

**Annegret Sonn**

## **Heilpflanzen in der Pflege**

Leseprobe

[Heilpflanzen in der Pflege](#)

von [Annegret Sonn](#)

Herausgeber: Huber, Hans



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](mailto: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

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort .....                                                                       | 21 |
| Vorwort zur 2. Auflage .....                                                        | 23 |
| 1. Die Wurzeln der heutigen Pflanzenheilkunde .....                                 | 25 |
| 1.1 Ein Blick in die Geschichte .....                                               | 25 |
| 2. Heilweisen mit Pflanzen - Unterschiedliche Sichtweisen und Standpunkte .....     | 37 |
| 2.1 Die Blinden und der Elefant .....                                               | 37 |
| 2.2 Heilpflanzenkunde.....                                                          | 38 |
| 2.3 Phytotherapie .....                                                             | 38 |
| 2.4 Aromatherapie .....                                                             | 40 |
| 2.5 Klassische Homöopathie .....                                                    | 41 |
| 2.6 Bachblütentherapie .....                                                        | 42 |
| 2.7 Anthroposophisch erweiterte Medizin und Pflege.....                             | 42 |
| 2.8 Traditionelle Chinesische Medizin .....                                         | 44 |
| 2.9 Ayurveda .....                                                                  | 45 |
| 2.10 Hildegard-Medizin .....                                                        | 46 |
| 2.11 Spagyrik .....                                                                 | 47 |
| 3. Erklärungsansätze - Forschung in Phytotherapie und Pflege .....                  | 49 |
| 3.1 Die wichtigsten Wirkungsaspekte bei Heilpflanzen-Anwendungen .....              | 49 |
| 3.2 Die Forderung nach wissenschaftlichen Studien zur Wirkung von Heilpflanzen .... | 49 |
| 3.3 Forschung in der Medizin .....                                                  | 51 |
| 3.3.1 Forschungsmethoden .....                                                      | 51 |
| 3.4 Forschung in der Phytotherapie .....                                            | 51 |

|       |                                                |    |
|-------|------------------------------------------------|----|
| 3.5   | Pflegeforschung .....                          | 52 |
| 3.6   | Ermutigung zum «Forschen im Alltag» .....      | 52 |
| 4.    | Die Wirkstoffe der Heilpflanzen.....           | 55 |
|       | Einleitung .....                               | 55 |
| 4.1   | Gerbstoffe .....                               | 56 |
| 4.1.1 | Eigenschaften.....                             | 56 |
| 4.1.2 | Wirkungen .....                                | 56 |
| 4.1.3 | Anwendungen .....                              | 57 |
| 4.1.4 | Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....          | 57 |
| 4.1.5 | Pflanzen mit Gerbstoffen .....                 | 57 |
| 4.2   | Bitterstoffe .....                             | 57 |
| 4.2.1 | Eigenschaften .....                            | 57 |
| 4.2.2 | Wirkungen .....                                | 58 |
| 4.2.3 | Anwendungen .....                              | 59 |
| 4.2.4 | Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....          | 60 |
| 4.2.5 | Pflanzen mit Bitterstoffen .....               | 60 |
| 4.3   | Schleimstoffe .....                            | 60 |
| 4.3.1 | Eigenschaften.....                             | 60 |
| 4.3.2 | Wirkungen .....                                | 61 |
| 4.3.3 | Anwendungen .....                              | 62 |
| 4.3.4 | Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....          | 62 |
| 4.3.5 | Pflanzen mit Schleimstoffen .....              | 62 |
| 4.4   | Ätherische Öle .....                           | 62 |
| 4.4.1 | Eigenschaften .....                            | 63 |
| 4.4.2 | Wirkungen .....                                | 63 |
| 4.4.3 | Anwendungen .....                              | 64 |
| 4.4.4 | Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....          | 65 |
| 4.4.5 | Pflanzen mit ätherischen Ölen.....             | 65 |
| 4.5   | Glykoside.....                                 | 65 |
|       | Die wichtigsten Glykosidgruppen: .....         | 66 |
| 4.5.1 | Digitalisglykoside .....                       | 66 |
| 4.5.2 | Senfölglykoside.....                           | 67 |
| 4.5.3 | Flavonoidglykoside .....                       | 68 |
| 4.5.4 | Anthocyanglykoside.....                        | 69 |
| 4.5.5 | Cumaringlykoside .....                         | 69 |
| 4.5.6 | Saponinglykoside .....                         | 71 |
| 4.5.7 | Phenolglykoside (Salicylate und Arbutin) ..... | 72 |
| 4.5.8 | Anthrachinonglykoside .....                    | 74 |
| 4.6   | Alkaloide.....                                 | 75 |
| 4.6.1 | Eigenschaften .....                            | 76 |
| 4.6.2 | Wirkungen .....                                | 76 |
| 4.6.3 | Anwendungen .....                              | 76 |
| 4.6.4 | Nebenwirkungen .....                           | 76 |
| 4.6.5 | Pflanzen mit Alkaloiden .....                  | 77 |

|                                                                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5. Heilpflanzen in der Pflege .....                                                                                                                                        | 79  |
| 5.1 Möglichkeiten, Grenzen und Zeitaufwand .....                                                                                                                           | 79  |
| 5.1.1 «Solche Methoden sind doch in der heutigen Pflege gar nicht umsetzbar!» .....                                                                                        | 79  |
| 5.1.2 Anwendungsmöglichkeiten .....                                                                                                                                        | 79  |
| 5.1.3 Grenzen und Gefahren bei der Anwendung .....                                                                                                                         | 81  |
| 5.1.4 Ist das Arbeiten mit Heilpflanzen im Pflegealltag nicht zu zeitaufwändig? .....                                                                                      | 83  |
| 5.2 Tipps zur Umsetzbarkeit in verschiedenen Pflegebereichen.....                                                                                                          | 83  |
| 5.2.1 Heilpflanzen in den verschiedenen Pflegebereichen - wo geht was?.....                                                                                                | 84  |
| 5.2.2 Tipps zur praktischen Einführung von Heilpflanzenanwendungen<br>in den Pflegealltag .....                                                                            | 89  |
| 6. Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen .....                                                                                                                      | 91  |
| 6.1 Arzneimittelsicherheit für moderne Heilpflanzenanwendungen.....                                                                                                        | 91  |
| 6.2 Monographien der Kommission E (Abb. 6-1) .....                                                                                                                         | 91  |
| 6.3 ESCOP-Monographien .....                                                                                                                                               | 94  |
| 6.4 WHO-Monographien .....                                                                                                                                                 | 94  |
| 6.5 Die neun häufigsten rechtlichen Fragen von Pflegenden .....                                                                                                            | 95  |
| 6.5.1 Sind «alternative» Methoden wie Heilpflanzen-Anwendungen<br>in der Pflege grundsätzlich zulässig? .....                                                              | 95  |
| 6.5.2 Dürfen Pflegekräfte Heilpflanzen-Anwendungen (z.B. als Tee, als äußere<br>Anwendung) überhaupt selbstständig und eigenverantwortlich anwenden? .....                 | 95  |
| 6.5.3 Ein Fallbeispiel aus der praktischen Pflege .....                                                                                                                    | 97  |
| 6.5.4 Welche Rechte der Selbst- oder Mitbestimmung hat die Patientin? .....                                                                                                | 97  |
| 6.5.5 Wer haftet bei alternativen Pflegemethoden? .....                                                                                                                    | 97  |
| 6.5.6 Welcher Sorgfalts-Maßstab gilt für Pflegekräfte, die «alternative»<br>Methoden anwenden? .....                                                                       | 98  |
| 6.5.7 Darf eine Pflegekraft eine Ölmischung für äußere Anwendungen bei<br>einer Patientin selbst herstellen (z. B. ein Basisöl mit einem ätherischen<br>Öl mischen)? ..... | 98  |
| 6.5.8 Dürfen Quark, Kohl oder Honig überhaupt zur Therapie genutzt<br>werden - verbietet das nicht das Arzneimittelgesetz?.....                                            | 98  |
| 6.5.9 Kann sich eine Krankenschwester und Fachfrau für Wickel- und/<br>oder Heilpflanzen-Anwendungen selbstständig machen (z.B. mit<br>einer «Pflegepraxis»)? .....        | 98  |
| 6.6 Abrechnung und Kostenerstattung von Heilpflanzen-Anwendungen .....                                                                                                     | 100 |
| 6.6.1 Im Krankenhaus .....                                                                                                                                                 | 100 |
| 6.6.2 In der ambulanten Pflege .....                                                                                                                                       | 100 |
| 6.6.3 Stationäre Altenpflege .....                                                                                                                                         | 102 |
| 7. Tipps in Bezug auf konkrete Pflegeindikationen und Beschwerden .....                                                                                                    | 103 |
| 7.1 Pflegetipps in Bezug auf die Haut, Haare und Nägel .....                                                                                                               | 104 |
| 7.1.1 Zur Gesunderhaltung: Tipps für die Haut-, Haar- und Nagelpflege .....                                                                                                | 104 |
| 7.1.2 Ekzeme und Hautallergien .....                                                                                                                                       | 106 |
| 7.1.3 Sehr trockene Haut .....                                                                                                                                             | 106 |

Leseprobe von U. Bühring / A. Sonn „Heilpflanzen in der Pflege“

Herausgeber: Huber, Hans

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

|        |                                                                |     |
|--------|----------------------------------------------------------------|-----|
| 7.1.4  | Schorfige, schuppige Hautpartien .....                         | 107 |
| 7.1.5  | Juckreiz, Hautjucken .....                                     | 107 |
| 7.1.6  | Übermäßige Fett- und Talgproduktion .....                      | 107 |
| 7.1.7  | Wunde, nässende Hautpartien und -falten .....                  | 108 |
| 7.1.8  | Unreine, entzündliche Haut (Entzündungen, Eiterbildung).....   | 108 |
| 7.1.9  | Übermäßiges Schwitzen .....                                    | 108 |
| 7.1.10 | Hautpilz .....                                                 | 109 |
| 7.1.11 | Herpes .....                                                   | 110 |
| 7.1.12 | Verletzungen/Wunden .....                                      | 110 |
| 7.1.13 | Ödematöses Gewebe .....                                        | 112 |
| 7.1.14 | Warzen .....                                                   | 112 |
| 7.1.15 | Tipps zur Haarpflege .....                                     | 112 |
| 7.1.16 | Tipps zur Nagelpflege .....                                    | 113 |
| 7.2    | Pflegetipps in Bezug auf die Augen .....                       | 114 |
| 7.2.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                   | 114 |
| 7.2.2  | Müde Augen.....                                                | 115 |
| 7.2.3  | Trockene Augen/mangelnder Lidschlag.....                       | 115 |
| 7.2.4  | Entzündete Augen .....                                         | 116 |
| 7.2.5  | Tränende, brennende Augen (z. B. allergische Reaktion) .....   | 116 |
| 7.2.6  | Gerstenkorn .....                                              | 116 |
| 7.3    | Pflegetipps in Bezug auf die Ohren.....                        | 116 |
| 7.3.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                   | 116 |
| 7.3.2  | Jucken im Gehörgang .....                                      | 116 |
| 7.3.3  | Ohrenweh .....                                                 | 117 |
| 7.4    | Pflegetipps in Bezug auf die Atmung .....                      | 117 |
| 7.4.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                   | 117 |
| 7.4.2  | Schnupfen (einfacher/festsitzender) .....                      | 117 |
| 7.4.3  | Nasenbluten.....                                               | 118 |
| 7.4.4  | Heiserkeit .....                                               | 119 |
| 7.4.5  | Halsschmerzen .....                                            | 119 |
| 7.4.6  | Husten .....                                                   | 119 |
| 7.4.7  | Kurzatmigkeit/oberflächliche Atmung .....                      | 121 |
| 7.4.8  | Schluckauf .....                                               | 121 |
| 7.5    | Pflegetipps in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße .....      | 122 |
| 7.5.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                   | 122 |
| 7.5.2  | Kreislaufschwäche/niederer Blutdruck/Neigung zu Ohnmacht ..... | 123 |
| 7.5.3  | Schwindel/Benommenheit/Herzklopfen.....                        | 123 |
| 7.5.4  | Erhöhter Blutdruck .....                                       | 123 |
| 7.5.5  | (Herz-) Beklemmungsgefühl, nervöse Unruhe.....                 | 123 |
| 7.5.6  | Herzschmerzen .....                                            | 124 |
| 7.5.7  | Wadenkrämpfe .....                                             | 124 |
| 7.5.8  | Geschwollene, gestaute Beine .....                             | 124 |
| 7.5.9  | Krampfadern (Jucken, Brennen) .....                            | 124 |
| 7.5.10 | Venenentzündung .....                                          | 124 |
| 7.6    | Pflegetipps in Bezug auf Mund und Zähne .....                  | 124 |
| 7.6.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                   | 124 |
| 7.6.2  | Trockene Mundschleimhaut .....                                 | 126 |
| 7.6.3  | Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut.....          | 126 |
| 7.6.4  | Beläge .....                                                   | 126 |

|        |                                                                                         |     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.6.5  | Blutende Mundschleimhaut und Zahnfleisch .....                                          | 126 |
| 7.6.6  | Mundgeruch .....                                                                        | 126 |
| 7.6.7  | Zahnschmerzen .....                                                                     | 126 |
| 7.6.8  | Druckstellen durch Zahnprothesen.....                                                   | 127 |
| 7.6.9  | Rissige Lippen .....                                                                    | 127 |
| 7.6.10 | Herpes-Bläschen .....                                                                   | 127 |
| 7.6.11 | Entzündung/Schwellung der Ohrspeicheldrüse .....                                        | 127 |
| 7.7    | Pflegetipps in Bezug auf Magen/Darm/Verdauungstrakt.....                                | 127 |
| 7.7.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                                            | 127 |
| 7.7.2  | Appetitlosigkeit .....                                                                  | 128 |
| 7.7.3  | Übermäßiger Appetit.....                                                                | 129 |
| 7.7.4  | Völlegefühl/Dyspepsie .....                                                             | 129 |
| 7.7.5  | Sodbrennen/saures Aufstoßen .....                                                       | 130 |
| 7.7.6  | Magen-/Oberbauchschmerzen durch Gastritis/überreizte Magenschleimhaut .....             | 130 |
| 7.7.7  | Übelkeit/Erbrechen .....                                                                | 130 |
| 7.7.8  | Blähungen .....                                                                         | 130 |
| 7.7.9  | (Gallen-) Kolikschmerzen .....                                                          | 131 |
| 7.7.10 | Verstopfung .....                                                                       | 131 |
| 7.7.11 | Durchfall .....                                                                         | 132 |
| 7.7.12 | Beschwerden durch Hämorrhoiden .....                                                    | 132 |
| 7.7.13 | Patientinnen mit Sondennahrung .....                                                    | 133 |
| 7.8    | Pflegetipps in Bezug auf Knochen, Muskeln und Gelenke .....                             | 133 |
| 7.8.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung (z. B. Kontrakturenprophylaxe) ..                | 133 |
| 7.8.2  | Muskelverspannungen von Nacken und Rücken .....                                         | 135 |
| 7.8.3  | Muskelkrämpfe und Muskelkater.....                                                      | 135 |
| 7.8.4  | Gelenkschmerzen und -Schwellungen (akut/chronisch) .....                                | 136 |
| 7.8.5  | Stumpfe Verletzungen (Prellungen/Zerrungen/Verstauchungen).....                         | 137 |
| 7.9    | Pflegetipps in Bezug auf Nieren und Harnwege .....                                      | 137 |
| 7.9.1  | Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....                                            | 137 |
| 7.9.2  | Unkontrollierter Harndrang.....                                                         | 139 |
| 7.9.3  | Reizblase .....                                                                         | 139 |
| 7.9.4  | Blasenentzündung/Harnwegsinfekt.....                                                    | 139 |
| 7.9.5  | Kolikschmerzen.....                                                                     | 140 |
| 7.9.6  | Harnverhaltung .....                                                                    | 141 |
| 7.10   | Pflegetipps zur Unterstützung der Körperabwehr/Infektabwehr.....                        | 141 |
| 7.10.1 | Gesunderhaltung/Funktionsstärkung .....                                                 | 141 |
| 7.10.2 | Erhöhte Infektanfälligkeit.....                                                         | 143 |
| 7.10.3 | Fieber .....                                                                            | 143 |
| 7.10.4 | Lymphknotenschwellung/-verhärtung .....                                                 | 144 |
| 7.11   | Pflegetipps in Bezug auf Allgemeinbefindlichkeit und Orientiertheit .....               | 144 |
| 7.11.1 | (Gesund-) Erhaltung von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Vertrauen und Orientierung..... | 144 |
| 7.11.2 | Allgemeine Schwäche, Erschöpfungszustände, Kachexie.....                                | 145 |
| 7.11.3 | Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe .....                                                   | 145 |
| 7.11.4 | Wetterfühligkeit.....                                                                   | 146 |
| 7.11.5 | Gestörte Wärmeregulation.....                                                           | 146 |
| 7.11.6 | Desorientierung/Verwirrtheit.....                                                       | 147 |
| 7.11.7 | Angst .....                                                                             | 147 |
| 7.11.8 | Schockfolgen .....                                                                      | 147 |

|         |                                                                       |     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.11.9  | Depressive Verstimmung .....                                          | 148 |
| 7.11.10 | Schlafstörungen .....                                                 | 148 |
| 7.12    | Pflegetipps bei Schmerzen .....                                       | 149 |
| 7.12.1  | Allgemeines .....                                                     | 149 |
| 7.12.2  | Kopfweh/Migräne .....                                                 | 150 |
| 7.12.3  | Menstruationsschmerzen .....                                          | 151 |
| 7.12.4  | Nervenschmerzen .....                                                 | 151 |
| 7.12.5  | Schmerzen aufgrund psychischer Stress-Situation .....                 | 151 |
| 7.12.6  | Generalisierte Schmerzen .....                                        | 151 |
| 7.13    | Pflegetipps bei Frauenbeschwerden .....                               | 152 |
| 7.13.1  | Allgemeines .....                                                     | 152 |
| 7.13.2  | Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhoe) .....                             | 153 |
| 7.13.3  | Zu starke Blutung .....                                               | 154 |
| 7.13.4  | Zu schwache Blutung .....                                             | 154 |
| 7.13.5  | Vaginaler Ausfluss .....                                              | 154 |
| 7.13.6  | «Wechseljahrsbeschwerden» .....                                       | 154 |
| 7.14    | Pflegetipps für die Wochenpflege: Die Wöchnerin .....                 | 155 |
| 7.14.1  | Allgemeines .....                                                     | 155 |
| 7.14.2  | Pflege der Naht .....                                                 | 156 |
| 7.14.3  | Unterstützung der Rückbildung .....                                   | 156 |
| 7.14.4  | Unterstützung der Milchbildung .....                                  | 156 |
| 7.14.5  | Reduzieren der Milchproduktion/Unterstützung des Abstillens .....     | 157 |
| 7.14.6  | Wunde Mamillen .....                                                  | 157 |
| 7.14.7  | Milchstau .....                                                       | 157 |
| 7.14.8  | (Beginnende) Brustdrüsenentzündung .....                              | 158 |
| 7.15    | Pflegetipps für die Wochenpflege: Das Neugeborene .....               | 158 |
| 7.15.1  | Allgemeines .....                                                     | 158 |
| 7.15.2  | Neugeborenen-Gelbsucht .....                                          | 158 |
| 7.15.3  | Wundsein .....                                                        | 159 |
| 7.15.4  | Hautveränderungen/Milchschorf .....                                   | 160 |
| 7.15.5  | Koliken/Blähungen .....                                               | 160 |
| 7.15.6  | Spucken/Erbrechen .....                                               | 161 |
| 7.15.7  | Zahnungsschmerzen .....                                               | 161 |
| 8.      | Praktische Handlungsanleitungen .....                                 | 163 |
| 8.1     | Tees und Teezubereitung zur innerlichen Anwendung .....               | 165 |
| 8.1.1   | Zubereitungsarten und Ziehzeit .....                                  | 165 |
| 8.1.2   | Dosierung .....                                                       | 166 |
| 8.1.3   | Tageszeit .....                                                       | 166 |
| 8.1.4   | Qualitätsanforderungen .....                                          | 166 |
| 8.1.5   | Aufbewahrung und Haltbarkeit .....                                    | 168 |
| 8.1.6   | Süßen .....                                                           | 168 |
| 8.1.7   | Verabreichen eines Heilkräutertees - eine pflegerische Maßnahme ..... | 169 |
| 8.2     | Heilkräuter-Frischpresssaft (Frischpflanzensaft) .....                | 169 |
| 8.3     | Alkoholische Pflanzenauszüge .....                                    | 170 |
| 8.3.1   | Definitionen .....                                                    | 170 |
| 8.3.2   | Alkoholische Auszüge zur innerlichen Anwendung .....                  | 170 |

|        |                                                                         |     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 8.3.3  | Alkoholische Auszüge zur äußerlichen Anwendung .....                    | 171 |
| 8.3.4  | Alkoholische Auszüge selbst herstellen für den Hausgebrauch.....        | 171 |
| 8.3.5  | Vor- und Nachteile von wässrigen gegenüber alkoholischen Auszügen ..... | 172 |
| 8.4    | Öle, Ölmischungen, Ölauszüge und ihre äußerliche Anwendung.....         | 172 |
| 8.4.1  | Öle und ihre Differenzierung .....                                      | 172 |
| 8.4.2  | Lagerung und Haltbarkeit .....                                          | 175 |
| 8.4.3  | Ölanwendungen als Einreibungen - eine pflegerische Behandlung .....     | 175 |
| 8.5    | Salben .....                                                            | 177 |
| 8.5.1  | Definitionen .....                                                      | 177 |
| 8.5.2  | Qualitätsanforderungen an Salben und Cremes .....                       | 178 |
| 8.5.3  | Lagerung und Haltbarkeit .....                                          | 178 |
| 8.5.4  | Einfache Rezepte zum selbst Herstellen für den Hausgebrauch .....       | 179 |
| 8.5.5  | Salbenanwendungen als Pflegehandlung .....                              | 180 |
| 8.6    | Spülungen .....                                                         | 180 |
| 8.7    | Voll- und Teilbäder.....                                                | 181 |
| 8.7.1  | Verwendete Zusätze und ihre Dosierung .....                             | 181 |
| 8.7.2  | Qualitätsanforderungen an Zusätze zu Bädern.....                        | 182 |
| 8.7.3  | Temperatur .....                                                        | 182 |
| 8.7.4  | Dauer .....                                                             | 183 |
| 8.7.5  | Geeignete Tageszeit .....                                               | 183 |
| 8.7.6  | Umfang des Bades .....                                                  | 183 |
| 8.7.7  | Bäder oder Teilbäder als pflegetherapeutische Handlung .....            | 184 |
| 8.8    | Waschungen .....                                                        | 184 |
| 8.8.1  | Verwendete Zusätze und ihre Dosierung .....                             | 185 |
| 8.8.2  | Qualitätsanforderungen an Zusätze für Waschungen .....                  | 186 |
| 8.8.3  | Temperatur .....                                                        | 186 |
| 8.8.4  | Dauer und Ablauf der Waschung .....                                     | 186 |
| 8.8.5  | Geeignete Tageszeit .....                                               | 187 |
| 8.8.6  | Umfang der Waschung .....                                               | 187 |
| 8.8.7  | Waschungen als pflegetherapeutische Handlung .....                      | 187 |
| 8.9    | Wickel und Auflagen .....                                               | 188 |
| 8.9.1  | Wirkprinzipien .....                                                    | 188 |
| 8.9.2  | Wickel und Auflagen als pflegerische Handlung.....                      | 188 |
| 8.9.3  | Grenzen und Gefahren .....                                              | 189 |
| 8.9.4  | Material .....                                                          | 189 |
| 8.9.5  | Die wichtigsten Kontraindikationen .....                                | 190 |
| 8.9.6  | Grundsätzliches zur Durchführung .....                                  | 190 |
| 8.9.7  | Kurzanleitungen .....                                                   | 190 |
| 8.10   | Sonstiges .....                                                         | 205 |
| 8.10.1 | Trockenbürsten .....                                                    | 205 |
| 8.11   | Heilpflanzen sammeln und trocknen:                                      |     |
|        | Tipps für zu Hause und den persönlichen Gebrauch.....                   | 206 |
| 8.11.1 | Das Sammeln von Heilkräutern .....                                      | 206 |
| 8.11.2 | Heilkräuter weiterverarbeiten.....                                      | 206 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| 9. Heilpflanzen-Monographien .....                       | 209 |
| 9.1 Gebrauchsanweisung .....                             | 209 |
| 9.2 Ackerschachtelhalm/ <i>Equisetum arvense</i> L ..... | 211 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                | 211 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                                  | 211 |
| Hauptwirkungen .....                                     | 211 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                       | 211 |
| Indikationen .....                                       | 211 |
| Anwendungsarten .....                                    | 211 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....              | 211 |
| Bewährte Ackerschachtelhalm-Rezepte .....                | 212 |
| 9.3 Arnika/ <i>Arnica montana</i> L .....                | 214 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                 | 214 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                                  | 214 |
| Hauptwirkungen .....                                     | 214 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                       | 214 |
| Indikationen .....                                       | 214 |
| Anwendungsarten .....                                    | 215 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....              | 215 |
| Bewährte Arnika-Rezepte .....                            | 215 |
| 9.4 Beinwell/ <i>Symphytum officinale</i> L .....        | 217 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                 | 217 |
| Drogenbezeichnung .....                                  | 217 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                                  | 217 |
| Hauptwirkungen .....                                     | 217 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                       | 217 |
| Anwendungen .....                                        | 217 |
| Anwendungsarten .....                                    | 218 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....              | 218 |
| Bewährte Beinwell-Rezepte für die Hausapotheke.....      | 218 |
| 9.5 Birke/ <i>Betula pendula</i> Roth .....              | 219 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                 | 219 |
| Drogenbezeichnung .....                                  | 219 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                                  | 219 |
| Hauptwirkungen .....                                     | 219 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                       | 219 |
| Anwendungen .....                                        | 219 |
| Anwendungsarten .....                                    | 219 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....              | 220 |
| Bewährte Birken-Rezepte .....                            | 220 |
| 9.6 Blutwurz/ <i>Potentilla erecta</i> .....             | 222 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                 | 222 |
| Drogenbezeichnung .....                                  | 222 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                 | 222 |
| Hauptwirkungen .....                                     | 222 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....                        | 222 |
| Anwendungen .....                                        | 222 |
| Anwendungsarten .....                                    | 222 |

|      |                                                                                        |     |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                            | 222 |
|      | Bewährte Blutwurz-Rezepte .....                                                        | 223 |
| 9.7  | Große Brennnessel/ <i>Urtica dioica</i> L.                                             |     |
|      | Kleine Brennnessel/ <i>Urtica urens</i> L .....                                        | 225 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                                               | 225 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                                                | 225 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                                                | 225 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                                   | 225 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                     | 225 |
|      | Anwendungen .....                                                                      | 225 |
|      | Anwendungsarten .....                                                                  | 226 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                            | 226 |
|      | Brennnesseln «zur rechten Zeit» ernten.....                                            | 227 |
| 9.8  | Fenchel/ <i>Foeniculum vulgare</i> Mill .....                                          | 228 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                                               | 228 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                                                | 228 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                                                | 228 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                                   | 228 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                     | 228 |
|      | Anwendungen .....                                                                      | 228 |
|      | Anwendungsarten .....                                                                  | 228 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                            | 228 |
|      | Bewährte Fenchel-Rezepturen .....                                                      | 229 |
| 9.9  | Frauenmantel/ <i>Alchemilla vulgaris</i> L.....                                        | 230 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                                               | 230 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                                                | 230 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                                                | 230 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                                   | 230 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                     | 230 |
|      | Anwendungen .....                                                                      | 230 |
|      | Anwendungsarten .....                                                                  | 230 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                            | 230 |
|      | Bewährte Frauenmantel-Rezepturen .....                                                 | 231 |
| 9.10 | Gänsefingerkraut/ <i>Potentilla anserina</i> L.....                                    | 233 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                                               | 233 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                                                | 233 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                                                | 233 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                                   | 233 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                     | 233 |
|      | Anwendungen: .....                                                                     | 233 |
|      | Anwendungsarten .....                                                                  | 233 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....                                           | 233 |
|      | Bewährte Gänsefingerkraut-Rezepturen.....                                              | 234 |
| 9.11 | Goldrute/ <i>Solidago virgaurea</i> L, <i>S. canadensis</i> , <i>S. gigantea</i> ..... | 235 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                                              | 235 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                                                | 235 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                                   | 235 |
|      | Nebenwirkungen.....                                                                    | 235 |
|      | Gegenanzeigen .....                                                                    | 235 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Indikationen.....                               | 235 |
| Anwendungsarten .....                           | 236 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....    | 236 |
| Bewährte Goldruten-Rezepturen .....             | 236 |
| 9.12 Hamamelis/Hamamelis virginiana L .....     | 237 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....       | 237 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                        | 237 |
| Hauptwirkungen .....                            | 237 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....              | 237 |
| Indikationen.....                               | 237 |
| Anwendungsarten .....                           | 237 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....    | 238 |
| Bewährte Teemischungen mit Zaubernuss .....     | 239 |
| 9.13 Heidelbeere/Vaccinium myrtillus L.....     | 240 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....       | 240 |
| Drogenbezeichnung .....                         | 240 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                         | 240 |
| Hauptwirkungen .....                            | 240 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....              | 240 |
| Anwendungen .....                               | 240 |
| Anwendungsarten .....                           | 240 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....     | 240 |
| 9.14 Holunder/Sambucus nigra L .....            | 242 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....       | 242 |
| Drogenbezeichnung .....                         | 242 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                         | 242 |
| Hauptwirkungen .....                            | 242 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....              | 242 |
| Anwendungen .....                               | 242 |
| Anwendungsarten .....                           | 242 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....     | 242 |
| Bewährte Rezepte mit Holunder .....             | 243 |
| 9.15 Huflattich/Tussilago farfara L .....       | 245 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....       | 245 |
| Drogenbezeichnung .....                         | 245 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                         | 245 |
| Hauptwirkungen .....                            | 245 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....              | 245 |
| Anwendungen .....                               | 245 |
| Anwendungsarten .....                           | 245 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....     | 246 |
| Bewährte Huflattich-Rezepturen .....            | 246 |
| 9.16 Johanniskraut/Hypericum perforatum L ..... | 247 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....       | 247 |
| Drogenbezeichnung .....                         | 247 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                         | 247 |
| Hauptwirkungen .....                            | 247 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....              | 247 |
| Anwendungen .....                               | 247 |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Anwendungsarten .....                                                               | 248 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....                                        | 248 |
| Rezepte mit Johanniskraut .....                                                     | 249 |
| 9.17 Echte Kamille/ <i>Chamomilla recutita</i> / <i>Matricaria chamomilla</i> ..... | 250 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                                           | 250 |
| Drogenbezeichnung .....                                                             | 250 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                                            | 250 |
| Hauptwirkungen .....                                                                | 250 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                  | 250 |
| Anwendungen .....                                                                   | 250 |
| Anwendungsarten .....                                                               | 250 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....                                        | 251 |
| Rezepte mit Kamille .....                                                           | 252 |
| 9.18 Königskerze/ <i>Verbascum densiflorum</i> Berlol .....                         | 253 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                                           | 253 |
| Drogenbezeichnung .....                                                             | 253 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                                            | 253 |
| Hauptwirkungen .....                                                                | 253 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                  | 253 |
| Anwendungen .....                                                                   | 253 |
| Anwendungsarten .....                                                               | 253 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....                                        | 253 |
| Rezepte mit Königskerze .....                                                       | 254 |
| 9.19 Lavendel/ <i>Lavandula angustifolia</i> Mill .....                             | 256 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                                           | 256 |
| Drogenbezeichnung .....                                                             | 256 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                                            | 256 |
| Hauptwirkungen .....                                                                | 256 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                  | 256 |
| Anwendungen .....                                                                   | 256 |
| Anwendungsarten .....                                                               | 257 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....                                        | 257 |
| Rezepte mit Lavendel .....                                                          | 257 |
| 9.20 Lein/ <i>Linum usitatissimum</i> L .....                                       | 259 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                                           | 259 |
| Drogenbezeichnung .....                                                             | 259 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                                            | 259 |
| Hauptwirkungen .....                                                                | 259 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                  | 259 |
| Anwendungen .....                                                                   | 259 |
| Anwendungsarten .....                                                               | 259 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....                                        | 260 |
| 9.21 Linde                                                                          |     |
| Sommerlinde/ <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.                                        |     |
| Winterlinde/ <i>Tilia cordata</i> Mill .....                                        | 262 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                                           | 262 |
| Drogenbezeichnung .....                                                             | 262 |
| Hauptinhaltsstoffe .....                                                            | 262 |
| Hauptwirkungen .....                                                                | 262 |

|      |                                                                                    |     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                 | 262 |
|      | Anwendungen .....                                                                  | 262 |
|      | Anwendungsarten .....                                                              | 262 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                        | 262 |
| 9.22 | Löwenzahn/ <i>Taraxacum officinale</i> Web .....                                   | 264 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                                          | 264 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                                            | 264 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                                            | 264 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                               | 264 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                 | 264 |
|      | Anwendungen .....                                                                  | 264 |
|      | Anwendungsarten .....                                                              | 264 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                        | 265 |
| 9.23 | Malve/ <i>Malva sylvestris</i> L. und Eibisch/ <i>Althaea officinalis</i> .....    | 267 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                                           | 267 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                                            | 267 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                                            | 267 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                               | 267 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                 | 267 |
|      | Anwendungen .....                                                                  | 267 |
|      | Anwendungsarten .....                                                              | 268 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                        | 268 |
| 9.24 | Mariendistel/ <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn./ <i>Carduus marianus</i> L..... | 270 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                                           | 270 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                                            | 270 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                                            | 270 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                               | 270 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                 | 270 |
|      | Anwendungen .....                                                                  | 270 |
|      | Anwendungsarten .....                                                              | 270 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                        | 271 |
|      | Rezepte mit Mariendistel .....                                                     | 271 |
| 9.25 | Melisse/ <i>Melissa officinalis</i> L .....                                        | 272 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                                           | 272 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                                            | 272 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                                            | 272 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                               | 272 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....                                                  | 272 |
|      | Anwendungen .....                                                                  | 272 |
|      | Anwendungsarten .....                                                              | 272 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                        | 272 |
|      | Rezepte mit Melisse .....                                                          | 274 |
| 9.26 | Passionsblume/ <i>Passiflora incarnata</i> L .....                                 | 275 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                                           | 275 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                                            | 275 |
|      | Hauptinhaltsstoffe.....                                                            | 275 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                               | 275 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                                                 | 275 |
|      | Anwendungen .....                                                                  | 275 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Anwendungsarten .....                                          | 275 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                    | 275 |
| 9.27 Pfefferminze/ <i>Mentha x piperita</i> L.....             | 277 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                       | 277 |
| Drogenbezeichnung .....                                        | 277 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                                        | 277 |
| Hauptwirkungen .....                                           | 277 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                             | 277 |
| Anwendungen .....                                              | 277 |
| Anwendungsarten .....                                          | 277 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                    | 278 |
| 9.28 Quark/ <i>Massa lac bovinae ferment. et inspiss</i> ..... | 280 |
| Synonyme .....                                                 | 280 |
| Arzneilich verwendete Teile .....                              | 280 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                                        | 280 |
| Hauptwirkungen .....                                           | 280 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                             | 280 |
| Indikationen .....                                             | 280 |
| Anwendungsarten .....                                          | 280 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                    | 280 |
| 9.29 Ringelblume/ <i>Calendula officinalis</i> L .....         | 282 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                       | 282 |
| Drogenbezeichnung .....                                        | 282 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                                        | 282 |
| Hauptwirkungen .....                                           | 282 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                             | 282 |
| Anwendungen .....                                              | 282 |
| Anwendungsarten .....                                          | 283 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                    | 283 |
| 9.30 Rosmarin/ <i>Rosmarinus officinalis</i> L .....           | 285 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                       | 285 |
| Drogenbezeichnung .....                                        | 285 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                                        | 285 |
| Hauptwirkungen .....                                           | 285 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                             | 285 |
| Anwendungen .....                                              | 285 |
| Anwendungsarten .....                                          | 286 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                    | 286 |
| 9.31 Salbei/ <i>Salvia officinalis</i> L .....                 | 288 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                       | 288 |
| Drogenbezeichnung .....                                        | 288 |
| Hauptinhaltsstoffe.....                                        | 288 |
| Hauptwirkungen .....                                           | 288 |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....                             | 288 |
| Anwendungen .....                                              | 288 |
| Anwendungsarten .....                                          | 289 |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                    | 289 |
| 9.32 Schafgarbe/ <i>Achillea millefolium</i> L.....            | 291 |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                       | 291 |

|      |                                                                           |     |
|------|---------------------------------------------------------------------------|-----|
|      | Hauptinhaltsstoffe .....                                                  | 291 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                      | 291 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....                                         | 291 |
|      | Anwendungen .....                                                         | 291 |
|      | Anwendungsarten .....                                                     | 291 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                               | 291 |
|      | Rezepte mit Schafgarbe.....                                               | 293 |
| 9.33 | Sonnenhut/Echinacea .....                                                 | 294 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                                 | 294 |
|      | Drogenbezeichnung .....                                                   | 294 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....                                                  | 294 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                      | 294 |
|      | Nebenwirkungen .....                                                      | 294 |
|      | Gegenanzeigen .....                                                       | 294 |
|      | Anwendungen .....                                                         | 294 |
|      | Anwendungsarten .....                                                     | 295 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae purpureae herba ..  | 295 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae pallidae radix..... | 295 |
|      | Rezepte mit Sonnenhut.....                                                | 296 |
| 9.34 | Spitzwegerich/Plantago lanceolata L.....                                  | 297 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                                 | 297 |
|      | Drogenbezeichnung.....                                                    | 297 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....                                                  | 297 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                      | 297 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....                                         | 297 |
|      | Anwendungen .....                                                         | 297 |
|      | Anwendungsarten .....                                                     | 297 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....                              | 297 |
|      | Rezepte mit Wegerich .....                                                | 298 |
| 9.35 | Thymian/Thymus vulgaris L .....                                           | 300 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile/Drogenbezeichnung .....               | 300 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....                                                  | 300 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                      | 300 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....                                         | 300 |
|      | Anwendungen .....                                                         | 300 |
|      | Anwendungsarten .....                                                     | 300 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....                              | 301 |
|      | Rezepte mit Thymian .....                                                 | 301 |
| 9.36 | Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna Jacq.,                         |     |
|      | Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus laevigata (Poir.) DC.....              | 303 |
|      | Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....                                 | 303 |
|      | Drogenbezeichnung.....                                                    | 303 |
|      | Hauptinhaltsstoffe .....                                                  | 303 |
|      | Hauptwirkungen .....                                                      | 303 |
|      | Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....                                         | 303 |
|      | Anwendungen .....                                                         | 303 |
|      | Anwendungsarten .....                                                     | 303 |
|      | Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....                              | 304 |
|      | Rezept mit Weißdorn.....                                                  | 305 |

|                                                                                       |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 9.37 Zwiebel/ <i>Allium cepa</i> L.....                                               | 306     |
| Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....                                              | 306     |
| Drogenbezeichnung.....                                                                | 306     |
| Hauptinhaltsstoffe.....                                                               | 306     |
| Hauptwirkungen.....                                                                   | 306     |
| Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....                                                     | 306     |
| Anwendungen.....                                                                      | 306     |
| Anwendungsarten.....                                                                  | 306     |
| Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....                                           | 306     |
| Rezepte mit Zwiebel.....                                                              | 307     |
| <br>10. Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege .....                        | <br>309 |
| 10.1 Ziele des Kapitels .....                                                         | 309     |
| 10.2 Einführung .....                                                                 | 309     |
| 10.2.1 Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege, was ist das? .....           | 310     |
| 10.3 Rahmenmodelle für die pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege .....     | 310     |
| 10.3.1 Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege im Pflegeprozess .....        | 313     |
| 10.4 Einschätzen des Bedarfs an pflanzengestützter Gesundheits- und Krankenpflege ... | 313     |
| 10.5 Pflegediagnostische Indikationen für eine pflanzengestützte Pflege .....         | 314     |
| 10.5.1 Pflegediagnose: beeinträchtigte körperliche Mobilität .....                    | 315     |
| 10.5.2 Pflegediagnose: akute und chronische Schmerzen .....                           | 315     |
| 10.5.3 Pflegediagnose: Beschäftigungsdefizit .....                                    | 315     |
| 10.5.4 Pflegediagnose: beeinträchtigte Gedächtnisleistung .....                       | 316     |
| 10.5.5 Pflegediagnose: Machtlosigkeit.....                                            | 316     |
| 10.5.6 Pflegediagnose: Selbstversorgungsdefizit bezüglich Essen.....                  | 317     |
| 10.5.7 Pflegediagnosen: soziale Isolation/Vereinsamungsgefahr .....                   | 317     |
| 10.5.8 Pflegediagnose: Schlafstörung mit Schlaf-Wach-<br>Rhythmusumkehr .....         | 317     |
| 10.5.9 Pflegediagnose: ruheloses Umhergehen .....                                     | 317     |
| 10.6 Pflegeziele der pflanzengestützten Pflege .....                                  | 318     |
| 10.7 Planen und Durchführen von pflanzengestützter Pflege .....                       | 318     |
| 10.7.1 Von der allmählichen Ortsfixierung zur Bettlägerigkeit.....                    | 318     |
| 10.7.2 «Indoor-gardening» .....                                                       | 320     |
| 10.7.3 Zimmerpflanzen pflegen.....                                                    | 321     |
| 10.7.4 Büropflanzen umsorgen .....                                                    | 321     |
| 10.7.5 Kistchen und Töpfe im Haus bepflanzen.....                                     | 322     |
| 10.7.6 Kräuter verarbeiten - Kräutersalze.....                                        | 322     |
| 10.7.7 Brotaufstriche mit frischen Kräutern und Blüten.....                           | 323     |
| 10.7.8 Teekräuter.....                                                                | 324     |
| 10.7.9 Obst und Beeren - ernten und verarbeiten.....                                  | 325     |
| 10.7.10 Umgebungen jahreszeitlich kreativ gestalten und bepflanzen .....              | 328     |
| 10.8 Evaluation.....                                                                  | 336     |
| 10.9 Selbstpflege fördern im Garten.....                                              | 336     |
| 10.10 Pflanzengestützte Pflege - Settings und Zielgruppen .....                       | 336     |
| 10.11 Pflegeforschung .....                                                           | 337     |
| 10.12 Schlussfolgerungen.....                                                         | 338     |
| 10.13 Literaturtipps zum Weiterlesen und Vertiefen.....                               | 338     |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Anhang .....                                         | 341 |
| Teetabellen .....                                    | 342 |
| Literaturverzeichnis.....                            | 345 |
| Bezugsquellen .....                                  | 351 |
| Heilpflanzengärten .....                             | 357 |
| Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten .....             | 359 |
| Autorinnen.....                                      | 361 |
| Leben wie der Lein — Zum Tod von Annegret Sonn ..... | 365 |
| Sachwortverzeichnis .....                            | 367 |



a)



c)



e)



b)



d)



f)

## 7.5 Pflegetipps in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße

### 7.5.1 Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung

Herz und Kreislauf als ausgesprochen rhythmische Funktion des Körpers lassen sich durch das richtige (rhythmische) Maß an Ruhe und Belastung unterstützen. Dazu gehören Aktivität und Bewegung, die möglichst Sinn und Spaß machen sollte (z. B. Gehübungen oder Spaziergänge in ansprechender Umgebung). Die Herz-Kreislauf-Funktion ist eng verknüpft mit der (ebenfalls rhythmischen) Atemfunktion. Frische Luft ist vielen Herzpatientinnen ein vitales Bedürfnis.

Kneipp'sche Anwendungen (Washungen, Güsse, Tautreten etc.) können die Herz-Kreislauf-Funktion sehr gut unterstützen, sollten aber vorab medizinisch abgeklärt sein. Äußere Anwendungen wie z. B. Washungen oder Teilbäder sollten abends eher beruhigend, morgens eher anregend und Kreislauf tonisierend wirken.

**Beachte:** Intensiv warme bis heiße oder intensiv kalte äußere Anwendungen können bei Patientinnen mit Arteriosklerose zu verstärkter Gefäßverengung führen und müssen deshalb vermieden werden.

#### 7.5.1.1 Ernährung

Kleine, eher häufigere Mahlzeiten, leicht verdauliche und bekömmliche Kost, die ausreichend Vitalstoffe und essenzielle Fettsäuren enthält. In südlichen Ländern, zu deren Essgewohnheiten Zwiebel, Knoblauch (bei uns auch ersetzbar durch Bärlauch) in reichlichem Maße gehören, liegt die Rate der Herz-Kreislauf-Erkrankungen niedriger als bei uns. Bei Wasseransammlung kann ein Reis- oder Kartoffel-Tag ein effektives Ausschwemmen bewirken (vorher medizinisch abklären). Eine faserstoffreiche Kost verhindert

**Abbildung 7-4:** a) Weißdorn, b) Rosskastanie, c) Rosmarin, d) Knoblauch, e) Melisse, f) Mistel. Fotos: A. Sonn, U. Bühring.

Verstopfung (bzw. anstrengende Stuhlentleerung), Kümmel-Fenchel-Anis-Tee stoppt Blähungen und Obstipation (s. auch S. 130 f.), genauso wie Tees mit Bitterstoffdrogen, die zudem auch noch die koronare Durchblutung unterstützen.

### 7.5.2 Kreislaufschwäche/niederer Blutdruck/Neigung zu Ohnmacht

#### Innerliche Anwendung



Rosmarin-, Weißdorntee.

Teemischung (Infus) – auch (in Abwechslung mit anderen Rezepturen) als Frühstückstee geeignet –

- Rosmarinblätter 20,0
- Basilikum 10,0
- Melissenblätter 20,0
- Schafgarbe 20,0

#### Äußerliche Anwendungen



Wechsel-Fußbäder; frühmorgens kalte Oberkörper-Waschung (z. B. mit Rosmarin) Fußbad mit Senfmehl oder Rosmarin (eher morgens); kalte (Unter-) Armbäder.



Pulswickel mit Zitronensaft (lau bis kühl); warme und heiße Wickel immer mit kalter Waschung abschließen.



Mit Rosmarinöl oder -salbe.



Morgendliches Trockenbürsten.

### 7.5.3 Schwindel/Benommenheit/Herzklopfen

#### Innerliche Anwendung



Weißdorn-, Mistel-, Melisse-, Rosmarintee.

#### Äußerliche Anwendung



Frühmorgens kalte Oberkörper-Waschung; kalte (Unter-) Armbäder.



Morgendliches Trockenbürsten.



Arnika-Herzkompressen.

### 7.5.4 Erhöhter Blutdruck

Bewegung und (wohl eher für den Hausgebrauch) Knoblauch wohldosiert im Essen (im Frühjahr Bärlauch).

#### Innerliche Anwendung



Teemischung (Infus) 2–3 Tassen täglich

- Weißdornblüten 30,0
- Mistelkraut 20,0
- Melissenblätter 10,0

#### Äußerliche Anwendungen



Warme Fußbäder, Senffußbäder (eher abends).



Heiße Arnika-Pulswickel.

### 7.5.5 (Herz-) Beklemmungsgefühl, nervöse Unruhe

#### Innerliche Anwendungen



Johanniskraut-, Lavendel-, Melisse-, Baldrian-, Passionsblumentee.

Teemischung (Infus) 2–3 Tassen täglich

- Weißdornblüten 30,0
- Herzgespannkräut 10,0
- Melissenblätter 10,0
- Orangenblüten 5,0

#### Äußerliche Anwendungen



Aurum-Lavendel-Rose-Salbenlappen auf die Herzgegend (bevorzugt nachts); Arnika-Herzkompressen; Lavendel-Unterarm- oder -Pulswickel.



Teil- oder Vollbad mit Melisse- oder Lavendel-Bademilch oder Baldrianextrakt.

### 7.7.5 Sodbrennen/saures Aufstoßen

#### Innerliche Anwendung



Kaltauszug von (blauer) Malve oder Leinsamen.

Abends *keinen* Pfefferminztee trinken, weil das den Magenpfortner entkrampft und Magensäure vermehrt austreten lässt.



Roher Kartoffelsaft oder Kohl-Frischpresssaft (250 ml/Tag), evtl. mit 1 Tr. Sanddorn-Fruchtfleischöl. Mandeln kauen oder 1–2 EL Haferflocken langsam kauen und schlucken.

Leinsamen-Aprikosen-Aperitif: 2 EL Leinsamenschrot mit 500 ml Wasser 5–10 min köcheln lassen, abseihen, den Sud 1:1 mit einem guten Aprikosen-Nektar verdünnt trinken.

#### Äußerliche Anwendung



Heublumensäckchen; feucht-heiße Leberkompressen oder Dampf-Kompressen (eventuell mit Schafgarbentee).

### 7.7.6 Magen-/Oberbauchschmerzen durch Gastritis/überreizte Magenschleimhaut

#### Innerliche Anwendung



Keine Bitterstoffdrogen als Tees verwenden

Teemischung (Infus) 2–3 Tassen täglich:

je 20,0 Kamille, Pfefferminze, Melisse und je 5,0 Fenchelfrüchte (zerstoßen) und Isländisch Moos

*Kamillentee-Rollkur*: morgens vor dem Aufstehen 1–3 Tassen Kamillenblütentee schluckweise trinken, sich wieder hinlegen, jeweils 5 min erst in Rückenlage, dann auf der linken Seite, in Bauchlage und abschließend auf der rechten Seite entspannen. Kurmäßig für 2–3 Wochen durchführen.



Kohl-Frischpresssaft – bis zu 1/2 l über den Tag verteilt trinken; bei Neigung zu Blähungen: 1 TL zermahlene Kümmelfrüchte zufügen.

Heidelbeersaft (ungesüßt) trinken.

#### Äußerliche Anwendung



Für warme Füße sorgen z.B. mit Fußbädern (evtl. mit Lavendel oder Rosmarinzusatz).



Feucht-heiße Kompressen oder Dampf-Kompressen (eventuell mit Kamillentee) auf den Oberbauch.

Öl-Kompressen mit Kamillenöl (-auszug) oder mit 2- bis 5-prozentigem Kümmelöl (-gemisch).



Fuß-/Beineinreibung mit Lavendel (eher abends) oder Rosmarinöl (eher morgens).

### 7.7.7 Übelkeit/Erbrechen

#### Innerliche Anwendung



Tee von Ingwer oder Pfefferminze oder Pfefferminzblätter und Kamillenblüten zu gleichen Teilen gemischt.



Ein kleiner Schluck Zitronensaft.

#### Äußerliche Anwendung



Wärmende Fußbäder (Rosmarin eher morgens/Lavendel eher abends).



Feucht-heiße Kompressen oder Dampf-Kompressen (evtl. mit Kamillentee) auf den Oberbauch; bei zusätzlichen Bauchkrämpfen: Gänsefingerkrautkissen; warmes Kirschkernsäckchen.



Wärmende Fuß-/Beineinreibungen.



Frische Luft, Fenster öffnen.

### 7.7.8 Blähungen

(s. S. 160 Neugeborenes: Koliken/Blähungen)

#### Innerliche Anwendung



Teemischung (Infus) 2–3 Tassen täglich: Je 30,0 zerstoßene Kümmel-, Fenchel-, Anisfrüchte.

Tee von Pfefferminzblättern oder Gänsefingerkraut (Infus).

Teemischung (R. Weiss) bei Magen-Darm-Katarrh mit Blähungen 2–3 Tassen täglich (Infus):

- Kümmelfrüchte (zerstoßen) 10,0
- Fenchelfrüchte (zerstoßen) 10,0
- Kamillenblüten 80,0
- Weißdornblüten 20,0 noch dazumischen bei sehr starken Blähungen (Roemheld-Syndrom)

Tees gegen Blähungen nicht süßen, da Zucker, Honig, Sirup etc. Gärungsprozesse im Darm noch verstärken können.

#### Äußerliche Anwendung



Bei Neigung zu kalten Füßen: wärmende Fußbäder.



Heublumensäckchen (Leber); feucht-heiße oder Dampf-Kompresse auf den Bauch (evtl. mit Kamillenzusatz); Johannis- oder Kamillenölaufage auf den Bauch; warmes Kirschkernsäckchen; Gänsefingerkrautkissen. Bei starker Berührungsempfindlichkeit der Bauchdecke können Auflagen stattdessen in der Kreuzbeinregion angelegt werden. Diese Öl-Kompressen sind auch für Säuglinge mit Dreimonatskoliken geeignet (evtl. während des Trinkens).



Wärmende Fußeinreibung mit Lavendelöl (abends) oder Rosmarinöl (morgens) oder Johannisöl.

Kreuzbeinregion mit Johannisöl einreiben.

Füße wärmend massieren. Säuglinge sprechen gut auf viel Hautkontakt an: Das Kind mit nacktem Bäuchlein immer wieder auf den (nackten) Bauch oder Oberkörper von Vater oder Mutter legen.

### 7.7.9 (Gallen-) Kolikschmerzen

#### Innerliche Anwendung



Vorbeugend bei bereits diagnostizierten Gallensteinen: Tee von Löwenzahnwurzel und -kraut.

Teemischung (M. Pahlow) 1–2 Tassen täglich (Infus):

- je 10,0 Kamillenblüten, Wermutkraut, Kümmelfrüchte (zerstoßen), Pfefferminz- und Melissenblätter, Erdrauchkraut

Vorsicht: Es darf kein (Gallengang-) Abflussstau vorliegen, sonst werden die Kolikschmerzen durch vermehrte Gallenproduktion nur verschlimmert!

#### Äußerliche Anwendung



Melissen-Vollbad oder Teilbad (Füße).



Auf Leber-Gallen-Region: Heublumensäckchen; Gänsefingerkrautkissen; feucht-heiße Kompresse oder Dampf-Kompresse auf den rechten Oberbauch (evtl. mit Schafgarbe); warmes Kirschkernsäckchen.

**Beachte:** Keine Wärmeanwendung bei Gallenblasenentzündung.



Wärmende Fußeinreibung mit Johannisöl.

### 7.7.10 Verstopfung

#### Innerliche Anwendung



Mariendistel-Früchte kauen oder Tee davon kochen (auch für Schwangere geeignet); Tees von Löwenzahnblättern und -wurzel u.a. Bitterdrogen fördern die Verdauungssäftesekretion, regen die Verdauungstätigkeit an und sind eine gute Obstipationsprophylaxe.

Teemischung (Infus) 2–3 Tassen täglich:

- je 30 g Pfefferminzblätter, Schafgarbenkraut, Kamillenblüten

Ausgesprochene Abführdrogen (Sennesblätter, Faulbaumrinde etc.) eher meiden, da sie die Darmperistaltik zu sehr reizen, langfristig die Darmträgheit eher verstärken und häufig durch zu heftige Reaktion eine Elektrolytverschiebung bewirken. Ihre Einnahme ist in der Schwangerschaft verboten und auch sonst maximal für nur 7 bis 10 Tage erlaubt.



1–2 EL Lein- oder Flohsamen in etwas Naturjoghurt einnehmen, viel Flüssigkeit nachtrinken (pro EL 1/4 l).



Abbildung 9-33a: Roter Sonnenhut. Foto: A. Sonn.

### 9.33 Sonnenhut/Echinacea

(Abb. 9-33)

Roter Sonnenhut/Purpursonnenhut/Echinacea purpurea (L.)

Blassfarbene Kegelblume/Echinacea pallida Nutt.

Korbblütengewächse, Asteraceae (Compositae)

► Arzneilich verwendete Pflanzenteile

Echinacea purpurea: das Kraut

Echinacea pallida: die Wurzeln

► Drogenbezeichnung

Purpursonnenhutkraut, Echinaceae purpureae herba

Wurzel der Kegelblume, Echinaceae pallidae radix

► Hauptinhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Alkylamide, Kaffeesäureester, Cichoriensäure, Polysaccharide (immunstimulierende Arabino-Galaktane), Polyacetylene

► Hauptwirkungen

Stimulierung der unspezifischen Immunabwehr, antiviral, keimhemmend

► Nebenwirkungen

*Innerliche und äußerliche Anwendung:* nicht bekannt

**Parenterale Anwendung:** (inzwischen obsolet!): dosisabhängig Schüttelfrost, kurzfristige Fieberreaktionen, Übelkeit und Erbrechen möglich. In Einzelfällen allergische Reaktionen vom Soforttyp möglich

► Gegenanzeigen

**Äußerliche Anwendung:** nicht bekannt

**Innerliche Anwendung:** progrediente Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukosen, Kollagenosen, Multiple Sklerose, AIDS-Erkrankungen, HIV-Infektion und andere Autoimmunerkrankungen

► Anwendungen

**Echinaceae purpureae herba:** unterstützende Behandlung chronisch-rezidivierender Harn- und Atemwegsinfekte: Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Nasennebenhöhlenerkrankungen und Halsentzündungen, Infektanfälligkeit. Eierstockentzündung und entzündliche Prozesse im Urogenitalbereich. Begleitmittel zur Antibiotikumtherapie. Hochleistungssport

**Äußerlich:** bei schlecht heilenden, oberflächlichen Wunden, Sonnenbrand, Herpes simplex, Abszessen, Furunkel, Nagelbettentzündungen, Brandwunden, Unterschenkelgeschwüren, Insektenstichen und Erfrierungen

**Echinaceae pallidae radix:** nur innerlich bei grippalen Infekten (s.o.)

**Hinweise:** Die Einnahme soll sofort bei dem ersten Anzeichen eines grippalen Infekts mit hoher Initialdosis (80-90 Tr.) erfolgen, anschließend 2-3 Tage lang 3-mal täglich 30-50 Tr. einnehmen

men, 8 Tage Pause und bei Bedarf eine nochmalige Gabe wiederholen.

Die Prophylaxe (bei geschwächtem Immunsystem) soll nur in Intervallen (2 Wochen lang 3 x 20 Tr. täglich, 2-3 Wochen Pause) erfolgen. Maximal insgesamt 6-8 Wochen/Jahr.

Die Aktivierung des Immunsystems beginnt über die Schleimhaut des Mund- und Rachenraumes, deshalb bei der Einnahme die Tropfen zuerst eine kleine Weile im Mund behalten.

#### ► Anwendungsarten

**Innerlich:** Frischpflanzenpresssaft, Fertigpräparate **Äußerlich** (nur E. purpurea): Salben, Umschläge

#### ► Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae purpureae herba

**Innerlich:** unterstützende Behandlung rezidivierender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege

**Äußerlich:** schlecht heilende, oberflächliche Wunden

**Dosierung:** Tagesdosis 6-9 ml Presssaft

**Äußere Anwendung:** halbfeste Zubereitungen mit mindestens 15% Presssaft

#### ► Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae pallidae radix

Zur unterstützenden Therapie grippeartiger Infekte.

Wie ein stachelbewehrter Igel präsentiert sich der Blütenkopf des Sonnenhuts — und wehrhaft ist der «Igelkopf» (von griech. «echinos», Igel) auch wirklich, denn er steigert auf natürliche Weise die körpereigenen Abwehrkräfte.

Echinacea ist ein Korbblütler mit kräftiger Pfahlwurzel und aufrechtem, behaarten Stängel, an dessen Spitze je eine große Korbblüte sitzt. Zungenförmige lila Randblüten bilden gleichsam die Hutkrempe des Blütenbodens. Die Pflanze, dessen Blüte tatsächlich einem Sonnenhut mit breiter Krempe ähnelt, stammt aus dem «wilden Westen». Die Indianer Nordamerikas verwenden traditionell Wurzeln und Kraut dieser Pflanze bei Wunden und fieberhaften Erkrankungen.



Abbildung 9-33 b: Roter Sonnenhut. Foto: J. Georg.

Es handelt sich beim Echinacea-Wirkstoffkomplex um so genannte Immunmodulatoren, die das unspezifische Immunsystem im Sinne einer Erhöhung der immunologischen Widerstandskraft aktivieren. Echinacea stimuliert die Interferonproduktion, aktiviert T- und B-Lymphozyten und blockiert gleichzeitig die Vermehrung von Viren, Bakterien und Protozoen. Auf diese Weise steigert der Sonnenhut unspezifisch die körpereigene Abwehr.

Bestens bewährt hat sich seine Anwendung bei Erkältungen: das Vollbild der Erkrankung wird verhütet, der Verlauf und die Behandlungsdauer werden verkürzt und die Symptome klingen rascher ab. Echinacea ist auch als Begleitmittel zur Antibiotikatherapie geeignet, denn Antibiotika weisen häufig immunsuppressive Eigenschaften auf, und zur Infektionsheilung muss ein intaktes Abwehrsystem vorliegen. Echinacea ist ebenfalls gut geeignet zur Begleittherapie bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

Auch für Hochleistungssportler ist der Igelkopf empfehlenswert, denn Hochleistungssport unterdrückt — im Gegensatz zur normalen sportlichen Betätigung — vorübergehend die Immunabwehr und kann daher mit einer erhöhten Infektionsanfälligkeit einhergehen.

**Äußerlich** werden Echinacea-Zubereitungen mit Erfolg eingesetzt zur Wundbehandlung von schlecht heilenden Wunden, bei Ekzemen, Verbrennungen und Herpeserkrankungen.

**Annegret Sonn**

## **Heilpflanzen in der Pflege**

376 Seiten, geb.  
erscheint 2013

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)