Ursel Bühring

Lehrbuch Heilpflanzenkunde

Leseprobe

Lehrbuch Heilpflanzenkunde

von Ursel Bühring

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

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

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

Vorwort

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

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

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

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

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

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

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

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

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

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

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

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

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

Soweit mein Vorwort von 2004.

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

© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

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

Freiburg, im September 2014
Ursel Bühring

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

Inhalt

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

Teil 1 Einführung

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

2 Wissenschaftliche Sachverständigenkommissionen für pflanzliche Arzneimittel 37
2.1 Allgemeines 37
2.2 Kommission E – Monographien 37
2.2.1 Traditionell angewendet bei … 39
2.2.2 Besondere Therapierichtungen 39
2.3 ESCOP-Monographien 39
2.3.1 Regelung der EU: HMPC – EMA 39
2.4 WHO-Monographien 40

Teil 2 Praxis-Grundlagen

3 Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilpflanzen 42
3.1 Pflanzenkundig werden 42
3.1.1 Pflanzen kennenlernen 42
3.1.2 Herbarium anlegen 44
3.2 Sammeln 45
3.2.1 Wie wird gesammelt? 45
3.2.2 Sammeltipps für die Wildkräuterküche 46
3.2.3 Wo wird gesammelt? 46
3.2.4 Wo sollte nicht gesammelt werden? 46
3.2.5 Die Sammelausrüstung 46
3.2.6 Wann wird gesammelt? 47
3.3 Trocknen 49
3.3.1 Wie wird getrocknet? 50
3.3.2 Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen 50
3.4 Aufbewahren 50
3.4.1 Die richtige Lagerung 50
3.4.2 Weiterverwendung 51

4 Heilpflanzentees 52
4.1 Allgemeines 52
4.2 Die Kunst der Heiltee-Zubereitung 53
4.2.1 Infus: heißer Aufguss 54
4.2.2 Mazerat: Kaltwasserauszug 54
4.2.3 Dekokt: Abkochung 55
4.2.4 Kombinationsmethoden 55
4.2.5 Teezubereitungen 55
4.3 Die Kunst der Teemischung 56
4.3.1 Zubereitung 57

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

4.3.2 Dosierung und Anwendungsdauer 57
4.4 Frische Kräuter 58
4.5 Rezeptieren 59
4.5.1 Der verwendete Pflanzenteil 61
4.6 Bewährte Rezepturen 62

5 Tinkturen 65
5.1 Allgemeines 65
5.2 Tinkturen aus Trockenpflanzen 66
5.3 Frischpflanzenauszüge 66
5.4 Herstellung für die eigene Hausapotheke 67
5.5 Urtinkturen 68
5.5.1 Potenzierung 68
5.6 Definitionen spezieller alkoholischer Pflanzenauszüge 68
5.7 Kreuzregel 68
5.8 Tinkturrezepte 69

6 Salben, Cremes und Gele 70
6.1 Allgemeines 70
6.2 Salben (Unguentum) 71
6.2.1 Salbenzubereitung 72
6.3 Cremes 73
6.3.1 Bewährte Cremegrundlage 73
6.3.2 Fettcreme 74
6.4 Gel 74
6.5 Körperlotion 74
6.6 Linimente 75
6.7 Pasten 75

7 Fette Öle in der äußerlichen Anwendung 76
7.1 Medizinische Auszugsöle 76
7.1.1 Zubereitung 76
7.2 Massageöle und Heilöle mit ätherischen Ölen 77
7.3 Auszugsöle 79

8 Medizinalwein und Theriak 81
8.1 Medizinalwein 81
8.2 Wurzelwein: Magenbitter 82
8.3 Theriak – Lebenselixier 82

9 Wickel und Auflagen 84
9.1 Wickel 84
9.1.1 Wadenwickel bei Fieber 85
9.2 Auflagen, Kompressen und Kataplasmen 87
9.3 Ölkompressen 91

10 Bäder mit Heilpflanzen 93
10.1 Allgemeines 93
10.2 Vollbäder 94
10.3 Sitzbäder 94
10.4 Hand- und Fußbäder 95
10.5 Augenbäder 95
10.6 Inhalationen und Dampfbäder 95
10.7 Gurgeln und Mundspülungen 95
10.8 Waschungen 95
10.8.1 Waschzusätze 96

11 Aromamischungen und Kräuterkissen 98
11.1 Aromaspray 98
11.1.1 Empfehlungen reiner ätherischer Öle für Raumspraymischungen 99
11.2 Hydrolate – aromatische Pflanzenwässer 100
11.2.1 Anwendungsgebiete der Hydrolate 101
11.2.2 Hydrolate und ihre Indikationen 101
11.2.3 Für den Hausgebrauch 102
11.3 Aromalampe 102
11.4 Kräuterkissen – ein wirksames bewährtes Volksheilmittel 102
11.4.1 Herstellung 103
11.4.2 Einige bekannte Rezepturen 105
11.4.3 Rezeptbeispiele 105

12 Räuchern 106
12.1 Allgemeines 106
12.2 Was passiert beim Räuchern? 107
12.3 Was wird zum Räuchern benötigt und wie wird geräuchert? 107
12.4 Wann wird geräuchert? 108
12.4.1 Früher und in anderen Kulturen 108
12.5 Die wichtigsten Räucherpflanzen 108
12.5.1 Räucherpflanzen aus unserem Kulturkreis 108
12.6 Räuchermischungen 111
12.6.1 Rezeptbeispiele 111

© 2014 Karl F. Haug Verlag

Teil 3 Wirkstoffe

unter Mitarbeit von Frau Conwitha Lapke

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

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

15 Glykoside 123
15.1 Allgemeines 123
15.1.1 Pflanzenphysiologie 123
15.2 Eigenschaften 124
15.2.1 Wirkungen 124

16 Phenolische Verbindungen 125
16.1 Salicylate (Salicin) 125
16.1.1 Allgemeines 125
16.1.2 Pflanzenphysiologie 125
16.1.3 Wirkungen 125
16.1.4 Anwendungen 126
16.1.5 Pflanzen mit Salicin 126
16.2 Arbutin 126
16.2.1 Wirkungen und Anwendungen 126
16.2.2 Pflanzen mit Arbutin 127
16.3 Cumarine 127
16.3.1 Allgemeines und Geschichte 127
16.3.2 Pflanzenphysiologie und Eigenschaften 128
16.3.3 Wirkungen 128
16.3.4 Anwendungen 129
16.3.5 Pflanzen mit Cumarinen 130
16.4 Flavonoide 130
16.4.1 Allgemeines 130
16.4.2 Pflanzenphysiologie 131
16.4.3 Eigenschaften 131
16.4.4 Wirkungen 131
16.4.5 Anwendungen 132
16.4.6 Pflanzen mit Flavonoiden 133
16.5 Anthocyane 133
16.5.1 Allgemeines 133
16.5.2 Pflanzen mit Anthocyanen 134
16.6 Gerbstoffe 134
16.6.1 Geschichte 134
16.6.2 Pflanzenphysiologie 135
16.6.3 Eigenschaften 135
16.6.4 Gerbstoffe und Alkaloide 136
16.6.5 Wirkungen 136
16.6.6 Anwendungen 137
16.6.7 Gerbstoffe im „übertragenen Sinn“ 138
16.6.8 Pflanzen mit Gerbstoffen 138
16.7 Anthranoide 139
16.7.1 Wirkungen und Anwendungen 139
16.7.2 Pflanzen mit Anthranoiden 140

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

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

17.3.9 Unterstützung des Immunsystems und der Blutbildung 155
17.3.10 Wirkungen auf das Vegetativum 155
17.3.11 Bitterstoffe im „übertragenen Sinn“ 156
17.3.12 Pflanzen mit Bitterstoffen 156
17.4 Saponine 157
17.4.1 Allgemeines und Geschichte 157
17.4.2 Eigenschaften 158
17.4.3 Wirkungen 158
17.4.4 Anwendungen 160
17.4.5 Saponine im „übertragenen Sinn“ 160
17.4.6 Pflanzen mit Saponinen 160
17.5 Herzwirksame Glykoside 161
17.5.1 Allgemeines 161
17.5.2 Eigenschaften 161
17.5.3 Wirkungen und Anwendungen 161
17.5.4 Pflanzen mit Herzglykosiden 162

18 Alkaloide 163
18.1 Geschichte 163
18.2 Pflanzenphysiologie 163
18.3 Eigenschaften 164
18.3.1 Wirkungen 164
18.3.2 Anwendungen 165
18.3.3 Pflanzen mit Alkaloiden 166
18.3.4 Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden (P.A.) 167

19 Scharfstoffe/Senföle 168
19.1 Allgemeines 168
19.1.1 Pflanzenphysiologie 168
19.2 Eigenschaften 169
19.2.1 Wirkungen 169
19.3 Anwendungen 170
19.3.1 Pflanzen mit Senfölen 170

Teil 4 Heilen mit Pflanzen

20 Darmerkrankungen 172
20.1 Allgemeines 172
20.2 Darmflora 175
20.3 Durchfallerkrankungen (Diarrhöe) 176
20.3.1 Grundlagen 176
20.3.2 Akuter Durchfall 178
20.3.3 Chronischer Durchfall, chronisch entzündliche Darmerkrankung CED 179
20.3.4 Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) 180
20.3.5 Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen 182
20.4 Verstopfung 190
20.4.1 Grundlagen 190
20.4.2 Akute Verstopfung 191
20.4.3 Chronische Verstopfung 191
20.4.4 Heilpflanzen bei Verstopfung: Abführmittel (Laxanzien) 193
20.4.5 Heilpflanzen bei Verstopfung: Stuhlregulierende Arzneidrogen (Quellmittel und Mucilaginosa) 194
20.4.6 Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien (Anthranoide) 197
20.5 Blähungen 201
20.5.1 Grundlagen 201
20.5.2 Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa 203
20.6 Analerkrankungen/Hämorrhoiden 207
20.6.1 Grundlagen 207
20.6.2 Heilpflanzen bei Hämorrhoidalerkrankungen zur äußeren Behandlung 208
20.7 Bewährte Rezepturen bei Darmerkrankungen 210

21 Magenerkrankungen 214
21.1 Allgemeines 214
21.1.1 Phytotherapie 217
21.2 Akute, unkomplizierte Magenerkrankungen 217
21.2.1 Übelkeit und Erbrechen 217
21.2.2 Reisekrankheit 219
21.2.3 Magenkrämpfe 219
21.2.4 Akute unkomplizierte Gastritis 219
21.2.5 Heilpflanzen bei akuten, unkomplizierten Magenerkrankungen 220
21.3 Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 223
21.3.1 Sodbrennen 224
21.3.2 Chronische Gastritis 225
21.3.3 Reizmagen 226
21.3.4 Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 227
21.3.5 Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür 228

© 2014 Karl F. Haug Verlag

21.4 Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen) 235
21.4.1 Grundlagen 235
21.4.2 Reizmagen 236
21.4.3 Krämpfe 236
21.4.4 Appetitlosigkeit 237
21.4.5 Blähungen 237
21.4.6 Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen 237
21.4.7 Reine Bittermittel: Amara tonica, simplex, pura 238
21.4.8 Bittermittel mit ätherischen Ölen: Amara aromatica 244
21.4.9 Bittermittel mit Scharfstoffen: Amara acria 250
21.4.10 Bittermittel mit Pflanzenschleimen: Amara mucilaginosa 252
21.4.11 Weitere Heilpflanzen mit positiver Monographie bei dyspeptischen Beschwerden 252
21.5 Bewährte Rezepturen bei Magenerkrankungen 254

22 Leber – Galle – Pankreas 258
22.1 Allgemeines 258
22.2 Lebererkrankungen 258
22.2.1 Grundlagen 258
22.2.2 Leberentzündung: Hepatitis 262
22.2.3 Fettleber 262
22.2.4 Leberzirrhose 263
22.2.5 Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva 264
22.3 Gallenblasenerkrankungen 269
22.3.1 Grundlagen 269
22.3.2 Heilpflanzen bei funktionellen Gallenstörungen: Cholagoga 270
22.3.3 Gallensteine (Cholelithiasis) 279
22.4 Bauchspeicheldrüsenerkrankungen 281
22.4.1 Akute Pankreatitis 281
22.4.2 Chronische Pankreatitis 282
22.4.3 Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse) 282
22.4.4 Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz 283
22.5 Bewährte Rezepturen bei Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen 286

23 Atemwegserkrankungen 289
23.1 Allgemeines 289
23.2 Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt 291
23.2.1 Echte Grippe, Influenza 292
23.2.2 Erkältung 293
23.2.3 Schwitzen 294
23.2.4 Fieber 295
23.2.5 Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika 296
23.2.6 Fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika 298
23.2.7 Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 299
23.2.8 Heilpflanzen zur Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit 300
23.2.9 Resistenzsteigernd wirkende Vitamin-C-Drogen 304
23.2.10 Pflanzliche „Antibiotika“: Phytobiotika 305
23.3 Bronchitis und Husten 310
23.3.1 Grundlagen 310
23.3.2 Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten: Hustenreizlinderung durch Schleimdrogen 312
23.3.3 Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginosa 313
23.3.4 Produktiver „verschleimter“ Husten 318
23.3.5 Heilpflanzen bei produktivem Husten zur Auswurfförderung: Aromatika als Expektoranzien 319
23.3.6 Saponindrogen als Expektoranzien 325
23.3.7 Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma 331
23.3.8 Phytotherapie bei Asthma 333
23.3.9 Krampflindernde Heilpflanzen: Bronchospasmolytika 333
23.3.10 Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung 336
23.4 Schnupfen – Rhinitis 337
23.4.1 Grundlagen 337
23.4.2 Heuschnupfen 338
23.4.3 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 341
23.5 Mund- und Rachenerkrankungen 344
23.5.1 Mundhöhle 344
23.5.2 Rachen 344

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

23.5.3 Heilpflanzen bei Schleimhautentzündungen im Mund-Rachen-Raum 345
23.5.4 Pflanzen mit Gerbstoffen 347
23.5.5 Pflanzen mit Schleimstoffen 348
23.5.6 Pflanzen mit ätherischen Ölen 348
23.5.7 Angina – Tonsillitis 350
23.5.8 Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis 350
23.6 Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegserkrankungen 351
23.6.1 Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen, Teil- oder Vollbäder 351
23.7 Bewährte Rezepturen bei Atemwegserkrankungen 353

24 Harnwegs- und Prostataerkrankungen 359
24.1 Nieren- und Blasenerkrankungen 359
24.1.1 Grundlagen 359
24.1.2 Harnwegsinfekte 362
24.1.3 Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen 364
24.1.4 Durchspülung mit Aquaretika 369
24.1.5 Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika) 370
24.1.6 Nieren- und Harnleitersteine 378
24.1.7 Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen 380
24.2 Funktionelle Beschwerden 380
24.2.1 Reizblase und Prostatitis 380
24.2.2 Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis 382
24.2.3 Bettnässen 382
24.3 Prostataerkrankungen 382
24.3.1 Prostatahyperplasie, benigne (BPH): gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse 382
24.3.2 Heilpflanzen bei benigner Prostatahyperplasie (Prostataadenom) 383
24.4 Bewährte Rezepturen bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen 387

25 Rheumatische Erkrankungen 390
25.1 Was heißt „Rheuma“? 390
25.1.1 Grundlagen 390
25.2 Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose 398
25.2.1 Grundlagen 398
25.2.2 Heilpflanzen bei Arthrose 400
25.3 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis 406
25.3.1 Grundlagen 406
25.3.2 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden 407
25.4 Fibromyalgie 410
25.4.1 Grundlagen 410
25.5 Gicht 411
25.5.1 Grundlagen 411
25.5.2 Heilpflanzen bei Gicht 413
25.6 Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden 414
25.6.1 Kräuterbäder 415
25.6.2 Packungen und Kompressen 415
25.6.3 Einreibungen 416
25.6.4 Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen 416
25.6.5 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen 422
25.7 Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen 424

26 Wundbehandlung und Hauterkrankungen 427
26.1 Allgemeines 427
26.2 Wundbehandlung 431
26.2.1 Wundbehandlung: Akute Wunden und offene Verletzungen 431
26.2.2 Wundbehandlung: Chronische Wunden: schlecht heilende Wunden mit gestörter Heilungstendenz, gestörte Narbenbildung 434
26.2.3 Wundbehandlung: Abszess, Furunkel, Karbunkel, Panaritium 438
26.2.4 Wundbehandlung: Ulcus cruris: Beingeschwür 440
26.2.5 Wundbehandlung: Geschlossene Wunden: stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen 442
26.2.6 Heilpflanzen in der Wundbehandlung 444
26.3 Chronische Hauterkrankungen: Dermatitis und Ekzeme 466
26.3.1 Grundlagen 466
26.3.2 Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis) 471
26.3.3 Psoriasis (Schuppenflechte) 476

© 2014 Karl F. Haug Verlag

26.3.4 Heilpflanzen zur allgemeinen Behandlung von Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis 480
26.4 Einzelne unspezifische Hauterkrankungen 498
26.4.1 Akne 500
26.4.2 Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Foto- und Phytodermatitis 501
26.4.3 Juckreiz, Pruritus 503
26.4.4 Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen 505
26.4.5 Gürtelrose, Herpes zoster 507
26.4.6 Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand (Dermatitis solaris), Sonnenallergie 508
26.4.7 Erfrierungen, Frostbeulen 510
26.4.8 Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose 510
26.4.9 Warzen (Verrucae) 512
26.4.10 Sebostase, trockene Haut 513
26.4.11 Seborrhöe, „fettige“ Haut und „fettige“ Haare 514
26.4.12 Übermäßiges Schwitzen, Hyperhidrosis 515
26.4.13 Hühneraugen 517
26.4.14 Insektenstiche 517
26.4.15 Ödeme 518
26.4.16 Cellulite 518
26.4.17 Pigmenterkrankungen 518
26.4.18 Haarpflege, Haarausfall (Alopezie) 519
26.4.19 Heilpflanzen bei einzelnen Hauterkrankungen 521
26.5 Bewährte Rezepturen bei Hauterkrankungen 531

27 Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 536
27.1 Allgemeines 536
27.1.1 Aufgaben des Herzens 539
27.1.2 Phytotherapie: Phytokardiaka (pflanzliche Herzmittel) 539
27.2 Herzerkrankungen 540
27.2.1 Funktionelle Herzbeschwerden 540
27.2.2 Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden 541
27.2.3 Äußerliche Anwendungen: Herzsalben 546
27.2.4 Herzinsuffizienz (NYHA I und II), Altersherz 547
27.2.5 Herzglykoside 548
27.2.6 Herzglykoside 1. Ordnung 549
27.2.7 Herzglykoside 2. Ordnung (Digitaloide) 550
27.2.8 Herzrhythmusstörungen 552
27.3 Blutdruckerkrankungen 553
27.3.1 Hypertonie und Hypotonie 553
27.3.2 Arterielle Hypertonie: erhöhter Blutdruck 554
27.3.3 Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertensiva 556
27.3.4 Arterielle Hypotonie: erniedrigter Blutdruck 559
27.3.5 Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika 560
27.4 Arterielle Gefäßkrankheiten 562
27.4.1 Arteriosklerose und Hyperlipidämie 563
27.4.2 Heilpflanzen bei Arteriosklerose 566
27.4.3 Koronare Herzkrankheit (KHK) 569
27.4.4 Heilpflanzen bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) 573
27.4.5 Arterielle Gefäßerkrankungen: periphere (Claudicatio intermittens) und zentrale (vasculäre Demenz) 574
27.4.6 Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen 577
27.5 Venöse Gefäßerkrankungen: chronische venöse Insuffizienz 580
27.5.1 Grundlagen 580
27.5.2 Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen 582
27.6 Bewährte Rezepturen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 587

28 Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 591
28.1 Allgemeines 591
28.2 Schlafstörungen, nervöse Unruhe 593
28.2.1 Schlafstörungen 593
28.2.2 Nervosität und Unruhe 595
28.2.3 Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe 595
28.3 Erschöpfungszustände, Wetterfühligkeit und Burn-out-Syndrom 605
28.3.1 Grundlagen Erschöpfung 605
28.3.2 Wetterfühligkeit 607
28.3.3 Burn-out-Syndrom 607
28.3.4 Adaptogene: Heilpflanzen bei Erschöpfung 608

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

28.3.5 Heilpflanzen bei Erschöpfung und Burnout 610
28.4 Depressive Verstimmungen und Ängste 616
28.4.1 Depressionen 616
28.4.2 Ängste 619
28.4.3 Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten 621
28.5 Schmerzen/Kopfschmerzen 629
28.5.1 Chronische Schmerzen 629
28.5.2 Kopfschmerzen 630
28.5.3 Migräne 632
28.5.4 Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne 634
28.6 Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungsvorbereitung 638
28.7 Bewährte Rezepturen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 640

29 Heilpflanzen für Frauen 644
29.1 Allgemeines 644
29.2 Menstruation und Menstruationsbeschwerden 646
29.2.1 Dysmenorrhö (schmerzhafte Regelblutung) 647
29.2.2 Heilpflanzen bei Dysmenorrhö 648
29.2.3 Menorrhagie und Hypermenorrhö (verlängerte und zu starke Regelblutung) 654
29.2.4 Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung) 655
29.2.5 Amenorrhö und Hypomenorrhö (ausbleibende und zu schwache Regelblutung) 658
29.2.6 Prämenstruelles Syndrom (PMS) 659
29.2.7 Mastodynie 662
29.3 Klimakterium: Wechseljahre 664
29.3.1 Grundlagen 664
29.3.2 Hitzewallungen in den Wechseljahren 666
29.3.3 Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren 667
29.3.4 Gelenkschmerzen in den Wechseljahren 667
29.3.5 Osteoporose in den Wechseljahren 667
29.4 Bewährte Rezepturen für Frauen 668

30 Ausleitung und Regeneration 671
30.1 Frühjahrskur – Entgiftungskur 671
30.1.1 Grundlagen 671
30.1.2 Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur 674
30.2 Darmsanierung 674
30.2.1 Grundlagen 674
30.2.2 Heilpflanzen zur Darmsanierung 677
30.3 Darmmykose (Candida albicans) 680
30.3.1 Grundlagen 680
30.3.2 Drei-Phasen-Therapie der Darmmykose 682
30.4 Schwermetall/Amalgamausleitung 683
30.4.1 Zahnamalgam 683
30.4.2 Amalgamausleitung 684
30.4.3 Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung 685
30.4.4 Verwendung von Algen 687
30.4.5 Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden 687
30.4.6 Schwefelverbindungen – zum Binden 689
30.4.7 Ausleitung nach Dr. Klinghardt 690
30.5 Bewährte Rezepturen zur Ausleitung 692

Teil 5 Anhang

31 Aus Freyas Zaubergarten 696
31.1 Allgemeines 696
31.2 Gesundes Wildgemüse 696
31.2.1 Wie die wilden Pflanzen schmecken 697
31.2.2 Tees aus Wildpflanzen 699
31.2.3 Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen 699
31.2.4 Die wichtigsten essbaren Blüten 700
31.2.5 Wildpflanzen, die auch zur Winterzeit zu finden sind 700
31.2.6 Sammelkalender – eine Auswahl 700
31.2.7 Pflanzen für die Naturapotheke – frisch von der Wiese 701
31.3 Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung 703

32 Gesundheit auf dem Teller 708
32.1 Wildgemüsemenü 708
32.1.1 Spitzwegerichsüppchen 708
32.1.2 Bunter Wiesensalat 708

© 2014 Karl F. Haug Verlag

32.1.3 Wildkräuterpesto zu Spaghetti 709
32.1.4 Nymphenspeise 709
32.1.5 Blütenreiches Maidessert 709
32.1.6 Wildkräuterbowle 709
32.1.7 Abendmenü 710

33 Kommunikation mit Pflanzen 711
33.1 Allgemeines 711
33.1.1 Sehen 711
33.1.2 Bewegen 712
33.1.3 Spüren 712
33.1.4 Riechen 712
33.1.5 Rechnen 713

34 Sonnentee und Blütenessenzen: „Bachblüten" selbst gemacht 718
34.1 Allgemeines 718
34.1.1 Sonnentee ansetzen und anwenden 719

35 Kräuterbräuche heutzutage 721
35.1 Allgemeines 721
35.2 Jahreskreisfeste 721
35.2.1 Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23. Dezember 722
35.2.2 (Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar – 2. Februar (in der Neumondphase) 722
35.2.3 Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara): 20.–23. März 723
35.2.4 Walpurgis (Beltane): 30. April 723
35.2.5 Sommersonnenwende (Johanni oder Litha): 21. Juni 723
35.2.6 Schnitterinnenfest (Lugnasad): 2. August und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt): 15. August 723
35.2.7 Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank (Mabon) 22. September 724
35.2.8 Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest, Halloween: 31. Oktober auf 1. November 724

36 Verzeichnis der Abkürzungen 725
37 Indikationstabelle Heilpflanzen 726
38 Über die Autorin 748
39 Weiterführende Adressen 749
39.1 Bezugsquellen Pflanzen und/oder Samen 749
39.2 Kräuter, Medizinaltees und Tinkturen 750
39.3 Ätherische Öle 751
39.4 Wickelzubehör/Bienenwachsauflagen 752
39.5 Heilpflanzengärten 752
39.6 Internetadressen 753
39.7 Zeitschriften 754
39.8 Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten 754
39.8.1 Heilpflanzen/Phytotherapie 754
39.8.2 Aromatherapie 755

40 Literatur 756
40.1 Botanische Bücher (inkl. Bestimmung) 756
40.2 Geschichte der Heilpflanzenkunde Mythologie/Etymologie 756
40.3 Giftpflanzen 757
40.4 Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr- und Ausbildungsbücher) 757
40.5 Grundlagenwerke (Phytotherapie allgemein) 757
40.6 Grundlagen – Wirkstoffe 758
40.7 Heilpflanzen- und Kräuterbücher 758
40.8 Heilpflanzen in der Kinderheilkunde/für Kinder 758
40.9 Heilpflanzen in der Kosmetik 758
40.10 Heilpflanzen in der Küche/Gewürze 758
40.11 Kräutermärchen 759
40.12 Naturheilkunde 759
40.13 Phytotherapie für verschiedene Berufsgruppen 759
40.14 Phytotherapie bei verschiedenen Indikationen 759
40.15 Praxis/Anwendung Aromatherapie 760
40.16 Praxis/Anwendung Bachblüten 760
40.17 Praxis/Anwendung Räuchern 761
40.18 Praxis/Anwendung Wickel 761

41 Pflanzenverzeichnis Deutsch – Latein 762
42 Pflanzenverzeichnis Latein – Deutsch 778
Sachverzeichnis 793

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit.*
Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Arzneiwein.
Tagesdosis: 3 g Droge.
Nebenwirkungen: In seltenen Fällen allergische Hautreaktionen.
Gegenanzeigen: Allergie gegenüber Wegwarte und anderen Korbblütlern. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.
Präparate: Ceres Cichorium ∅, Cichorium ∅ Weleda.
Teezubereitung: 1 TL Wurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. Tägl. 2 Tassen trinken.

22.3.2.19 Wermut

***Artemisia absinthium*, Absinthii herba (M)**

(Kap. 22) „Den Wermut schätzt man oft als Wein, als Tee kann er noch besser sein, für süße Nascher und für alle, die bitter brauchen für die Galle. Nimm vor dem Essen einen Schluck, und auch danach – das ist genug!" Im Mittelalter gab man sie den „*vollen brüdern, wenn sie nachts überflüssig dem Baccho gedient haben*", und Pfarrer Künzle (1857–1945) aus der Schweiz verordnete den Korbblütler (Asteraceae) als „fürnehme Arznei für gallsüchtige Weiber" und empfahl: „Ist einer grün wie ein Laubfrosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich an Gewicht und Humor ab und wirft keinen Schatten mehr, der probiere es mit einem Teelöffel von Wermut alle zwei Stunden". Eindeutige Handlungsanweisungen.
Inhaltsstoffe: 0,3 % ätherische Öle mit Thujon, Sesquiterpenlactonbitterstoffe (Bitterwert 15 000–25 000), Flavonoide, Ascorbinsäure, Gerbstoffe.
Wirkungen: Appetitanregend, tonisierend auf Magen und Gallenblase, gallenflussfördernd, blähungswidrig, bakteriostatisch, entzündungshemmend und krampflösend. In höheren Mengen anregend und tonisierend auf das ZNS. Resistenzsteigernd bei Grippe. Gutes Mittel bei schwacher Magen- und Galletätigkeit, allgemeiner Schwäche sowie bei asthenischem Konstitutionstyp.
Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen vor allem der Galle, bei Unterfunktion des Gallesystems, Dyskinesie der Gallenwege und bei atonischen Zuständen der Galle. Hervorragend geeignet zur Nachbehandlung überstandener Gallenkoliken. Bei verminderter Magensaftsekretion und zur besseren Regeneration nach Schwächezuständen.
Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden* (v. a. *solche, die auf einer gestörten Galleproduktion in der Leber und einer gestörten Galleausscheidung aus der Gallenblase beruhen*), *Dyskinesien der Gallenwege.*
Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Wermutwein (Cincano, Martini). Als **Gallemittel nach dem Essen** einnehmen.
Hinweis: Das toxisch wirkende thujonhaltige Oleum absinthii wurde zur Herstellung des Absinths verwendet. Bei höherer Dosierung hat es zentralnervös-toxische Wirkungen; in der geringen Dosierung der ganzen Droge zum Tee hat es keine nachteilige Bedeutung.
Tagesdosis: 2–3 g Droge. Teekur nicht länger als 3–4 Wochen.
Nebenwirkungen: Nicht bekannt.
Gegenanzeigen: Magen-Darm-Geschwüre, Stillzeit, Schwangerschaft. Alkoholische Zubereitungen nicht länger als 6 Wochen und nicht mehr als 60 Tr./Tag einnehmen aufgrund des Thujongehaltes.
Präparate: Abdomilon N Liqu. (mit Engelwurz, Enzian, Kalmus), Gastritol Liquid (mit Wermut, Bendiktenkraut, Süßholz, Kamille, Angelikawurzel), Ceres Absinthium ∅.
Teezubereitung: ¼–1 TL (je nach individueller Bittergeschmacksempfindung; 1 TL = 1,5 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 3–7 Min. ziehen lassen und abgießen. 1–2 Tassen tägl. trinken. Bis zu 3 Tassen Tee sind unbedenklich bzgl. der toxischen Wirkung des Thujons aus dem ätherischen Öl. Wenn sich üblicherweise nach 4–6 Wochen eine Abneigung gegen Wermuttee einstellt, eine Teemischung mit anderen Drogen wählen!

22.3.3 Gallensteine (Cholelithiasis)

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

© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

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

22.3.3.1 Ursachen

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

> **Cave**
> Eine akute Gallenkolik erfordert dringend eine ärztliche Behandlung. Cholagoga kontraindiziert!

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

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

22.3.3.2 Naturheilkunde

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

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

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

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

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

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

Information

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

22.4 Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

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

Die Bauchspeicheldrüse produziert tägl. 1–2 l eines stark basischen (Bikarbonationen), enzymhaltigen Verdauungssafts (eiweißspaltende Proteasen, fettspaltende Lipasen, kohlenhydratspaltende Amylasen). Der Pankreassaft wird erst im Dünndarm aktiv (sonst würde sich die Bauchspeicheldrüse mit ihren proteolytischen Enzymen selbst andauen) und ermöglicht dort die Nährstoffaufspaltung. Die Pankreasenzyme werden als Pankreassaft über den Ausführungsgang „Ductus Wirsungi“ direkt in den oberen Dünndarm abgegeben. Pankreas- und Gallensaft sind alkalisch und neutralisieren den sauren Speisebrei, denn Pankreasenzyme können ihre Wirkung nur in einem alkalischen Milieu entfalten.

22.4.1 Akute Pankreatitis

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

22.4.1.1 Ursachen

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

© 2014 Karl F. Haug Verlag

22.4.1.2 Symptome

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

22.4.2 Chronische Pankreatitis

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

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

22.4.3 Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse)

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

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

22.4.3.1 Symptome

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

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

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

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

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

22.4.3.2 Naturheilkunde

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

- Zum Einleiten der Therapie ist ein dreitägiges **Teefasten** zu empfehlen (z. B. mit **Wermut, Tausendgüldenkraut, Pfefferminze**) und/oder ein dreitägiges Apfelfasten (1–2 kg geriebene **Äpfel** mit Schale) oder drei Tage **Karotten**suppe. Das kann die akute Symptomatik spontan entlasten.
- Für die **Diät ist wichtig**: eine ausreichende Zufuhr von Kalorien und Vitalstoffen, die Nahrung gut kauen („fletschern", d. h. jeden Bissen 20–40 × kauen und damit vorverdauen!), **Leber-Galle-Diät**, (viele Basen, schonend gegarte Gemüse und Kartoffeln), viel (frischer) Knoblauch. Die Nahrung sollte auf 5–8 Portionen verteilt werden, weil das meist besser verwertet und vertragen wird.
- **„Verboten"** sind Zucker und tierisches Eiweiß, blähende Speisen, frische Backwaren, Röststoffe und Alkohol.
- **Empfehlenswert** sind kalt gepresste pflanzliche Öle, milchsaure Kost, viele bittere Lebensmittel oder Tees mit **Bitterstoffen**. 14 Tage lang **Enzian**tee, je 1 Tasse vor den Mahlzeiten, hilft die Entzündung zu lindern.
- Die **Enzymtherapie** bei Pankreasinsuffizienz sorgt dafür, dass der Körper die Nahrung wieder entsprechend ausnutzen kann. Fettstühle können dadurch verbessert, aber selten normalisiert werden. Für die **unabdingbare Substitution mit Pankreasenzymen** stehen bekannte Mittel wie Enzynorm Lefax forte Drg., UNEXYM mono Drg., Ventracid N Drg. (mit Kurkuma und Natriumhydrogencarbonat) u. a. zur Verfügung. Damit die Enzyme nicht durch den sauren Magensaft inaktiviert werden, wird eine gleichzeitige Gabe von milden Antazida empfohlen (meist Aluminiumhydroxidverbindungen).
- **Physikalische Maßnahmen** ergänzen die übrigen Heilverfahren. Wärme tut gut, abends feuchtwarme Wickel (**Heublumen, Schafgarbe**) auf den linken Oberbauch und auch auf das linke Schulterblatt, der Reflexzone der Bauchspeicheldrüse. Rotlichtbestrahlungen, Fußreflexzonen- oder Bindegewebsmassage, Schröpfen und Rumpfreibesitzbäder bessern die Beschwerden zusätzlich.

22.4.4 Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz

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

© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

22.4.4.1 Ananas

***Ananas comosus*, Ananas succus (M)**

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

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

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

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

Darreichungsformen: Fertigpräparate.

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

Nebenwirkungen: Gelegentlich Magenbeschwerden, Durchfall, allergische Reaktionen.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Bromelain, Blutungsneigung, Schwangerschaft.

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

22.4.4.2 Haronga, Drachenblutbaum

***Harungana madagascariensis*, Harunganae folium/-cortex (M)**

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

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

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

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

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

Darreichungsformen: Fertigpräparate.

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

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

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

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

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

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

22.4.4.3 Ingwer

***Zingiberis officinale*, Zingiberis rhizoma (M)**

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

22.4.4.4 Melonenbaum, Papaya

***Carica papaya*, Papaya-Latex/Caricae papayae folium/-fructus N/0**

Der 4–7 m hohe Melonenbaum (**Abb. 22.9**) ist in den Tropen beheimatet. Er wird von einem Schopf großer gestielter Blätter gekrönt, die die direkt darunter sitzenden Früchte beschatten. Die reifen Früchte (Papaya) schmecken roh genossen absolut delikat. Das arzneilich genutzte Enzym Papain wird allerdings aus dem Milchsaft (Latex) der unreifen Fruchtschalen (tritt durch Anritzen der Schale aus und trocknet schnell an der Luft) und aus den jungen frischen Blättern gewonnen. Laut Darwin machten Indianer ihr Fleisch mürbe, indem sie es mit Papayablättern einhüllten. In Indien werden bei üppigen Feiern zur besseren Verträglichkeit stets Papayafrüchte gereicht, deren Saft Milch zum Gerinnen bringt. In der Volksheilkunde nimmt man die Blätter bei Darmparasiten und die kresseartigen Samen bei Darminfektionen.



Abb. 22.9 Melonenbaum.

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

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

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

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

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

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

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

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

© 2014 Karl F. Haug Verlag

Gegenanzeigen: Erhöhte Blutungsneigung bei Gerinnungsstörungen, Schwangerschaft (abortiv, embryotoxisch, teratogen).
Präparate: Arbuz NF Tbl., Wobenzym magensaftresistente Tbl. (mit Bromelain, Rutosid).
Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verwendet.

22.5 Bewährte Rezepturen bei Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen

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

Karminativer, mild laxierender Galletee
(Weiss/Fintelmann)

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

M.f. spec. D. S.:
1 TL auf 1 Tasse Wasser, heiß übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 1–2 Tassen nach den Mahlzeiten.

Leber- und Gallebeschwerden

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

M.f. spec. D. S.:
1 EL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. Bei Bedarf 1 Tasse möglichst warm trinken.

Tee bei Leberleiden
(U. Bühring)

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

M.f. spec. D. S.:
1 TL mörsern und mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

Leber-Gallen-Tee bei Verdauungsstörungen
(U. Bühring)

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

M.f. spec. D. S.:
1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

Leber-Galle-Tee
(BGA)
Krampfartige Oberbauchbeschwerden infolge funktioneller Störungen des ableitenden Gallensystems.

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

M.f. spec. D. S.:
1 TL auf 1 Tasse Wasser. Mit heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

Sachverzeichnis

A
Abführmittel 191, 193
Abkochung 55
Abkürzungen 61
Abort 139
Absolue 142
Abstillen 657
Abszess 424, 438
Abu Ali Ibn Sina 29
Abwehrkräfte 294
Abwehrstärkung 155
Abwehrsystem 176
Acetylcholin 576
Acetylsalicylsäure 35, 126, 299, 405
Achylie 250
Adaptogene 608
Adipositas 224, 566
Adjuvans 57, 59
Adsorption 187
Adstringens 136
adstringierend 136, 480, 486
Aescin 584
Aesculin 129
Aetheroleum 142
Aglykongruppe 124
Agnusid 656
Ähnlichkeitslehre 34
Akne 464, 499–500
Akupunktur 393
Algengerbstoffe 136
Alkaloide 136, 163
– Pflanzen 49, 166
Alkoholentzug 598
Alkoholkater 632
Alkoholmissbrauch 263, 281
Allantoin 449, 458
Allergene 501
Allergie 501
Allerseelen 724
Aloeeisgel 481
Aloeemodin 201
Aloegel 481
Aloin 480
Alopecia
– areata 520
– diffusa 520
Alopezie 519
Altersflecken 519
Altersherz 546–547
Altershusten 328
Altersjuckreiz 503
Altersmagen 243
Alzheimer 576
Amalgam 136, 683
Amara 237
– acria 152, 250
– adstringentia 152
– aromatica 152, 244
– mucilaginosa 152, 252
– salina 152
– tonica 152, 238
Amaragemische 150
Amenorrhö 658
Analerkrankungen 207
Analfissuren 197, 200–201, 465
Analgetikum 396
Analprolaps 183
Anämie 155
Anaphrodisiakum 656
Angina pectoris 540, 563, 570
Angst 558, 619
angstlösend 132
Angststörung 619
Anorexia 154
– nervosa 241, 247
Ansteckungsgefahr 304
Antazidum 231
anthelminthisch 125
Anthocyane 133–134, 186
Anthocyanidin 133
Anthranoiddrogen 199
Anthranoide 139, 197
– Pflanzen 140
Anthranoidglykoside 197
Anti-Pilz-Kost 682
Anti-Pilz-Salbe 511
Anti-Ulkus-Faktor 234
antiallergisch 132
antibakteriell 125, 145, 169, 432, 480
Antibiose 306
Antibiotika 145, 216, 293
Antibiotika, pflanzliche 305
Antibiotikaresistenz 294
antibiotisch 169
Antidepressiva 617, 624
antidiarrhoisch 120
Antidot 137
Antidyskratika 159, 397, 467
antiexsudativ 159
antihämorrhagisch 132
antihepatotoxisch 132
Antihistaminika 221, 340
Antihypertonika 556
antikarzinogen 169
Antikoagulanzien 128
antimykotisch 159
Antioxidans 564–565
antioxidativ 132
Antiphlogistika 128, 145, 415
antiphlogistisch 125, 159
Antipsoriatikum 490
Antipyretika 298
Antirheumatika 392
antirheumatisch 125
antisekretorisch 480
antiseptisch 125, 149
Antispasmodikum 326
Antitranspiranzien 516
Antitussiva 121, 312
antiulzerogen 159
antiviral 137, 145, 158
Antriebslosigkeit 155
Anxiolytikum 627
Aphrodisiakum 204, 247
Apoplex 563
Apoptose 483
appetitanregend 153–154
Appetitlosigkeit 154, 205–206, 217, 221, 237–239, 242, 244, 248, 252, 274–275, 653
Appetitmangel 451
appetitsteigernd 159
Aprikosenöl 77
Aquaretika 145, 364, 369, 467
aquaretisch 159
arabisches Gummi 119
Arachidonsäure 394
Arbutin 126
– Pflanzen 127
Aristoteles 26
Armtauchbad 516

© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

B
Bachblüten 718
Bacteroides 175
Badedermatitis 503
Bäder 93
Bakterien 175
bakteriostatisch 158
Bakteriurie 362
Ballaststoffe 118, 192, 564
Balsam 148
Bandscheibenschaden 404
Bärlauch-Tinktur 690
Basaltemperaturmethode 655
Basenmittel 467
Basenpulver 684
Basismittel 57, 59
Bauchhirn 174
Bauchspeicheldrüse 281
Bauchwassersucht 263
Becherzellen 291
Begleitmittel 57
Beltane 49
Benzylsenföl 169
Berloquedermatitis 129
beruhigend 145
beta-Glukan 568
Beta-Sitosterol 384
Betain 264
Betäubungsmittelgesetz 165
Bettlägerigkeit 436
Bettnässen 382, 385, 598, 624
Betulin 483
bewährte Rezepturen
– Ausleitung 692
– Atemwegserkrankungen 353
– Darmerkrankungen 210
– Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 640
– für Frauen 668
– Galleerkrankungen 286
– Harnwegs- und Prostataerkrankungen 387
– Hauterkrankungen 531
– Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen 587
– Lebererkrankungen 286
– Magenerkrankungen 254
– Pankreaserkrankungen 286
– rheumatische Erkrankungen 424
Bienenfutterpflanze 525
Bienenwachs 77
Bifidus 175
Bigeminus 162
Bikarbonat 224
Bindegewebsneubildung 432
Bindehaut 261
Bindehautentzündung 458
Bingen, Hildegard von 30
Biofilm 175
Bioverfügbarkeit 116
Birkenrinde 482
Bisswunden 433
Bittermittel 237, 244, 278
Bitterorange 605
Bitterpflanzen 284, 296
Bitterstoff 564
Bitterstoffdrogen 217
Bitterstoffe 48, 116, 149, 192, 235, 294
– Pflanzen 156
Bitterwert 151
Blähungen 154, 201, 221, 237–238, 252–253
– Heilpflanzen 175, 203
blähungswidrig 145
Blasenentzündung 368
Blasenerkrankungen 359
Blasenpflege 373
Blut-Hirn-Schranke 165
blutbildungsunterstützend 155
Blutdruck 361, 554
Blutegel 439
Blüten, essbare 699
Blütenessenzen 718
Blütenpollen 613
Bluterguss 442
Blutgerinnung 126, 176
Blutplättchenaggregation 126
blutstillend 136–137, 432
Bombastus, Theophrastus 114
Borreliose 409
Borretschöl 78
BPH 382
Bradykardie 162, 552
Brandwunden 137
Brechdurchfall 190
Brechreiz 206, 222, 242
brechreizlindernd 186
Breitbandantibiotika 305
Brennnesselwasser 372
Brie 710
Bromelain 284, 444
Bronchitis 307, 310
– obstruktive 331
– spastische 331
Bronchospasmen 352
Bronchospasmolytika 331, 333
Brustkompresse 331, 351
Brustwickel 311, 332
Burn-out-Syndrom 605, 607, 624

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

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

Capsaicin 417, 486
Carnaubawachs 77
Carotinoide 131
Carvon 206
Catechingerbstoffe 135
Cellulite 518
Cerebralsklerose 563
Ceylonzimt 253
Chelatbildner 131, 687
Chemotherapie 265, 622
Chlorella pyrenoidosa 677
Chlorogensäure 135
cholagog 155, 270
Cholagoga 236, 270
Cholangitis 251
cholekinetisch 155
choleretisch 155, 270
Cholesterin 567
Cholesterinspiegelsenkung 197
Cholesterinsteine 280
Cholezystitis 251, 270
cholezystokinetisch 270
Cholezystopathien 201, 275
Chymopapain 285
Cineol 249, 320, 324, 349
Claudicatio intermittens 563, 575
Clearancefunktion 291
Codeinersatz 334
Colchizin 412
Colitis ulcerosa 178–179, 183, 195, 197
Colon irritabile 180, 195–196
Condylomata acuminata 512
Cor nervosum 540
Corpusluteum-Insuffizienz 658
Counter-irritant-Effekt 486
Coxarthrose 399
Creme 70, 73
– Fettcreme 74
– Grundlage 73
– Rosencreme 74
Cumarine 127
– Pflanzen 130
Cyklooxygenase 397

D

Dammschnittpflege 465
Dampfbäder 95
Dampfinhalation 338
Dampfkompresse 332
Darm 174
Darmerkrankungen 172
– bewährte Rezepturen 210
Darmflora 175, 197, 264, 342, 393
Darmfloramittel 677
Darmkandidose 251
Darmmykose 680
Darmperistaltik 194
Darmpilz 680
Darmreinigung 201
Darmsanierung 154, 221, 251–252, 332, 469, 474, 674
Dauerstress 570
Defäkation 198
Dehydratation 559
Dekokt 55–56
Dekubitus 436, 454
Dellwarzen 512
Delta-6-Desaturase 476, 485
Demenz 575, 603
Denkleistung 576
Deodoranzien 516
Depigmentierung 518
Depressionen 186, 282, 616
Dermatitis 466
– atopische 471
Dermatits, periorale 501
Dermatomykose 510
desinfizierend 149
Diabetes mellitus 438, 574
Diaphoretika 296
Diarrhöe 176
Dicumarol 127, 129
Dicumarolverbindungen 127
Digestion 65
Digitalisglykoside 161
Digitalisüberempfindlichkeit 551
Digoxin 162
Dihydrohelenalin 448
Dilutionen 68
Dioskurides 27
Distelöl 77
Distorsionen 400
Dithranol 490
diuretisch 125
Divertikel 181
Divertikulose 196–197
Dopamin 174, 661
Doppelpulsschlag 162
Dornwarzen 512
Dosierung 114
Dr. Weiß, Rudolf, Fritz 36
Drei-Phasen-Therapie 682
Drei-Säulen-Therapie 396
Dreier-Ulkuskur 228
Droge 49
Duftmuster 141
Dulcamara 407
durchblutungsfördernd 156
Durchblutungsstörung 577
Durchfall 120–121, 176, 220
– akuter 178
– chronischer 179
– Heilpflanzen 175, 182
– Naturheilkunde 177
– Ursachen 177
Durchschlafstörungen 593
Durchspülungsmittel 369
Durchspülungstherapie 364, 379
Dysbiose 251, 282, 675
Dysenterie 184
Dysmenorrhö 647
Dysmenorrhoika 145
Dyspepsie 220
Dystonie, vegetative 606

E

Eichengalle 134
Eigenurin 474
Eingeweidewürmer 154
Einreibungen 351
Einschlafstörungen 206, 593
Einzeldrogen 53
Eiweißverdauung 216
Ekzem, endogenes 471
Ekzeme 466
Elektrolytlösungen 177
Elixiere 68
Ellagtannine 135
EMA 39
Embolieprophylaxe 441
emetisch 159
Emmenagoga 145, 658
Emodine 139, 201
Emphysem 325
Emphysembronchitis 314
Endocarditis 350
Endokrinopathien 658
Endometriose 648
energiesteigernd 156
Energiestoffwechsel 154
Enteritis 183
Enterobakterien 175
Enterokokken 175
entgiftend 121, 159
Entgiftung 469, 673
Entgiftungskur 671
Entgiftungsorgan 429
Entzugssymptome 604
entzündungshemmend 121, 128, 131, 136, 145, 432, 480
entzündungsmildernd 120
Enuresis nocturna 601
Enzymsubstitution 284
Epithelisierungsphase 434
Erbrechen 154, 217
Erbsenpäckchen 90
Erbsensäckchen 423
Erdkammernsirup 58
Erdnussöl 77
Erfrierungen 499, 510
Erkältung 291
Erkältungsbad 352
Erkältungskrankheiten 155

© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

F
Fagorutin 577
Fasten 672
Fastenkur 394, 613
Fäulnisdyspepsie 282
fäulniswidrig 154
Fehlernährung 675
Feigwarzen 495, 512
Fersenriss 449
Fettleber 262
Fettstoffwechselstörung 564
Fettverdauung 269
Fettverdauungsstörungen 244–245, 272, 274
Fibroblastenaktivität 530
Fibromyalgie 392, 410
Fieber 295
fiebersenkend 125, 155
Flachs 195
Flachwarzen 512
Flatulenz 201
Flavanone 131
Flavanonole 131
Flavone 131
Flavonoid, Pflanzen 49
Flavonoide 116, 130, 571
– Pflanzen 133
Flavonole 131
Fließschnupfen 338
Flimmerepithel 291
Flugreisen 459, 585
Flüssigkeitsverlust 176
Foenugraecin 451
Fotoanethol 204
Fotochemotherapie 129
Fotodermatitis 502
Fotosensibilisierung 186, 375, 377, 454, 625
Frauenheilkunde 268
Frauennaturheilkunde 185
Frauenwurzelöl 77
Frischpflanzensaft 58, 137, 674
Frostbeulen 456, 510
Frostspiritus 522
Frühjahr 49
Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche 723
Frühjahrskur 242, 253, 370–371, 402, 467, 663, 671, 678
Frühjahrsmüdigkeit 672
Füllmittel 57, 59
Füllstoffe 118
Fumarsäure 487
fungizid 145, 158, 205
Furanocumarine 128, 246, 248, 451, 518
Furunkel 438, 462
Furunkulose 438
Fußbad 95, 294, 300, 337, 342
Fußpilz 450, 510
Fußschweiß 496

G
Galakturonsäuren 183
Galenika 28
Gallapfel 134
Galleerkrankungen, bewährte Rezepturen 286
Gallenblase 269
Gallenblasenerkrankung 224
Gallengrieß 280
Gallenkolik 273, 280
Gallenleiden 206, 223
Gallenmittel 270
Gallenstein, Rezidive 265
Gallensteine 267, 269–270
Gallenwegsdyskinesie 277
Gallotannine 135
Gammalinolensäure 476, 491, 526
Gangrän 574
Ganzblattware 49
Gärungsdyspepsie 276, 282
gastrinfreisetzend 154
Gastritis 196, 217, 219–220, 222–223, 229, 231–233, 252
– chronische 225
– Einteilung A, B, C 225
Gastroenteritis 220
Gedächtnisleistung 576
Gedächtnisschutzmittel 578
gefäßentkrampfend 128
Gefäßerkrankungen
– arterielle 563
– venöse 580
Gel 70, 74
Gelbkörperschwäche 657
Gelenkschmerzen 667
Gemmoglycerinmazerat 339
Genin 123
Gentoxizität 201
Gerbstoffe 182, 687
– Pflanzen 48, 138
Geriatrie 251, 573, 578
– Dosierung 115
Geschmackskorrigens 204, 320
Geschmacksverbesserer 57
Gesichtsdermatose 500
Gewürze 58
Gicht 371, 411
Giftnotrufzentrale 165
Gingerole 419, 648, 667
Gingivitis 344
Glaukom 170, 622
Glioblastom 409
Glomerulonephritis 350, 362
Glossitis 344
Glottiskrampf 321, 323
Glucosidasen 125
Glucosinolate 169
Glukotrapaeolin 308
Glykosidasen 124
Glykoside 123
Glykosidgruppe 124
Glykosidpflanzen 49
Goethe, Johann Wolfgang von 34
Gonarthrose 399
granulationsfördernd 432
Granulationsphase 434
Grenzflächenaktivität 158
grippalen Infekt 291
Grippe 250, 291, 546
– Herzbelastung 292
Grünertee 190
Grüntee 500, 513
Gurgellösung 345
Gurgelmittel 137
Gurgeln 95
Gürtelrose 454, 507

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

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

I

Ikterus 261, 280
Immunmodulation 362
Immunmodulatoren 301
Immunstimulanzien 300
immunstimulierend 155, 183, 432
Immunsuppression 301
Immunsystem 176, 295
Impetigo 493
Indikationstabelle 726
Influenza 291
Infus 54, 56
Infusmazerat 55
Ingwerauflage 648
Inhalationen 95, 351
Inhaltsstoffgruppen 117
Insektenstiche 463, 499
Instanttees 53
Insuffizienz 580
Interdigitalmykose 510
Interferon 125
interferonproduzierend 183
Intertrigo 486

© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

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

K
Kaffee 227
Kakaobutter 78
Kaliummangel 198
Kälte 443
Kälteanwendungen 393
Kältepurpurea 407
Kälteurtikaria 407
Kältezustände 154
Kaltwasserauszug 54, 243
Kalziumoxalatstein 379
Kalziumsteine 280
Kampfer 249
Kanzerogenität 201
kanzeroprotektiv 132
Kapillarpermeabilität 578
Karbunkel 438
Kardiosedativum 550
Karl der Große 29
Karminativa 145, 202–203, 236–237
Karpaltunnelsyndrom 447
Kartoffel-Fußwärmeflasche 420
Kartoffelauflage 420
Kataplasma 87, 170, 196, 231
Kataplasmen 87
Kathepsin 216
Katheter 373, 377, 385
Kehlkopfentzündung 460
Kehlkopfkrebs 460
Keimbelastung 55
keimhemmend 136, 144
Keratinozyten 476
Keratolyse 126
Keratose 483
Kernseifenbad 517
Keuchhusten 324–327, 331, 334–335
Khellin 129
KHK 563, 569
Kieselsäure 336, 444
Kinder
– Alkohol 66
– Dillkissen 103
– Dosierung 114
– Durchfall 186
– Fenchel 204
– Honigmedizin 59
– Husten 312, 317
– Ölbäder 94
– Ölkompresse 92
– Schlafmittel 599
– Tee 57
– Tinkturen 66
– Wickel 85
– Wundsein 450
Kinetose 219
Kirschkernsäckchen 88, 420
Kissen
– Dostkissen 104
– Erkältungskissen 104
– Kamillenkissen 103
– Kopfwehkissen 104
– Lernkissen 105
– Rheumakissen 104
– Schlafkissen 104
– Wäschekissen 105
– Zitronenduftkissen 104
Klimakterium 544, 664
Klimatherapie 474
Kneipp 300, 311
– Therapie 93
Kneipp, Sebastian 35
Knoblauchpflaster 524
Knöchelbruch 444
Knollenblätterpilz 267
Koffein 136
Koffeinalkaloide 136
Kohlauflage 169, 420, 456
Kohlenhydrate 118, 261
– Pflanzen 122
Kokosnussöl 78
Koliken 221, 252, 378
Kollaps 170
Kolophonium 148
Kommission E 37
Kommunikation 711
Kompressen 87, 415
– Leinsamen 89
– Salzwasser 91
Kompressionsstrumpf 581
Kompressionsverband 581
Kondylome 522
konservierend 137
Konstituens 57
Kontaktallergie 222, 501
Konzentrationsfähigkeit 639
Konzentrationsstörung 156
Kopfschmerzen 217, 299, 629
Kopfschmerztagebuch 631
Korbblütlerallergie 222
Koronarie 569
Koronarinsuffizienz 569
Körperlotion 74
Körperpflege 430
Korrigens 57, 59
Krampfadern 267, 585
Krämpfe 222, 236
krampflösend 145
Kratschmer-Reflex 321, 323
Kräuterbräuche 721
Kräuterbuschen 334
Kräuterkissen 98, 102, 597
Kräutertees 58
Krebsprophylaxe 170
Kreislaufbeschwerden 248
Kreislaufschwäche 276, 560
Kreuzreaktion 502
Kreuzregel 68
Krupphusten 331
Kükaleiwa 572
Kulturgemüse 697
Kümmelkreuz 205
Kümmelschnaps 205
Kumulation 162
Kupffer-Sternzellen 261

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

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

Lokalanästhesie 486
lokalanästhesierend 137
Lorscher Arzneibuch 29
Lösungsmittelextraktion 142
Luftschlucken 241
Lumbago 400
Lumboischialgie 404
Lunazeption 655
Lungenemphysem 327
Lupus erythematodes 409
lymphabflussfördernd 128
Lymphangitis 464
Lymphödem 464
Lymphstauung 129

M
Macadamiaöl 78
Magenatonie 250
Magenbitter 82
Magenblutung 220
Magenentleerung 241
Magenerkrankungen 214, 218
– bewährte Rezepturen 254
Magengeschwür 223, 227, 230, 330
Magenkrämpfe 217, 219–220
Magenkrebsleidende 242
Magenlikör 246
Magensaftmangel 241
Magensaftsekretion 243
Magenschleimhautentzündung 230
Magenwurz 247
Magnus, Albertus 30
Maidessert 709
Majoran, wilder 333
Malabsorption 282
Maldigestion 282
Mallorca-Akne 509
Mandelöl 78
Marcumar 127
Maria Himmelfahrt 49
Massageöle 77
Mastodynie 662
Mazerat 54, 56, 127
Mazeration 65
Medihoney 435, 441
Medizinalordnung 30
Medizinalrhabarber 200
Medizinalwein 81
Meerrettichauflage 421
Meerrettichkompresse 169
Melanin 129
Melanozyten 518
Melilotin 464
Melilotosid 464
Melissengeist 205, 576, 603
Melkfett 71
Menopause 665
Menorrhagie 654
Menstruation 646
Menstruationsbeschwerden 222, 249, 461
menstruationsfördernd 145
Menstruationskrämpfe 185, 220
Mentaltraining 638
metabolisches Syndrom 564
Meteorismus 201, 205, 220, 231, 251
Methylmercaptan 380
Metrorrhagie 655
Migräne 217, 267, 380, 602, 632, 652
Migräneprophylaktikum 636
Mikroflora 175
Mikrozirkulation 578
Mikrozirkulationsstörung 564, 583
Miktionsvolumen 384
Milchbildung 320
Milchschorf 471, 493, 496
Mineralsalzverlust 176
Mitosehemmer 414
Mollusca contaginosa 512
Mond 49
Monographien 37
Monoterpene 143
Montezumas Rache 178
Morbus Bechterew 392
Morbus Crohn 178–179, 183, 197
Moro, Karottensuppe 188
Morphin 163
Morphinentwöhnung 600
Mucilaginosa 194, 217, 313, 346
Müdigkeit 155
Mukolytika 318
Multiple Sklerose 409
Mundhöhle 344
Mundhygiene 682
Mundspülung 345
Mundspülungen 95
Mundtrockenheit 203, 346
Mutterkornersatz 655
Muttermilch 165
Myalgie 392, 419, 452
Mykosetherapie 154, 486
Myogelose 417

N
Nabelkolik 205
Nachtblindheit 283
Nachtkerzenöl 78
Nachtsedativa 597
Nachtsehleistung 186
Nagelbettentzündung 440
Nagelbettvereiterung 447
Nahrungseiweiß 261
Nahrungsfette 261
Nahrungsmittelallergie 467
Nahrungsmittelintoleranz 467
Nahrungsmittelunverträglichkeit 217
Narbenbildung 434
Nasennebenhöhlenentzündung 241, 341
Nasenspülung 337
Natriumhydrogencarbonat 364
Naturapotheke 701
Naturschutzgebiete 46
negativ chronotrop 161, 549
negativ dromotrop 161
Negativmonographie 38
Nekrose 170, 574
Nervensystem, enterisches 174
Nervipan 598
Nervosität 231, 595
Nervus vagus 216
Nesselausschlag 501
Neuralgie 414, 417, 637
Neurodermitis 466, 471, 491
neuromuskulotrop 139
Neuropathie 601
Neurotransmitter 144, 164
Nierenerkrankungen 359
Nierengrieß 371, 378
Niesreiz 337
Nikotin 227
– Entwöhnung 600
Noradrenalin 144
Nozirezeptoren 629
Nullmonographie 38
NYHA 547
Nymphenspeise 709

O
Oberbauchbeschwerden 276
Oberbauchsyndrom 223
Oberflächenspannung 157
Obstipation 154
Obstruktion 331
Ödeme 499, 581, 585
ödemhemmend 128
Ödemprophylaxe 129
Ödemprotektiva 582
Oenotheine 386
Ohnmacht 553
Ohrenkerzen 338
Öle, ätherische 48
Öle, fette 76
Ölextraktionsverfahren 142
Olivenöl 78
Ölkompressen 91
– Thymianöl 92
Ölsaugen 343
Omega-3-Fettsäuren 395, 564
Oolong-Tee 495
Orangenhaut 518
Ordnungstherapie 280, 608, 672
Oregano 333

© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

P
Packungen 415
Pädiatrie 605
Panaritium 438, 455
Panikstörung 619
Pankreas 281
Pankreaserkrankung 224
Pankreaserkrankungen, bewährte Rezepturen 286
Pankreasinsuffizienz 221, 241, 252, 274, 282, 675
Pankreassekretion 154
pankreassekretionsfördernd 155
pankreatische Elastase-1 675
Pankreatitis 281
Papain 285
Papyrus Ebers 26
Paracelsus 32, 43, 114
paradoxe Reaktion 598
Paraffin 71
Parodontitis 344
Parodontose 347
Pasten 75
pAVK 574
PECH-Schema 442
Pektine 118
Pepsinogen 216
periphere arterielle Verschlusskrankheit 574
peristaltikanregend 121, 154
Peritonsillarabszess 350
Perkolation 65
Perubalsam 149
Peyer-Plaques 155
Pflanzengummen 118
Pflanzenmeditationen 714
Pflanzenpolysaccharide 119
Pflanzenschleime 118, 313
Pflanzenspiritus 68
Pflanzensystematik 117
Pflanzenteere 474, 478, 492
Pflanzenteil 61
Pfortader 260
Pfortaderstauung 207
Pharyngitis 344, 350
Phenole 117, 325
phenolische Verbindungen 125
Phenylpropanoide 117
Phlegmon 350
Phlobaphene 135
Phlogistikum 415
Phobien 619
Phosphatstein 379
Phyto-SERM 653
Phytoanalgetikum 397
Phytobiotika 305
Phytodermatitis 502
Phytodolor 403
Phytogeriatrikum 611
Phytokardiaka 539
Phytoöstrogene 665
Phytosterol 384
Phytotherapie 36
Pigmenterkrankungen 518
Pilzerkrankung 499
Pilzerkrankungen 530
Pinselung 137
Plaque 564
Plazentaschranke 165
Plinius 28
PMS 657
Pneumonie 421
Pollen 613
Polyarthritis 392–393
Polyneuropathie 486
Polyphenole 347
Polysaccharide 118
positiv bathmotrop 161, 549
positiv inotrop 161, 549
Positivmonographie 38
Post-pill-Syndrom 658
Postcholezystektomiesyndrom 251, 271, 273–274
Postzosterneuralgie 507–508
Potenzieren 68
Prämenopause 654
Prämenstruelles Syndrom 659
Prävention 570
Prießnitz, Vincenz 35
primär chronische Polyarthritis 393
Proanthozyanidine 367–368
Probiotika 676
Prodrug 123
Proktitis 183
Prolaktin 661
Prolaktinspiegel 657
Propionibakterien 529
Propolis 306, 345, 350, 506
Prostaglandine 226, 476, 485, 491, 497
Prostataadenom 377
Prostataerkrankungen 359, 382
Prostatahyperplasie 382
Prostatapathie 385
Prostatitis 380
Prothesendruckstelle 349
Protoalkaloide 164
Protonenpumpenhemmer 219
Prüfungsangst 542, 638
Pruritus 457, 503, 637
Pruritus vulvae 654
Pseudoalkaloide 164
Pseudokrupphusten 332
Psoriasis 129, 329, 409, 476
Ptyalin 216
Puder 436, 470
PUVA-Therapie 475
Pyelonephritis 362
Pylorusspasmus 220
Pylorusstenose 224
Pyranocumarine 129
Pyrogene 295
Pyrrolizidinalkaloide 164, 422
Pythagoras von Samos 26

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

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

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

Repellent 602
Repigmentation 519
resistenzsteigernd 279
Resistenzsteigerung 155, 296, 299, 304
resorptionsfördernd 154
resorptionsunterbindend 121
Respirationstrakts 291
Restless Legs 594
Retterspitz 416
Rezeptieren 59
Rezepturanweisungen 60
Rezidive 305
Rheuma 243, 390
– Ernährung 393
Rheumamittel 145
rheumatische Erkrankungen, bewährte Rezepturen 424
rheumatisches Fieber 392
Riechkissen 219
Risswunden 433
Roborans 246
Roemheld-Syndrom 202, 206, 231, 245, 251, 274, 541, 543, 553, 572
Rohkosttag 431
Rollkur 222, 229
Rooibos 566
Rosazea 500
Rosenhonig 346
Rotwein 570
Rubefacientia 145, 415
Rückenschmerzen 361
Ruhr 188
Rutin 583

S
Saflor 77
Salbeiwaschung 527
Salben 70
– Bronchialsalbe 72
– Harzbalsam 73
– Heilsalbe 73
Salbenwickel 350
Salicin 125, 405
– Pflanzen 126
Salicylalkoholderivat 405
Salicylalkoholglukosid 125
Salicylate 125
Salicylsäure 330, 405
Salicylsäureüberempfindlichkeit 126
Salzbad 421
Salzwasserkompresse 424
Sammelkalender 700
Sammeln 42, 45
Sammelzeiten 49
Sanddornfruchtfleischöl 78
Sängerkraut 347
Saponine 157
– Pflanzen 160, 296
Säuglinge
– Durchfall 184
– Dyspepsie 204
– Schnupfen 338
Säure-Basen-Gleichgewicht 153
Säure-Basen-Haushalt 176
Säureschutzsystem 228
Scabies 444
Schafgarben-Leberwickel 673
Scharfstoffe 168
Schaufensterkrankheit 575
Schlafhygiene 594
Schlafkissen 601
Schlafstörungen 593
Schlafwein 82
Schlaganfall 563
Schleimdrogen 118
Schleime 118
Schleimhautentzündungen 229, 314
Schleimhautschutz 231
schleimhautschützend 121, 137
schleimlösend 158
Schleimlösung 319
Schleimstoffdrogen 120
Schleimstoffe 122
Schluckauf 223
Schmerfluss, öliger 514
Schmerzen 629
– chronische 629
Schmerzgedächtnis 630
schmerzlindernd 125, 137, 149
schmerzstillend 159
Schmerztherapie 243
Schnitterinnenfest 49, 723
Schnittwunde 433
Schokolade, dunkle 571
Schönungsdrogen 57
Schuppen 371
Schuppenbildung 519
Schuppenflechte 417, 462, 476
Schürfwunde 432
Schutzhülle 427
Schwächezustand 155–156, 241, 248, 250
Schwangerschaft 224
– Erbrechen 221, 242
– Streifen 465
Schwarzkümmelöl 78
Schwarztee 53, 189
Schwedenbitter 83, 150, 243
Schwefelverbindungen 689
Schweißausbruch 217
Schweißbildung 515
Schweißsekretion 249
schweißtreibend 132, 159
Schwermetallausleitung 136, 683
Schwindel 578
Schwitzen 294, 499
Schwitzkur 296
Seborrhöe 499, 514
– schuppende 514
Seborrhoea, oleosa 514
Sebostase 472, 499, 513
Sedativa 145, 237
Segmenttherapie 170
Sehnenscheidenentzündung 423
Seifenstoffe 157
sekretionsfördernd 154
sekretionssteigernd 153
Sekretolytika 318, 331, 343
sekretolytisch 158
Sekretomotorika 318
sekretomotorisch 158
Senffußbad 421
Senfmehlauflage 169
Senfmehlfußbad 295
Senföle 143, 168
– Pflanzen 170
Senfölglykoside 168
SERM 666
Serotonin 144, 174, 410, 618
Sertürner 163
Sesamöl 78
Sesquiterpene 143
Sferics 607
Sheabutter 78
Silibinin 262
Silikosen 314
Silymarin 267, 686
Sinnesepithel 578
Sinusitis 196, 296, 307, 309, 341, 421
– akute 341
– chronische 342
Sirup 58
Sitzbäder 94, 233
Sodbrennen 223, 231
Sojaöl 78
Sojaprodukte 665
Solasodin 484
Solasonin 484
Sommerdurchfall 178
Sommersonnenwende 49, 723
Sommersprossen 519
Sonnenallergie 460, 508–509
Sonnenblumenöl 78
Sonnenbrand 424, 508, 523
Sonnenschutzpräparate 129
Sonnentee 719
Soor 680
Spagyrik 33
Spannungskopfschmerzen 630
Spasmen 622
Spasmolytika 145, 236–237, 601
Spissumextrakte 68

© 2014 Karl F. Haug Verlag

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

T
Tachykardie 552
Tagessedativa 597, 604
Taldrüse 514
Talkpuder 470
Tee 52
– Milch 615
– Mischungen 53
Teebaumöl 500
Teefasten 178, 283
Teein 136
Teekur 674
Teemischung 56
Teezubereitungen 55
Tender Points 410
Tendinitis 404
Tendinosen 400
Tendopathie 392
Tennisellenbogen 423
Terpenoide 117, 141
Tetanusschutz 431
Theophrast 26
Theriak 81–82, 150
Thrombophlebitis 464, 582, 586
Thrombose 581
Thromboseprophylaxe 284, 446
Thrombozytenaggregation 579
thrombozytenaggregationshemmend 132
Thrombozytopenie 240
Thujon 249, 279, 349, 524
Thymol 324
Tierkohle 165
Tinkturen 65
– Auszugstabelle 67
– Frischpflanzenauszüge 66
– Herz 69
– Trockenpflanzen 66
– Venen 69
Tinnitus 576, 578
TNF-alpha 397, 408
Tolubalsam 149
Tonikum 243
tonisierend 154, 159
Tonisierung 154
Tonsillitis 307, 309, 344, 350
Tracheitis 318, 350
Tragant 119
Traubenkernöl 79
Trigeminusneuralgie 417
Triterpene 143, 158
Triterpensaponine 373
Triturationen 68
Trockenextrakte 68
Trocknen 42, 49
Trocknungszeiten 50
Tuberkulostatika 336
Tumorschmerzen 630
Turmerin 251

U
Übelkeit 154, 206, 220
Übererregbarkeit 180, 222, 246
Überpigmentierung 519
Übersäuerung 394
Ulcus
– duodeni 156, 227, 231
– ventriculi 156, 227, 231
Ulcus cruris 440, 581
ulkusprotektiv 121
Umckaloabo 307, 350
Unguentum 71
Unruhe 595
Unruhezustände 206, 231
Unterpigmentierung 519
Unterschenkelgeschwüre 267, 440
Urolithiasis 370
Urologie 359
Urtikaria 463, 499, 501
Urtinkturen 68

V
Valmane 598
Vaseline 71
Venenentzündungen 447, 582
Verbrennung 232, 481, 499, 508, 523
– Schweregrade 508
Verbrühung 508
Verdauungsbeschwerden 154, 205, 231, 235, 244
Verdauungsstörungen 238
Verdauungsvorgang 214
Vergiftung 165, 187, 281
Verrucae 512
– juvenilis 512
– plantares 512
– vulgares 512
Verstopfung 153, 190
– akute 191
– chronische 191
– Heilpflanzen 175, 193
Vielstoffgemische 305
Vigilanz 556
Visnagin 129
Vitalitätstonikum 384
Vitamin A 430, 478, 506
Vitamin B_6 219
Vitamin B_{12} 153
Vitamin C 430
Vitamin E 430
Vitiligo 129, 518
Vollbäder 94
Völlegefühl 154, 204–205, 220, 238, 253

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

Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde (ISBN 9783830477495)
© 2014 Karl F. Haug Verlag

Wechseljahrsbeschwerden 246, 600
wehenauslösend 139
Wehenschwäche 655
Weichteilrheumatismus 392
Weihrauchstraße 148
Weißfleckenkrankheit 518
Weißkohlauflage 663
Weiterverwendung 51
Weizenkeimöl 79
Wetterfühligkeit 602, 605, 607, 624
Wetterfühligkeitssymptome 598
WHO-Monographien 40
Wickel 84
– Kamillen-Bauchwickel 86
– Leberwickel 86
– Wadenwickel 85
Wiesenapotheke 701
Wiesendermatitis 129
Wiesensalat 708
Wiesenwundpflaster 702
Wildgemüse 696
– Rezepte 708
Wildkräuter
– Bowle 709
– Butter 710
– Küche 46
– Pesto 709
– Salate 58
Wildpflanzen, Winter 700
Wildpflanzentee 699
Windeldermatitis 458, 466, 486, 493, 498, 651
Windelsoor 681
Windpocken 486
Windpockenvirus 507
Winterdepression 617, 624
Wintersonnenwende 722
Wirksamkeit 114
Wirkstoffgehalt 48
Withering 161
Wollfett 71
Wundbehandlung 187, 190, 431
– feuchte 434
– geschlossene Wunden 442
Wunden, chronische 434, 437
Wundheilung, verzögerte 435
wundheilungsfördernd 149
Wundliegen 436
Wundreinigung 432
Wurmleiden 281
Wurzelwein 82

Z
Zahnamalgam 683
Zahnfleischbluten 450, 452
Zahnprothesen 450
Zahnsanierung 503
Zahnschmerzen 341
Zahnungsperiode 601
zellschützend 132
zentralsedierend 128
Zerkarien 504
zirkulationsfördernd 128
Zubereitung, Tee 57
Zubereitungsarten 60
Zulassung, Voraussetzung 38
zusammenziehend 136
Zwei-Säulen-Therapie 363
Zwerchfellbruch 224
Zwiebelauflage 338
Zwiebelpackung 91
Zwölffingerdarmgeschwür 223
Zytokine 396–397, 477

© 2014 Karl F. Haug Verlag

Ursel Bühring

Lehrbuch Heilpflanzenkunde

Grundlagen, Anwendung, Therapie

1008 Seiten, geb.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



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