

**Steven Horne**

## **Die moderne Kräuterapotheke**

Leseprobe

[Die moderne Kräuterapotheke](#)

von [Steven Horne](#)

Herausgeber: Unimedita



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

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

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

# Inhalt



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

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

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

## INHALT

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

## **KAPITEL 7: EXTRAKTIONSMETHODEN FÜR FORTGESCHRITTENE ..... 93**

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

## **KAPITEL 8: PRODUKTE ZUR TOPISCHEN ANWENDUNG ..... 111**

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

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

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

## INHALT

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

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

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



# Einleitung

## ÜBER DIE KRÄUTERMEDIZIN



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

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

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

---

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

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

## Kräuter als Medizin

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

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

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

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

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

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

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



Foto © Chamille White



# Heilkräuterverzeichnis



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

# HEILKRÄUTERVERZEICHNIS

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

# HEILKRÄUTERVERZEICHNIS

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

**Steven Horne**

## **Die moderne Kräuterapotheke**

Ein Leitfaden zur Herstellung pflanzlicher Heilmittel

384 Seiten, kart.  
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



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