

SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN

PFLANZENHEILKUNDE
FÜR ZU HAUSE



GOLDMANN



Friederike und Prof. Dr. Dietrich

GRÖNEMEYER

SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN

PFLANZENHEILKUNDE
FÜR ZU HAUSE

**Mit Anleitung zur medizinischen
Anwendung und Dosierung**

GOLDMANN

Inhalt

8 Selbst heilen mit Heilkräutern

- 8 Auf die Heilkräuter ist Verlass
- 11 Was schon die Alten wussten
- 14 Die Pflanzenheilkunde in der ärztlichen Praxis
- 16 Was es mit den Kräuterhexen auf sich hat
- 17 Was uns die Natur zu bieten hat
- 20 Was wissenschaftlich bewiesen ist
- 23 Was die Forscher herausfanden
- 27 Was wächst wie und wo
- 32 Pflanzenheilkunde im Netz
- 36 Pflanzenheilkunde und Schulmedizin, zwei auf einem Weg
- 39 Welche Funktion haben die wesentlichen wissenschaftlichen Institutionen?

43 Mögliche Darreichungsformen

- 51 Wickel dich gesund! – Wickel und Kompressen

59 Inhaltsstoffe

71 Was hilft?

- 87 Rezepte – Kombinierte Heilkräutermanwendungen

93 Die bedeutendsten Heilpflanzen für die Anwendung zu Hause

362 Weitere wichtige Heilpflanzen

374 Anwendungsgebiete Heilpflanzen – Übersicht

- 376 Glossar
- 378 Stichwortverzeichnis mit Beschwerderegister
- 381 Bildnachweis
- 383 Dank
- 384 Impressum



Die bedeutendsten Heilpflanzen für die Anwendung zu Hause

ab
Seite
93

Aloe, ~ vera, ~ ferox 97

Baldrian 107

Brennnessel 117

Eibisch, Echter 129

Fenchel 137

Ginseng, Sibirischer 147

Ingwer 157

Johanniskraut 167

Kamille, Echte 177

Kapuzinerkresse 187

Kümmel 199

Kurkuma 209

Lavendel 221

Melisse 233

Pestwurz 243

Pfeffer 253

Pfefferminze 263

Ringelblume 273

Rosmarin 285

Salbei 295

Schafgarbe 305

Spitzwegerich 315

Thymian 325

Tormentill 335

Weidenrinde 343

Zistrose 353



Bucherlöse

Dieses Buch ist in Wissenschaft und Systematik durch Unterstützung der Grönemeyer Stiftung für Weltmedizin entstanden (www.worldmedicine.eu). Prozentuale Einkünfte aus den Erlösen dieses Werks fördern die wissenschaftlichen Arbeiten der Stiftung beim Aufbau einer Bibliothek der Weltmedizin.

Haftungsausschluss

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Haftung der Autoren oder des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist jedoch ausgeschlossen.

Diese Publikation präsentiert die Methode, die Meinungen und Vorstellungen der Autoren. Sie soll Hilfreiches und Informatives zu den behandelten Themen „Pflanzenheilkunde“ und „Phytotherapie“ bieten. Sie ersetzt aber nicht die individuelle und ärztliche Beratung. Autoren und Verleger des Buches erbringen keine medizinischen, gesundheitlichen oder persönlichen beziehungsweise fachlichen Leistungen. Bei Vorerkrankungen, schnell zunehmenden Beschwerden und Komplikationen sollte der Leser in jedem Fall einen Arzt konsultieren, bevor Ratschläge aus diesem Buch (weiter) umgesetzt werden. Das individuell gestartete Programm ist am besten mit dem Arzt des Vertrauens abzustimmen und gegebenenfalls nach ärztlicher Weisung anzupassen oder abzubrechen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung für Links ist deshalb ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Selbst heilen

mit Heilkräutern

Auf die Heilkräuter ist Verlass

Ihre Wirkung kennt man, so weit wir die Geschichte der Menschheit zurückverfolgen können. Seit Jahrtausenden, lange bevor an den Beruf des Arztes überhaupt zu denken war, haben unsere Vorfahren innere Leiden und Wunden mit dem behandelt, was sie in der Natur vorfanden. Die Pflanzen, die sie sammelten, halfen ihnen, Schmerzen zu lindern, Fieber und Krankheiten zu überwinden. Gewiss nicht so erfolgreich und auf die Schnelle, wie wir das heute erwarten, aber doch allemal so heilsam, dass das Wissen um die Wirkung der Heilkräuter von Generation zu Generation weitergetragen wurde, mündlich zumeist. Die Frauen vor allem bewahrten die Überlieferung. Die Töchter erfuhren von den Müttern, was diesen wiederum die Großmütter beigebracht hatten. Bekanntes verband sich mit Neuem. Keine Kultur, in der sich die Kenntnisse nicht über die Epochen ständig erweitert hätten, bei uns in Europa ebenso wie in Afrika, Asien

und Australien oder auf dem amerikanischen Kontinent. Schier unüberschaubar ist der weltmedizinische Erfahrungsschatz, der sich im Laufe der Geschichte anhäufte. Nur sind wir uns dessen bloß noch eingeschränkt bewusst, wissen oft kaum noch, wie wir davon profitieren könnten.

Dass die naturwissenschaftliche Forschung in der jüngeren Geschichte, etwa seit der Renaissance und insbesondere seit dem Ende des 19. Jahrhunderts, Erfolge erzielte, die viele zu einer Geringschätzung der hergebrachten Heilkunst verführten, hat – wenigstens in den Ländern der westlichen Zivilisation – zu einer deutlichen Einschränkung der Vielfalt therapeutischer Möglichkeiten geführt. Denn das eine kann das andere doch nie völlig ersetzen, auch wenn die Dogmatiker des Fortschritts diesem Trugschluss allzu gern erliegen. Natürlich verfügen wir heute über chemisch erzeugte Medikamente, ohne die viele Krankheiten nicht zu heilen, mindestens zu lindern wären. Welche Beschwerden drohten etwa