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva 264	23.3.7	Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma 331
22.3	Gallenblasenerkrankungen 269	23.3.8	Phytotherapie bei Asthma 333
22.3.1	Grundlagen 269	23.3.9	Krampflindernde Heilpflanzen: Bronchospasmolytika 333
22.3.2	Heilpflanzen bei funktionellen Gallenstörungen: Cholagoga 270	23.3.10	Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung 336
22.3.3	Gallensteine (Cholelithiasis) 279	23.4	Schnupfen – Rhinitis 337
22.4	Bauchspeicheldrüsenerkrankungen 281	23.4.1	Grundlagen 337
22.4.1	Akute Pankreatitis 281	23.4.2	Heuschnupfen 338
22.4.2	Chronische Pankreatitis 282	23.4.3	Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 341
22.4.3	Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse) 282	23.5	Mund- und Rachenerkrankungen 344
22.4.4	Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz 283	23.5.1	Mundhöhle 344
22.5	Bewährte Rezepturen bei Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen 286	23.5.2	Rachen 344

23.5.3	Heilpflanzen bei Schleimhautentzündungen im Mund-Rachen-Raum	345	25.3	Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis	406
23.5.4	Pflanzen mit Gerbstoffen	347	25.3.1	Grundlagen	406
23.5.5	Pflanzen mit Schleimstoffen	348	25.3.2	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden	407
23.5.6	Pflanzen mit ätherischen Ölen	348	25.4	Fibromyalgie	410
23.5.7	Angina – Tonsillitis	350	25.4.1	Grundlagen	410
23.5.8	Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis	350	25.5	Gicht	411
23.6	Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegserkrankungen	351	25.5.1	Grundlagen	411
23.6.1	Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen, Teil- oder Vollbäder	351	25.5.2	Heilpflanzen bei Gicht	413
23.7	Bewährte Rezepturen bei Atemwegserkrankungen	353	25.6	Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden	414
24	Harnwegs- und Prostataerkrankungen	359	25.6.1	Kräuterbäder	415
24.1	Nieren- und Blasenerkrankungen	359	25.6.2	Packungen und Kompressen	415
24.1.1	Grundlagen	359	25.6.3	Einreibungen	416
24.1.2	Harnwegsinfekte	362	25.6.4	Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen	416
24.1.3	Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen	364	25.6.5	Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen	422
24.1.4	Durchspülung mit Aquaretika	369	25.7	Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen	424
24.1.5	Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika)	370	26	Wundbehandlung und Hauterkrankungen	427
24.1.6	Nieren- und Harnleitersteine	378	26.1	Allgemeines	427
24.1.7	Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen	380	26.2	Wundbehandlung	431
24.2	Funktionelle Beschwerden	380	26.2.1	Wundbehandlung: Akute Wunden und offene Verletzungen	431
24.2.1	Reizblase und Prostatitis	380	26.2.2	Wundbehandlung: Chronische Wunden: schlecht heilende Wunden mit gestörter Heilungstendenz, gestörte Narbenbildung	434
24.2.2	Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis	382	26.2.3	Wundbehandlung: Abszess, Furunkel, Karbunkel, Panaritium	438
24.2.3	Bettnässen	382	26.2.4	Wundbehandlung: Ulcus cruris: Beingeschwür	440
24.3	Prostataerkrankungen	382	26.2.5	Wundbehandlung: Geschlossene Wunden: stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen	442
24.3.1	Prostatahyperplasie, benigne (BPH): gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse	382	26.2.6	Heilpflanzen in der Wundbehandlung	444
24.3.2	Heilpflanzen bei benigner Prostatahyperplasie (Prostataadenom)	383	26.3	Chronische Hauterkrankungen: Dermatitis und Ekzeme	466
24.4	Bewährte Rezepturen bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen	387	26.3.1	Grundlagen	466
25	Rheumatische Erkrankungen	390	26.3.2	Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis)	471
25.1	Was heißt „Rheuma“?	390	26.3.3	Psoriasis (Schuppenflechte)	476
25.1.1	Grundlagen	390			
25.2	Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose	398			
25.2.1	Grundlagen	398			
25.2.2	Heilpflanzen bei Arthrose	400			

26.3.4	Heilpflanzen zur allgemeinen Behandlung von Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis 480	27.2.5	Herzglykoside 548
26.4	Einzelne unspezifische Hauterkrankungen 498	27.2.6	Herzglykoside 1. Ordnung 549
26.4.1	Akne 500	27.2.7	Herzglykoside 2. Ordnung (Digitaloide) 550
26.4.2	Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Foto- und Phytodermatitis 501	27.2.8	Herzrhythmusstörungen 552
26.4.3	Juckreiz, Pruritus 503	27.3	Blutdruckerkrankungen 553
26.4.4	Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen 505	27.3.1	Hypertonie und Hypotonie 553
26.4.5	Gürtelrose, Herpes zoster 507	27.3.2	Arterielle Hypertonie: erhöhter Blutdruck 554
26.4.6	Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand (Dermatitis solaris), Sonnenallergie 508	27.3.3	Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertensiva 556
26.4.7	Erfrierungen, Frostbeulen 510	27.3.4	Arterielle Hypotonie: erniedrigter Blutdruck 559
26.4.8	Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose 510	27.3.5	Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika 560
26.4.9	Warzen (Verrucae) 512	27.4	Arterielle Gefäßkrankheiten 562
26.4.10	Sebostase, trockene Haut 513	27.4.1	Arteriosklerose und Hyperlipidämie 563
26.4.11	Seborrhöe, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare 514	27.4.2	Heilpflanzen bei Arteriosklerose 566
26.4.12	Übermäßiges Schwitzen, Hyperhidrosis 515	27.4.3	Koronare Herzkrankheit (KHK) 569
26.4.13	Hühneraugen 517	27.4.4	Heilpflanzen bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) 573
26.4.14	Insektenstiche 517	27.4.5	Arterielle Gefäßerkrankungen: periphere (Claudicatio intermittens) und zentrale (vasculäre Demenz) 574
26.4.15	Ödeme 518	27.4.6	Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen 577
26.4.16	Cellulite 518	27.5	Venöse Gefäßerkrankungen: chronische venöse Insuffizienz 580
26.4.17	Pigmenterkrankungen 518	27.5.1	Grundlagen 580
26.4.18	Haarpflege, Haarausfall (Alopezie) 519	27.5.2	Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen 582
26.4.19	Heilpflanzen bei einzelnen Hauterkrankungen 521	27.6	Bewährte Rezepturen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 587
26.5	Bewährte Rezepturen bei Hauterkrankungen 531	28	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 591
27	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 536	28.1	Allgemeines 591
27.1	Allgemeines 536	28.2	Schlafstörungen, nervöse Unruhe 593
27.1.1	Aufgaben des Herzens 539	28.2.1	Schlafstörungen 593
27.1.2	Phytotherapie: Phytokardiaka (pflanzliche Herzmittel) 539	28.2.2	Nervosität und Unruhe 595
27.2	Herzerkrankungen 540	28.2.3	Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe 595
27.2.1	Funktionelle Herzbeschwerden 540	28.3	Erschöpfungszustände, Wetterfühligkeit und Burn-out-Syndrom 605
27.2.2	Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden 541	28.3.1	Grundlagen Erschöpfung 605
27.2.3	Äußerliche Anwendungen: Herzsalben 546	28.3.2	Wetterfühligkeit 607
27.2.4	Herzinsuffizienz (NYHA I und II), Altersherz 547	28.3.3	Burn-out-Syndrom 607
		28.3.4	Adaptogene: Heilpflanzen bei Erschöpfung 608

28.3.5	Heilpflanzen bei Erschöpfung und Burn-out	610	30	Ausleitung und Regeneration	671
28.4	Depressive Verstimmungen und Ängste	616	30.1	Frühjahrskur – Entgiftungskur	671
28.4.1	Depressionen	616	30.1.1	Grundlagen	671
28.4.2	Ängste	619	30.1.2	Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur	674
28.4.3	Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten	621	30.2	Darmsanierung	674
28.5	Schmerzen/Kopfschmerzen	629	30.2.1	Grundlagen	674
28.5.1	Chronische Schmerzen	629	30.2.2	Heilpflanzen zur Darmsanierung	677
28.5.2	Kopfschmerzen	630	30.3	Darmmykose (Candida albicans)	680
28.5.3	Migräne	632	30.3.1	Grundlagen	680
28.5.4	Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne	634	30.3.2	Drei-Phasen-Therapie der Darmmykose	682
28.6	Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungsvorbereitung	638	30.4	Schwermetall/Amalgamausleitung	683
28.7	Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche	640	30.4.1	Zahnamalgam	683
29	Heilpflanzen für Frauen	644	30.4.2	Amalgamausleitung	684
29.1	Allgemeines	644	30.4.3	Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung	685
29.2	Menstruation und Menstruationsbeschwerden	646	30.4.4	Verwendung von Algen	687
29.2.1	Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung)	647	30.4.5	Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden	687
29.2.2	Heilpflanzen bei Dysmenorrhö	648	30.4.6	Schwefelverbindungen – zum Binden	689
29.2.3	Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung)	654	30.4.7	Ausleitung nach Dr. Klinghardt	690
29.2.4	Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung)	655	30.5	Bewährte Rezepturen zur Ausleitung	692
29.2.5	Amenorrhö und Hypomenorrhö (ausbleibende und zu schwache Regelblutung)	658			
29.2.6	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	659			
29.2.7	Mastodynie	662			
29.3	Klimakterium: Wechseljahre	664			
29.3.1	Grundlagen	664			
29.3.2	Hitzewallungen in den Wechseljahren	666			
29.3.3	Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren	667			
29.3.4	Gelenkschmerzen in den Wechseljahren	667			
29.3.5	Osteoporose in den Wechseljahren	667			
29.4	Bewährte Rezepturen für Frauen	668			
			Teil 5	Anhang	
			31	Aus Freyas Zaubergarten	696
			31.1	Allgemeines	696
			31.2	Gesundes Wildgemüse	696
			31.2.1	Wie die wilden Pflanzen schmecken	697
			31.2.2	Tees aus Wildpflanzen	699
			31.2.3	Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen	699
			31.2.4	Die wichtigsten essbaren Blüten	700
			31.2.5	Wildpflanzen, die auch zur Winterzeit zu finden sind	700
			31.2.6	Sammelkalender – eine Auswahl	700
			31.2.7	Pflanzen für die Naturapotheke – frisch von der Wiese	701
			31.3	Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung	703
			32	Gesundheit auf dem Teller	708
			32.1	Wildgemüsemenü	708
			32.1.1	Spitzwegerichsüppchen	708
			32.1.2	Bunter Wiesensalat	708

32.1.3	Wildkräuterpesto zu Spaghetti	709	39.3	Ätherische Öle	751
32.1.4	Nymphenspeise	709	39.4	Wickelzubehör/Bienenwachsauflagen	752
32.1.5	Blütenreiches Maidessert	709	39.5	Heilpflanzengärten	752
32.1.6	Wildkräuterbowle	709	39.6	Internetadressen	753
32.1.7	Abendmenü	710	39.7	Zeitschriften	754
33	Kommunikation mit Pflanzen	711	39.8	Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten	754
33.1	Allgemeines	711	39.8.1	Heilpflanzen/Phytotherapie	754
33.1.1	Sehen	711	39.8.2	Aromatherapie	755
33.1.2	Bewegen	712	40	Literatur	756
33.1.3	Spüren	712	40.1	Botanische Bücher (inkl. Bestimmung)	756
33.1.4	Riechen	712	40.2	Geschichte der Heilpflanzenkunde Mythologie/Etymologie	756
33.1.5	Rechnen	713	40.3	Giftpflanzen	757
34	Sonnentee und Blütenessenzen: „Bachblüten“ selbst gemacht	718	40.4	Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr- und Ausbildungsbücher)	757
34.1	Allgemeines	718	40.5	Grundlagenwerke (Phytotherapie allgemein)	757
34.1.1	Sonnentee ansetzen und anwenden	719	40.6	Grundlagen – Wirkstoffe	758
35	Kräuterbräuche heutzutage	721	40.7	Heilpflanzen- und Kräuterbücher	758
35.1	Allgemeines	721	40.8	Heilpflanzen in der Kinderheilkunde/für Kinder	758
35.2	Jahreskreisfeste	721	40.9	Heilpflanzen in der Kosmetik	758
35.2.1	Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23. Dezember	722	40.10	Heilpflanzen in der Küche/Gewürze	758
35.2.2	(Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar – 2. Februar (in der Neumondphase)	722	40.11	Kräutermärchen	759
35.2.3	Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara): 20.–23. März	723	40.12	Naturheilkunde	759
35.2.4	Walpurgis (Beltane): 30. April	723	40.13	Phytotherapie für verschiedene Berufsgruppen	759
35.2.5	Sommersonnenwende (Johanni oder Litha): 21. Juni	723	40.14	Phytotherapie bei verschiedenen Indikationen	759
35.2.6	Schnitterinnenfest (Lugnasad): 2. August und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt): 15. August	723	40.15	Praxis/Anwendung Aromatherapie	760
35.2.7	Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank (Mabon) 22. September	724	40.16	Praxis/Anwendung Bachblüten	760
35.2.8	Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest, Halloween: 31. Oktober auf 1. November	724	40.17	Praxis/Anwendung Räuchern	761
36	Verzeichnis der Abkürzungen	725	40.18	Praxis/Anwendung Wickel	761
37	Indikationstabelle Heilpflanzen	726	41	Pflanzenverzeichnis Deutsch – Latein	762
38	Über die Autorin	748	42	Pflanzenverzeichnis Latein – Deutsch	778
39	Weiterführende Adressen	749		Sachverzeichnis	793
39.1	Bezugsquellen Pflanzen und/oder Samen	749			
39.2	Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen	750			

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Arzneiwein.

Tagesdosis: 3 g Droge.

Nebenwirkungen: In seltenen Fällen allergische Hautreaktionen.

Gegenanzeigen: Allergie gegenüber Wegwarte und anderen Korbblütlern. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Präparate: Ceres Cichorium Ø, Cichorium Ø Weleda.

Teezubereitung: 1 TL Wurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. Tägl. 2 Tassen trinken.

22.3.2.19 Wermut

Artemisia absinthium, Absinthii herba (M)

(Kap. 22) „Den Wermut schätzt man oft als Wein, als Tee kann er noch besser sein, für süße Nascher und für alle, die bitter brauchen für die Galle. Nimm vor dem Essen einen Schluck, und auch danach – das ist genug!“ Im Mittelalter gab man sie den „vollen brüdern, wenn sie nachts überflüssig dem Baccho gedient haben“, und Pfarrer Künzle (1857–1945) aus der Schweiz verordnete den Korbblütler (Asteraceae) als „fürnehme Arznei für gallsüchtige Weiber“ und empfahl: „Ist einer grün wie ein Laubfrosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich an Gewicht und Humor ab und wirft keinen Schatten mehr, der probiere es mit einem Teelöffel von Wermut alle zwei Stunden“. Eindeutige Handlungsanweisungen.

Inhaltsstoffe: 0,3% ätherische Öle mit Thujon, Sesquiterpenlactonbitterstoffe (Bitterwert 15 000–25 000), Flavonoide, Ascorbinsäure, Gerbstoffe.

Wirkungen: Appetitanregend, tonisierend auf Magen und Gallenblase, gallenflussfördernd, blähungswidrig, bakteriostatisch, entzündungshemmend und krampflösend. In höheren Mengen anregend und tonisierend auf das ZNS. Resistenzsteigernd bei Grippe. Gutes Mittel bei schwacher Magen- und Galletätigkeit, allgemeiner Schwäche sowie bei asthenischem Konstitutionstyp.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen vor allem der Galle, bei Unterfunktion des Gallesystems, Dyskinesie der Gallenwege und bei atonischen Zuständen der Galle. Hervorragend geeignet zur Nachbehandlung überstandener Gal-

lenkoliken. Bei verminderter Magensaftsekretion und zur besseren Regeneration nach Schwachzuständen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden (v.a. solche, die auf einer gestörten Galleproduktion in der Leber und einer gestörten Galleausscheidung aus der Gallenblase beruhen), Dyskinesien der Gallenwege.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Wermutwein (Cincano, Martini). Als **Gallemittel nach dem Essen** einnehmen.

Hinweis: Das toxisch wirkende thujonhaltige Oleum absinthii wurde zur Herstellung des Absinths verwendet. Bei höherer Dosierung hat es zentralnervös-toxische Wirkungen; in der geringen Dosierung der ganzen Droge zum Tee hat es keine nachteilige Bedeutung.

Tagesdosis: 2–3 g Droge. Teekur nicht länger als 3–4 Wochen.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Magen-Darm-Geschwüre, Stillzeit, Schwangerschaft. Alkoholische Zubereitungen nicht länger als 6 Wochen und nicht mehr als 60 Tr./Tag einnehmen aufgrund des Thujongehaltes.

Präparate: Abdomilon N Liqu. (mit Engelwurz, Enzian, Kalmus), Gastritol Liquid (mit Wermut, Bendiktenkraut, Süßholz, Kamille, Angelikawurzel), Ceres Absinthium Ø.

Teezubereitung: ¼–1 TL (je nach individueller Bittergeschmacksempfindung; 1 TL=1,5 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 3–7 Min. ziehen lassen und abgießen. 1–2 Tassen tägl. trinken. Bis zu 3 Tassen Tee sind unbedenklich bzgl. der toxischen Wirkung des Thujons aus dem ätherischen Öl. Wenn sich üblicherweise nach 4–6 Wochen eine Abneigung gegen Wermuttee einstellt, eine Teemischung mit anderen Drogen wählen!

22.3.3 Gallensteine (Cholelithiasis)

„Weiblich, dick und vierzig“ oder „die fünf F: fertile, fat, fair, female, forty“ charakterisieren Menschen, die besonders prädestiniert sind für Gallensteine. Übergewichtige Frauen, die schon mehrere Kinder geboren haben und sich jenseits der

„Vierziger“ befinden, sind doppelt so häufig von Gallensteinen betroffen wie schlanke Personen oder Männer. „Laufen statt sitzen“ ist das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie: Je weniger Bewegung Frauen haben, desto häufiger erkranken sie an Gallensteinen.

Es kommt aber in „steinreichen“ Familien auch eine erbliche Disposition hinzu. Hormonelle Einflüsse (u.a. die Antibabypille, deren Östrogene die Leber veranlassen, mehr Cholesterin in die Gallenflüssigkeit abzugeben) und äußerliches „Wohlergehen“ scheinen mitbestimmend zu sein bei der Bildung von Steinen, die aus Cholesterin (80 %), Fettsäuren, Lecithin, Bilirubinpigment, Kalzium sowie Spuren von Kupfer und Eisen bestehen können. Zucker, Salz und Alkohol begünstigen die Steinbildung.

22.3.3.1 Ursachen

Gallensteine entstehen durch Stoffwechselstörungen in der Leber oder durch Störungen in der Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit. Zu viel Cholesterin in der Galle, zu wenig Gallensäuren, die das Cholesterin in Lösung halten, oder vermehrtes Ausscheiden von Kalzium kann die Bildung von Gallensteinen (Cholesterinsteine, Kalziumsteine) begünstigen. Die Größe der Steine variiert zwischen sandkorngroßem Gallengriß und walnussgroßen Gebilden. Wenn nach einem jahrelangen „stummen Bild“ (Druckgefühl im Oberbauch, Verdauungsstörungen, vor allem Fettunverträglichkeit) die Gallenblase versucht, sich der Steine zu entledigen (oftmals nach dem Verzehr fetter, blähender Speisen, nach Alkoholgenuss oder übermäßigem Stress), können diese den Gallengang versperren und unerträgliche Schmerzen dabei auslösen: die **Gallenkolik**. Diese heftigen Krämpfe im Oberbauch mit Ausstrahlung in Rücken und Schulterblatt und äußerst starken Schmerzen halten bis zu einer Stunde an. Meist sind die Beschwerden begleitet von starker Übelkeit und Erbrechen, Schweißausbruch, Kreislaufschwäche, hohem Fieber mit Schüttelfrost und äußerst druckschmerzhafter Gallenblase. Der Darm reagiert mit Blähungen, Durchfällen oder Verstopfung. Konnte der Stein trotz der krampfhaften Kontraktionen nicht über den Gallengang in den Darm geschoben werden, ist die Muskula-

tur irgendwann erschöpft, und der Stein fällt meist in die Gallenblase zurück.

Cave

Eine akute Gallenkolik erfordert dringend eine ärztliche Behandlung. Chologoga kontraindiziert!

Gallensteine können neben Koliken und Entzündungen Ikterus (Gelbsucht) verursachen. Wenn die Gallenflüssigkeit, bedingt durch einen Steinverschluss, nicht mehr abfließen kann, so tritt sie über die Leber in den Blutkreislauf und färbt das Blut gelb-grün.

Gallenstauungen können hervorgerufen werden durch eine Hepatitis, Nebenwirkungen von Medikamenten oder durch psychische Ursachen (chronischer Ärger). Ein Gallengangverschluss muss klinisch therapiert werden, sonst folgt eine Leberschädigung bis hin zur Leberzirrhose – aber **Chologoga sind hier kontraindiziert!**

22.3.3.2 Naturheilkunde

Vorbeugung heißt das Zauberwort – damit es nicht erst zu Gallensteinen kommt:

- Übergewicht abbauen,
- für genügend Bewegung sorgen,
- eine nicht zu fette, ballaststoffreiche und maßvolle Ernährung mit genügend (chologog wirksamen) Bitterstoffen
- sowie ein genügsamer Umgang mit Alkohol – Grundlagen der „Ordnungstherapie“.

Empfehlenswert ist vor allem der „gute alte **Heublumensack**“, den H. Pompe das „Morphium der Naturheilkunde“ genannt hat (feucht-heißen Heublumensack für ½ Stunde so heiß wie möglich auflegen). Aufgebaut wird mit **Pfefferminztee** und Reisschleimsuppen, später mit fettarmer Gallenschonkost.

Zur **Verhütung von Gallensteinen** wird auch **Kurkumawurzelstock** eingesetzt oder, zur Prophylaxe von Gallensteinen, bei Fettstoffwechselstörungen und Leberschäden Cholin-Lecithin-Verbindungen aus **Sojabohnen** („Essentiale N“ Kps., „Lipostabil 300 forte“ Kps.).

Wenn nach ärztlich gestellter **Ausschlussdiagnose** nicht operiert werden muss (z. B. nach starker oder nach mehrfach aufgetretener Kolik, bei Ikterus, Leberparenchymschaden), können folgende (oben ausführlich beschriebene) **Arzneipflanzen** zur Vorbeugung bzw. bei leichteren Schmerzen eingenommen werden:

- **Artischocke**, (S.265) *Cynara cardunculus*, *Cynarae folium* (M)
- **Boldo**, (S.272) *Peumus boldus*, *Boldo folium* (M)
- **Erdrauch**, (S.272) *Fumaria officinalis*, *Fumariae herba* (M)
- **Gelbwurz**, (S.273) *Indische Curcuma longa*, *Curcumae rhizoma* (M)
- **Löwenzahn**, (S.275) *Taraxacum officinale*, *Taraxaci radix cum herba* (M)
- **Schöllkraut** Schöllkraut, (S.277) *Chelidonium majus*, *Chelidonii herba* (M)

Information

Gallenmittel zur Vorbeugung von Gallensteinen und Entzündungen sollen **zwischen den Mahlzeiten** eingenommen werden, weil während längerer Nüchternintervalle die Steinbildung wegen des stagnierenden Galleflusses am größten ist.

22.4 Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ca. 15 cm lang, wiegt ungefähr 100 g und liegt im Oberbauch hinter dem Magen. Sie ist eine der größten Drüsen des Körpers und bildet die für die Verdauung nötigen Enzyme; das ist ihre **exkretorische Funktion**. Unabhängig davon bildet sie in inselförmig angeordneten Zellhäufchen (Langerhans-Inseln) die den Blutzuckerspiegel regulierenden Hormone Insulin und Glukagon (**inkretorische Funktion**).

Die Bauchspeicheldrüse produziert tägl. 1–2 l eines stark basischen (Bikarbonationen), enzymhaltigen Verdauungssafts (eiweißspaltende Proteasen, fettspaltende Lipasen, kohlenhydratspal-

tende Amylasen). Der Pankreassaft wird erst im Dünndarm aktiv (sonst würde sich die Bauchspeicheldrüse mit ihren proteolytischen Enzymen selbst andauen) und ermöglicht dort die Nährstoffaufspaltung. Die Pankreasenzyme werden als Pankreassaft über den Ausführungsgang „Ductus Wirsungi“ direkt in den oberen Dünndarm abgegeben. Pankreas- und Gallensaft sind alkalisch und neutralisieren den sauren Speisebrei, denn Pankreasenzyme können ihre Wirkung nur in einem alkalischen Milieu entfalten.

22.4.1 Akute Pankreatitis

Bei einer **akuten Pankreatitis** – sie gehört zu den schwerwiegenden Erkrankungen und ist einer Phytotherapie in keinem Fall zugänglich! – werden die Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse nicht wie normalerweise als inaktive Vorstufen in den Darm abgegeben, sondern die Enzyme treten massiv in das Bauchspeicheldrüsengewebe über und führen zu einer (proteolytischen und lipolytischen) Autodigestion (Selbstverdauung des Gewebes). Vor allem die Phospholipase A, Amylase und Trypsin schädigen das Organ schwer. Besondere Gefahr geht in diesem Fall von der drohenden Gewebnekrose aus, die Teile oder im ungünstigsten Fall das gesamte Organ absterben lässt. Die **sofortige Überweisung in die Klinik** ist erforderlich, um eine Intensivtherapie mit 8-wöchiger parenteraler Ernährung u. a. durchzuführen!

22.4.1.1 Ursachen

Die häufigsten Ursachen einer akuten Pankreatitis sind Gallensteine oder chronischer Alkoholmissbrauch, Tumoren oder Steine im Pankreasgang, seltener Zustand nach Gallenblasenentzündungen oder Erkrankungen des Zwölffingerdarms, stumpfe Verletzungen, Tumoren oder Operationskomplikationen des Oberbauchs, bakterielle oder Virusinfektionen (Hepatitis, Mumps, Scharlach) oder Wurmleiden; selten auch Vergiftungen (Blei, Insektizide) oder Medikamente. Oftmals gelingt es nicht, die Ursache ausfindig zu machen; dann werden auch Autoimmunprozesse diskutiert.

22.4.1.2 Symptome

Die Entzündung führt zu plötzlichen starken Schmerzen, die in den Unterbauch und (linken) Rücken ausstrahlen, prallelastischer Abwehrspannung der Bauchdecke (Gummibauch), zum Erbrechen gallig-grünen Magensafts, Fettstühlen, An- oder Oligurie, Ikterus, Fieber oder zu Krämpfen bis hin zu schweren Schockzuständen. Der weitere Verlauf kann unbehandelt zu Nierenversagen und Darmlähmung mit Darmverschluss führen.

22.4.2 Chronische Pankreatitis

Bei einer **chronischen Pankreatitis** kommt es, oft aus gleicher Ursache wie bei der akuten, zu einem fortschreitenden Untergang des Pankreasgewebes mit bindegewebigem Ersatz, der sich in einer Pankreasinsuffizienz manifestiert. Die verminderte Pankreasfunktion führt zu weniger Pankreassaft, wodurch eine reduzierte Aktivität der Verdauungsenzyme resultiert. Dann stehen die Auswirkungen des **Enzymmangels mit Mangelercheinungen** im Vordergrund, außerdem Gewichtsabnahme, Fettstühle, Übelkeit und ständige Oberbauchbeschwerden. Die Oberbauchregion fühlt sich schmerzhaft teigig an, und es liegen starke Blähungen vor. Als Laborparameter ist die Amylase 2–3-fach erhöht.

Chronische, länger andauernde Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (in der Diagnose stets schwierig) gehen häufig mit schweren **Depressionen** einher. Sie betreffen meistens Männer zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr. Weil die Erkrankungen schleichend (oft über 10–20 Jahre!) und mit uncharakteristischen Symptomen in Schüben verlaufen, vergehen oft Jahre, bis die Diagnose gestellt wird, Jahre, in denen die Zerstörung des Pankreasgewebes unaufhaltsam fortschreitet, bis es zur **Pankreasinsuffizienz** kommt. Aus Angst vor Schmerzen essen die Patienten weniger und nehmen stark ab. Mögliche **Warnzeichen** sind Schmerzen im mittleren Oberbauch, die in den Rücken ausstrahlen, und Durchfälle, vor allem Fettstühle.

22.4.3 Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse)

Eine **Funktionsschwäche** der Bauchspeicheldrüse tritt klinisch häufig nach einer chronischen Pankreatitis auf. Dabei werden zu wenig Verdauungsenzyme gebildet, und der Speisebrei kann nur unvollständig enzymatisch aufgeschlossen werden (**Maldigestion**). Es kommt es zu einer schlechten Verdauung von Lipiden, Kohlenhydraten und Proteinen mit unzureichender Resorption (**Malabsorption**). Das führt zu Gärungs- und Fäulnisdyspepsien. Man unterscheidet die **Gärungsdyspepsie**, bei der die Amylasen fehlen und die Blähungen sauer riechen, von der **Fäulnisdyspepsie**; dabei fehlt die Lipase, und die Blähungen riechen nach faulen Eiern (Schwefel!).

Eine exokrine Pankreasinsuffizienz steht vermutlich mit Fehlern der Zivilisationskost in Verbindung, die das Organ allmählich überfordert, vor allem mit Alkoholabusus oder Gallenwegserkrankungen. Die basophile Bauchspeicheldrüse gehört zudem zu den stressempfindlichsten Organen, das sich quasi quasi langsam aufgibt und seine Tätigkeit mehr und mehr einstellt.

22.4.3.1 Symptome

Verdauungsstörungen mit breiigen, schaumigen, manchmal explosionsartigen Stühlen, permanente Blähungen und Völlegefühl mit aufgetriebenem Abdomen und starken Bauchgeräuschen, Niedergeschlagenheit, Appetitmangel und Abmagerung (infolge unzureichend verwerteter Nahrung), Nahrungsmittelunverträglichkeiten, unklare Oberbauchbeschwerden oder im Extremfall starke Schmerzen im Oberbauch mit massivem Erbrechen und Durchfall. Schmerzen im linken Oberbauch, die bis zum linken Schulterblatt ausstrahlen können, und auffällig fette Stühle sind ein deutliches Zeichen, dass die Bauchspeicheldrüse betroffen ist.

Häufig ist die exokrine Pankreasinsuffizienz mitbeteiligt an einer **Dysbiose**, die oft als „Nahrungsmittelallergie“ fehldiagnostiziert wird (Stuhluntersuchung auf die pankreatische Elastase-1 durchführen, z.B. Labor Dres. Hauss, <http://www.hauss.de> [Stand: Juli 2013]). Durch die unzureichende Aufspaltung von Eiweiß und

Fett gelangen unphysiologisch große Mengen hochmolekularer Fette und Eiweiße mit der Nahrung in die tieferen Darmabschnitte, können nicht resorbiert werden, verdrängen die physiologische Darmflora und verursachen eine Fehlbesiedelung der Darmflora. Steigende Aktivitäten der Fäulnisflora führen zur vermehrten Produktion von Stoffwechselgiften mit einer subtoxischen Belastung, und mit der Zeit wird die Entgiftungskapazität des Darms überschritten. Wenn es in diesem Rahmen (durch die unvollständige Verdauung der Nahrungseiweiße) zu verstärkter Bildung biogener Amine wie **Histamin** kommt, kann das Nahrungshistamin die gleichen Symptome aufzeigen wie körpereigenes Histamin: Symptome einer klassischen allergischen Reaktion wie Rhinitis, Urtikaria oder Diarrhöe.

Die Rolle der Bauchspeicheldrüse wird beim Symptomenkomplex „Verdauungsbeschwerden“ häufig unterschätzt, weil erst nach Zerstörung von ca. 90% des Gewebes die typischen Beschwerden wie Malabsorption zutage treten. Jahrelange unspezifische Beschwerden gehen einer korrekten Diagnose oft voraus; häufig werden diese als Reizdarm fehlinterpretiert.

Lang dauernde Erkrankungen können Mangelerscheinungen der fettlöslichen Vitamine nach sich ziehen wie Nachtblindheit (Vitamin A), Hautveränderungen (Vitamin E), Knochenstörungen (Vitamin D) oder Blutungsneigung (Vitamin K). Da im Laufe der Zeit auch die endokrine Pankreasfunktion beeinträchtigt wird, entwickelt sich in 30% der Fälle ein **sekundärer Diabetes** als Begleiterkrankung.

22.4.3.2 Naturheilkunde

Im **Mittelpunkt der Therapie** stehen eine bekömmliche Ernährung, konsequenter Verzicht auf Alkohol, eine Zufuhr von **Pankreasenzymen** zur besseren Verwertung der Nahrung und die **Harongarinde**, **Bittermittel** und **Karminativa**.

- Zum Einleiten der Therapie ist ein dreitägiges **Teefasten** zu empfehlen (z.B. mit **Wermut**, **Tausendgüldenkraut**, **Pfefferminze**) und/oder ein dreitägiges Apfelfasten (1–2 kg geriebene **Äpfel** mit Schale) oder drei Tage **Karotten**-suppe. Das kann die akute Symptomatik spontan entlasten.

- Für die **Diät ist wichtig**: eine ausreichende Zufuhr von Kalorien und Vitalstoffen, die Nahrung gut kauen („fletschern“, d.h. jeden Bissen 20–40× kauen und damit vorverdauen!), **Leber-Galle-Diät**, (viele Basen, schonend gegarte Gemüse und Kartoffeln), viel (frischer) Knoblauch. Die Nahrung sollte auf 5–8 Portionen verteilt werden, weil das meist besser verwertet und vertragen wird.
- **„Verboten“** sind Zucker und tierisches Eiweiß, blähende Speisen, frische Backwaren, Röststoffe und Alkohol.
- **Empfehlenswert** sind kalt gepresste pflanzliche Öle, milchsäure Kost, viele bittere Lebensmittel oder Tees mit **Bitterstoffen**. 14 Tage lang **Enziantee**, je 1 Tasse vor den Mahlzeiten, hilft die Entzündung zu lindern.
- Die **Enzymtherapie** bei Pankreasinsuffizienz sorgt dafür, dass der Körper die Nahrung wieder entsprechend ausnutzen kann. Fettstühle können dadurch verbessert, aber selten normalisiert werden. Für die **unabdingbare Substitution mit Pankreasenzymen** stehen bekannte Mittel wie Enzynorm Lefax forte Drg., UNEXYM mono Drg., Ventracid N Drg. (mit Kurkuma und Natriumhydrogencarbonat) u. a. zur Verfügung. Damit die Enzyme nicht durch den sauren Magensaft inaktiviert werden, wird eine gleichzeitige Gabe von milden Antazida empfohlen (meist Aluminiumhydroxidverbindungen).
- **Physikalische Maßnahmen** ergänzen die übrigen Heilverfahren. Wärme tut gut, abends feuchtwarme Wickel (**Heublumen**, **Schafgarbe**) auf den linken Oberbauch und auch auf das linke Schulterblatt, der Reflexzone der Bauchspeicheldrüse. Rotlichtbestrahlungen, Fußreflexzonen- oder Bindegewebsmassage, Schröpfen und Rumpfreibesitzbäder bessern die Beschwerden zusätzlich.

22.4.4 Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz

Mit allen Leber-Galle-Pflanzen kann unterstützt werden, allerdings vermag die Phytotherapie keineswegs die Grundbehandlung durch Enzyme zu ersetzen, die oben steht.

Wichtig für die Behandlung sind **Bitterpflanzen**, vor allem blähungswidrige *Amara aromatica* zusammen mit Karminativa wie **Anis**, **Fenchel** und **Kümmel**.

22.4.4.1 Ananas

Ananas comosus, Ananas succus (M)

(Kap. 26.2.6.2) Das Bromeliengewächs Ananas ist besonders reich an Enzymen (u. a. Bromelain), die als Biokatalysatoren an wichtigen Stoffwechselfunktionen des Organismus beteiligt sind. Sie werden aus dem Presssaft der Mutterstümpfe, d. h. den noch nicht ausgereiften Stängeln der Ananas, gewonnen. Sie werden **nur als Fertigpräparate** eingesetzt, weil – leider – beim Genuss der frischen Frucht die notwendige Bromelaindosis nicht erreicht wird. Bevorzugt wird Bromelain zur Ödemhemmung und beschleunigter Wundheilung eingesetzt, aber er kommt auch zum Einsatz zur Enzymsubstitution bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse mit unzureichender Produktion an Verdauungsfermenten.

Inhaltsstoffe: Bromelain (Bromelain A und B der proteolytisch wirksamen Enzyme).

Indikationen: Akute posttraumatische und postoperative entzündliche Schwellungszustände, traumatische Ödeme. Thromboseprophylaxe, wenn z. B. nach einem Unfall eine Fraktur geschieht wird. Verdauungsbeschwerden infolge exokriner Pankreasinsuffizienz.

Kommission E für Bromelain aus Ananas: *Akute postoperative und posttraumatische Schwellungszustände (v. a. der Nase und Nasennebenhöhlen).*

Darreichungsformen: Fertigpräparate.

Tagesdosis: 80–320 mg Rohbromelain (200–800 FIP-Einheiten) in 2–3 Einzeldosen.

Nebenwirkungen: Gelegentlich Magenbeschwerden, Durchfall, allergische Reaktionen.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Bromelain, Blutungsneigung, Schwangerschaft.

Präparate: Bromelain-POS, Phlogenzym Tbl. (mit Rutin, Trypsin), Wobenzym Tbl. (mit Papaya, Pankreas-Konzentrat, Rutosid), Proteozym.

22.4.4.2 Haronga, Drachenblutbaum

Harungana madagascariensis, Harunganae folium/-cortex (M)

Der 2–12 m hohe Harongastrauch gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse (Hypericaceae) und gedeiht auf Madagaskar, in Zentral- und Ostafrika. Erst 1930 wurden deutsche Forscher in Madagaskar darauf aufmerksam, wie die Einheimischen nach einem üppigen fetthaltigen Essen ein Stückchen von der Baumrinde kauten. Haronga hat eine besondere Beziehung zur Bauchspeicheldrüse: Harongarinde und -blätter sind die einzigen Drogen, die die exokrine Pankreassekretion anregen, und gleichzeitig gehören sie zu den wirkungsvollsten „Pankreaspflanzen“, weil sie durch ihren **Hypericingehalt** auch die depressive Stimmungslage von Pankreaskranken auffangen können.

Inhaltsstoffe: Dihydroxyanthracenderivate (*Rinde:* Harunganin, Madagascin, *Blätter:* Hypericin, Pseudohypericin), Leucocyane, Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterine und Spurenelemente.

Wirkungen: Stimuliert die exokrine Pankreasfunktion zu einer Zunahme der enzymatischen Aktivität, auch wenn Haronga selbst nicht direkt enzymatisch wirkt, regt die Sekretion von Magen- und Galleensaft an, blähungshemmend, cholagog, cholezystokinetisch und mild stimmungsaufhellend. Es liegen auch Hinweise auf antihepatotoxische und keimhemmende Eigenschaften vor.

Indikationen: Hervorragendes Mittel bei leichter exokriner Pankreasinsuffizienz mit depressiver Verstimmung; funktionelle Störungen der Magen-, Galle-, Leber- und Pankreasfunktion, Völlegefühl. Haronga immer begleitend zur Enzymsubstitution geben.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden, leichte exokrine Pankreasinsuffizienz.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate.

Tagesdosis: 25–50 mg Droge bzw. 7,5–15 mg eines wässrig-alkoholischen Trockenextraktes. Nicht länger als 2 Monate einnehmen (aufgrund fehlender Langzeitstudien).

Nebenwirkungen: Fotosensibilisierung möglich aufgrund des Gehalts an Pseudo- und Hypericin.

Gegenanzeigen: Akute Pankreatitis, akute Schübe einer chronisch-rezidivierenden Pankreatitis,

schwere Leber-Galle-Störungen, Verschluss der Gallenwege, Ileus.

Präparate: Harongan Tbl./Tr., Metaharonga (mit Asa foetida Dil. D 3, Eichhornia Dil. D 2, Haronga Ø, Nux vomica Dil. D 4, Okoubaka Dil. D 2, Syzygium jambolanum Ø, Taraxacum Dil. D 1)

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

22.4.4.3 Ingwer

Zingiberis officinale, Zingiberis rhizoma (M)

(Kap. 21) Ingwer S. 251 ist ein hervorragendes und altbewährtes, erwärmendes Verdauungsmittel, ein Amara acrida, das die gesamte Verdauung inkl. Pankreasfunktion unterstützt.

22.4.4.4 Melonenbaum, Papaya

Carica papaya, Papaya-Latex/Caricae papayae folium/-fructus N/O

Der 4–7 m hohe Melonenbaum (Abb. 22.9) ist in den Tropen beheimatet. Er wird von einem Schopf großer gestielter Blätter gekrönt, die die direkt



Abb. 22.9 Melonenbaum.

darunter sitzenden Früchte beschatten. Die reifen Früchte (Papaya) schmecken roh genossen absolut delikats. Das arzneilich genutzte Enzym Papain wird allerdings aus dem Milchsaft (Latex) der unreifen Fruchtschalen (tritt durch Anritzen der Schale aus und trocknet schnell an der Luft) und aus den jungen frischen Blättern gewonnen. Laut Darwin machten Indianer ihr Fleisch mürbe, indem sie es mit Papayablättern einhüllten. In Indien werden bei üppigen Feiern zur besseren Verträglichkeit stets Papayafrüchte gereicht, deren Saft Milch zum Gerinnen bringt. In der Volksheilkunde nimmt man die Blätter bei Darmparasiten und die kresseartigen Samen bei Darminfektionen.

Inhaltsstoffe: Verschiedene Enzyme (vor allem Papain, aber auch Chymopapain A und B, Lysozym, Lipase u. a.), Aminosäuren. In den Blättern zusätzlich Saponine und Alkaloide.

Wirkungen: Proteolytisch (spaltet Peptidbindungen), verdauungsfördernd, ödemabbauend. Derzeit noch kontrovers diskutiert: analgetisch, entzündungshemmend und fibrinolytisch (bei traumatischen Ödemen).

Indikationen: Bei funktionellen Verdauungsstörungen infolge einer exokrinen Pankreasinsuffizienz (als Enzympräparat ist diese Wirkung unumstritten!).

Kommission E: Rohpapain, also nicht aufgereinigtes Papain, erhielt aufgrund möglicher Risiken (wie allergischen Reaktionen) und nicht ausreichend belegten wissenschaftlichen Erkenntnismaterials eine Negativmonographie.

Reinpapain als proteolytisches Enzym bei Verdauungsinsuffizienz ist unumstritten und von dieser Monographie nicht betroffen.

Darreichungsformen: Inzwischen nur noch als Fertigpräparat mit auf internationale Enzymeinheiten eingestelltem, gereinigtem Papain empfohlen. Dennoch: nichts gegen Papaya als heilsame Frucht!

Tagesdosis: Bei Verdauungsstörungen 50 g Papain zu jeder Mahlzeit; bei Ödemen mehrmals tägl. 230 mg.

Nebenwirkungen: In seltenen Fällen Allergien, Asthmaanfall, evtl. Verstärkung der Blutungsneigung bei Gerinnungsstörungen.

Gegenanzeigen: Erhöhte Blutungsneigung bei Gerinnungsstörungen, Schwangerschaft (abortiv, embryotoxisch, teratogen).

Präparate: Arbuz NF Tbl., Wobenzym magensaft-resistente Tbl. (mit Bromelain, Rutosid).

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verwendet.

22.5 Bewährte Rezepturen bei Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen

Das Praxis-Rezept **Leberwickel mit Schafgarbe** finden Sie in Kap. 9.

Karminativer, mild laxierender Galletee

(Weiss/Fintelmann)

Fruct. carvi (Kümmelfrüchte)	10 g
Fruct. foeniculi (Fenchelfrüchte)	20 g
Fol. menth. pip. (Pfefferminzblätter)	30 g
Herb. millefolii (Schafgarbenkraut)	40 g

M.f. spec. D. S.:

1 TL auf 1 Tasse Wasser, heiß übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 1–2 Tassen nach den Mahlzeiten.

Tee bei Leberleiden

(U. Bühring)

Artischockenblätter (Cynarae folium)	
Mariendistelsamen (Cardui mariae fructus)	
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	
Pfefferminzblätter	
(Menthae pip. folium)	aa ad 100 g

M.f. spec. D. S.:

1 TL mörsern und mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

Leber-Gallen-Tee bei Verdauungsstörungen

(U. Bühring)

Erdrauchkraut (Fumariae herba)	30 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	30 g
Gelbwurz (Curcumae rhizoma)	10 g
Kardobenediktenkraut	
(Cnici benedicti herba)	20 g
Ringelblumenblüten (Calendulae flos)	10 g

M.f. spec. D. S.:

1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

Leber- und Gallebeschwerden

Rad. taraxaci c. herb.	
(Löwenzahnwurzel mit -kraut)	40 g
Fol. menth. pip. (Pfefferminzblätter)	30 g
Herb. millefolii (Schafgarbenkraut)	20 g
Herb. chelidonii (Schöllkraut)	10 g

M.f. spec. D. S.:

1 EL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. Bei Bedarf 1 Tasse möglichst warm trinken.

Leber-Galle-Tee

(BGA)

Krampfartige Oberbauchbeschwerden infolge funktioneller Störungen des ableitenden Gallensystems.

Löwenzahnkraut (Taraxaci herba)	30 g
Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)	30 g
Schöllkraut (Chelidonii herba)	10 g
Artischockenblätter (Cynarae folium)	30 g

M.f. spec. D. S.:

1 TL auf 1 Tasse Wasser. Mit heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

Sachverzeichnis

A

Abführmittel 191, 193

Abkochung 55

Abkürzungen 61

Abort 139

Absolue 142

Abstillen 657

Abszess 424, 438

Abu Ali Ibn Sina 29

Abwehrkräfte 294

Abwehrstärkung 155

Abwehrsystem 176

Acetylcholin 576

Acetylsalicylsäure 35, 126, 299, 405

Achylie 250

Adaptogene 608

Adipositas 224, 566

Adjuvans 57, 59

Adsorption 187

Adstringens 136

adstringierend 136, 480, 486

Aescin 584

Aesculin 129

Aetheroleum 142

Aglykongruppe 124

Agnusid 656

Ähnlichkeitslehre 34

Akne 464, 499–500

Akupunktur 393

Algengerbstoffe 136

Alkaloide 136, 163

– Pflanzen 49, 166

Alkoholentzug 598

Alkoholater 632

Alkoholmissbrauch 263, 281

Allantoin 449, 458

Allergene 501

Allergie 501

Allerseelen 724

Aloeeisgel 481

Aloeemodin 201

Aloegel 481

Aloin 480

Alopecia

– areata 520

– diffusa 520

Alopezie 519

Altersflecken 519

Altersherz 546–547

Altershusten 328

Altersjuckreiz 503

Altersmagen 243

Alzheimer 576

Amalgam 136, 683

Amara 237

– acria 152, 250

– adstringentia 152

– aromatica 152, 244

– mucilaginoso 152, 252

– salina 152

– tonica 152, 238

Amaragemische 150

Amenorrhö 658

Analerkrankungen 207

Analfissuren 197, 200–201, 465

Analgetikum 396

Analprolaps 183

Anämie 155

Anaphrodisiakum 656

Angina pectoris 540, 563, 570

Angst 558, 619

angstlösend 132

Angststörung 619

Anorexia 154

– nervosa 241, 247

Ansteckungsgefahr 304

Antazidum 231

anthelminthisch 125

Anthocyane 133–134, 186

Anthocyanidin 133

Anthranoiddrogen 199

Anthranoide 139, 197

– Pflanzen 140

Anthranoidglykoside 197

Anti-Pilz-Kost 682

Anti-Pilz-Salbe 511

Anti-Ulkus-Faktor 234

antiallergisch 132

antibakteriell 125, 145, 169, 432, 480

Antibiose 306

Antibiotika 145, 216, 293

Antibiotika, pflanzliche 305

Antibiotikaresistenz 294

antibiotisch 169

Antidepressiva 617, 624

antidiarrhoisch 120

Antidot 137

Antidyskratika 159, 397, 467

antiexsudativ 159

antihämorrhagisch 132

antihepatotoxisch 132

Antihistaminika 221, 340

Antihypertonika 556

antikarzinogen 169

Antikoagulanzen 128

antimykotisch 159

Antioxidans 564–565

antioxidativ 132

Antiphlogistika 128, 145, 415

antiphlogistisch 125, 159

Antipsoriatikum 490

Antipyretika 298

Antirheumatika 392

antirheumatisch 125

antisekretorisch 480

antiseptisch 125, 149

Antispasmodikum 326

Antitranspiranzen 516

Antitussiva 121, 312

antiulzerogen 159

antiviral 137, 145, 158

Antriebslosigkeit 155

Anxiolytikum 627

Aphrodisiakum 204, 247

Apoplex 563

Apoptose 483

appetitanregend 153–154

Appetitlosigkeit 154, 205–206, 217, 221, 237–239, 242, 244, 248, 252, 274–275, 653

Appetitmangel 451

appetitsteigernd 159

Aprikosenöl 77

Aquaretika 145, 364, 369, 467

aquaretisch 159

arabisches Gummi 119

Arachidonsäure 394

Arbutin 126

– Pflanzen 127

Aristoteles 26

Armtauchbad 516

Arnikatherapie 572
Aromalampe 102
Aromamischung 98, 339
Aromaspray 98
Aromatherapie 508, 603
Aromatika 141, 217
Arteriosklerose 239, 554, 563
– Prophylaxe 265, 583
Arthritis 392, 397, 406
Arthrose 299, 392, 397–398
Arzneiformen 60
Arzneimittelgesetz 37
Arzneitee 53
Asiaticosid 465
Aspirin 631
Asthma 409
Asthma bronchiale 321, 326, 331–
332, 335
Asthmakrampf 622
Astrozytom 409
Atemwegserkrankungen, bewährte
Rezepturen 353
ätherische Öle 141, 318
– Pflanzen 146
Atopiker 332
Atropin 165
Aucubin 656
aufbewahren 42, 50
Aufguss 54
Aufhängen 50
Auflage 87, 137
Auflagen
– Bockshornklee 90
– Heublumenaufgabe 87
– Kartoffelaufgabe 88
– Kohlaufgabe 88
– Meerrettich 89
– Quark 91
– Senfmehl 90
Aufstoßen 253
Auge 578
Augenbäder 95
Augenentzündungen 496
Ausleitung 671
– bewährte Rezepturen 692
Ausleitung nach Dr. Klinghardt 690
Ausscheidungsorgan 429
austrocknend 136
auswurfördernd 144
Auswurförderung 319
Auszugsöle 76, 79
– Johanniskrautöl 80
– Karottenöl 80
– Massageöl 79
Autoimmungastritis 225
Autoimmunprozesse 281, 393
Avocadoöl 77
Ayur-Veda 25

B
Bachblüten 718
Bacteroides 175
Badedermatitis 503
Bäder 93
Bakterien 175
bakteriostatisch 158
Bakteriurie 362
Ballaststoffe 118, 192, 564
Balsam 148
Bandscheibenschaden 404
Bärlauch-Tinktur 690
Basaltemperaturmethode 655
Basenmittel 467
Basenpulver 684
Basismittel 57, 59
Bauchhirn 174
Bauchspeicheldrüse 281
Bauchwassersucht 263
Becherzellen 291
Begleitmittel 57
Beltane 49
Benzylsenföle 169
Berloquedermatitis 129
beruhigend 145
beta-Glukan 568
Beta-Sitosterol 384
Betain 264
Betäubungsmittelgesetz 165
Bettlägerigkeit 436
Bettnässen 382, 385, 598, 624
Betulin 483
bewährte Rezepturen
– Ausleitung 692
– Atemwegserkrankungen 353
– Darmerkrankungen 210
– Erkrankungen des Nervensystems
und der Psyche 640
– für Frauen 668
– Galleerkrankungen 286
– Harnwegs- und Prostata-
erkrankungen 387
– Hauterkrankungen 531
– Herz-, Kreislauf- und Gefäß-
erkrankungen 587
– Lebererkrankungen 286
– Magenerkrankungen 254
– Pankreaserkrankungen 286
– rheumatische Erkrankungen 424
Bienenfutterpflanze 525
Bienenwachs 77
Bifidus 175
Bigeminus 162
Bikarbonat 224
Bindegewebsneubildung 432
Bindehaut 261
Bindehautentzündung 458
Bingen, Hildegard von 30

Biofilm 175
Bioverfügbarkeit 116
Birkenrinde 482
Bisswunden 433
Bittermittel 237, 244, 278
Bitterorange 605
Bitterpflanzen 284, 296
Bitterstoff 564
Bitterstoffdrogen 217
Bitterstoffe 48, 116, 149, 192, 235,
294
– Pflanzen 156
Bitterwert 151
Blähungen 154, 201, 221, 237–238,
252–253
– Heilpflanzen 175, 203
blähungswidrig 145
Blasenentzündung 368
Blasenerkrankungen 359
Blasenpflege 373
Blut-Hirn-Schranke 165
blutbildungsunterstützend 155
Blutdruck 361, 554
Blutegel 439
Blüten, essbare 699
Blütenessenzen 718
Blütenpollen 613
Bluterguss 442
Blutgerinnung 126, 176
Blutplättchenaggregation 126
blutstillend 136–137, 432
Bombastus, Theophrastus 114
Borreliose 409
Borretschöl 78
BPH 382
Bradykardie 162, 552
Brandwunden 137
Breachdurchfall 190
Breachreiz 206, 222, 242
breachreizlindernd 186
Breitbandantibiotika 305
Brennnesselwasser 372
Brie 710
Bromelain 284, 444
Bronchitis 307, 310
– obstruktive 331
– spastische 331
Bronchospasmen 352
Bronchospasmolytika 331, 333
Brustkompressen 331, 351
Brustwickel 311, 332
Burn-out-Syndrom 605, 607, 624

C
Caffeoyläpfelsäure 407
Candida 222, 373, 651, 675, 680
– Therapie 154
Candidose 455

- Capsaicin 417, 486
 Carnaubawachs 77
 Carotinoide 131
 Carvon 206
 Catechingerbstoffe 135
 Cellulite 518
 Cerebralsklerose 563
 Ceylonzimt 253
 Chelatbildner 131, 687
 Chemotherapie 265, 622
 Chlorella pyrenoidosa 677
 Chlorogensäure 135
 cholagog 155, 270
 Cholagoga 236, 270
 Cholangitis 251
 cholekinetisch 155
 choleretisch 155, 270
 Cholesterin 567
 Cholesterinspiegelsenkung 197
 Cholesterinsteine 280
 Cholezystitis 251, 270
 cholezystokinetic 270
 Cholezystopathien 201, 275
 Chymopapain 285
 Cineol 249, 320, 324, 349
 Claudicatio intermittens 563, 575
 Clearancefunktion 291
 Codeinersatz 334
 Colchizin 412
 Colitis ulcerosa 178–179, 183, 195, 197
 Colon irritabile 180, 195–196
 Condylomata acuminata 512
 Cor nervosum 540
 Corpusluteum-Insuffizienz 658
 Counter-irritant-Effekt 486
 Coxarthrose 399
 Creme 70, 73
 – Fettcreme 74
 – Grundlage 73
 – Rosencreme 74
 Cumarine 127
 – Pflanzen 130
 Cyklooxygenase 397
- D**
- Dammschnittpflege 465
 Dampfbäder 95
 Dampfinspiration 338
 Dampfkompresse 332
 Darm 174
 Darmerkrankungen 172
 – bewährte Rezepturen 210
 Darmflora 175, 197, 264, 342, 393
 Darmfloramittel 677
 Darmkandidose 251
 Darmmykose 680
 Darmperistaltik 194
 Darmpilz 680
 Darmreinigung 201
 Darmsanierung 154, 221, 251–252, 332, 469, 474, 674
 Dauerstress 570
 Defäkation 198
 Dehydratation 559
 Dekokt 55–56
 Dekubitus 436, 454
 Dellwarzen 512
 Delta-6-Desaturase 476, 485
 Demenz 575, 603
 Denkleistung 576
 Deodoranzien 516
 Depigmentierung 518
 Depressionen 186, 282, 616
 Dermatitis 466
 – atopische 471
 Dermatitis, periorale 501
 Dermatomykose 510
 desinfizierend 149
 Diabetes mellitus 438, 574
 Diaphoretika 296
 Diarrhöe 176
 Dicumarol 127, 129
 Dicumarolverbindungen 127
 Digestion 65
 Digitalisglykoside 161
 Digitalisüberempfindlichkeit 551
 Digoxin 162
 Dihydrohelenalin 448
 Dilutionen 68
 Dioskurides 27
 Distelöl 77
 Distorsionen 400
 Dithranol 490
 diuretisch 125
 Divertikel 181
 Divertikulose 196–197
 Dopamin 174, 661
 Doppelpulsschlag 162
 Dornwarzen 512
 Dosierung 114
 Dr. Weiß, Rudolf, Fritz 36
 Drei-Phasen-Therapie 682
 Drei-Säulen-Therapie 396
 Dreier-Ulkuskur 228
 Droge 49
 Duftmuster 141
 Dulcamara 407
 durchblutungsfördernd 156
 Durchblutungsstörung 577
 Durchfall 120–121, 176, 220
 – akuter 178
 – chronischer 179
 – Heilpflanzen 175, 182
 – Naturheilkunde 177
 – Ursachen 177
- Durchschlafstörungen 593
 Durchspülmittel 369
 Durchspülungstherapie 364, 379
 Dysbiose 251, 282, 675
 Dysenterie 184
 Dysmenorrhö 647
 Dysmenorrhöika 145
 Dyspepsie 220
 Dystonie, vegetative 606
- E**
- Eichengalle 134
 Eigenurin 474
 Eingeweidewürmer 154
 Einreibungen 351
 Einschlafstörungen 206, 593
 Einzeldrogen 53
 Eiweißverdauung 216
 Ekzem, endogenes 471
 Ekzeme 466
 Elektrolytlösungen 177
 Elixire 68
 Ellagannine 135
 EMA 39
 Embolieprophylaxe 441
 emetisch 159
 Emmenagoga 145, 658
 Emodine 139, 201
 Emphysem 325
 Emphysebronchitis 314
 Endocarditis 350
 Endokrinopathien 658
 Endometriose 648
 energiesteigernd 156
 Energiestoffwechsel 154
 Enteritis 183
 Enterobakterien 175
 Enterokokken 175
 entgiftend 121, 159
 Entgiftung 469, 673
 Entgiftungskur 671
 Entgiftungsorgan 429
 Entzugssymptome 604
 entzündungshemmend 121, 128, 131, 136, 145, 432, 480
 entzündungsmildernd 120
 Enuresis nocturna 601
 Enzymsubstitution 284
 Epithelisierungsphase 434
 Erbrechen 154, 217
 Erbsenpäckchen 90
 Erbsensäckchen 423
 Erdkammernsirup 58
 Erdnussöl 77
 Erfrierungen 499, 510
 Erkältung 291
 Erkältungsbad 352
 Erkältungskrankheiten 155

Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche, bewährte Rezepturen 640
 Ernährungstherapie 474
 Erntedank 724
 Erschöpfung 605
 Erschöpfungssyndrom 156
 Erschöpfungszustand 239, 252
 Erste Hilfe 165, 463
 Erythema nodosum 407
 Erythropoese 155
 ESCOP-Monographien 39
 Essig 66
 Essigtrunk 682
 Estragol 204, 319, 321
 Ethanol 65
 Eubiose 675
 Eugenol 348
 Eukalyptusöl 366
 Europäischen Arzneimittelagentur 39
 Expectoranzien 144
 Expektoranzien 319
 Expektorations 155
 expektorierend 158
 Exsudationsphase 434
 Extrasystole 162, 552

F

Fagorutin 577
 Fasten 672
 Fastenkur 394, 613
 Fäulnisdyspepsie 282
 fäulniswidrig 154
 Fehlernährung 675
 Feigwarzen 495, 512
 Fersenriss 449
 Fettleber 262
 Fettstoffwechselstörung 564
 Fettverdauung 269
 Fettverdauungsstörungen 244–245, 272, 274
 Fibroblastenaktivität 530
 Fibromyalgie 392, 410
 Fieber 295
 fiebersenkend 125, 155
 Flachs 195
 Flachwarzen 512
 Flatulenz 201
 Flavanone 131
 Flavanonole 131
 Flavone 131
 Flavonoid, Pflanzen 49
 Flavonoide 116, 130, 571
 – Pflanzen 133
 Flavonole 131
 Fließschnupfen 338
 Flimmerepithel 291
 Flugreisen 459, 585

Flüssigkeitsverlust 176
 Foenugracin 451
 Fotoanethol 204
 Fotochemotherapie 129
 Fotodermatitis 502
 Fotosensibilisierung 186, 375, 377, 454, 625
 Frauenheilkunde 268
 Frauennaturheilkunde 185
 Frauenwurzöl 77
 Frischpflanzensaft 58, 137, 674
 Frostbeulen 456, 510
 Frostspiritus 522
 Frühjahr 49
 Frühjahr-Tag-und-Nacht-Gleiche 723
 Frühjahrskur 242, 253, 370–371, 402, 467, 663, 671, 678
 Frühjahrsmüdigkeit 672
 Füllmittel 57, 59
 Füllstoffe 118
 Fumarsäure 487
 fungizid 145, 158, 205
 Furanocumarine 128, 246, 248, 451, 518
 Furunkel 438, 462
 Furunkulose 438
 Fußbad 95, 294, 300, 337, 342
 Fußpilz 450, 510
 Fußschweiß 496

G

Galakturonsäuren 183
 Galenika 28
 Gallapfel 134
 Galleerkrankungen, bewährte Rezepturen 286
 Gallenblase 269
 Gallenblasenerkrankung 224
 Gallengrieß 280
 Gallenkolik 273, 280
 Gallenleiden 206, 223
 Gallenmittel 270
 Gallenstein, Rezidive 265
 Gallensteine 267, 269–270
 Gallenwegsdyskinesie 277
 Gallotannine 135
 Gammalinolensäure 476, 491, 526
 Gangrän 574
 Ganzblattware 49
 Gärungsdyspepsie 276, 282
 gastrinfreisetzend 154
 Gastritis 196, 217, 219–220, 222–223, 229, 231–233, 252
 – chronische 225
 – Einteilung A, B, C 225
 Gastroenteritis 220
 Gedächtnisleistung 576
 Gedächtnisschutzmittel 578

gefäßentkrampfend 128
 Gefäßerkrankungen
 – arterielle 563
 – venöse 580
 Gel 70, 74
 Gelbkörperschwäche 657
 Gelenkschmerzen 667
 Gemmoglycerinmazerat 339
 Genin 123
 Gentoxizität 201
 Gerbstoffe 182, 687
 – Pflanzen 48, 138
 Geriatrie 251, 573, 578
 – Dosierung 115
 Geschmackskorrigens 204, 320
 Geschmacksverbesserer 57
 Gesichtsdermatose 500
 Gewürze 58
 Gicht 371, 411
 Giftnotrufzentrale 165
 Gingerole 419, 648, 667
 Gingivitis 344
 Glaukom 170, 622
 Glioblastom 409
 Glomerulonephritis 350, 362
 Glossitis 344
 Glottiskrampf 321, 323
 Glucosidasen 125
 Glucosinolate 169
 Glukotrapaeolin 308
 Glykosidasen 124
 Glykoside 123
 Glykosidgruppe 124
 Glykosidpflanzen 49
 Goethe, Johann Wolfgang von 34
 Gonarthrose 399
 granulationsfördernd 432
 Granulationsphase 434
 Grenzflächenaktivität 158
 grippalen Infekt 291
 Grippe 250, 291, 546
 – Herzbelastung 292
 Grünertee 190
 Grüntee 500, 513
 Gurgellösung 345
 Gurgelmittel 137
 Gurgeln 95
 Gürtelrose 454, 507

H

Haarausfall 371, 519
 Haarpflege 519
 Haferkleie 568
 Hagebutte 401
 Hagebuttenkernöl 77
 Hahnemann, Samuel 34, 239
 Halloween 724
 Halswickel 350

- Halswirbelsäulen-Syndrom 637
 Hämatom 442
 Hämolysen 159
 Hämorrhoiden 129, 197, 200–201, 207, 586
 – Heilpflanzen 208
 Hämostyptikum 655
 Handbäder 95
 Hanf, Verschreibungspflicht 625
 Hanföl 77
 Harnsäurespiegel 412
 Harnsteinrezidivprophylaxe 370
 harntreibend 145
 Harnwegs- und Prostataerkrankungen, bewährte Rezepturen 387
 Harnwegsdesinfizienzien 363
 Harnwegserkrankungen 359
 Harnwegsinfekt 362
 Harzalkohol 148
 Harze 147
 Harzester 148
 Harzsäure 148
 Haselnussöl 77
 Hauptdroge 57
 Hautableitungsverfahren 415
 Hautentzündungen 188
 Hauterkrankungen 292
 – bewährte Rezepturen 531
 Hautlotion 75
 Hautpilz 457, 466, 510
 hautreizend 149
 Head-Zonen 169, 415
 Hefe, medizinische 439
 Heil-Fasten 394
 Heilerde 478
 Heilkräuterteekur 57
 Heilöle 77
 Heilpflanzen
 – arterielle Gefäßerkrankungen 563
 – Arthrose und Arthritis 398
 – Atemwegserkrankungen 293, 311
 – Atemwegserkrankungen, äußerlich 351
 – chronische Hauterkrankungen 480
 – Darmerkrankungen 175
 – Darmsanierung 677
 – Erkrankungen: Mund- und Rachen-schleimhaut 346
 – funktionelle Herzbeschwerden 540
 – Harnwegsinfekten 363
 – Husten 311
 – Kopfschmerz und Migräne 633
 – Leber, Galle, Pankreas 259
 – Magenerkrankungen 218
 – Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängste 596
 – unspezifische Hauterkrankungen 499
 – Venenerkrankungen 582
 – Wundbehandlung 445
 Heilpflanzentees 52
 Heilpilze 609
 Heiserkeit 312, 314, 316, 350
 Helena 26
 Helenalin 447
 Helicobacter pylori 153, 225, 227, 234
 Heliotherapie 555
 Hepatitis 262, 269
 Hepatopathien 266
 Hepatoprotektivum 262, 264
 Herbal Medicinal Product Committee 39
 Herbarium 44
 Herbst 49
 Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 724
 Herodot 26
 Herpes
 – labialis 499
 – labialis 505
 – simplex 505
 – zoster 454, 507, 527
 Herpes-simplex-Viren 320
 Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, bewährte Rezepturen 587
 Herz-Kreislauf-Erkrankung 554
 Herzbeschwerden, funktionelle 540
 Herzglykoside 161, 548
 – Pflanzen 162
 Herzglykosidtherapie 139
 Herzinfarkt 563, 570
 Herzinsuffizienz 547, 570
 Herzkrankheit, koronare 563, 569
 Herzkrankheit, Risikofaktoren 570
 Herzkranzgefäße 563
 Herzrhythmusstörungen 552
 Herzschwäche 156
 herzstärkend 156
 Heublumensack 228, 419, 452
 Heuschnupfen 334, 338
 Hexenhammer 32
 Hexenverfolgung 32
 Hippokrates 26
 Hirnfunktion 575
 Hirninfarkt 563
 Histamin 283, 503
 hitzeempfindlich 153
 Hitzewallungen 666
 HMPC 39
 Homöopathie 34, 304, 393
 Honigklee 585
 Honigkleeekissen 529
 Honigmedizin 59
 Hopfenkissen 600
 Hornschicht 126
 Hörstörung 576
 HSV-1 505
 Hufeland, Christoph, Wilhelm 34
 Hühneraugen 126, 517
 Hühnerbrühe 337, 343
 Husten 310
 – verschleimt 318
 Hustenhonig 331
 Hustenreiz 298, 316, 350
 Hustenteemischung 331
 HWS-Syndrom 637
 hydragog 139
 Hydrochinonglykosid 364
 Hydrokortison 489
 Hydroxybenzoesäuren 125
 hyperämisiertend 145
 Hyperandrogenämie 658
 Hyperazidität 156
 Hypercholesterinämie 239, 265, 269, 451, 569
 Hyperforin 453, 488
 Hyperhidrosis 486, 515
 Hypericin 284, 453
 Hyperlipidämie 563
 Hypermenorrhö 654
 Hyperpigmentierung 502
 Hyperprolaktinämie 658, 663
 Hyperreagibilität 473
 Hypertonie 553
 Hyperventilationstetanie 241
 Hypogonadotropie 658
 Hypohidrosis 513
 Hypokaliämie 139, 198
 Hypomenorrhö 658
 Hypotonie 554, 559
I
 Ikterus 261, 280
 Immunmodulation 362
 Immunomodulatoren 301
 Immunstimulanzien 300
 immunstimulierend 155, 183, 432
 Immunsuppression 301
 Immunsystem 176, 295
 Impetigo 493
 Indikationstabelle 726
 Influenza 291
 Infus 54, 56
 Infusmazerat 55
 Ingwerauflage 648
 Inhalationen 95, 351
 Inhaltsstoffgruppen 117
 Insektenstiche 463, 499
 Instanttees 53
 Insuffizienz 580
 Interdigitalmykose 510
 Interferon 125
 interferonproduzierend 183
 Intertrigo 486

Intervalltherapie 122
Intrinsic Factor 153, 155
Inulin 119, 569
Ischialgie 400, 452
Isla-Moos 312

J

Jahreskreisfeste 721
Jahreszeiten 47
Johannisbeeröl, schwarzes 78
Jojobaöl 78
Juckreiz 430, 472, 499, 503
Juckreizlindernd 137, 480

K

Kaffee 227
Kakaobutter 78
Kaliummangel 198
Kälte 443
Kälteanwendungen 393
Kältepurpurea 407
Kälteurtikaria 407
Kältezustände 154
Kaltwasserauszug 54, 243
Kalziumoxalatstein 379
Kalziumsteine 280
Kampfer 249
Kancerogenität 201
kanzeroprotektiv 132
Kapillarpermeabilität 578
Karbunkel 438
Kardiosedativum 550
Karl der Große 29
Karminativa 145, 202–203, 236–237
Karpaltunnelsyndrom 447
Kartoffel-Fußwärmeflasche 420
Kartoffelaufgabe 420
Kataplasma 87, 170, 196, 231
Kataplasmen 87
Kathepsin 216
Katheter 373, 377, 385
Kehlkopfentzündung 460
Kehlkopfkrebs 460
Keimbelastung 55
keimhemmend 136, 144
Keratinocyten 476
Keratolyse 126
Keratose 483
Kernseifenbad 517
Keuchhusten 324–327, 331, 334–335
Khellin 129
KHK 563, 569
Kieselsäure 336, 444
Kinder
– Alkohol 66
– Dillkissen 103
– Dosierung 114

– Durchfall 186
– Fenchel 204
– Honigmedizin 59
– Husten 312, 317
– Ölbäder 94
– Ölkompresse 92
– Schlafmittel 599
– Tee 57
– Tinkturen 66
– Wickel 85
– Wundsein 450
Kinetose 219
Kirschkerndrüse 88, 420
Kissen
– Dostkissen 104
– Erkältungskissen 104
– Kamillenkissen 103
– Kopfwärtekissen 104
– Lernkissen 105
– Rheumakissen 104
– Schlafkissen 104
– Wäsekissen 105
– Zitronenduftkissen 104
Klimakterium 544, 664
Klimatherapie 474
Kneipp 300, 311
– Therapie 93
Kneipp, Sebastian 35
Knoblauchpflaster 524
Knöchelbruch 444
Knollenblätterpilz 267
Koffein 136
Koffeinalkaloide 136
Kohlauflage 169, 420, 456
Kohlenhydrate 118, 261
– Pflanzen 122
Kokosnussöl 78
Koliken 221, 252, 378
Kollaps 170
Kolophonium 148
Kommission E 37
Kommunikation 711
Kompressen 87, 415
– Leinsamen 89
– Salzwasser 91
Kompressionsstrumpf 581
Kompressionsverband 581
Kondylome 522
konservierend 137
Konstituens 57
Kontaktallergie 222, 501
Konzentrationsfähigkeit 639
Konzentrationsstörung 156
Kopfschmerzen 217, 299, 629
Kopfschmerztagbuch 631
Korbblütlerallergie 222
Koronarie 569
Koronarinsuffizienz 569

Körperlotion 74
Körperpflege 430
Korrigens 57, 59
Krampfadern 267, 585
Krämpfe 222, 236
krampflosend 145
Kratschmer-Reflex 321, 323
Kräuterbräuche 721
Kräuterbuschen 334
Kräuterlissen 98, 102, 597
Kräutertees 58
Krebsprophylaxe 170
Kreislaufbeschwerden 248
Kreislaufschwäche 276, 560
Kreuzreaktion 502
Kreuzregel 68
Krupphusten 331
Kükaleiwa 572
Kulturgemüse 697
Kümmelkreuz 205
Kümmelschnaps 205
Kumulation 162
Kupffer-Sternzellen 261

L

L-Lysin 505
Lagerung 50
Laktobazillen 175
Lamiaceengerbstoffe 135
Lampenfieber 541, 638
Langerhans-Inseln 281
Langerhans-Zellen 489
Lanolin 71
Laryngitis 350
Laxanzien 193, 197
LDL Cholesterin 564
Leaky-gut-Syndrom 176, 676
Lebenselixier 150
Lebensmittelvergiftungen 179
Leber 260
Lebererkrankungen, bewährte
Rezepturen 286
Leberflecken 519
Leberprotektion 265
Leberzirrhose 263
Leinsamenkompressen 343
Leistungssport 611
Lernschwierigkeiten 598
Leukotriene 476
Leukozytenbildung 155
Lichenifikation 472
Lichtmess 722
Linimente 75
Linksherzinsuffizienz 547
Linné, Carl von 34
Linolsäure 476
Lipidsenker 567
Lippenbläschen 505

- Lokalanästhesie 486
 lokalanästhesierend 137
 Lorsch Arzneibuch 29
 Lösungsmittelextraktion 142
 Luftschlucken 241
 Lumbago 400
 Lumboischialgie 404
 Lunazeption 655
 Lungenemphysem 327
 Lupus erythematoses 409
 lymphabflussfördernd 128
 Lymphangitis 464
 Lymphödem 464
 Lymphstauung 129
- M**
- Macadamiaöl 78
 Magenatonie 250
 Magenbitter 82
 Magenblutung 220
 Magenentleerung 241
 Magenerkrankungen 214, 218
 – bewährte Rezepturen 254
 Magengeschwür 223, 227, 230, 330
 Magenkrämpfe 217, 219–220
 Magenkrebsleidende 242
 Magenlikör 246
 Magensaftmangel 241
 Magensaftsekretion 243
 Magenschleimhautentzündung 230
 Magenwurz 247
 Magnus, Albertus 30
 Maidessert 709
 Majoran, wilder 333
 Malabsorption 282
 Maldigestion 282
 Mallorca-Akne 509
 Mandelöl 78
 Marcumar 127
 Maria Himmelfahrt 49
 Massageöle 77
 Mastodynie 662
 Mazerat 54, 56, 127
 Mazeration 65
 Medihoney 435, 441
 Medizinalordnung 30
 Medizinalrhabarber 200
 Medizinalwein 81
 Meerrettichauflage 421
 Meerrettichkompreß 169
 Melanin 129
 Melanozyten 518
 Melilotin 464
 Melilotosid 464
 Melissengeist 205, 576, 603
 Melkfett 71
 Menopause 665
 Menorrhagie 654
 Menstruation 646
 Menstruationsbeschwerden 222, 249, 461
 menstruationsfördernd 145
 Menstruationskrämpfe 185, 220
 Mentaltraining 638
 metabolisches Syndrom 564
 Meteorismus 201, 205, 220, 231, 251
 Methylmercaptan 380
 Metrorrhagie 655
 Migräne 217, 267, 380, 602, 632, 652
 Migräneprophylaktikum 636
 Mikroflora 175
 Mikrozirkulation 578
 Mikrozirkulationsstörung 564, 583
 Miktionsvolumen 384
 Milchbildung 320
 Milchschorf 471, 493, 496
 Mineralsalzverlust 176
 Mitosehemmer 414
 Mollusca contagiosa 512
 Mond 49
 Monographien 37
 Monoterpene 143
 Montezumas Rache 178
 Morbus Bechterew 392
 Morbus Crohn 178–179, 183, 197
 Moro, Karottensuppe 188
 Morphin 163
 Morphinentwöhnung 600
 Mucilaginoso 194, 217, 313, 346
 Müdigkeit 155
 Mukolytika 318
 Multiple Sklerose 409
 Mundhöhle 344
 Mundhygiene 682
 Mundspülung 345
 Mundspülungen 95
 Mundtrockenheit 203, 346
 Mutterkornersatz 655
 Muttermilch 165
 Myalgie 392, 419, 452
 Mykotherapie 154, 486
 Myogelose 417
- N**
- Nabelkolik 205
 Nachtblindheit 283
 Nachtkerzenöl 78
 Nachtsedativa 597
 Nachtsehleistung 186
 Nagelbettentzündung 440
 Nagelbettvereiterung 447
 Nahrungseiweiß 261
 Nahrungsfette 261
 Nahrungsmittelallergie 467
 Nahrungsmittelintoleranz 467
 Nahrungsmittelunverträglichkeit 217
 Narbenbildung 434
 Nasennebenhöhlenentzündung 241, 341
 Nasenspülung 337
 Natriumhydrogencarbonat 364
 Naturapotheke 701
 Naturschutzgebiete 46
 negativ chronotrop 161, 549
 negativ dromotrop 161
 Negativmonographie 38
 Nekrose 170, 574
 Nervensystem, enterisches 174
 Nervipan 598
 Nervosität 231, 595
 Nervus vagus 216
 Nesselausschlag 501
 Neuralgie 414, 417, 637
 Neurodermitis 466, 471, 491
 neuromuskulotrop 139
 Neuropathie 601
 Neurotransmitter 144, 164
 Nierenerkrankungen 359
 Nierengriß 371, 378
 Niesreiz 337
 Nikotin 227
 – Entwöhnung 600
 Noradrenalin 144
 Nozizeptoren 629
 Nullmonographie 38
 NYHA 547
 Nymphenspeise 709
- O**
- Oberbauchbeschwerden 276
 Oberbauchsyndrom 223
 Oberflächenspannung 157
 Obstipation 154
 Obstruktion 331
 Ödeme 499, 581, 585
 ödemhemmend 128
 Ödemprophylaxe 129
 Ödemprotektiva 582
 Oenotheine 386
 Ohnmacht 553
 Ohrenkerzen 338
 Öle, ätherische 48
 Öle, fette 76
 Ölextraktionsverfahren 142
 Olivenöl 78
 Ölkompresse 91
 – Thymianöl 92
 Ölsaugen 343
 Omega-3-Fettsäuren 395, 564
 Oolong-Tee 495
 Orangenhaut 518
 Ordnungstherapie 280, 608, 672
 Oregano 333

Ösophagusvarizen 263
Osteoarthritis 417
Osteoarthrose 402
Osteochondrose 392
Osteoporose 667
Östrogen 653
Oxytocin 655
Ozon 333

P

Packungen 415
Pädiatrie 605
Panaritium 438, 455
Panikstörung 619
Pankreas 281
Pankreaserkrankung 224
Pankreaserkrankungen, bewährte
Rezepturen 286
Pankreasinsuffizienz 221, 241, 252,
274, 282, 675
Pankreassekretion 154
pankreassekretionsfördernd 155
pankreatische Elastase-1 675
Pankreatitis 281
Papain 285
Papyrus Ebers 26
Paracelsus 32, 43, 114
paradoxe Reaktion 598
Paraffin 71
Parodontitis 344
Parodontose 347
Pasten 75
pAVK 574
PECH-Schema 442
Pektine 118
Pepsinogen 216
periphere arterielle Verschluss-
krankheit 574
peristaltikanregend 121, 154
Peritonsillarabszess 350
Perkolation 65
Perubalsam 149
Peyer-Plaques 155
Pflanzengummen 118
Pflanzenmeditationen 714
Pflanzenpolysaccharide 119
Pflanzenschleime 118, 313
Pflanzenspirit 68
Pflanzensystematik 117
Pflanzenteere 474, 478, 492
Pflanzenteil 61
Pfortader 260
Pfortaderstauung 207
Pharyngitis 344, 350
Phenole 117, 325
phenolische Verbindungen 125
Phenylpropanoide 117
Phlegmon 350

Phlobaphene 135
Phlogistikum 415
Phobien 619
Phosphatstein 379
Phyto-SERM 653
Phytoanalgetikum 397
Phytobiotika 305
Phytodermatitis 502
Phytodolor 403
Phytogeriatrikum 611
Phytokardiaka 539
Phytoöstrogene 665
Phytosterol 384
Phytotherapie 36
Pigmenterkrankungen 518
Pilzerkrankung 499
Pilzerkrankungen 530
Pinselfung 137
Plaques 564
Plazentaschranke 165
Plinius 28
PMS 657
Pneumonie 421
Pollen 613
Polyarthritis 392–393
Polyneuropathie 486
Polyphenole 347
Polysaccharide 118
positiv bathmotrop 161, 549
positiv inotrop 161, 549
Positivmonographie 38
Post-pill-Syndrom 658
Postcholezystektomiesyndrom 251,
271, 273–274
Postzosterneuralgie 507–508
Potenzieren 68
Prämenopause 654
Prämenstruelles Syndrom 659
Prävention 570
Prießnitz, Vincenz 35
primär chronische Polyarthritis 393
Proanthozyanidine 367–368
Probiotika 676
Prodrug 123
Proktitis 183
Prolaktin 661
Prolaktinspiegel 657
Propionibakterien 529
Propolis 306, 345, 350, 506
Prostaglandine 226, 476, 485, 491,
497
Prostataadenom 377
Prostataerkrankungen 359, 382
Prostatahyperplasie 382
Prostatapathie 385
Prostatitis 380
Prothesendruckstelle 349
Protoalkaloide 164

Protonenpumpenhemmer 219
Prüfungsangst 542, 638
Pruritus 457, 503, 637
Pruritus vulvae 654
Pseudoalkaloide 164
Pseudokrupphusten 332
Psoriasis 129, 329, 409, 476
Ptyalin 216
Puder 436, 470
PUVA-Therapie 475
Pyelonephritis 362
Pylorusspasmus 220
Pylorusstenose 224
Pyranocumarine 129
Pyrogene 295
Pyrrolizidinalkaloide 164, 422
Pythagoras von Samos 26

Q

Quark 412
Quarkauflagen 423
Quecksilberbelastung 683
Quellmittel 194
Quellstoffe 118
Quincke-Ödem 501

R

Rachen 344
Rademacher, Johann Gottfried 34
Radikalfänger 263, 333
radioprotektiv 132
Raucherentwöhnung 247
Raucherhusten 296, 328
Räuchern 106
– Kegel 111
– Mischungen 111
– Pflanzen 108
Raumspraymischungen 99
Räusperzwang 350
Rechtsherzinsuffizienz 547
Refluxkrankheit 224
Refluxösophagitis 224
Regeneration 671
Reibesitzbad 381
Reisediarrhöe 178, 190
Reisekrankheit 219, 221, 252, 274
Reizblase 373, 380, 624
Reizdarm 180, 197, 206, 233, 251,
266
– Naturheilkunde 181
– Phytotherapie 181
Reizgalle 269
Reizhusten 312, 314–315
Reizmagen 206, 222, 226, 229, 231,
233, 236, 251, 266
reizmildernd 137, 480
Rekonvaleszenz 155–156, 241, 624
Remedium cardinale 57, 59

- Repellent 602
 Repigmentation 519
 resistenzsteigernd 279
 Resistenzsteigerung 155, 296, 299, 304
 resorptionsfördernd 154
 resorptionsunterbindend 121
 Respirationstrakts 291
 Restless Legs 594
 Retterspitz 416
 Rezeptieren 59
 Rezepturanweisungen 60
 Rezidive 305
 Rheuma 243, 390
 – Ernährung 393
 Rheumamittel 145
 rheumatische Erkrankungen, bewährte Rezepturen 424
 rheumatisches Fieber 392
 Riechkissen 219
 Risswunden 433
 Roborans 246
 Roemheld-Syndrom 202, 206, 231, 245, 251, 274, 541, 543, 553, 572
 Rohkosttag 431
 Rollkur 222, 229
 Rooibos 566
 Rosazea 500
 Rosenhonig 346
 Rotwein 570
 Rubefacientia 145, 415
 Rückenschmerzen 361
 Ruhr 188
 Rutin 583
- S**
- Saflor 77
 Salbeiwaschung 527
 Salben 70
 – Bronchialsalbe 72
 – Harzbalsam 73
 – Heilsalbe 73
 Salbenwickel 350
 Salicin 125, 405
 – Pflanzen 126
 Salicylalkoholderivat 405
 Salicylalkoholglukosid 125
 Salicylate 125
 Salicylsäure 330, 405
 Salicylsäureüberempfindlichkeit 126
 Salzbad 421
 Salzwasserkompressen 424
 Sammelkalender 700
 Sammeln 42, 45
 Sammelzeiten 49
 Sanddornfruchtfleischöl 78
 Sängerkraut 347
 Saponine 157
 – Pflanzen 160, 296
 Säuglinge
 – Durchfall 184
 – Dyspepsie 204
 – Schnupfen 338
 Säure-Basen-Gleichgewicht 153
 Säure-Basen-Haushalt 176
 Säureschutzsystem 228
 Scabies 444
 Schafgarben-Leberwickel 673
 Scharfstoffe 168
 Schaufensterkrankheit 575
 Schlafhygiene 594
 Schlafkissen 601
 Schlafstörungen 593
 Schlafwein 82
 Schlaganfall 563
 Schleimdrogen 118
 Schleime 118
 Schleimhautentzündungen 229, 314
 Schleimhautschutz 231
 schleimhautschützend 121, 137
 schleimlösend 158
 Schleimlösung 319
 Schleimstoffdrogen 120
 Schleimstoffe 122
 Schluckauf 223
 Schmerfluss, ölig 514
 Schmerzen 629
 – chronische 629
 Schmerzgedächtnis 630
 schmerzlindernd 125, 137, 149
 schmerzstillend 159
 Schmerztherapie 243
 Schnitterinnenfest 49, 723
 Schnittwunde 433
 Schokolade, dunkle 571
 Schönungsdrogen 57
 Schuppen 371
 Schuppenbildung 519
 Schuppenflechte 417, 462, 476
 Schürfwunde 432
 Schutzhülle 427
 Schwächezustand 155–156, 241, 248, 250
 Schwangerschaft 224
 – Erbrechen 221, 242
 – Streifen 465
 Schwarzkümmelöl 78
 Schwarztee 53, 189
 Schwedenbitter 83, 150, 243
 Schwefelverbindungen 689
 Schweißausbruch 217
 Schweißbildung 515
 Schweißsekretion 249
 schweißtreibend 132, 159
 Schwermetallausleitung 136, 683
 Schwindel 578
 Schwitzen 294, 499
 Schwitzkur 296
 Seborrhöe 499, 514
 – schuppig 514
 Seborrhoea, oleosa 514
 Sebostase 472, 499, 513
 Sedativa 145, 237
 Segmenttherapie 170
 Sehnenscheidenentzündung 423
 Seifenstoffe 157
 sekretionsfördernd 154
 sekretionssteigernd 153
 Sekretolytika 318, 331, 343
 sekretolytisch 158
 Sekretomotorika 318
 sekretomotorisch 158
 Senffußbad 421
 Senfmehlaufgabe 169
 Senfmehlfußbad 295
 Senföle 143, 168
 – Pflanzen 170
 Senfölglykoside 168
 SERM 666
 Serotonin 144, 174, 410, 618
 Sertürner 163
 Sesamöl 78
 Sesquiterpene 143
 Sferics 607
 Sheabutter 78
 Silibinin 262
 Silikosen 314
 Silymarin 267, 686
 Sinnesepithel 578
 Sinusitis 196, 296, 307, 309, 341, 421
 – akute 341
 – chronische 342
 Sirup 58
 Sitzbäder 94, 233
 Sodbrennen 223, 231
 Sojaöl 78
 Sojaprodukte 665
 Solasodin 484
 Solasonin 484
 Sommerdurchfall 178
 Sommersonnenwende 49, 723
 Sommersprossen 519
 Sonnenallergie 460, 508–509
 Sonnenblumenöl 78
 Sonnenbrand 424, 508, 523
 Sonnenschutzpräparate 129
 Sonnentee 719
 Soor 680
 Spagyrik 33
 Spannungskopfschmerzen 630
 Spasmen 622
 Spasmolytika 145, 236–237, 601
 Spissumextrakte 68

Spitzwegerichsüppchen 708
Splitterwunden 433
Spondylarthrose 399
Spondylose 392
Sportverletzungen 442
Spray
– Insekten 99
– Pflanzen 100
– Rachen 99
Staphylococcus aureus 179, 245, 306, 438, 489
Status asthmaticus 332
Staublunge 327
Stauungsleber 547
Steiner, Rudolph 35
Steroidalkaloide 158
Steroidglykoside 161
Steroidsapogenine 158
Stichwunden 433
stimmungsaufhellend 132, 156
Stimmungsschwankung 156
Stockbottle 719
stoffwechselanregend 159
Stoffwechselförderung 253
Stomatitis 344
stopfend 137
Strahlenschäden 460
Strahlentherapie 509
Streptokokken 175
Stress 294, 539
Stronger Neo-Minophagen C 265
Stuhlregulierung 193
Substanz P 410, 486
Superinfektion 292
Sushruta 26
Symbiose 176
Syndrom, metabolisches 564
Synkopen 553
Synovitis 399

T

Tachykardie 552
Tagessedativa 597, 604
Taldrüse 514
Talkpuder 470
Tee 52
– Milch 615
– Mischungen 53
Teebaumöl 500
Teefasten 178, 283
Teein 136
Teekur 674
Teemischung 56
Teezubereitungen 55
Tender Points 410
Tendinitis 404
Tendinosen 400
Tendopathie 392

Tennisellenbogen 423
Terpenoide 117, 141
Tetanusschutz 431
Theophrast 26
Theriak 81–82, 150
Thrombophlebitis 464, 582, 586
Thrombose 581
Thromboseprophylaxe 284, 446
Thrombozytenaggregation 579
thrombozytenaggregations-
hemmend 132
Thrombozytopenie 240
Thujon 249, 279, 349, 524
Thymol 324
Tierkohle 165
Tinkturen 65
– Auszugstabelle 67
– Frischpflanzenauszüge 66
– Herz 69
– Trockenpflanzen 66
– Venen 69
Tinnitus 576, 578
TNF-alpha 397, 408
Tolubalsam 149
Tonikum 243
tonisierend 154, 159
Tonisierung 154
Tonsillitis 307, 309, 344, 350
Tracheitis 318, 350
Tragant 119
Traubenkernöl 79
Trigeminusneuralgie 417
Triterpene 143, 158
Triterpensaponine 373
Triturationen 68
Trockenextrakte 68
Trocknen 42, 49
Trocknungszeiten 50
Tuberkulostatika 336
Tumorschmerzen 630
Turmerin 251

U

Übelkeit 154, 206, 220
Übererregbarkeit 180, 222, 246
Überpigmentierung 519
Übersäuerung 394
Ulcus
– duodeni 156, 227, 231
– ventriculi 156, 227, 231
Ulcus cruris 440, 581
ulkusprotektiv 121
Umckaloabo 307, 350
Unguentum 71
Unruhe 595
Unruhezustände 206, 231
Unterpigmentierung 519
Unterschenkelgeschwüre 267, 440

Urolithiasis 370
Urologie 359
Urtikaria 463, 499, 501
Urtinkturen 68

V

Valmane 598
Vaseline 71
Venenentzündungen 447, 582
Verbrennung 232, 481, 499, 508, 523
– Schweregrade 508
Verbrühung 508
Verdauungsbeschwerden 154, 205, 231, 235, 244
Verdauungsstörungen 238
Verdauungsvorgang 214
Vergiftung 165, 187, 281
Verrucae 512
– juvenilis 512
– plantares 512
– vulgares 512
Verstopfung 153, 190
– akute 191
– chronische 191
– Heilpflanzen 175, 193
Vielstoffgemische 305
Vigilanz 556
Visnagin 129
Vitalitätstonikum 384
Vitamin A 430, 478, 506
Vitamin B₆ 219
Vitamin B₁₂ 153
Vitamin C 430
Vitamin E 430
Vitiligo 129, 518
Vollbäder 94
Völlegefühl 154, 204–205, 220, 238, 253

W

Wadenkrämpfe 129
Wadenwickel 295
Waldeyer-Rachenring 344
Walpurgis 723
Wärmeanwendungen 392
wärmend 154, 156
Warzen 126, 499, 512
Waschfrauenhaut 513
Waschrichtung 295
Waschungen 95, 137, 295
Waschzusätze 96
Wasserausscheidung 369
Wasserdampfdestillation 142
Wasserstoßtherapie 376
Wassertemperaturen 94
Wechseljahre 543, 624, 657, 664
– Ängste 620

- Wechseljahrsbeschwerden 246, 600
 wehenauslösend 139
 Wehenschwäche 655
 Weichteilrheumatismus 392
 Weihrauchstraße 148
 Weißfleckenkrankheit 518
 Weißkohlauflage 663
 Weiterverwendung 51
 Weizenkeimöl 79
 Wetterfühligkeit 602, 605, 607, 624
 Wetterfühligkeitssymptome 598
 WHO-Monographien 40
 Wickel 84
 – Kamillen-Bauchwickel 86
 – Leberwickel 86
 – Wadenwickel 85
 Wiesenapotheke 701
 Wiesendermatitis 129
 Wiesensalat 708
 Wiesenwundpflaster 702
 Wildgemüse 696
 – Rezepte 708
 Wildkräuter
 – Bowle 709
 – Butter 710
 – Küche 46
 – Pesto 709
 – Salate 58
 Wildpflanzen, Winter 700
 Wildpflanzentee 699
 Windeldermatitis 458, 466, 486, 493, 498, 651
 Windelsoor 681
 Windpocken 486
 Windpockenvirus 507
 Winterdepression 617, 624
 Wintersonnenwende 722
 Wirksamkeit 114
 Wirkstoffgehalt 48
 Withering 161
 Wollfett 71
 Wundbehandlung 187, 190, 431
 – feuchte 434
 – geschlossene Wunden 442
 Wunden, chronische 434, 437
 Wundheilung, verzögerte 435
 wundheilungsfördernd 149
 Wundliegen 436
 Wundreinigung 432
 Wurmliden 281
 Wurzelwein 82
- Z**
 Zahnamalgam 683
 Zahnfleischbluten 450, 452
 Zahnprothesen 450
 Zahnsanierung 503
 Zahnschmerzen 341
 Zahnungsperiode 601
 zellschützend 132
 zentralsedierend 128
 Zerkarien 504
 zirkulationsfördernd 128
 Zubereitung, Tee 57
 Zubereitungsarten 60
 Zulassung, Voraussetzung 38
 zusammenziehend 136
 Zwei-Säulen-Therapie 363
 Zwerchfellbruch 224
 Zwiebelauflage 338
 Zwiebelpackung 91
 Zwölffingerdarmgeschwür 223
 Zytokine 396–397, 477

Ursel Bühring

Lehrbuch Heilpflanzenkunde

Grundlagen, Anwendung, Therapie

1008 Seiten, geb.
erscheint 2024

[Jetzt kaufen](#)



 Haug

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de