

Steven Horne

Die moderne Kräuterapotheke

Leseprobe

[Die moderne Kräuterapotheke](#)

von [Steven Horne](#)

Herausgeber: Unimedita



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

Inhalt



Einleitung	xiii
Kräuter als Medizin	xiv
KAPITEL 1: ZUM EINSTIEG	3
Die Energetik der Heilkräuter	3
Wie Heilkräuter die Energiegewinnung beeinflussen	4
Wie Heilkräuter die Beschaffenheit des Gewebes beeinflussen	4
Wie Heilkräuter Muskeltonus, Fließeigenschaften und Absonderungen beeinflussen	4
Die zwölf Kategorien der Heilkräuter	4
Scharfe Heilkräuter	5
Aromatische Heilkräuter	5
Einfache Bitterkräuter (ohne Alkaloide)	6
Bitterkräuter mit Alkaloiden	6
Aromatische Bitterkräuter	7
Gallige Bitterkräuter	7
Adstringierende Heilkräuter	8
Saure Heilkräuter	8
Salzige Heilkräuter	8
Süße Heilkräuter	9
Schleimige Heilkräuter	9
Ölige Heilkräuter	10
Die sechs Gewebezustände	10
Energiegewinnung	11
Mineralien und Flüssigkeiten	12
Der Gewebetonus	13

INHALT

Wie Sie das gewünschte Ergebnis erreichen	14
Schritt 1: Die richtige Beurteilung	14
Schritt 2: Die Wahl des passenden Heilmittels	16
 KAPITEL 2: PFLANZLICHE HEILMITTEL	19
Frische Heilkräuter	19
Getrocknete Heilkräuter	20
Kapseln	21
Tabletten	23
Flüssige Heilkräuterauszüge (Extrakte)	23
Wässrige Extrakte	24
Sirupe	25
Alkoholische Extrakte (Tinkturen)	25
Extrakte mit Glycerin (Glycerite)	26
Kräuteressig	27
Ölextrakte	27
Spezielle Darreichungsformen	28
Flüssigkapseln	28
Standardisierte Extrakte	28
Ätherische Öle	30
Die Auswahl der Darreichungsform	31
 KAPITEL 3: DIE VERWENDUNG FRISCHER HEILKRÄUTER	35
Heilkräuter anbauen	35
Wildkräuter sammeln	36
Ethische Wildsammlung	37
Heilkräuter ernten und trocknen	38
Der richtige Zeitpunkt für die Ernte	38
Die richtigen Pflanzenteile ernten	39
Spezifische Anleitungen für die Ernte	39

INHALT

Frische Pflanzen verarbeiten	47
Umschläge aus frischem Pflanzenmaterial	47
Instant-Pasten und Salben	49
Grüne Drinks	49
Entsaften	50
 KAPITEL 4: GETROCKNETE HEILKRÄUTER	 53
Getrocknete Heilkräuter kaufen	53
Auf die Qualität kommt es an	54
Getrocknete Heilkräuter verarbeiten	54
Kapseln	55
Tabletten	55
Äußerliche Anwendungen	56
 KAPITEL 5: EINFÜHRUNG IN DIE HERSTELLUNG VON EXTRAKTEN	 61
Fachbegriffe	61
Die richtigen Utensilien	63
Auswahl des richtigen Auszugsmittels und der passenden Extraktionsmethode	69
Die Potenz (Wirkstärke)	70
Mit Alkohol arbeiten	73
 KAPITEL 6: HERSTELLUNG EINFACHER EXTRAKTE	 77
Wässrige Extrakte	78
Tee	78
Dekokte (Abkochungen)	79
Sirup (Elektuarium)	80
Alkoholische Extrakte (Tinkturen)	83
Kräuterbiere und -weine	84
Destillation	84

INHALT

Tinkturen aus getrockneten Heilkräutern (Mazeration)	86
Tinkturen aus frischen Heilkräutern (Mazeration)	86
Alkohol mit anderen Lösungsmitteln mischen	87
Extrakte mit Glycerin (Glycerite)	87
Wie Glycerite hergestellt werden	88
Anmerkung zu kommerziellen Glycerit-Produkten	89
Anwendung und Einsatzbereiche für Glycerite	90
Kräuteressige	90
Wie Essig hergestellt wird	90
Anwendung und Einsatzbereiche für Kräuteressige	91
 KAPITEL 7: EXTRAKTIONSMETHODEN FÜR FORTGESCHRITTENE	
93	
Perkolationsextrakte	93
Diese Ausstattung benötigen Sie	94
Vorbereitung des Pflanzenmaterials	97
Das richtige Befüllen des Zylinders	98
Wiederholte Perkolation und zweifache Perkolation	100
Fluidextrakte	101
Fluidextrakte Schritt für Schritt	101
Soxhlet-Extrakte	102
Die Ausstattung zur Herstellung von Soxhlet-Extrakten	104
Soxhlet-Extraktion Schritt für Schritt	104
 KAPITEL 8: PRODUKTE ZUR TOPISCHEN ANWENDUNG	
111	
Heilkräuterprodukte auf Ölbasis	111
Die Extraktion von Heilkräutern in Öl oder Fett	112
Salben, Wundsalben und Balsame	113
Lotionen	115
Körperbutter	117
Massageöle	117

INHALT

Weitere Produkte für die topische Anwendung	117
Einreibungen	117
Kompressen und Wickel (Fomentationen)	118
Umschläge und Pflaster	118
Lokale Applikationen	119
Zäpfchen, Pessare und Bolus	119
Gurgelwasser und Mundspülungen	121
Schnupftabak aus Kräutern	121
Zahnpulver	122
Augenspülungen	122
Ohrentropfen	122
 KAPITEL 9: SONSTIGE PRÄPARATE	 125
Konzentrate aus Kräuterpulver	125
Konzentrate aus Kräutertees und Pulver	125
Konzentrate aus Tinkturen und Pulver	127
Lutschtabletten und Hustenbonbons	127
Alkoholischer Heißextrakt	128
Traditionelle chinesische Methoden	129
 KAPITEL 10 : AROMATHERAPIE UND	
BLÜTENESSENZEN	133
Aromatherapie	133
Die heilenden Eigenschaften ätherischer Öle	134
Ätherische Öle und Stimmung	135
Heilwirkung auf körperlicher Ebene	135
Weitere nützliche Anwendungsmöglichkeiten	136
Über die Unbedenklichkeit ätherischer Öle	136
Ätherische Öle anwenden	137
Blütenessenzen	141
Wie Blütenessenzen wirken	142
Blütenessenzen selbst herstellen	142

KAPITEL 11: REZEPTUREN UND DOSIERUNGSANLEITUNGEN	145
Grundlagen der Kräuterrezeptur	145
Komplexmittel versus Einzelmittel	146
Eine Kräuterrezeptur zusammenstellen	147
Kräuterrezepturen und ihre Energetik	148
Körpersysteme und ihre Eigenschaften	149
Unser Konzept zur Erstellung von Kräuterrezepturen	149
Die Mengenverhältnisse berechnen	151
Die richtige Dosierung berechnen	152
Die Sache mit dem Tropfen	152
Dosierungshinweise für Erwachsene	153
Dosierungshinweise für Kinder	153
Die zu erwartenden Ergebnisse	154
 KAPITEL 12: BEISPIELREZEPTUREN	 157
Rezepturen für Präparate in flüssiger Form	157
Weitere Rezepturen	175
 KAPITEL 13: EINZELKRÄUTER	 183
 ANHANG 1: HYDROTHERAPIE MIT HEILPFLANZEN	 329
Einlauf (Klistier)	329
Die pflanzenbasierte Lösung – Heilkräuter für den Einlauf ..	330
Einen Einlauf durchführen	330
Einläufe bei Kindern	331
Rektale Infusion	332
Vaginaldusche	333
Voll- und Teilbäder	333
Kräuter für Bäder und Wannenbäder	334
Schwitzbäder	334

INHALT

Der wärmestauende kalte Wickel	336
Detox-Bäder	336
Das Kräuterdampfbad	337
Dampfbäder für den Beckenboden	338
Wechselbäder und -duschen	338
Sitzbäder	338

ANHANG 2: BEZUGSQUELLEN FÜR HEILKRÄUTER, SAATGUT, FLASCHEN USW. ... 341

Bezugsquellen für frische Pflanzen und Saatgut	342
Bezugsquellen für getrocknete Kräuter	343
Apotheker- und Laborbedarf	343
Soxhlet-Extraktor	343
Literaturempfehlungen	344
Heilkräuterverzeichnis	347
Rezeptverzeichnis	350
Verzeichnis der energetischen Eigenschaften der Heilkräuter ...	352
Stichwortverzeichnis	356
Über die Autoren	362
Stimmen zum Buch	363

Einleitung

ÜBER DIE KRÄUTERMEDIZIN



Die Kräutermmedizin gehört zu den ältesten Heilmethoden überhaupt. Sie ist die Medizin der Menschen und wird es auch immer sein – unabhängig davon, welche politische Partei an der Macht ist und was gerade als legal oder illegal gilt. Nicht einmal die *FDA*¹ in ihrer ganzen regulatorischen Pracht kann einen Menschen daran hindern, sein Haus zu verlassen und sich die kostenlose Heilkraft der Natur zunutze zu machen. Die Kräutermmedizin existiert – und das ist schon immer so gewesen – weil wir mit den Pflanzen in Symbiose verbunden sind. In den Worten des Kräuterkenners Sam Coffman ausgedrückt, ist jeder Atemzug, den wir machen, eine Mund-zu-Mund-Beatmung mit der Natur. Die Pflanzen leben hier schon länger als wir. Sie haben ihre Lektion gelernt, sich an ihre Umwelt angepasst und eine wunderschöne Sprache entwickelt, um das Gelernte anderen Pflanzen, den Tieren und den Pilzen mitzuteilen. Die chemischen Verbindungen, die von Pflanzen gebildet werden – ihre biochemische Sprache – ist so komplex, dass wir noch nicht einmal begonnen haben, diese zu verstehen. Nicht bei den Tausenden von Pflanzen, die wissenschaftlich erforscht sind und schon gar nicht bei den Zehntausenden von anderen Pflanzen auf dieser Erde, die als Medizin verwendet werden.

Auch wenn wir die chemischen Prozesse, die Pflanzen in unserem Körper auslösen, nicht verstehen, gibt es doch eine lange und gut dokumentierte Historie über ihre Anwendung als Nahrungsmittel und Medizin. Im Zuge unserer Bemühungen für eine nachhaltigere Welt mit sauberer Energiegewinnung, regional angebauten Lebensmitteln und Schutz der Natur müssen wir auch unser gegenwärtiges Medizinmodell anhand nachhaltiger Kriterien begutachten. Eine Welt, die sich immer noch zu hundert Prozent auf teure chemische Medikamente verlässt, die unter der Kontrolle multinationaler Pharmafirmen stehen, deren Hauptaufgabe es ist, Profit zu generieren und die abhängig ist von genau den Institutionen, die verantwortlich sind für jene Umweltprobleme, die unsere Welt vergiften.

Die moderne Medizin und der umsichtige Einsatz von Pharmazeutika sind für die Behandlung vieler ernsthafter Erkrankungen unerlässlich. Aber obwohl unser System in der Behandlung von Krankheiten Spitzenleistungen hervorbringen kann, dreht sich die

¹ *FDA (Food and Drug Administration)*: Behörde in den USA, die für die Zulassung von Lebens- und Arzneimitteln zuständig ist.

moderne medizinische Versorgung nicht um die Gesundheit. Jedes medizinische System, das sich abkoppelt vom ganzheitlichen Blick auf die Gesundheit – und der schließt die Lebensmittelproduktion, die Gesundheit des Ökosystems, die soziale Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden der Menschen mit ein – ist vergleichbar mit der Erstversorgung einer Schusswunde durch das Anlegen eines Verbandes, der die eigentlichen Probleme verdeckt, während wir langsam zu Tode bluten – mehr aber auch nicht. Steigende Kosten für die Krankenversorgung und der mangelnde Zugang zu medizinischer Versorgung fordern ihren Tribut von uns allen, wobei Minderheiten und weniger privilegierte Gesellschaftsgruppen die weitaus größte Last auf ihren Schultern tragen. In Amerika sind die hohen Kosten der Krankenversorgung die Hauptursache für finanzielle Not: Fast zwei Millionen Menschen müssen jedes Jahr Privatinsolvenz anmelden, weil sie sich aufgrund einer medizinischen Behandlung hoch verschulden mussten.

Kräuter als Medizin

Heilpflanzen wachsen überall und können zu einem Bruchteil der Kosten moderner pharmazeutischer Medikamente entweder einfach selbst geerntet oder kommerziell erworben werden. Die Herstellung eigener pflanzlicher Arzneimittel ist so einfach wie Kochen lernen. Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen so viel Wissen an die Hand zu geben, damit Sie sich selbst, Ihrer Familie und anderen Menschen helfen können.

Um die Kräuterheilkunde wirklich zu beherrschen, sollten Sie viel Zeit in das Lernen investieren. Heilpflanzen mit völlig unterschiedlichen medizinischen Wirkweisen können umgangssprachlich unter ein und demselben Namen bekannt sein. Umgekehrt kann eine Heilpflanze unter verschiedenen Namen aufgeführt sein, je nachdem, in welchem Buch Sie nachschlagen. Das Erlernen des lateinischen (botanischen) Namens ist ein guter Anfang, um eine Heilpflanze richtig zu bestimmen. Die Identifikation der richtigen Pflanze ist jedoch nur der erste Schritt.

Die verschiedenen Teile einer Pflanze können sehr unterschiedliche Wirkungen auf den Körper haben. Die Wurzel des Löwenzahns ist ein wunderbares Stärkungsmittel für die Verdauung und regt sanft die erste Phase der Leberentgiftung an. Löwenzahnblätter hingegen wirken stark harntreibend und die Blüten – als Blütenessenz oder Wein verarbeitet – sind spezifisch für angespannte und gestresste Überflieger, die lernen müssen, sich mehr treiben zu lassen.

Die Art der Zubereitung hat einen entscheidenden Einfluss auf die Wirkung einer Heilpflanze im Körper. Die verschiedenen Inhaltsstoffe können unterschiedliche Lösungsmittel erfordern. Es gibt Pflanzenwirkstoffe, die ausschließlich in Alkohol löslich sind, während andere in Wasser extrahiert werden können. Die Schafgarbe ist ein großartiges Fieberkraut, wenn mit den Blüten ein Aufguss (Tee) zubereitet wird. Aufgüsse ziehen die aromatischen Komponenten der Schafgarbe heraus, die den Kreislauf anregen und

EINLEITUNG

schweißtreibend wirken; bei einer Abkochung (Dekokt) werden eher die bitteren und adstringierenden Inhaltsstoffe extrahiert. Viele Indigene in Amerika verwenden eine gekühlte Abkochung des ganzen Krauts (Blüten und Blätter) als verdauungsförderndes Tonikum bei Verdauungsschwäche. Die getrockneten Blätter eignen sich hervorragend als blutstillendes Mittel (Styptikum) für Schnitt- und Schürfwunden. In Kapseln abgefüllt reinigt die Schafgarbe das Lymphsystem, stimuliert die angeborene Immunabwehr und lindert Harnwegsinfekte. Das ätherische Öl der Schafgarbe wirkt entzündungshemmend, geht aber während der Trocknung weitgehend verloren und ist im getrockneten Kraut deutlich reduziert vorhanden. Die Blütenessenz wird sensiblen Menschen gegeben, die sich mit den Problemen anderer Menschen zu sehr identifizieren (diese Eigenschaft findet man bei vielen Kräuterheilkundigen und -heilern).

In einigen Büchern wird die Schafgarbe als Mittel gegen Zahnschmerzen aufgeführt; die Diné (Navajo) und andere Indigene Amerikas wenden die Schafgarbe zu diesem Zweck an. Aber Kapseln zu schlucken oder die Tinktur einzunehmen wird gegen die Zahnschmerzen rein gar nichts ausrichten, auch auf den getrockneten Blättern zu kauen wird nicht helfen. Zur Linderung von Zahnschmerzen wird nämlich der blassviolett gefärbte Teil der frischen jungen Blätter eingesetzt, der ein lokal wirkendes Analgetikum enthält. Zur Behandlung von Zahnschmerzen werden die frischen jungen Blätter einfach gekaut. Wie Sie sehen, ist es für eine effektive Anwendung der Kräuterheilkunde wichtig zu wissen, wie die Pflanze verarbeitet werden muss und wie sich die jeweilige Zubereitungsform auf die Indikation dieser Heilpflanze auswirkt.

Viele Informationen über die richtige Verarbeitung und Verabreichung von Heilkräutern gehen verloren, weil sich die Menschen zunehmend auf kommerzielle, fertige Kräuterprodukte verlassen. Kräuterkundige bewahren das traditionelle Wissen über die Verarbeitung und Anwendung der Heilpflanzen und halten es lebendig. Ziel dieses Buches ist es, Ihnen unterschiedliche Methoden zur Herstellung und Anwendung von Heilpflanzen vorzustellen, damit Sie nicht nur in der Lage sind, die richtige Arzneipflanze auszuwählen, sondern auch wissen, welche Form der Zubereitung die gewünschte Heilwirkung am besten in die Wege leitet. Wir hoffen, dass es Ihnen dabei helfen wird, neue und kreative Wege im Umgang mit Heilpflanzen zu gehen.



Heilkräuterverzeichnis



Açaí	183	Capsicum (Cayennepfeffer)	208
Alant.....	184	Chanca Piedra (Steinbrecher).....	209
Alfalfa	184	Chinesische Engelwurz (Dong Quai).....	209
Aloe Vera.....	185	Chinesische Pfingstrose	210
Amerikanische Aralie (Amerikanische Narde)	186	Chinesischer Raupenpilz.....	210
Amerikanische Kermesbeere	186	Chinesischer Rhabarber	211
Amerikanische Säckelblume	187	Chinesisches Hasenohr	211
Amerikanische Schwertlilie	188	Collinsonia (Steinwurz).....	212
Amerikanische Stachelesche.....	188	Corydalis (<i>Yan Hu Suo</i>).....	213
Amerikanischer Faulbaum	189	Cranberry (Großfrüchtige Moosbeere)	213
Andorn	190	Damiana	214
Anis	190	Dang Shen.....	214
Arjuna	191	Doldiges Winterlieb	215
Arnika.....	192	Echte Bärentraube	215
Artischocke.....	193	Echte Baumwolle	216
Ashwagandha.....	193	Echte Berberitze	216
Astragalus.....	194	Echte Engelwurz	217
Atractyloides.....	195	Echter Eibisch.....	218
Augentrost.....	195	Einjähriger Beifuss (Qing-Hao).....	218
Baldrian	196	Enzian	219
Beinwell	197	Eukalyptus	219
Benediktenkraut	198	Falsches Einhorn (Helonias)	220
Blutwurz, Kanadische.....	198	Färberdistel.....	221
Bienenpollen	199	Färberwaid	221
Bitterholz (Quassia)	199	Faulbaum.....	222
Bittermelone.....	200	Fenchel.....	222
Blasentang.....	201	Fichtenspargel (Einblütiger)	223
Blauer Hahnenfuss.....	201	Flohsamen.....	223
Blaues Eisenkraut	202	Frauenmantel	224
Bockshornklee.....	203	Gemeiner Lein.....	224
Borretsch	203	Gewöhnlicher Schneeball.....	225
Brahmi (Kleines Fettblatt)	204	Gewürznelke.....	225
Brombeere.....	205	Ginkgo	226
Breitwegerich.....	205	Ginseng (Amerikanisch)	227
Brennnessel.....	206	Ginseng (Asiatisch, Koreanisch)	228
Buchu.....	207	Goldrute.....	228
Butternuss	207	Gotu Kola (Indischer Wassernabel)	229

HEILKRÄUTERVERZEICHNIS

Grindelie	229	Knollige Seidenpflanze	255
Grossblütige Elfenblume (Epimedium)	230	Königin Der Nacht (Kaktus)	256
Grosse Klette	230	Königskerze	256
Grüner Hafer	231	Koriander	257
Grüner Mormonentee	232	Krauser Ampfer	258
Guaraná	232	Kreosotbusch	258
Guggulu (Indische Myrrhe)	233	Küchenschelle	259
Gurmar	233	Kudzu	260
Hamamelis (Zaubernuss)	234	Kurkuma	260
He Shou Wu (Fo-Ti, Vielblütiger Knöterich)	234	Lapacho (Pau D'arco)	261
Heidelbeere	235	Lappentang	262
Heiliges Basilikum	236	Lavendel	262
Heilziest (Echte Betonie)	236	Linde	263
Helmkraut	237	Lobelie	263
Herzgespann	238	Lomatium	264
Himbeere	238	Louisianamoos	265
Hirtentäschel	239	Löwenzahn	265
Holunder	239	Maca	266
Hopfen	240	Mädesüss	266
Huflattich	241	Mahonie	267
Igelkraftwurz	241	Maiglöckchen	268
Ingwer	242	Maisbart	268
Irisch Moos (Knorpeltang)	243	Maitake	269
Jambulbaum	243	Mariendistel	269
Johanniskraut	244	Meerrettich	270
Kalifornischer Mohn	245	Mistel	270
Kalmegh	245	Mönchspfeffer (Vitex)	271
Kamille (Englisch Und Römisch)	246	Muir Puama	271
Kampferbaum	247	Mutterkraut	272
Kanadische Gelbwurz	247	Myrrhe	272
Kanadisches Berufkraut	248	Neem (Niembaum)	273
Kardamom	249	Nopal (Feigenkaktus)	274
Katzenkralle (Uña De Gato, Gambier)	249	Ocotillo	274
Katzenminze	250	Odermennig	275
Kava-Kava	251	Olive	276
Kelp	251	Orangenschalen	276
Khella	252	Oregano	277
Kirschblättriger Schneeball	252	Osha	277
Kleiner Sauerampfer	253	Papaya	278
Kleines Immergrün	253	Parakresse (Jambù)	278
Kletten-Labkraut	254	Passionsblume	279
Knoblauch	254	Pestwurz	279

HEILKRÄUTERVERZEICHNIS

Petersilie	280	Taigawurzel (Sibirischer Ginseng)	305
Pfefferminze	281	Teufelskralle	306
Piscidiarinde	281	Thuja (Lebensbaum)	306
Polei-Minze	282	Thymian	307
Propolis	282	Traubensilberkerze	308
Pygeum (Rinde)	283	Tribulus (Erd-Burzeldorn)	309
Rebhuhnbeere (Echte)	283	Triphala	309
Rehmannia	284	Veilchen	310
Reishi (Glänzender Lackporling)	284	Venusfliegenfalle	311
Ringelblume	285	Virginischer Ehrenpreis	311
Rose	285	Vogelmiere	312
Rosenwurz	286	Wacholderbeeren	312
Rosmarin	286	Wachsmyrte	313
Rosskastanie	287	Wald-Hortensie	314
Roter Wasserdost	288	Wasserdost	314
Rotklee	288	Weide	315
Rotulme	289	Weihrauch	315
Safran	289	Weissdorn	316
Sägepalme	290	Weisseiche	317
Salbei	291	Wermut	318
Salomonssiegel (Vielblütige Weisswurz)	291	Weymouth-Kiefer	318
Sanchiwurzel (<i>San Qi</i>)	292	Wilde Karde	319
Sarsaparille	292	Wilde Yamswurzel	319
Schachtelhalm (Zinnkraut)	293	Wilder Indigo (Baptista)	320
Schafgarbe	293	Wintergrün	320
Schisandra (Chinesisches Spaltkörbchen)	294	Wohlriechende Seerose	321
Schneeflockenbaum	295	Wolfstrapp	321
Schöllkraut	296	Yerba Mansa (Scheinanemone)	322
Schwarze Walnuss	296	Yerba Santa (Santakraut)	322
Schwarzer Pfeffer	297	Yohimbe	323
Seidenakazie (Albizia, Seidenbaum)	297	Ysop	323
Selleriesamen	298	Yucca	324
Senegawurzel (<i>Yuan Zhi</i>)	299	Zimt	324
Senna-Blätter	299	Zitrone	325
Shatavari	300	Zitronenmelisse	326
Shiitake	300		
Sonnenhut	300		
Spätblühende Traubenkirsche	302		
Stechender Mäusedorn	303		
Stillingia	303		
Stinkkohl	304		
Süßholzwurzel	304		

Inhalt



Einleitung	xiii
Kräuter als Medizin	xiv
KAPITEL 1: ZUM EINSTIEG	3
Die Energetik der Heilkräuter	3
Wie Heilkräuter die Energiegewinnung beeinflussen	4
Wie Heilkräuter die Beschaffenheit des Gewebes beeinflussen	4
Wie Heilkräuter Muskeltonus, Fließeigenschaften und Absonderungen beeinflussen	4
Die zwölf Kategorien der Heilkräuter	4
Scharfe Heilkräuter	5
Aromatische Heilkräuter	5
Einfache Bitterkräuter (ohne Alkaloide)	6
Bitterkräuter mit Alkaloiden	6
Aromatische Bitterkräuter	7
Gallige Bitterkräuter	7
Adstringierende Heilkräuter	8
Saure Heilkräuter	8
Salzige Heilkräuter	8
Süße Heilkräuter	9
Schleimige Heilkräuter	9
Ölige Heilkräuter	10
Die sechs Gewebezustände	10
Energiegewinnung	11
Mineralien und Flüssigkeiten	12
Der Gewebetonus	13

INHALT

Wie Sie das gewünschte Ergebnis erreichen	14
Schritt 1: Die richtige Beurteilung	14
Schritt 2: Die Wahl des passenden Heilmittels	16
 KAPITEL 2: PFLANZLICHE HEILMITTEL	19
Frische Heilkräuter	19
Getrocknete Heilkräuter	20
Kapseln	21
Tabletten	23
Flüssige Heilkräuterauszüge (Extrakte)	23
Wässrige Extrakte	24
Sirupe	25
Alkoholische Extrakte (Tinkturen)	25
Extrakte mit Glycerin (Glycerite)	26
Kräuteressig	27
Ölextrakte	27
Spezielle Darreichungsformen	28
Flüssigkapseln	28
Standardisierte Extrakte	28
Ätherische Öle	30
Die Auswahl der Darreichungsform	31
 KAPITEL 3: DIE VERWENDUNG FRISCHER HEILKRÄUTER	35
Heilkräuter anbauen	35
Wildkräuter sammeln	36
Ethische Wildsammlung	37
Heilkräuter ernten und trocknen	38
Der richtige Zeitpunkt für die Ernte	38
Die richtigen Pflanzenteile ernten	39
Spezifische Anleitungen für die Ernte	39

INHALT

Frische Pflanzen verarbeiten	47
Umschläge aus frischem Pflanzenmaterial	47
Instant-Pasten und Salben	49
Grüne Drinks	49
Entsaften	50
 KAPITEL 4: GETROCKNETE HEILKRÄUTER	53
Getrocknete Heilkräuter kaufen	53
Auf die Qualität kommt es an	54
Getrocknete Heilkräuter verarbeiten	54
Kapseln	55
Tabletten	55
Äußerliche Anwendungen	56
 KAPITEL 5: EINFÜHRUNG IN DIE HERSTELLUNG VON EXTRAKTEN	61
Fachbegriffe	61
Die richtigen Utensilien	63
Auswahl des richtigen Auszugsmittels und der passenden Extraktionsmethode	69
Die Potenz (Wirkstärke)	70
Mit Alkohol arbeiten	73
 KAPITEL 6: HERSTELLUNG EINFACHER EXTRAKTE	77
Wässrige Extrakte	78
Tee	78
Dekokte (Abkochungen)	79
Sirup (Elektuarium)	80
Alkoholische Extrakte (Tinkturen)	83
Kräuterbiere und -weine	84
Destillation	84

INHALT

Tinkturen aus getrockneten Heilkräutern (Mazeration)	86
Tinkturen aus frischen Heilkräutern (Mazeration)	86
Alkohol mit anderen Lösungsmitteln mischen	87
Extrakte mit Glycerin (Glycerite)	87
Wie Glycerite hergestellt werden	88
Anmerkung zu kommerziellen Glycerit-Produkten	89
Anwendung und Einsatzbereiche für Glycerite	90
Kräuteressige	90
Wie Essig hergestellt wird	90
Anwendung und Einsatzbereiche für Kräuteressige	91

KAPITEL 7: EXTRAKTIONSMETHODEN FÜR FORTGESCHRITTENE

93

Perkolationsextrakte	93
Diese Ausstattung benötigen Sie	94
Vorbereitung des Pflanzenmaterials	97
Das richtige Befüllen des Zylinders	98
Wiederholte Perkolation und zweifache Perkolation	100
Fluidextrakte	101
Fluidextrakte Schritt für Schritt	101
Soxhlet-Extrakte	102
Die Ausstattung zur Herstellung von Soxhlet-Extrakten	104
Soxhlet-Extraktion Schritt für Schritt	104

KAPITEL 8: PRODUKTE ZUR TOPISCHEN ANWENDUNG

111

Heilkräuterprodukte auf Ölbasis	111
Die Extraktion von Heilkräutern in Öl oder Fett	112
Salben, Wundsalben und Balsame	113
Lotionen	115
Körperbutter	117
Massageöle	117

INHALT

Weitere Produkte für die topische Anwendung	117
Einreibungen	117
Kompressen und Wickel (Fomentationen)	118
Umschläge und Pflaster	118
Lokale Applikationen	119
Zäpfchen, Pessare und Bolus	119
Gurgelwasser und Mundspülungen	121
Schnupftabak aus Kräutern	121
Zahnpulver	122
Augenspülungen	122
Ohrentropfen	122
 KAPITEL 9: SONSTIGE PRÄPARATE	 125
Konzentrate aus Kräuterpulver	125
Konzentrate aus Kräutertees und Pulver	125
Konzentrate aus Tinkturen und Pulver	127
Lutschtabletten und Hustenbonbons	127
Alkoholischer Heißextrakt	128
Traditionelle chinesische Methoden	129
 KAPITEL 10 : AROMATHERAPIE UND	
BLÜTENESSENZEN	133
Aromatherapie	133
Die heilenden Eigenschaften ätherischer Öle	134
Ätherische Öle und Stimmung	135
Heilwirkung auf körperlicher Ebene	135
Weitere nützliche Anwendungsmöglichkeiten	136
Über die Unbedenklichkeit ätherischer Öle	136
Ätherische Öle anwenden	137
Blütenessenzen	141
Wie Blütenessenzen wirken	142
Blütenessenzen selbst herstellen	142

KAPITEL 11: REZEPTUREN UND DOSIERUNGSANLEITUNGEN	145
Grundlagen der Kräuterrezeptur	145
Komplexmittel versus Einzelmittel	146
Eine Kräuterrezeptur zusammenstellen	147
Kräuterrezepturen und ihre Energetik	148
Körpersysteme und ihre Eigenschaften	149
Unser Konzept zur Erstellung von Kräuterrezepturen	149
Die Mengenverhältnisse berechnen	151
Die richtige Dosierung berechnen	152
Die Sache mit dem Tropfen	152
Dosierungshinweise für Erwachsene	153
Dosierungshinweise für Kinder	153
Die zu erwartenden Ergebnisse	154
 KAPITEL 12: BEISPIELREZEPTUREN	 157
Rezepturen für Präparate in flüssiger Form	157
Weitere Rezepturen	175
 KAPITEL 13: EINZELKRÄUTER	 183
 ANHANG 1: HYDROTHERAPIE MIT HEILPFLANZEN	 329
Einlauf (Klistier)	329
Die pflanzenbasierte Lösung – Heilkräuter für den Einlauf ..	330
Einen Einlauf durchführen	330
Einläufe bei Kindern	331
Rektale Infusion	332
Vaginaldusche	333
Voll- und Teilbäder	333
Kräuter für Bäder und Wannenbäder	334
Schwitzbäder	334

INHALT

Der wärmestauende kalte Wickel	336
Detox-Bäder	336
Das Kräuterdampfbad	337
Dampfbäder für den Beckenboden	338
Wechselbäder und -duschen	338
Sitzbäder	338

ANHANG 2: BEZUGSQUELLEN FÜR HEILKRÄUTER, SAATGUT, FLASCHEN USW. ... 341

Bezugsquellen für frische Pflanzen und Saatgut	342
Bezugsquellen für getrocknete Kräuter	343
Apotheker- und Laborbedarf	343
Soxhlet-Extraktor	343
Literaturempfehlungen	344
Heilkräuterverzeichnis	347
Rezeptverzeichnis	350
Verzeichnis der energetischen Eigenschaften der Heilkräuter ...	352
Stichwortverzeichnis	356
Über die Autoren	362
Stimmen zum Buch	363

Einleitung

ÜBER DIE KRÄUTERMEDIZIN



Die Kräutermmedizin gehört zu den ältesten Heilmethoden überhaupt. Sie ist die Medizin der Menschen und wird es auch immer sein – unabhängig davon, welche politische Partei an der Macht ist und was gerade als legal oder illegal gilt. Nicht einmal die *FDA*¹ in ihrer ganzen regulatorischen Pracht kann einen Menschen daran hindern, sein Haus zu verlassen und sich die kostenlose Heilkraft der Natur zunutze zu machen. Die Kräutermmedizin existiert – und das ist schon immer so gewesen – weil wir mit den Pflanzen in Symbiose verbunden sind. In den Worten des Kräuterkenners Sam Coffman ausgedrückt, ist jeder Atemzug, den wir machen, eine Mund-zu-Mund-Beatmung mit der Natur. Die Pflanzen leben hier schon länger als wir. Sie haben ihre Lektion gelernt, sich an ihre Umwelt angepasst und eine wunderschöne Sprache entwickelt, um das Gelernte anderen Pflanzen, den Tieren und den Pilzen mitzuteilen. Die chemischen Verbindungen, die von Pflanzen gebildet werden – ihre biochemische Sprache – ist so komplex, dass wir noch nicht einmal begonnen haben, diese zu verstehen. Nicht bei den Tausenden von Pflanzen, die wissenschaftlich erforscht sind und schon gar nicht bei den Zehntausenden von anderen Pflanzen auf dieser Erde, die als Medizin verwendet werden.

Auch wenn wir die chemischen Prozesse, die Pflanzen in unserem Körper auslösen, nicht verstehen, gibt es doch eine lange und gut dokumentierte Historie über ihre Anwendung als Nahrungsmittel und Medizin. Im Zuge unserer Bemühungen für eine nachhaltigere Welt mit sauberer Energiegewinnung, regional angebauten Lebensmitteln und Schutz der Natur müssen wir auch unser gegenwärtiges Medizinmodell anhand nachhaltiger Kriterien begutachten. Eine Welt, die sich immer noch zu hundert Prozent auf teure chemische Medikamente verlässt, die unter der Kontrolle multinationaler Pharmafirmen stehen, deren Hauptaufgabe es ist, Profit zu generieren und die abhängig ist von genau den Institutionen, die verantwortlich sind für jene Umweltprobleme, die unsere Welt vergiften.

Die moderne Medizin und der umsichtige Einsatz von Pharmazeutika sind für die Behandlung vieler ernsthafter Erkrankungen unerlässlich. Aber obwohl unser System in der Behandlung von Krankheiten Spitzenleistungen hervorbringen kann, dreht sich die

¹ *FDA (Food and Drug Administration)*: Behörde in den USA, die für die Zulassung von Lebens- und Arzneimitteln zuständig ist.

moderne medizinische Versorgung nicht um die Gesundheit. Jedes medizinische System, das sich abkoppelt vom ganzheitlichen Blick auf die Gesundheit – und der schließt die Lebensmittelproduktion, die Gesundheit des Ökosystems, die soziale Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden der Menschen mit ein – ist vergleichbar mit der Erstversorgung einer Schusswunde durch das Anlegen eines Verbandes, der die eigentlichen Probleme verdeckt, während wir langsam zu Tode bluten – mehr aber auch nicht. Steigende Kosten für die Krankenversorgung und der mangelnde Zugang zu medizinischer Versorgung fordern ihren Tribut von uns allen, wobei Minderheiten und weniger privilegierte Gesellschaftsgruppen die weitaus größte Last auf ihren Schultern tragen. In Amerika sind die hohen Kosten der Krankenversorgung die Hauptursache für finanzielle Not: Fast zwei Millionen Menschen müssen jedes Jahr Privatinsolvenz anmelden, weil sie sich aufgrund einer medizinischen Behandlung hoch verschulden mussten.

Kräuter als Medizin

Heilpflanzen wachsen überall und können zu einem Bruchteil der Kosten moderner pharmazeutischer Medikamente entweder einfach selbst geerntet oder kommerziell erworben werden. Die Herstellung eigener pflanzlicher Arzneimittel ist so einfach wie Kochen lernen. Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen so viel Wissen an die Hand zu geben, damit Sie sich selbst, Ihrer Familie und anderen Menschen helfen können.

Um die Kräuterheilkunde wirklich zu beherrschen, sollten Sie viel Zeit in das Lernen investieren. Heilpflanzen mit völlig unterschiedlichen medizinischen Wirkweisen können umgangssprachlich unter ein und demselben Namen bekannt sein. Umgekehrt kann eine Heilpflanze unter verschiedenen Namen aufgeführt sein, je nachdem, in welchem Buch Sie nachschlagen. Das Erlernen des lateinischen (botanischen) Namens ist ein guter Anfang, um eine Heilpflanze richtig zu bestimmen. Die Identifikation der richtigen Pflanze ist jedoch nur der erste Schritt.

Die verschiedenen Teile einer Pflanze können sehr unterschiedliche Wirkungen auf den Körper haben. Die Wurzel des Löwenzahns ist ein wunderbares Stärkungsmittel für die Verdauung und regt sanft die erste Phase der Leberentgiftung an. Löwenzahnblätter hingegen wirken stark harntreibend und die Blüten – als Blütenessenz oder Wein verarbeitet – sind spezifisch für angespannte und gestresste Überflieger, die lernen müssen, sich mehr treiben zu lassen.

Die Art der Zubereitung hat einen entscheidenden Einfluss auf die Wirkung einer Heilpflanze im Körper. Die verschiedenen Inhaltsstoffe können unterschiedliche Lösungsmittel erfordern. Es gibt Pflanzenwirkstoffe, die ausschließlich in Alkohol löslich sind, während andere in Wasser extrahiert werden können. Die Schafgarbe ist ein großartiges Fieberkraut, wenn mit den Blüten ein Aufguss (Tee) zubereitet wird. Aufgüsse ziehen die aromatischen Komponenten der Schafgarbe heraus, die den Kreislauf anregen und

EINLEITUNG

schweißtreibend wirken; bei einer Abkochung (Dekokt) werden eher die bitteren und adstringierenden Inhaltsstoffe extrahiert. Viele Indigene in Amerika verwenden eine gekühlte Abkochung des ganzen Krauts (Blüten und Blätter) als verdauungsförderndes Tonikum bei Verdauungsschwäche. Die getrockneten Blätter eignen sich hervorragend als blutstillendes Mittel (Styptikum) für Schnitt- und Schürfwunden. In Kapseln abgefüllt reinigt die Schafgarbe das Lymphsystem, stimuliert die angeborene Immunabwehr und lindert Harnwegsinfekte. Das ätherische Öl der Schafgarbe wirkt entzündungshemmend, geht aber während der Trocknung weitgehend verloren und ist im getrockneten Kraut deutlich reduziert vorhanden. Die Blütenessenz wird sensiblen Menschen gegeben, die sich mit den Problemen anderer Menschen zu sehr identifizieren (diese Eigenschaft findet man bei vielen Kräuterheilkundigen und -heilern).

In einigen Büchern wird die Schafgarbe als Mittel gegen Zahnschmerzen aufgeführt; die Diné (Navajo) und andere Indigene Amerikas wenden die Schafgarbe zu diesem Zweck an. Aber Kapseln zu schlucken oder die Tinktur einzunehmen wird gegen die Zahnschmerzen rein gar nichts ausrichten, auch auf den getrockneten Blättern zu kauen wird nicht helfen. Zur Linderung von Zahnschmerzen wird nämlich der blassviolett gefärbte Teil der frischen jungen Blätter eingesetzt, der ein lokal wirkendes Analgetikum enthält. Zur Behandlung von Zahnschmerzen werden die frischen jungen Blätter einfach gekaut. Wie Sie sehen, ist es für eine effektive Anwendung der Kräuterheilkunde wichtig zu wissen, wie die Pflanze verarbeitet werden muss und wie sich die jeweilige Zubereitungsform auf die Indikation dieser Heilpflanze auswirkt.

Viele Informationen über die richtige Verarbeitung und Verabreichung von Heilkräutern gehen verloren, weil sich die Menschen zunehmend auf kommerzielle, fertige Kräuterprodukte verlassen. Kräuterkundige bewahren das traditionelle Wissen über die Verarbeitung und Anwendung der Heilpflanzen und halten es lebendig. Ziel dieses Buches ist es, Ihnen unterschiedliche Methoden zur Herstellung und Anwendung von Heilpflanzen vorzustellen, damit Sie nicht nur in der Lage sind, die richtige Arzneipflanze auszuwählen, sondern auch wissen, welche Form der Zubereitung die gewünschte Heilwirkung am besten in die Wege leitet. Wir hoffen, dass es Ihnen dabei helfen wird, neue und kreative Wege im Umgang mit Heilpflanzen zu gehen.



Heilkräuterverzeichnis



Açaí	183	Capsicum (Cayennepfeffer)	208
Alant.....	184	Chanca Piedra (Steinbrecher).....	209
Alfalfa	184	Chinesische Engelwurz (Dong Quai).....	209
Aloe Vera.....	185	Chinesische Pfingstrose	210
Amerikanische Aralie (Amerikanische Narde)	186	Chinesischer Raupenpilz.....	210
Amerikanische Kermesbeere	186	Chinesischer Rhabarber	211
Amerikanische Säckelblume	187	Chinesisches Hasenohr	211
Amerikanische Schwertlilie	188	Collinsonia (Steinwurz).....	212
Amerikanische Stachelesche.....	188	Corydalis (<i>Yan Hu Suo</i>).....	213
Amerikanischer Faulbaum	189	Cranberry (Großfrüchtige Moosbeere)	213
Andorn	190	Damiana	214
Anis	190	Dang Shen.....	214
Arjuna	191	Doldiges Winterlieb	215
Arnika.....	192	Echte Bärentraube	215
Artischocke.....	193	Echte Baumwolle	216
Ashwagandha.....	193	Echte Berberitze	216
Astragalus.....	194	Echte Engelwurz	217
Atractylodes.....	195	Echter Eibisch.....	218
Augentrost.....	195	Einjähriger Beifuss (Qing-Hao).....	218
Baldrian	196	Enzian	219
Beinwell	197	Eukalyptus	219
Benediktenkraut	198	Falsches Einhorn (Helonias)	220
Blutwurz, Kanadische.....	198	Färberdistel.....	221
Bienenpollen	199	Färberwaid	221
Bitterholz (Quassia)	199	Faulbaum.....	222
Bittermelone.....	200	Fenchel.....	222
Blasentang.....	201	Fichtenspargel (Einblütiger)	223
Blauer Hahnenfuss.....	201	Flohsamen.....	223
Blaues Eisenkraut	202	Frauenmantel	224
Bockshornklee.....	203	Gemeiner Lein.....	224
Borretsch	203	Gewöhnlicher Schneeball.....	225
Brahmi (Kleines Fettblatt)	204	Gewürznelke.....	225
Brombeere.....	205	Ginkgo	226
Breitwegerich.....	205	Ginseng (Amerikanisch)	227
Brennnessel.....	206	Ginseng (Asiatisch, Koreanisch)	228
Buchu.....	207	Goldrute.....	228
Butternuss	207	Gotu Kola (Indischer Wassernabel)	229

HEILKRÄUTERVERZEICHNIS

Grindelie	229	Knollige Seidenpflanze	255
Grossblütige Elfenblume (Epimedium)	230	Königin Der Nacht (Kaktus)	256
Grosse Klette	230	Königskerze	256
Grüner Hafer	231	Koriander	257
Grüner Mormonentee	232	Krauser Ampfer	258
Guaraná	232	Kreosotbusch	258
Guggulu (Indische Myrrhe)	233	Küchenschelle	259
Gurmar	233	Kudzu	260
Hamamelis (Zaubernuss)	234	Kurkuma	260
He Shou Wu (Fo-Ti, Vielblütiger Knöterich)	234	Lapacho (Pau D'arco)	261
Heidelbeere	235	Lappentang	262
Heiliges Basilikum	236	Lavendel	262
Heilziest (Echte Betonie)	236	Linde	263
Helmkraut	237	Lobelie	263
Herzgespann	238	Lomatium	264
Himbeere	238	Louisianamoos	265
Hirtentäschel	239	Löwenzahn	265
Holunder	239	Maca	266
Hopfen	240	Mädesüss	266
Huflattich	241	Mahonie	267
Igelkraftwurz	241	Maiglöckchen	268
Ingwer	242	Maisbart	268
Irisch Moos (Knorpeltang)	243	Maitake	269
Jambulbaum	243	Mariendistel	269
Johanniskraut	244	Meerrettich	270
Kalifornischer Mohn	245	Mistel	270
Kalmegh	245	Mönchspfeffer (Vitex)	271
Kamille (Englisch Und Römisch)	246	Muiru Puama	271
Kampferbaum	247	Mutterkraut	272
Kanadische Gelbwurz	247	Myrrhe	272
Kanadisches Berufkraut	248	Neem (Niembaum)	273
Kardamom	249	Nopal (Feigenkaktus)	274
Katzenkralle (Uña De Gato, Gambier)	249	Ocotillo	274
Katzenminze	250	Odermennig	275
Kava-Kava	251	Olive	276
Kelp	251	Orangenschalen	276
Khella	252	Oregano	277
Kirschblättriger Schneeball	252	Osha	277
Kleiner Sauerampfer	253	Papaya	278
Kleines Immergrün	253	Parakresse (Jambù)	278
Kletten-Labkraut	254	Passionsblume	279
Knoblauch	254	Pestwurz	279

HEILKRÄUTERVERZEICHNIS

Petersilie	280	Taigawurzel (Sibirischer Ginseng)	305
Pfefferminze	281	Teufelskralle	306
Piscidiarinde	281	Thuja (Lebensbaum)	306
Polei-Minze	282	Thymian	307
Propolis	282	Traubensilberkerze	308
Pygeum (Rinde)	283	Tribulus (Erd-Burzeldorn)	309
Rebhuhnbeere (Echte)	283	Triphala	309
Rehmannia	284	Veilchen	310
Reishi (Glänzender Lackporling)	284	Venusfliegenfalle	311
Ringelblume	285	Virginischer Ehrenpreis	311
Rose	285	Vogelmiere	312
Rosenwurz	286	Wacholderbeeren	312
Rosmarin	286	Wachsmyrte	313
Rosskastanie	287	Wald-Hortensie	314
Roter Wasserdost	288	Wasserdost	314
Rotklee	288	Weide	315
Rotulme	289	Weihrauch	315
Safran	289	Weissdorn	316
Sägepalme	290	Weisseiche	317
Salbei	291	Wermut	318
Salomonssiegel (Vielblütige Weisswurz)	291	Weymouth-Kiefer	318
Sanchiwurzel (<i>San Qi</i>)	292	Wilde Karde	319
Sarsaparille	292	Wilde Yamswurzel	319
Schachtelhalm (Zinnkraut)	293	Wilder Indigo (Baptista)	320
Schafgarbe	293	Wintergrün	320
Schisandra (Chinesisches Spaltkörbchen)	294	Wohlriechende Seerose	321
Schneeflockenbaum	295	Wolfstrapp	321
Schöllkraut	296	Yerba Mansa (Scheinanemone)	322
Schwarze Walnuss	296	Yerba Santa (Santakraut)	322
Schwarzer Pfeffer	297	Yohimbe	323
Seidenakazie (Albizia, Seidenbaum)	297	Ysop	323
Selleriesamen	298	Yucca	324
Senegawurzel (<i>Yuan Zhi</i>)	299	Zimt	324
Senna-Blätter	299	Zitrone	325
Shatavari	300	Zitronenmelisse	326
Shiitake	300		
Sonnenhut	300		
Spätblühende Traubenkirsche	302		
Stechender Mäusedorn	303		
Stillingia	303		
Stinkkohl	304		
Süßholzwurzel	304		

Steven Horne

Die moderne Kräuterapotheke

Ein Leitfaden zur Herstellung pflanzlicher Heilmittel

384 Seiten, kart.
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



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