



Bühring, U./ Ell-Beiser, H./ Girsch, M. Arbeitsheft moderne Heilpflanzenkunde



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Vorwort

Wer die Aufgabe hat, zu lehren, beschäftigt sich automatisch mit der Didaktik. Nach Comenius ist Didaktik (griech. didaskein = lehren) eine „Lehrkunst“, und unsere eigene Lehrerfahrung zeigt, dass das erfolgreiche Vermitteln von neuen Inhalten an den Lernenden eine wahre Kunst ist. Entsprechend ausgereift sind die modernen Lehr- und Lernmethoden, die sich zum Großteil an die Erkenntnisse zur Neurobiologie des Lernens anlehnen.

Im Laufe der Jahre haben wir diese Erkenntnisse mehr und mehr in die Gestaltung der Lehrveranstaltungen an der Freiburger Heilpflanzenschule einfließen lassen. So ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Unterrichts die „mehrkanalige, multisensorische Vermittlung“, d. h. das Lernen mit allen Sinnen.

Ein Beispiel soll dieses Vorgehen verdeutlichen: Unterrichtsthema ist die Wirkstoffgruppe der Gerbstoffe. Hierfür wird ein kräftiger, lang gezogener Schwarztee bereitet, von dem die Teilnehmer einen Schluck in den Mund nehmen und eine Minute lang im Mund belassen. Gleichzeitig wird drei Minuten lang ein Finger in eine Tasse mit Schwarztee getunkt. Die Teilnehmer sollen nun spüren, wie es sich im Mund und am Finger anfühlt. Was hat sich verändert? Die Gerbstoffwirkung ist rasch zu spüren und zu schmecken: Haut und Schleimhaut fühlen sich rau und trocken an, sie ziehen sich zusammen und hinterlassen eine glatte Oberfläche, bei sensibler Haut ein leichtes Taubheitsgefühl. Am eigenen Leib konnte durch diesen Versuch die zusammenziehende, leicht schmerzlindernde Wirkung der Gerbstoffe erfahren werden. Gemeinsam wird nun überlegt, bei welcher Art von Beschwerden diese Eigenschaften von Nutzen sein könnte (Durchfälle, Juckreiz). Weiter geht es mit der Theorie zum Thema, anschließend werden die „Gerbstoffpflanzen“ in der Natur angeschaut und am Ende ein Wiederholungsspiel in Gruppen zum

Thema durchgeführt. Hier wurden alle Sinne angesprochen. Das Gehirn versteht und lernt umso besser, je mehr Verbindungen es zu einem Thema herstellen kann.

Sicherlich ist dieses Vorgehen nur bedingt auf die Arbeit mit einem Arbeitsheft zu übertragen, da wir mit diesem nicht alle Ihre Sinne ansprechen können, aber der Faktor Spaß, der über die Theorie zur Didaktik gerne vergessen wird, kann auch hier seinen Platz finden. Verabschieden wir uns von dem Bild des Mönches in Klausur. Wenn Lernen mit Erfolg verknüpft ist und dadurch Freude bereitet, fällt es den meisten Menschen erstaunlich leicht. Dem wollen wir in diesem Arbeitsheft Rechnung tragen und haben die Zusammenstellung und Auswahl der Fragen, Rätsel und Übungen entsprechend ausgestaltet. Das Arbeitsheft ist eine Ergänzung zum *Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde*, das auf den Unterrichtsskripten unserer Lehrpraxis basiert. Prinzipiell können Sie das Arbeitsheft auch ohne das Lehrbuch verwenden.

Unsere Intention ist es, Ihnen mit diesem Buch einen Weg aufzuzeigen, wie Sie Ihr Fachwissen festigen, überprüfen und weiter vertiefen können. Wenn Sie sich darüber hinaus für Heilpflanzen begeistern lassen und diese Begeisterung mit anderen teilen, ist die Freude ganz auf unserer Seite – dafür im Voraus vielen Dank!

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Lernen und nicht zuletzt einen zufriedenstellenden Lernerfolg.

Freiburg, im März 2010

Ursel Bühring, Helga Ell-Beiser, Michaela Girsch

Inhaltsverzeichnis

Fragen

1	Darmerkrankungen	2
1.1	Blähungen	2
1.2	Durchfall	3
1.3	Verstopfung	6
2	Magenerkrankungen	9
2.1	Akute Magenerkrankungen	9
2.2	Verdauungsstörungen – funktionelle Dyspepsie	11
2.3	Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	11
2.4	Bitterstoffe	12
3	Leber – Galle – Pankreas	14
3.1	Erkrankungen der Leber	14
3.2	Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege	15
3.3	Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse	16
3.4	Flavonoide	16
4	Atemwegserkrankungen	17
4.1	Erkältungskrankheiten, grippaler Infekt	17
4.2	Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit	17
4.3	Pflanzliche „Antibiotika“, Phytobiotika	19
4.4	Bronchitis und Husten	19
4.5	Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten – Hustenreizlinderung durch Schleimdrogen	19
4.6	Produktiver Husten	22
4.7	Krampfartiger Husten	24
4.8	Saponine	24
4.9	Mund- und Rachenerkrankungen	25
5	Harnwegs- und Prostataerkrankungen	26
5.1	Nieren-Blasen-Erkrankungen	26
5.2	Senföle	29
5.3	Arbutin	30
6	Rheumatische Erkrankungen	31
6.1	Arthrose, Arthritis und Gicht	31
6.2	Cumarine	35
7	Hauterkrankungen	36
7.1	Wunden und Verletzungen	36
7.2	Chronische Hauterkrankungen – Ekzeme	39
7.3	Neurodermitis	40
7.4	Psoriasis	42
7.5	Akne	42
7.6	Herpes labialis	42
7.7	Verbrennungen	42
7.8	Haut- und Fußpilze	43
7.9	Warzen	43
7.10	Übermäßiges Schwitzen	43
7.11	Schleimstoffe	44

8	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	45
8.1	Funktionelle Herzbeschwerden	45
8.2	Herzinsuffizienz	45
8.3	Herzrhythmusstörungen	47
8.4	Blutdruckerkrankungen	47
8.5	Arterielle Gefäßerkrankungen	49
8.6	Venöse Gefäßerkrankungen	51
9	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche	53
9.1	Schlafstörungen, nervöse Unruhe	53
9.2	Depressive Verstimmungen	55
9.3	Ängste	56
9.4	Erschöpfung	57
9.5	Schmerzen, Kopfschmerzen	58
9.6	Salicylate (Salicin)	59
9.7	Alkaloide	60
10	Ausleitung und Regeneration	61
10.1	Frühjahrskur – Entgiftungskur	61
10.2	Darmmykose und Darmsanierung	62
10.3	Schwermetall- und Amalgamausleitung	62
11	Heilpflanzen in der Frauenheilkunde	64
11.1	Menstruationsbeschwerden	64
11.2	Klimakterische Beschwerden	66

Antworten

1	Darmerkrankungen	70
1.1	Blähungen	70
1.2	Durchfall	71
1.3	Verstopfung	73
2	Magenerkrankungen – Bitterstoffe	75
2.1	Akute Magenerkrankungen	75
2.2	Verdauungsstörungen – funktionelle Dyspepsie	76
2.3	Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	77
2.4	Bitterstoffe	77
3	Leber – Galle – Pankreas	79
3.1	Erkrankungen der Leber	79
3.2	Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege	80
3.3	Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse	80
3.4	Flavonoide	81
4	Atemwegserkrankungen	82
4.1	Erkältungskrankheiten, grippaler Infekt	82
4.2	Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit	82
4.3	Pflanzliche „Antibiotika“, Phytobiotika	83
4.4	Bronchitis und Husten	84
4.5	Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten – Hustenreizlinderung durch Schleimdrogen	84
4.6	Produktiver Husten	86
4.7	Krampfartiger Husten	87
4.8	Saponine	88
4.9	Mund- und Rachenerkrankungen	89

5	Harnwegs- und Prostataerkrankungen	90
5.1	Nieren-Blasen-Erkrankungen	90
5.2	Senföle	93
5.3	Arbutin	93
6	Rheumatische Erkrankungen	94
6.1	Arthrose, Arthritis und Gicht	94
6.2	Cumarine	97
7	Hauterkrankungen	98
7.1	Wunden und Verletzungen	98
7.2	Chronische Hauterkrankungen – Ekzeme	101
7.3	Neurodermitis	102
7.4	Psoriasis	103
7.5	Akne	103
7.6	Herpes labialis	103
7.7	Verbrennungen	104
7.8	Haut- und Fußpilze	104
7.9	Warzen	105
7.10	Übermäßiges Schwitzen	105
7.11	Schleimstoffe	105
8	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	107
8.1	Funktionelle Herzbeschwerden	107
8.2	Herzinsuffizienz	107
8.3	Herzrhythmusstörungen	109
8.4	Blutdruckerkrankungen	109
8.5	Arterielle Gefäßkrankheiten	110
8.6	Venöse Gefäßerkrankungen	112
9	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche	114
9.1	Schlafstörungen, nervöse Unruhe	114
9.2	Depressive Verstimmungen	115
9.3	Ängste	117
9.4	Erschöpfung	117
9.5	Schmerzen, Kopfschmerzen	118
9.6	Salicylate (Salicin)	119
9.7	Alkaloide	120
10	Ausleitung und Regeneration	121
10.1	Frühjahrskur – Entgiftungskur	121
10.2	Darmmykose und Darmsanierung	121
10.3	Schwermetall- und Amalgamausleitung	122
11	Heilpflanzen in der Frauenheilkunde	124
11.1	Menstruationsbeschwerden	124
11.2	Klimakterische Beschwerden	125
 Anhang		
12	Heilpflanzenverzeichnis Deutsch – Latein	128
13	Heilpflanzenverzeichnis Latein – Deutsch	133

2 Magenerkrankungen

2.1 Akute Magenerkrankungen

- 2.1.1 Welche beiden Heilpflanzen haben sich bestens bewährt bei der Reisekrankheit? Nennen Sie je zwei Zubereitungsarten.

Heilpflanze	Zubereitungsarten

- 2.1.2 Tauchen Sie in die Geschichte der Pfefferminze ein. Wie kam sie zu ihrem Namen?

- 2.1.3 Nennen Sie die Heilpflanzen, die bei akuten Magenerkrankungen zum Einsatz kommen, einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.

- 2.1.4 Kurzsteckbrief der Kamille – Füllen Sie die leeren Zellen der Tabelle aus.



Abb. 2.1 Kamille.

botanischer Name	
Pflanzenfamilie	
arzneilich verwendeter Pflanzenteil	
Hauptinhaltsstoffe	

Heilwirkung	
Nebenwirkungen	
Kontraindikationen	
Indikationsgebiete	
Darreichungsformen	

2.1.5 Kurzsteckbrief der Pfefferminze – Füllen Sie die leeren Zellen der Tabelle aus.



Abb. 2.2
Pfefferminze.

botanischer Name	
Pflanzenfamilie	
arzneilich verwendeter Pflanzenteil	
Hauptinhaltsstoffe	
Heilwirkung	
Nebenwirkungen	
Kontraindikationen	
Indikationsgebiete	
Darreichungsformen	

2.2 Verdauungsstörungen – funktionelle Dyspepsie

2.2.1 Füllen Sie die den Lückentext aus.

Es gibt verschiedene Bittermittel:

- solche, bei denen die allgemein Bitterwirkung im Vordergrund steht:
Amara tonica, pura oder simplex genannt,
- solche mit : Amara aromatica,
- mit : Amara acria und
- mit : Amara mucilaginosa.

2.2.2 Vervollständigen Sie die Tabellen mit den entsprechend dazugehörigen Pflanzen.

Amara tonica	Amara aromatica	Amara acria	Amara mucilaginosa

2.3 Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

2.3.1 Welche der folgenden Aussagen sind richtig, welche falsch? Kreuzen Sie an.

	richtig	falsch
Die Selbstmedikation nimmt bei Verdauungsbeschwerden einen großen Stellenwert ein.		
Arzneiteemischungen für den Magen sollten heiß getrunken werden.		
Heilpflanzen bei chronischen Erkrankungen müssen über eine längere Zeitspanne hinweg angewendet werden, um ihre volle Heilkraft zu entfalten.		

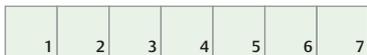
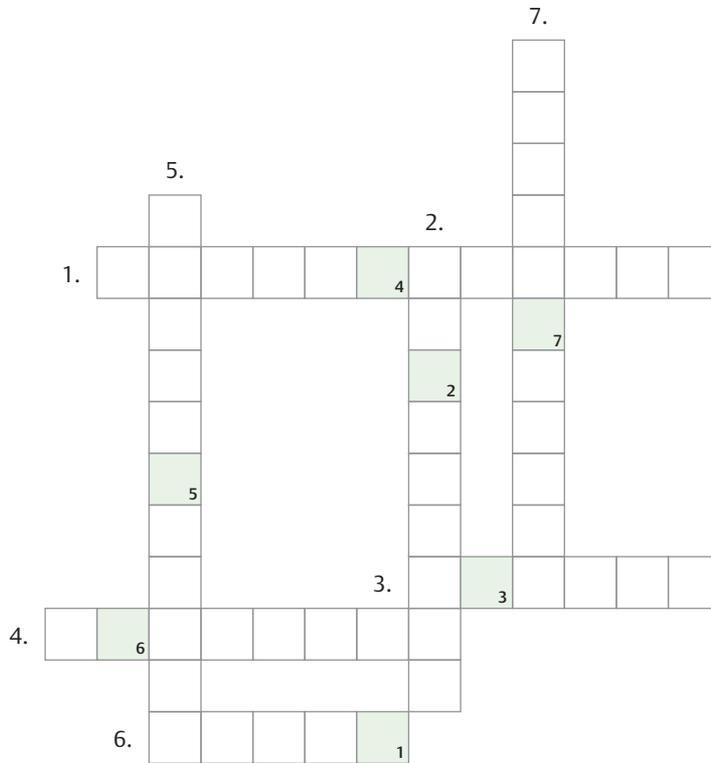
2.3.2 Vervollständigen Sie die Tabelle mit den wichtigsten Heilpflanzen, welche bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür zum Einsatz kommen.

Mucilaginosa	ulkusprotektive Pflanzen	Anti-phlogistika	Spasmolytika	Sedativa	Antiemetika

2.4 Bitterstoffe

2.4.1 Kreuzworträtsel zur Geschichte der Bitterstoffe – Gesucht wird ein altes „Allheilmittel“.

1. Wirkstoff in vielen alten Lebenselixieren
2. tierischer Bestandteil der Wundermedizin in der Antike
3. „Was bitter dem Mund, ist dem Magen ...“
4. breiförmige Arzneizubereitung
5. Welcher König der Antike hatte große Angst vor Vergiftungen?
6. „Erfinder“ der Schwedenbitter
7. berühmter Arzt des Altertums



2.4.2 Bitterwert – Füllen Sie die Textlücken aus.

Ein Bitterwert von 1000 bedeutet, dass ein Extrakt von Droge in Wasser gerade noch bitter schmeckt.

2.4.3 Bei welchen Erkrankungen sind Bitterstoffe kontraindiziert?

2.4.4 Wie wirken Bitterstoffe? Kreuzen Sie die richtigen Aussagen an.

appetitanregend	<input type="checkbox"/>
auswurfördernd	<input type="checkbox"/>
blutbildungsunterstützend	<input type="checkbox"/>
blutstillend	<input type="checkbox"/>
cholagog	<input type="checkbox"/>
energiesteigernd	<input type="checkbox"/>
entzündungshemmend	<input type="checkbox"/>
fiebersenkend	<input type="checkbox"/>
gastrinfreisetzend	<input type="checkbox"/>
herzstärkend	<input type="checkbox"/>
karminativ	<input type="checkbox"/>
keimhemmend	<input type="checkbox"/>
lokanästhesierend	<input type="checkbox"/>
pankreassekretionsfördernd	<input type="checkbox"/>
peristaltikanregend	<input type="checkbox"/>
resorptionsfördernd	<input type="checkbox"/>
schleimhautschützend	<input type="checkbox"/>
sekretionsfördernd	<input type="checkbox"/>
stopfend	<input type="checkbox"/>
tonisierend	<input type="checkbox"/>
zusammenziehend, austrocknend	<input type="checkbox"/>

2.4.5 Füllen Sie die Textlücken aus.

Bei Appetitlosigkeit erfolgt die Einnahme von Bitterstoffen ca. 30 min dem Essen, bei Verdauungsstörungen 30 min dem Essen. Die Bitterwirkung beginnt im , also nicht süßen, außer mit z. B. . Das macht das Bittere angenehm, verändert aber die Wirkung nicht.

Bitterstoffe wirken dosisabhängig, die individuelle Dosis ist sehr unterschiedlich und kann nur selbst bestimmt werden:

- Wenig Bitterstoffe wirken appetitanregend bei Patienten mit Appetitlosigkeit und verminderter Magensaftsekretion.
- Eine höhere Dosis Bitterstoffe hat im Vergleich eine Wirkung.
- Eine hohe Dosis Bitterstoffe zeigt Wirkung.
- Eine Überdosis Bitterstoffe bewirkt eine der Verdauungstätigkeit.

Bittermischungen sollten immer wieder geändert werden, weil nach eine Gewöhnung an die Droge einsetzt und damit die Wirkung nachlässt.

3 Leber – Galle – Pankreas

3.1 Erkrankungen der Leber

3.1.1 Welche sog. Leberpflanzen kennen Sie?

3.1.2 Bei welchen Erkrankungen würden Sie Leberpflanzen einsetzen?

3.1.3 Welche äußerliche Anwendung zur Unterstützung der Lebertätigkeit kennen Sie? Erläutern Sie ihre Durchführung.

3.1.4 Welcher pflanzliche Wirkstoff wird als Antidot bei der Knollenblätterpilzvergiftung eingesetzt? Aus welcher Pflanze stammt der Wirkstoff?

3.1.5 Kurzsteckbrief der Mariendistel – Füllen Sie die leeren Zellen der Tabelle aus.



Abb. 3.1
Mariendistel.

botanischer Name	
Pflanzenfamilie	
arzneilich verwendeter Pflanzenteil	
Hauptinhaltsstoffe	
Heilwirkung	
Nebenwirkungen	
Kontraindikationen	
Indikationsgebiete	
Darreichungsformen	

3.2 Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege

3.2.1 Welche Pflanzen regen den Gallenfluss an, d. h. wirken cholagog?

3.2.2 Welche Inhaltsstoffe in Heilpflanzen führen die cholagoge Wirkung herbei? Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.

Schleimstoffe	<input type="checkbox"/>
Bitterstoffe	<input type="checkbox"/>
Gerbstoffe	<input type="checkbox"/>
ätherische Öle	<input type="checkbox"/>
Scharfstoffe	<input type="checkbox"/>
Pektine	<input type="checkbox"/>
Alkaloide	<input type="checkbox"/>
Flavonoide	<input type="checkbox"/>

3.2.3 Je nach vorherrschender Symptomatik stellt man einen Gallentee sehr individuell zusammen. Welche Pflanzen würden Sie zusätzlich zu den Cholagoga verordnen, wenn der Patient nervös, leicht erregbar und gestresst ist?

2 Magenerkrankungen

2.1 Akute Magenerkrankungen

2.1.1 Heilpflanzen bei Reisekrankheit

Heilpflanze	Zubereitungsarten
Ingwer	<ul style="list-style-type: none"> ● Tee (pur oder mit Pfefferminze) ● 1 TL getrockneter Ingwer oder ½ TL frisch geriebener Ingwer in 1 Glas Apfelsaft ● kandierter Ingwer (in Maßen) ● Riechkissen (mit Minze, Melisse und/oder Fenchel) ● Fertigarzneimittel
Pfefferminze	<ul style="list-style-type: none"> ● Tee (pur oder mit Ingwer) ● Pfefferminzplätzchen (<i>Menthae piperitae rotulae</i>) ● Riechkissen (mit Ingwer, Melisse und/oder Fenchel) ● Tinktur ● Riechen am ätherischen Öl (auf dem Taschentuch)

2.1.2 Namensgeschichte Pfefferminze

Pfefferminze: In den alten und berühmten Kräuterbüchern ist die Pfefferminze nicht zu finden; wahrscheinlich entstand sie im 17. Jahrhundert als eine spontane Kreuzung aus drei verschiedenen Minzarten. Diesen „natürlichen Dreifach-Bastard“ entdeckte der Biologe John Ray 1696 in einem englischen Garten und nannte ihn wegen seines scharfen Geschmacks „Peppermint“.

Mentha: Nach einer Sage von Ovid sind die vielen Minzarten aus dem Leib der schönen Nymphe Mentha entstanden. Persephone hatte Mentha, nach einer Liaison mit ihrem Mann Hades, aus Eifersucht in 1000 Stücke zerrissen. Diese wurden von Hades heimlich aufgesammelt und im griechischen Gebirge auf die Erde gestreut. Im nächsten Frühjahr wuchsen an dieser Stelle lauter duftende Minzen.

2.1.3 Heilpflanzen bei akuten Magenerkrankungen

- Artischocke, *Cynara cardunculus* (Folium)
- Kamille, *Matricaria recutita* (Flos)
- Gänsefingerkraut, *Potentilla anserina* (Herba)
- Melisse, *Melissa officinalis* (Folium)
- Ingwer, *Zingiber officinale* (Rhizoma)
- Pfefferminze, *Mentha x piperita* (Folium)

2.1.4 Kurzsteckbrief Kamille

botanischer Name	<i>Matricaria recutita</i>
Pflanzenfamilie	Korbblütler (Asteraceae)
arzneilich verwendeter Pflanzenteil	Blüte (<i>Matricariae flos</i>)
Hauptinhaltsstoffe	ätherisches Öl (Chamazulen, α -Bisabolol), Cumarine, bis 10% Schleimstoffe, Flavonoide
Heilwirkung	innerlich: entzündungshemmend, krampflösend, entblähend, ulkusprotektiv (das α -Bisabolol des ätherischen Öles hemmt spezifisch die Pepsinsekretion im Magen), mild beruhigend, reizmildernd, keimwidrig äußerlich: wundheilungs- und granulationsfördernd, entzündungshemmend, mild schmerzlindernd, antibiotisch, antimykotisch, antiviral und desodorierend, immunstimulierend

Nebenwirkungen	<i>Selten(!) sind allergische Reaktionen wie Kontaktallergien, Schnupfen, Asthma, Hautirritationen</i>
Kontraindikationen	<i>Allergie gegen Korbblütler</i>
Indikationsgebiete	<i>innerlich: Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen, Reizmagen, Blähungen, Brechreiz, Gastritis, Magengeschwüre (Rollkur), Menstruationsbeschwerden, Unruhe äußerlich: schlecht heilende Wunden, Hautentzündung, Abszess, Furunkel, Panaritium, Ulcus cruris, Hämorrhoiden, Analfissur, Erkrankungen im Genitalbereich, Akne, Erkältungskrankheiten</i>
Darreichungsformen	<i>Tee, Tinktur, Extrakte, Öl, Hydrolat, Präparate, Bäder, Kissen</i>

2.1.5 Kurzsteckbrief Pfefferminze

botanischer Name	<i>Mentha x piperita</i>
Pflanzenfamilie	<i>Lippenblütler (Lamiaceae)</i>
arzneilich verwendeter Pflanzenteil	<i>Blatt (Menthae piperitae folium)</i>
Hauptinhaltsstoffe	<i>ätherisches Öl (Hauptbestandteil: Menthol), Flavonoide und Gerbstoffe</i>
Heilwirkung	<i>brechreizlindernd, gallenflussfördernd, gärungswidrig, verdauungsfördernd, krampflösend, schmerzlindernd (Menthol blockiert die Schmerzrezeptoren der Magenschleimhaut), antiseptisch</i>
Nebenwirkungen	<i>Blatt: Magenreizungen bei zu langer Anwendung Öl: bei empfindlichen Patienten Magenbeschwerden</i>
Kontraindikationen	<i>Blatt: bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache Öl: nicht bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen oder schweren Leberschäden Pfefferminzöhlhaltige Zubereitungen sollten nicht bei Säuglingen und Kleinkindern angewendet werden.</i>
Indikationsgebiete	<i>innerlich: Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankheit, krampfartige Magenbeschwerden, Gallenleiden, Gärungsdyspepsien, verdorbener Magen, Schluckauf und funktionelle Oberbauchbeschwerden äußerlich: Kopfschmerzen (Öl)</i>
Darreichungsformen	<i>Tee, Tinktur, Likör, Fertigpräparate</i>

2.2 Verdauungsstörungen – funktionelle Dyspepsie

2.2.1 Es gibt verschiedene Bittermittel:

- solche, bei denen die allgemein **tonisierende** Bitterwirkung im Vordergrund steht: Amara tonica, pura oder simplex genannt,
- solche mit **ätherischen Ölen** : Amara aromatica,
- mit **Scharfstoffen** : Amara acria und
- mit **Schleimstoffen** : Amara mucilaginoso.

2.2.2

Amara tonica	Amara aromatica	Amara acria	Amara mucilaginoso
<i>Artischocke</i>	<i>Engelwurz</i>	<i>Galgant</i>	<i>Isländisches Moos</i>
<i>Enzian</i>	<i>Pomeranze</i>	<i>Gelbwurz</i>	
<i>Löwenzahn</i>	<i>Schafgarbe</i>	<i>Ingwer</i>	
<i>Tausendgüldenkraut</i>	<i>Wermut</i>		

2.3 Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

2.3.1

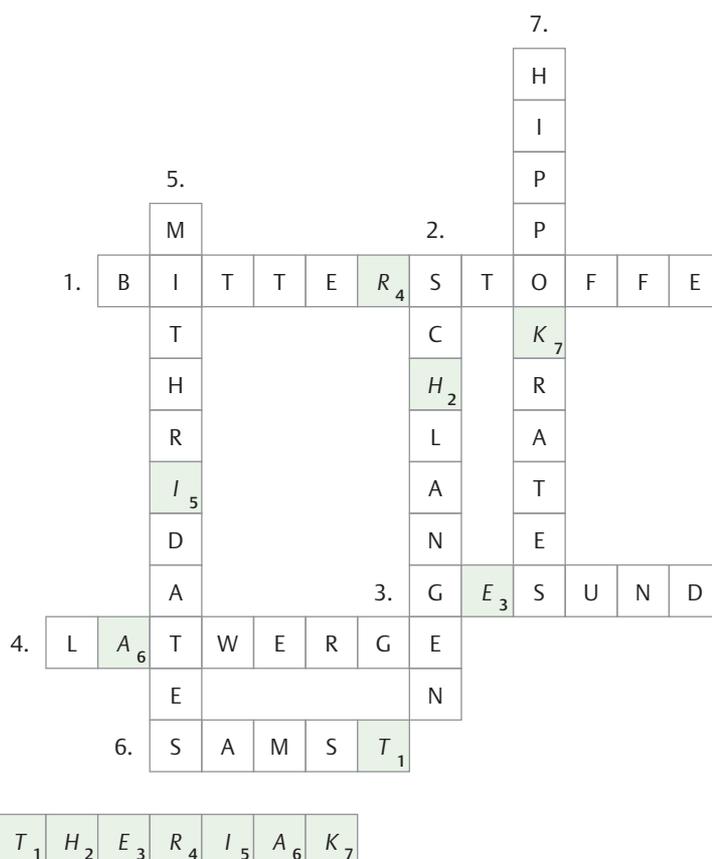
	richtig	falsch
Die Selbstmedikation nimmt bei Verdauungsbeschwerden einen großen Stellenwert ein.	X	
Arzneiteemischungen für den Magen sollten heiß getrunken werden. <i>Richtig: Arzneiteemischungen für den Magen sollten körperwarm, also weder heiß noch kalt, getrunken werden.</i>		X
Heilpflanzen bei chronischen Erkrankungen müssen über eine längere Zeitspanne hinweg angewendet werden, um ihre volle Heilkraft zu entfalten.	X	

2.3.2

Mucilaginosa	ulkusprotektive Pflanzen	Anti-phlogistika	Spasmolytika	Sedativa	Antiemetika
Eibisch	Kamille	Kamille	Gänsefingerkraut	Baldrian	Pfefferminze
Leinsamen	Kohl	Ringelblume	Kamille	Lavendel	
Malve	Süßholz	Sanddorn		Melisse	
		Schafgarbe			
		Süßholz			

2.4 Bitterstoffe

2.4.1



2.4.2 Bitterwert

Ein Bitterwert von 1000 bedeutet, dass ein Extrakt von **1 g** Droge in **1000 ml** Wasser gerade noch bitter schmeckt.

2.4.3 Kontraindikationen Bitterstoffe

- *Hyperazidität des Magens*
- *Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni (bei einem Bitterwert über 10 000)*
- *Gallensteine (bei hohem Bitterwert)*

2.4.4 Wirkungen Bitterstoffe

appetitanregend	X
auswurfördernd	
blutbildungsunterstützend	X
blutstillend	
cholagog	X
energiesteigernd	X
entzündungshemmend	
fiebersenkend	X
gastrinfreisetzend	X
herzstärkend	X
karminativ	X

keimhemmend	
lokananästhesierend	
pankreassekretionsfördernd	X
peristaltikanregend	X
resorptionsfördernd	X
schleimhautschützend	
sekretionsfördernd	X
stopfend	
tonisierend	X
zusammenziehend, austrocknend	

2.4.5 Bei Appetitlosigkeit erfolgt die Einnahme von Bitterstoffen ca. 30 min **vor** dem Essen, bei Verdauungsstörungen 30 min **nach** dem Essen. Die Bitterwirkung beginnt im **Mund**, also nicht süßen, außer mit z. B. **Süßholz**. Das macht das Bittere angenehm, verändert aber die Wirkung nicht.

Bitterstoffe wirken dosisabhängig, die individuelle Dosis ist sehr unterschiedlich und kann nur selbst bestimmt werden:

- Wenig Bitterstoffe wirken **stark** appetitanregend bei Patienten mit Appetitlosigkeit und verminderter Magensaftsekretion.
- Eine höhere Dosis Bitterstoffe hat im Vergleich eine **geringere** Wirkung.
- Eine hohe Dosis Bitterstoffe zeigt **keine** Wirkung.
- Eine Überdosis Bitterstoffe bewirkt eine **Verlangsamung** der Verdauungstätigkeit.

Bittermischungen sollten immer wieder geändert werden, weil nach **3–5 Wochen** eine Gewöhnung an die Droge einsetzt und damit die Wirkung nachlässt.

3 Leber – Galle – Pankreas

3.1 Erkrankungen der Leber

3.1.1 Leberpflanzen

- Artischocke
- Gelbwurz
- Mariendistel
- Schafgarbe

3.1.2 Einsatz von Leberpflanzen

- Hepatitis, Leberzirrhose, Hyperlipidämie/Hypercholesterinämie, Entgiftungskuren, Obstipation, Verdauungsbeschwerden; adjuvant als Leberschutz bei medikamentöser Therapie
- hormonelle Dysregulation
- depressive Verstimmungszustände

3.1.3 Durchführung Leberwickel

Feuchtwarmer Leberwickel: 6 EL Schafgarbenblüten mit ½ l heißem Wasser überbrühen, 10 min bedeckt ziehen lassen und in eine Schüssel abgießen. Noch 1 l heißes Wasser zugießen. Ein Wickelinnentuch (Geschirrtuch, Stoffwindel) hineinlegen und mit dem Sud tränken. Kräftig auswringen und noch heiß (Achtung Verbrühungsgefahr!) auf den rechten Oberbauch legen. Mit einem Frotteetuch bedecken, einen Wollschal fest darum wickeln und eventuell noch eine Wärmflasche auflegen. Ungefähr 30 min liegen lassen, danach 20 min nachruhen.

3.1.4 Antidot bei Knollenblätterpilzvergiftung

Silymarin, aus der Mariendistel

3.1.5 Kurzsteckbrief Mariendistel

botanischer Name	<i>Silybum marianum</i>
Pflanzenfamilie	<i>Korbblütler</i>
arzneilich verwendeter Pflanzenteil	<i>Frucht (Cardui mariani fructus)</i>
Hauptinhaltsstoffe	<i>Flavonoide (Silymarin)</i>
Heilwirkung	<i>leberzellschützend, leberzellregenerierend, regt die Bildung neuer Leberzellen an Silymarin ist ein Antidot bei Knollenblätterpilzvergiftung.</i>
Nebenwirkungen	<i>selten: Stuhlverflüssigung</i>
Kontraindikationen	<i>keine bekannt</i>
Indikationsgebiete	<i>Vorbeugung und Therapie bei Leberschäden</i>
Darreichungsformen	<i>Droge: bei Verdauungsbeschwerden und präventiv Fertigpräparate: bei toxischen Leberschäden, Fettleber, adjuvant bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen und Leberzirrhose</i>

12 Heilpflanzenverzeichnis Deutsch – Latein

A

Ackerschachtelhalm	<i>Equisetum arvense</i>	81, 88, 92, 103
Adonisröschen	<i>Adonis vernalis</i>	108
Aloe	<i>Aloe vera/-ferox</i>	73, 103, 104
Alraune	<i>Mandragora officinarum</i>	120
Ananas	<i>Ananas comosus</i>	80
Anis	<i>Pimpinella anisum</i>	70, 109
Apfel	<i>Malus sylvestris</i> var. <i>domestica</i>	71, 72
Arnika	<i>Arnica montana</i>	81, 96, 99, 100
Artischocke	<i>Cynara cardunculus</i>	50, 75, 76, 79, 80, 102, 103, 110, 111, 121

B

Baldrian	<i>Valeriana officinalis</i>	53, 77, 80, 109, 114, 115, 117
Ballonrebe	<i>Cardiospermum halicacabum</i>	101, 103
Banane	<i>Musa x paradisiaca</i>	71
Bärentraube	<i>Arctostaphylos urva-ursi</i>	90, 93
Bärlauch	<i>Allium ursinum</i>	109, 121, 123
Basilikum	<i>Ocimum basilicum</i>	124
Beinwell	<i>Symphytum officinale</i>	96, 99, 100, 120
Benediktenkraut	<i>Cnicus benedictus</i>	80
Bilsenkraut	<i>Hyoscyamus niger</i>	120
Birke	<i>Betula pendula/-pubescens</i>	81, 88, 92, 102, 103, 121
Birnbaum	<i>Pyrus communis</i>	93
Blutwurz	<i>Potentilla erecta</i>	4, 71, 89, 104, 123
Bockshornklee	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	96
Bohne	<i>Phaseolus vulgaris</i>	120
Boldo	<i>Peumus boldus</i>	80
Borretsch	<i>Borago officinalis</i>	102, 103, 120
Breitwegerich	<i>Plantago major</i>	106
Brennnessel	<i>Urtica dioica/-urens</i>	31, 92, 94, 95, 102, 103, 121, 123
Brokkoli	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>silvestris</i>	93
Brombeere	<i>Rubus fruticosus</i>	71, 72
Brunnenkresse	<i>Nasturtium officinale</i>	93, 121
Buchweizen	<i>Fagopyrum esculentum</i>	81, 112, 113

C

Cayennepfeffer, Paprika	<i>Capsicum frutescens</i>	120
Cimicifuga	<i>Actea racemosa</i>	125
Cranberry	<i>Vaccinium macrocarpon</i>	90

D

Dill	<i>Anethum graveolens</i>	115
------	---------------------------	-----

E

Efeu	<i>Hedera helix</i>	86, 88
Eibisch	<i>Althea officinalis</i>	77, 84, 89, 106
Eiche, Eichenrinde	<i>Quercus robur</i>	71, 72, 101, 104
Eisenhut, Blauer	<i>Aconitum napellus</i>	120
Engelwurz	<i>Angelica archangelica</i>	76, 116
Enzian	<i>Gentiana lutea</i>	76, 80, 109
Erdrauch	<i>Fumaria officinalis</i>	80, 103
Esche	<i>Fraxinus excelsior</i>	119
Eukalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i>	90

F

Faulbaum	Frangula alnus	73
Feige, Feigenbaum	Ficus carica	73
Feldsalat	Valerianella locusta	88
Fenchel	Foeniculum vulgare	2, 70, 109, 118, 121, 122
Fingerhut, Roter	Digitalis purpurea	108
Fingerhut, Wolliger	Digitalis lanata	108
Flohsamen	Plantago ssp.	71, 73, 106, 110, 122
Frauenmantel	Alchemilla xanthochlora	64, 71, 72, 124, 125, 126

G

Galgant	Alpinia officinarum	76, 80, 122
Gänseblümchen	Bellis perennis	88, 101, 102, 121
Gänsefingerkraut	Potentilla anserina	71, 72, 75, 77, 89, 124
Gartenkresse	Lepidium sativum	93
Gelbwurz	Curcuma longa/-xantorrhiza	76, 79, 80, 110, 122
Giersch	Aegopodium podagraria	95, 121
Ginkgo, Japanischer Tempelbaum	Ginkgo biloba	81, 110, 111, 112
Ginseng	Panax ginseng	88, 117
Goldrute, Echte/Kanadische	Solidago virgaurea/-canadensis	26, 81, 88, 90, 91, 92, 102, 103, 121, 123
Greiskraut, Fuchskreuzkraut	Senecio nemorensis	120
Guarana	Paullinia cupana	118
Gundermann	Glechoma hederacea	123

H

Haferstroh	Avena stramentum	101
Hafer	Avena sativa	88, 103
Haronga	Harungana madagascariensis	80, 122
Hauhechel	Ononis spinosa	81, 88, 92
Heidelbeere	Vaccinium myrtillus	71
Herbstzeitlose	Colchicum autumnale	95
Herzgespann	Leonurus cardiaca	109
Himbeere	Rubus idaeus	125
Hirtentäschel	Capsella bursa-pastoris	124
Hohlzahn, Gelber	Galeopsis segetum	88
Holunder, Schwarzer	Sambucus nigra	81, 82
Hopfen	Humulus lupulus	80, 115, 117, 124, 126
Huflattich	Tussilago farfara	84, 89, 120
Hundsrose, Hagebutte	Rosa canina	82, 95

I

Ingwer	Zingiber officinale	75, 76, 80, 89, 122, 124
Isländisches Moos	Cetraria (Lichen) islandica	76, 84, 89

J

Johannisbeere, Schwarze	Ribes nigrum	82, 125
Johanniskraut	Hypericum perforatum	55, 72, 81, 96, 98, 102, 104, 115, 117

K

Kaffee, Kaffeekohle	Carbo coffeae	71, 72, 122, 123
Kamille	Matricaria recutita	9, 71, 75, 77, 80, 81, 89, 98, 101, 104, 115, 122, 124
Kapuzinerkresse	Tropaeolum majus	90, 93
Karotte	Daucus sativus	71
Kartoffel	Solanum tuberosum	120, 121
Katzenbart (Indischer Nierentee)	Orthosiphon aristatus	92
Kegelblume, Blassfarbene	Echinacea pallida	82
Knoblauch	Allium sativum	47, 104, 109, 110, 112, 122
Kohl, Weißkohl	Brassica oleracea	77, 93
Kohlrabi	Brassica oleracea convar. acephala alef. var. gongylodes	93
Königskerze	Verbascum densiflorum/-phlomoides	81, 85, 88
Koriander	Coriandrum sativum	80, 104, 123
Kümmel	Carum carvi	70, 104, 109
Kürbis	Cucurbita pepo	92

L

Lavendel	Lavandula angustifolia/-officinalis	77, 80, 104, 109, 115, 117
Lein, Leinsamen	Linum usitatissimum	7, 71, 73, 77, 89, 124
Linde	Tilia cordata/-platyphyllos	81, 82, 85
Löwenzahn	Taraxacum officinale	76, 80, 92, 94, 95, 103, 121

M

Mädesüß	Filipendula ulmaria	81, 118, 119
Mahonie	Mahonia aquifolium	103
Maiglöckchen	Convallaria majalis	108
Mais	Zea mays	88
Malve	Malva neglecta/-sylvestris	77, 85, 101, 106
Mariendistel	Silybum marianum	14, 79, 81, 102, 103, 105, 119
Mate	Ilex paraguariensis	117
Mäusedorn	Ruscus aculeatus	88, 113
Meerrettich	Armoracia rusticana	89, 90, 93, 122
Meerzwiebel	Urginea maritima	108
Melde	Atriplex ssp.	88
Melisse	Melissa officinalis	75, 77, 80, 103, 109, 112, 115, 117, 126
Mohn, Kalifornischer	Eschscholzia californica	115
Mönchspfeffer, Keuschlamm	Vitex agnus castus	65, 124, 125
Mutterkraut	Tanacetum parthenium	119, 124
Myrrhe	Cammiphora molmol	89, 122

N

Nachtkerze	Oenothera biennis	102, 103, 124
Nachtschatten, Bittersüßer	Solanum dulcamara	95, 101, 103, 120
Nelke, Gewürznelke	Syzygium aromaticum	89, 104

O

Odermennig	Agrimonia eupatoria	80, 89, 101, 103
------------	---------------------	------------------

P

Pakholz/Guajakholz	Guaracum officinale	95
Papaya	Carica papaya	80
Passionsblume	Passiflora incarnata	80, 109, 115, 117
Pestwurz	Petasites hybridus	119, 120
Pfefferminze	Mentha x piperita	10, 75, 76, 77, 80, 96, 101, 103, 119, 121
Pflaume	Prunus domestica	73
Pomeranze	Citrus aurantium	76, 81, 115
Preiselbeere	Vaccinium vitis-idaea	93

Q

Quecke	Agropyron repens	92
--------	------------------	----

R

Radieschen	Raphanus sativus ssp. sativus	93
Rettich	Raphanus sativus	80, 93, 121, 122
Rhababer	Rheum palmatum/-officinale	73
Ringelblume	Calendula officinalis	77, 81, 89, 98, 99, 103, 104
Rizinus	Ricinius communis	73
Rose	Rosa gallica/-damascena u.a.	117
Rosmarin	Rosmarinus officinalis	48, 80, 103, 104, 110, 112, 116, 124
Roskastanie	Aesculus hippocastanum	51, 81, 88, 99, 113
Rotklee	Trifolium pratense	124, 126

S

Sägepalme	Serenoa repens	92
Salbei	Salvia officinalis	89, 103, 105, 125, 126
Sanddorn	Hippophae rhamnoides	77, 81, 82, 99, 103, 104
Sarsaparille	Asmilax regelii	88
Schafgarbe	Achillea millefolium	76, 77, 79, 80, 112, 119, 121, 124, 125
Schlafmohn	Papaver somniferum	120
Schlangenwurz	Rauwolfia serpentina	109
Schlüsselblume	Primula veris	88, 121
Schöllkraut	Chelidonium majus	80, 104, 105
Seifenkraut	Saponaria officinalis	88
Senf, Schwarzer	Brassica/Sinapis nigra	93
Senf, Weißer	Brassica/Sinapis alba	93
Sennespflanze	Cassia senna/-angustifolia	73
Sonnenhut, Roter	Echinacea purpurea	18, 82, 83, 98, 103, 105
Spargel	Asparagus officinalis	88
Spinat	Spinacea oleracea	88
Spitzwegerich	Plantago lanceolata	21, 85, 89, 101, 106, 121
Stechapfel	Datura stramonium	120
Stein-/Honigklee	Melilotus officinalis	81, 113
Stiefmütterchen	Viola tricolor	40, 81, 88, 99, 101, 102, 103, 119, 121
Süßholz	Glycyrrhiza glabra	77, 78, 81, 88
Süßwasseralgeln	Chlorella pyrenoidosa/-vulgaris	123

T

Tabak, Virginischer	<i>Nicotiana tabacum</i>	120
Taigawurzel	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	105, 117
Taubnessel, Weiße	<i>Lamium album</i>	101
Tausendgüldenkraut	<i>Centaurium erythraea</i>	76, 80, 116
Teebaum	<i>Melaleuca viridiflora</i>	104
Teestrauch, Schwarz-/Grüntee	<i>Camellia sinensis</i>	71, 72, 101, 103, 117
Teufelskralle, Afrikanische	<i>Harpagophytum procumbens</i>	94, 95
Thymian	<i>Thymus vulgaris</i>	86, 89, 103, 104
Tollkirsche	<i>Atropa belladonna</i>	120
Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i>	120
Tonkabaum, Coumarouna	<i>Dipteryx odorata</i>	97
Traubensilberkerze	<i>Actea racemosa</i>	124

U

Uzarawurzel	<i>Xysmalobium undulatum</i>	71, 72
-------------	------------------------------	--------

V

Vogelknöterich	<i>Polygonum aviculare</i>	81, 88
Vogelmiere	<i>Stellaria media</i>	121

W

Wacholder	<i>Juniperus communis</i>	92
Waldmeister	<i>Galium odoratum</i>	81
Walnuss	<i>Juglans regia</i>	81, 99, 101, 103, 123
Wasserhanf, Wasserdost	<i>Eupatorium perfoliatum</i>	82, 103
Wassernabel	<i>Hydrocotyle vulgaris</i>	101
Wegwarte	<i>Cichorium intybus</i>	80, 123
Weide	<i>Salix alba/-purpurea/-fragilis/-daphnoides</i>	94, 95, 119
Weihrauch	<i>Boswellia serrata</i>	95
Weinlaub, Rotes	<i>Vitis vinifera</i>	112, 113
Weinraute	<i>Ruta graveolens</i>	81
Weißdorn	<i>Crataegus monogyna/-laevigata</i>	81, 107, 108, 109, 116, 126
Wermut	<i>Artemisia absinthium</i>	76, 80, 109, 116

Y

Yams	<i>Dioscorea villosa</i>	125
------	--------------------------	-----

Z

Zaubernuss	<i>Hamamelis virginiana</i>	81, 98, 99, 101, 104
Zimt	<i>Cinnamomum verum</i>	104
Zistrose	<i>Cistus incanus</i>	89, 101, 103, 104, 122, 123
Zitter-/Schwarzpappel	<i>Populus tremula/-nigra</i>	119
Zuckerrübe	<i>Beta vulgaris</i> ssp. <i>vulgaris</i> var. <i>eltissima</i>	88
Zwiebel	<i>Allium cepa</i>	109

13 Heilpflanzenverzeichnis Latein – Deutsch

A

<i>Achillea millefolium</i>	Schafgarbe	76, 77, 79, 80, 112, 119, 121, 124, 125
<i>Aconitum napellus</i>	Eisenhut, Blauer	120
<i>Actea racemosa</i>	Cimicifuga	125
<i>Actea racemosa</i>	Traubensilberkerze	124
<i>Adonis vernalis</i>	Adonisröschen	108
<i>Aegopodium podagraria</i>	Giersch	95, 121
<i>Aesculus hippocastanum</i>	Rosskastanie	51, 81, 88, 99, 113
<i>Agrimonia eupatoria</i>	Odermennig	80, 89, 101, 103
<i>Agropyron repens</i>	Quecke	92
<i>Alchemilla xanthochlora</i>	Frauenmantel	64, 71, 72, 124, 125, 126
<i>Allium cepa</i>	Zwiebel	109
<i>Allium sativum</i>	Knoblauch	47, 104, 109, 110, 112, 122
<i>Allium ursinum</i>	Bärlauch	109, 121, 123
<i>Aloe vera/-fero</i>	Aloe	73, 103, 104
<i>Alpinia officinarum</i>	Galgant	76, 80, 122
<i>Althea officinalis</i>	Eibisch	77, 84, 89, 106
<i>Ananas comosus</i>	Ananas	80
<i>Anethum graveolens</i>	Dill	115
<i>Angelica archangelica</i>	Engelwurz	76, 116
<i>Arctostaphylos urva-ursi</i>	Bärentraube	90, 93
<i>Armoracia rusticana</i>	Meerrettich	89, 90, 93, 122
<i>Arnica montana</i>	Arnika	81, 96, 99, 100
<i>Artemisia absinthium</i>	Wermut	76, 80, 109, 116
<i>Asmilax regelii</i>	Sarsaparille	88
<i>Asparagus officinalis</i>	Spargel	88
<i>Atriplex ssp.</i>	Melde	88
<i>Atropa belladonna</i>	Tollkirsche	120
<i>Avena sativa</i>	Hafer	88, 103
<i>Avena stramentum</i>	Haferstroh	101

B

<i>Bellis perennis</i>	Gänseblümchen	88, 101, 102, 121
<i>Beta vulgaris ssp. vulgaris var. eltissima</i>	Zuckerrübe	88
<i>Betula pendula/-pubescens</i>	Birke	81, 88, 92, 102, 103, 121
<i>Borago officinalis</i>	Borretsch	102, 103, 120
<i>Boswellia serrata</i>	Weihrauch	95
<i>Brassica oleracea convar. acephala</i> alef. var. gongylodes	Kohlrabi	93
<i>Brassica oleracea var. silvestris</i>	Brokkoli	93
<i>Brassica oleracea</i>	Kohl, Weißkohl	77, 93
<i>Brassica/Sinapis alba</i>	Senf, Weißer	93
<i>Brassica/Sinapis nigra</i>	Senf, Schwarzer	93

C

<i>Calendula officinalis</i>	Ringelblume	77, 81, 89, 98, 99, 103, 104
<i>Camellia sinensis</i>	Teestrauch, Schwarz-/Grüntee	71, 72, 101, 103, 117
<i>Cammiphora molmol</i>	Myrrhe	89, 122
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Hirtentäschel	124
<i>Capsicum frutescens</i>	Cayennepfeffer, Paprika	120
<i>Carbo coffeae</i>	Kaffee, Kaffeekohle	71, 72, 122, 123
<i>Cardiospermum halicacabum</i>	Ballonrebe	101, 103
<i>Carica papaya</i>	Papaya	80
<i>Carum carvi</i>	Kümmel	70, 104, 109
<i>Cassia senna/-angustifolia</i>	Sennepflanze	73
<i>Centaurium erythraea</i>	Tausendgüldenkraut	76, 80, 116
<i>Cetraria (Lichen) islandica</i>	Isländisches Moos	76, 84, 89

<i>Chelidonium majus</i>	Schöllkraut	80, 104, 105
<i>Chlorella pyrenoidosa/-vulgaris</i>	Süßwasseralgen	123
<i>Cichorium intybus</i>	Wegwarte	80, 123
<i>Cinnamomum verum</i>	Zimt	104
<i>Cistus incanus</i>	Zistrose	89, 101, 103, 104, 122, 123
<i>Citrus aurantium</i>	Pomeranze	76, 81, 115
<i>Cnicus benedictus</i>	Benediktenkraut	80
<i>Colchicum autumnale</i>	Herbstzeitlose	95
<i>Convallaria majalis</i>	Maiglöckchen	108
<i>Coriandrum sativum</i>	Koriander	80, 104, 123
<i>Crataegus monogyna/-laevigata</i>	Weißdorn	81, 107, 108, 109, 116, 126
<i>Cucurbita pepo</i>	Kürbis	92
<i>Curcuma longa/-xanthorrhiza</i>	Gelbwurz	76, 79, 80, 110, 122
<i>Cynara cardunculus</i>	Artischocke	50, 75, 76, 79, 80, 102, 103, 110, 111, 121

D

<i>Datura stramonium</i>	Stechapfel	120
<i>Daucus sativus</i>	Karotte	71
<i>Digitalis lanata</i>	Fingerhut, Wolliger	108
<i>Digitalis purpurea</i>	Fingerhut, Roter	108
<i>Dioscorea villosa</i>	Yams	125
<i>Dipteryx odorata</i>	Tonkabaum, Coumarouna	97

E

<i>Echinacea pallida</i>	Kegelblume, Blassfarbene	82
<i>Echinacea purpurea</i>	Sonnenhut, Roter	18, 82, 83, 98, 103, 105
<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Taigawurzel	105, 117
<i>Equisetum arvense</i>	Ackerschachtelhalm	81, 88, 92, 103
<i>Eschscholzia californica</i>	Mohn, Kalifornischer	115
<i>Eucalyptus globulus</i>	Eukalyptus	90
<i>Eupatorium perfoliatum</i>	Wasserhanf, Wasserdost	82, 103

F

<i>Fagopyrum esculentum</i>	Buchweizen	81, 112, 113
<i>Ficus carica</i>	Feige, Feigenbaum	73
<i>Filipendula ulmaria</i>	Mädesüß	81, 118, 119
<i>Foeniculum vulgare</i>	Fenchel	2, 70, 109, 118, 121, 122
<i>Frangula alnus</i>	Faulbaum	73
<i>Fraxinus excelsior</i>	Esche	119
<i>Fumaria officinalis</i>	Erdrauch	80, 103

G

<i>Galeopsis segetum</i>	Hohlzahn, Gelber	88
<i>Galium odoratum</i>	Waldmeister	81
<i>Gentiana lutea</i>	Enzian	76, 80, 109
<i>Ginkgo biloba</i>	Ginkgo, Japanischer Tempelbaum	81, 110, 111, 112
<i>Glechoma hederacea</i>	Gundermann	123
<i>Glyrrhiza glabra</i>	Süßholz	77, 78, 81, 88
<i>Guaracum officinale</i>	Pakholz/Guajakholz	95

H

<i>Hamamelis virginiana</i>	Zaubernuss	81, 98, 99, 101, 104
<i>Harpagophytum procumbens</i>	Teufelskralle, Afrikanische	94, 95
<i>Harungana madagascariensis</i>	Haronga	80, 122
<i>Hedera heli</i>	Efeu	86, 88
<i>Hippophae rhamnoides</i>	Sanddorn	77, 81, 82, 99, 103, 104
<i>Humulus lupulus</i>	Hopfen	80, 115, 117, 124, 126
<i>Hydrocotyle vulgaris</i>	Wassernabel	101
<i>Hyoscyamus niger</i>	Bilsenkraut	120
<i>Hypericum perforatum</i>	Johanniskraut	55, 72, 81, 96, 98, 102, 104, 115, 117

I

<i>Ilex paraguariensis</i>	Mate	117
----------------------------	------	-----

J

<i>Juglans regia</i>	Walnuss	81, 99, 101, 103, 123
<i>Juniperus communis</i>	Wacholder	92

L

<i>Lamium album</i>	Taubnessel, Weiße	101
<i>Lavandula angustifolia/-officinalis</i>	Lavendel	77, 80, 104, 109, 115, 117
<i>Leonurus cardiaca</i>	Herzgespann	109
<i>Lepidum sativum</i>	Gartenkresse	93
<i>Linum usitatissimum</i>	Lein, Leinsamen	7, 71, 73, 77, 89, 124
<i>Lycopersicum esculentum</i>	Tomate	120

M

<i>Mahonia aquifolium</i>	Mahonie	103
<i>Malus sylvestris</i> var. <i>domestica</i>	Apfel	71, 72
<i>Malva neglecta/-sylvestris</i>	Malve	77, 85, 101, 106
<i>Mandragora officinarum</i>	Alraune	120
<i>Matricaria recutita</i>	Kamille	9, 71, 75, 77, 80, 81, 89, 98, 101, 104, 115, 122, 124
<i>Melaleuca viridiflora</i>	Teebaum	104
<i>Melilotus officinalis</i>	Stein-/Honigklee	81, 113
<i>Melissa officinalis</i>	Melisse	75, 77, 80, 103, 109, 112, 115, 117, 126
<i>Mentha x piperita</i>	Pfefferminze	10, 75, 76, 77, 80, 96, 101, 103, 119, 121
<i>Musa x paradisiaca</i>	Banane	71

N

<i>Nasturtium officinale</i>	Brunnenkresse	93, 121
<i>Nicotiana tabacum</i>	Tabak, Virginischer	120

O

<i>Ocimum basilicum</i>	Basilikum	124
<i>Oenothera biennis</i>	Nachtkerze	102, 103, 124
<i>Ononis spinosa</i>	Hauhechel	81, 88, 92
<i>Orthosiphon aristatus</i>	Katzenbart (Indischer Nierentee)	92

P

<i>Panax ginseng</i>	Ginseng	88, 117
<i>Papaver somniferum</i>	Schlafmohn	120
<i>Passiflora incarnata</i>	Passionsblume	80, 109, 115, 117
<i>Paullinia cupana</i>	Guarana	118
<i>Petasites hybridus</i>	Pestwurz	119, 120
<i>Peumus boldus</i>	Boldo	80
<i>Phaseolus vulgaris</i>	Bohne	120
<i>Pimpinella anisum</i>	Anis	70, 109
<i>Plantago lanceolata</i>	Spitzwegerich	21, 85, 89, 101, 106, 121
<i>Plantago major</i>	Breitwegerich	106
<i>Plantago ssp.</i>	Flohsamen	71, 73, 106, 110, 122
<i>Polygonum aviculare</i>	Vogelknöterich	81, 88
<i>Populus tremula/-nigra</i>	Zitter-/Schwarzpappel	119
<i>Potentilla anserina</i>	Gänsefingerkraut	71, 72, 75, 77, 89, 124
<i>Potentilla erecta</i>	Blutwurz	4, 71, 89, 104, 123
<i>Primula veris</i>	Schlüsselblume	88, 121
<i>Prunus domestica</i>	Pflaume	73
<i>Pyrus communis</i>	Birnbaum	93

Q

<i>Quercus robur</i>	Eiche, Eichenrinde	71, 72, 101, 104
----------------------	--------------------	------------------

R

<i>Raphanus sativus ssp. sativus</i>	Radieschen	93
<i>Raphanus sativus</i>	Rettich	80, 93, 121, 122
<i>Rauwolfia serpentina</i>	Schlangenwurz	109
<i>Rheum palmatum/-officinale</i>	Rhababer	73
<i>Ribes nigrum</i>	Johannisbeere, Schwarze	82, 125
<i>Ricinus communis</i>	Rizinus	73
<i>Rosa canina</i>	Hundsrose, Hagebutte	82, 95
<i>Rosa gallica/-damascena u.a.</i>	Rose	117
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rosmarin	48, 80, 103, 104, 110, 112, 116, 124
<i>Rubus fruticosus</i>	Brombeere	71, 72
<i>Rubus idaeus</i>	Himbeere	125
<i>Ruscus aculeatus</i>	Mäusedorn	88, 113
<i>Ruta graveolens</i>	Weinraute	81

S

<i>Salix alba/-purpurea/-fragilis/ -daphnoides</i>	Weide	94, 95, 119
<i>Salvia officinalis</i>	Salbei	89, 103, 105, 125, 126
<i>Sambucus nigra</i>	Holunder, Schwarzer	81, 82
<i>Saponaria officinalis</i>	Seifenkraut	88
<i>Senecio nemorensis</i>	Greiskraut, Fuchskreuzkraut	120
<i>Serenoa repens</i>	Sägepalme	92
<i>Silybum marianum</i>	Mariendistel	14, 79, 81, 102, 103, 105, 119
<i>Solanum dulcamara</i>	Nachtschatten, Bittersüßer	95, 101, 103, 120
<i>Solanum tuberosum</i>	Kartoffel	120, 121
<i>Solidago virgaurea/-canadensis</i>	Goldrute Echte/Kandische	26, 81, 88, 90, 91, 92, 102, 103, 121, 123
<i>Spinacea oleracea</i>	Spinat	88
<i>Stellania media</i>	Vogelmiere	121
<i>Symphytum officinale</i>	Beinwell	96, 99, 100, 120
<i>Syzygium aromaticum</i>	Nelke, Gewürznelke	89, 104

T

<i>Tanacetum parthenium</i>	Mutterkraut	119, 124
<i>Taraxacum officinale</i>	Löwenzahn	76, 80, 92, 94, 95, 103, 121
<i>Thymus vulgaris</i>	Thymian	86, 89, 103, 104
<i>Tilia cordata/-platyphyllos</i>	Linde	81, 82, 85
<i>Trifolium pratense</i>	Rotklee	124, 126
<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Bockshornklee	96
<i>Tropaeolum majus</i>	Kapuzinerkresse	90, 93
<i>Tussilago farfara</i>	Huflattich	84, 89, 120

U

<i>Urginea maritima</i>	Meerzwiebel	108
<i>Urtica dioica/-urens</i>	Brennnessel	31, 92, 94, 95, 102, 103, 121, 123

V

<i>Vaccinium macrocarpon</i>	Cranberry	Y90
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Heidelbeere	71
<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Preiselbeere	93
<i>Valeriana officinalis</i>	Baldrian	53, 77, 80, 109, 114, 115, 117
<i>Valerianella locusta</i>	Feldsalat	88
<i>Verbascum densiflorum/-phlomoides</i>	Königskerze	81, 85, 88
<i>Viola tricolor</i>	Stiefmütterchen	40, 81, 88, 99, 101, 102, 103, 119, 121
<i>Vitex agnus castus</i>	Mönchspfeffer, Keuschlamm	65, 124, 125
<i>Vitis vinifera</i>	Weinlaub, Rotes	112, 113

X

<i>Xysmalobium undulatum</i>	Uzarawurzel	71, 72
------------------------------	-------------	--------

Z

<i>Zea mays</i>	Mais	88
<i>Zingiber officinale</i>	Ingwer	75, 76, 80, 89, 122, 124



Hat Ihnen das Buch Bühring, U./ Eil-Beiser, H./ Girsch, M. Arbeitsheft moderne Heilpflanzenkunde gefallen ?

zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>