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
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

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

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

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

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 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 in der Pflege grundsätzlich zulässig? 95
6.5.2 Dürfen Pflegekräfte Heilpflanzen-Anwendungen (z.B. als Tee, als äußere 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» Methoden anwenden? 98
6.5.7 Darf eine Pflegekraft eine Ölmischung für äußere Anwendungen bei einer Patientin selbst herstellen (z. B. ein Basisöl mit einem ätherischen Öl mischen)? 98
6.5.8 Dürfen Quark, Kohl oder Honig überhaupt zur Therapie genutzt werden - verbietet das nicht das Arzneimittelgesetz? 98
6.5.9 Kann sich eine Krankenschwester und Fachfrau für Wickel- und/ oder Heilpflanzen-Anwendungen selbstständig machen (z.B. mit 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

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

7.6.5 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

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

7.11.9 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 Handlungsanteitungen ... 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

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

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

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

9. Heilpflanzen-Monographien 209

9.1 Gebrauchsanweisung 209
9.2 Ackerschachtelhalm/Equisetum arvense 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/Arnika montana 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/Symphytum officinale 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/Betula pendula 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/Potentilla erecta 222
Arzneilich verwendete Pflanzenteile 222
Drogenbezeichnung 222
Hauptinhaltsstoffe 222
Hauptwirkungen 222
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen 222
Anwendungen 222
Anwendungsarten 222

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

Anwendungsempfehlung laut Kommission E ... 222
Bewährte Blutwurzel-Rezepte ... 223
9.7 Große Brennnessel/Urtica dioica L.
Kleine Brennnessel/Urtica urens 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/Foeniculum vulgäre 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/Alchemilla vulgaris 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/Potentilla anserina 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/Solidago virgaurea L, S. canadensis, S. gigantea ... 235
Arzneilich verwendete Pflanzenteile ... 235
Hauptinhaltsstoffe ... 235
Hauptwirkungen ... 235
Nebenwirkungen ... 235
Gegenanzeigen ... 235

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

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

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

Anwendungsarten ... 248
Anwendungsempfehlung laut Kommission E ... 248
Rezepte mit Johanniskraut ... 249
9.17 Echte Kamille/Chamomilla recutita/Matricaria chamomilla ... 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/Verbascum densiflorum 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/Lavandula angustifolia 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/Linum usitatissimum 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/Tilia platyphyllos Scop.
Winterlinde/Tilia cordata Mill ... 262
Arzneilich verwendete Pflanzenteile ... 262
Drogenbezeichnung ... 262
Hauptinhaltsstoffe ... 262
Hauptwirkungen ... 262

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

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen 262
Anwendungen 262
Anwendungsarten 262
Anwendungsempfehlung laut Kommission E 262
9.22 Löwenzahn/Taraxacum officinale 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/Malva sylvestris L. und Eibisch/Althaea officinalis 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/Silybum marianum (L.) Gaertn./Carduus marianus 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/Melissa officinalis 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/Passiflora incarnata L 275
Arzneilich verwendete Pflanzenteile 275
Drogenbezeichnung 275
Hauptinhaltsstoffe 275
Hauptwirkungen 275
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen 275
Anwendungen 275

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

Anwendungsarten ... 275
Anwendungsempfehlung laut Kommission E ... 275
9.27 Pfefferminze/Mentha x piperita 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/Massa lac bovinae ferment. et inspiss ... 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/Calendula officinalis 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/Rosmarinus officinalis 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/Salvia officinalis 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/Achillea millefolium L ... 291
Arzneilich verwendete Pflanzenteile ... 291

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

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

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

9.37 Zwiebel/Allium cepa 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

10. Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege ... 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-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

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

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

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

7.5 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 (Waschungen, Güsse, Tautreten etc.) können die Herz-Kreislauf-Funktion sehr gut unterstützen, sollten aber vorab medizinisch abgeklärt sein. Äußere Anwendungen wie z. B. Waschungen 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.*

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

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-Herzkompresse.

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
- Herzgespannkraut 10,0
- Melissenblätter 10,0
- Orangenblüten 5,0

Äußerliche Anwendungen

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

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

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

7.7.5 Sodbrennen/saures Aufstoßen

Innerliche Anwendung

Kaltauszug von (blauer) Malve oder Leinsamen.
Abends *keinen* Pfefferminztee trinken, weil das den Magenpförtner 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 Leberkompresse oder Dampf-Kompresse (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 Kompresse oder Dampf-Kompresse (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 Kompresse oder Dampf-Kompresse (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).

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

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 Kamillenölauflage 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).

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

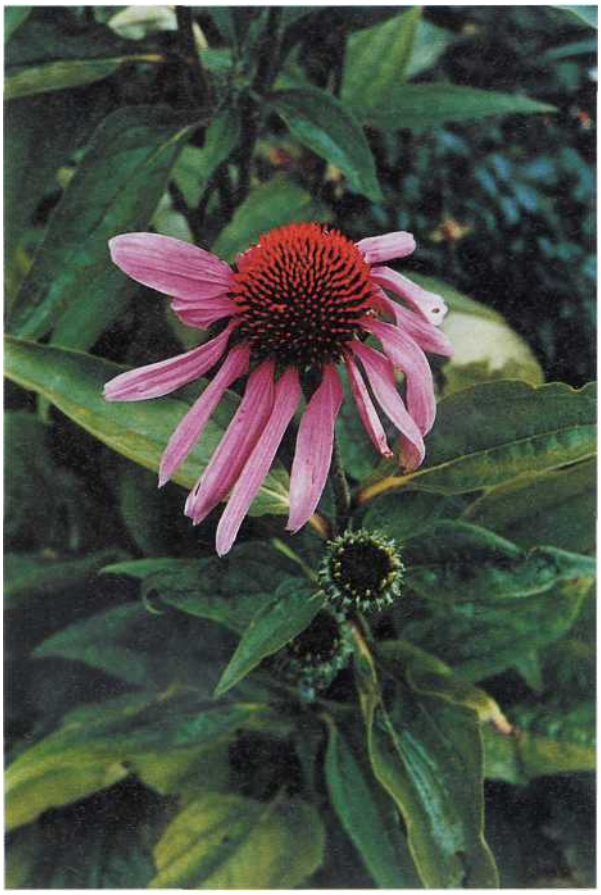

Abbildung 9-33a: Roter Sonnenhut. *Foto: A. Sonn.*

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, Polysaccaride (immunstimulierende Arabino-Galaktane), Polyacytylene

► 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 Sofort-typ 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. einneh-

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

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 immunsupressive 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.

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

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