

Ursel Bühring

Alles über Heilpflanzen erkennen, anwenden und gesund bleiben

Vorwort

Inhalt	Seite
---------------	--------------

Klappentexte

Einleitung und Dank

Bibliographische Angaben

Erster Teil

Mit Heilpflanzen arbeiten

Vom Umgang mit Heilpflanzen	10
Grundrezepturen für Tees	16
Die grüne Hausapotheke	19
Die wichtigsten Inhaltsstoffe	29

Zweiter Teil

Heilpflanzen im Portrait	
Acker-Schachteln	40
Acker-Stiefmütterchen	41
Andorn	42
Arnika	43
Artischocke	44
Baldrian	45
Bärlauch	46
Beinwell	47
Birke	48
Blutwurz	49
Brennnessel	50
Buchweizen	51
Efeu	52
Eiche	53
Eisenkraut	54
Engelwurz	55
Enzian	56
Erdrauch	57
Eukalyptus	58
Fenchel	59
Frauenmantel	60
Gänseblümchen	61
Gänse-Fingerkraut	62
Gingko	63
Ginseng	64
Goldrute	65
Heidelbeere	66

Inhalt	Seite
Hirtentäschel	67
Hohlzahn	68
Holunder	69
Honigklee	70
Hopfen	71
Huflattich	72
Ingwer	73
Johanniskraut	74
Kamille	75
Kapuzinerkresse	76
Knoblauch	77
Kohl	78
Königskerze	79
Kümmel	80
Lavendel	81
Lein	82
Linde	83
Löwenzahn	84
Majoran und Dost	85
Malve und Eibisch	86
Mariendistel	87
Meerrettich	88
Melisse, Zitronen-Melisse	89
Mutterkraut	90
Nachtkerze	91
Pfefferminze	92
Ringelblume	93
Rose	94
Rosmarin	95
Roskastanie	96
Salbei	97
Sanddorn	98
Schafgarbe	99
Schlüsselblume	100
Sonnenhut	101
Spitzwegerich	102
Süßholz	103
Thymian	104
Wacholder	105
Weide	106
Weißdorn	107
Wermut	108
Zaubernuss	109
Zwiebel	110

Dritter Teil**Erkrankungen mit Heilpflanzen behandeln**

Erkrankungen des Bewegungsapparats	111	
Verdauungsbeschwerden	112	
Nieren- und Harnwegserkrankungen	113	
Herz- und Kreislauferkrankungen	114	
Erkältungen und Atemwegserkrankungen	115	
Hauterkrankungen	116	
Seelische Beschwerden	117	
Frauenbeschwerden	118	
Kinderkrankheiten	119	
Service		
Literatur	120	
Bezugsquellen	121	
Adressen	122	
Die schönsten Heilpflanzengärten in Deutschland	123	
Glossar		
Service		
Bei welchen Beschwerden helfen welche Pflanzen?		124
Haftungsausschluss		
Über die Autorin		