Ursel Bühring
Alles über Heilpflanzen

Leseprobe

Alles über Heilpflanzen
von Ursel Bühring
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart

http://www.narayana-verlag.de/b18219

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Erster Teil:
Mit Heilpflanzen arbeiten

Vom Umgang mit Heilpflanzen 10

Heilpflanzen in der Natur sammeln 12
Heilpflanzen einkaufen 14
Heilpflanzen weiterverarbeiten 14

Grundrezepturen für Tees 16

Die Grundregeln der Dosierung 16
Die Art der Zubereitung 16
Die Kunst der Teemischung 18

Die grüne Hausapotheke 19

Tinkturen 19
Salben und Cremes 19
Auszugsöle 21
Medizinalwein 21
Kräuterkissen 22
Heilpflanzenbäder 23
Auflagen, Kompressen und Wickel 26

Die wichtigsten Inhaltsstoffe 29

Ätherische Öle 29
Alkaloide 30
Anthozyane 31
Kumarine 31
Digitalisglykoside 31
Flavonoide 32
Senföle 32
Bitterstoffe 33
Gerbstoffe 34
Seifenstoffe 35
Schleimstoffe 36
Salizin 37

Leseprobe von U. Bühring, „Alles über Heilpflanzen“
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Zweiter Teil:
Heilpflanzen im Porträt

Acker-Schachtelhalm 40
Acker-Stiefmütterchen 42
Andorn 44
Arnika 46
Artischocke 50
Baldrian 52
Bärlauch 54
Beinwell 58
Birke 62
Blutwurz 66
Brennnessel 70
Buchweizen 74
Efeu 76
Eiche 78
Eisenkraut 80
Engelwurz 82
Enzian 84
Erdrauch 86
Eukalyptus 88
Fenchel 92
Frauenmantel 96
Gänseblümchen 100
Gänse-Fingerkraut 104
Ginkgo 106
Ginseng 108
Goldrute 110
Heidelbeere 114
Hirtentäschel 118
Hohlzahn 120
Holunder 122
Honigklee 126
Hopfen 128
Huflattich 132
Ingwer 136
Johanniskraut 140
Kamille 144
Kapuzinerkresse 148
Knoblauch 150
Kohl 154
Königskerze 156
Kümmel 160
Lavendel 162
Lein 166
Linde 170
Löwenzahn 174
Majoran und Dost 178
Malve und Eibisch 180
Mariendistel 186
Meerrettich 188
Melisse, Zitronen-Melisse 190
Mutterkraut 194
Nachtkerze 196
Pfefferminze 200
Ringelblume 204
Rose 208
Rosmarin 212
Rosskastanie 216
Salbei 218
Sanddorn 222
Schafgarbe 226
Schlüsselblume 230
Sonnenhut 234
Spitz-Wegerich 238
Süßholz 242
Thymian 246
Wacholder 250
Weide 252
Weißdorn 256
Wermut 260
Zaubernuss 264
Zwiebel 268

Leseprobe von U. Bühring, „Alles über Heilpflanzen“
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Dritter Teil:
Erkrankungen mit Heilpflanzen behandeln

Erkrankungen des Bewegungsapparats 274

Wie Bewegung funktioniert 274
Rheumatische Erkrankungen 274

Verdauungsbeschwerden 279

Wie die Verdauung funktioniert 279
Was tun bei Verdauungsbeschwerden? 279
Wie der Magen arbeitet 279
Erkrankungen des Magens 279
Wie der Darm arbeitet 284
Erkrankungen des Darms 285
Wie Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse arbeiten 287
Erkrankungen der Leber 287
Erkrankungen der Galle 288
Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse 289

Nieren- und Harnwegserkrankungen 291

Wie Nieren und Harnwege arbeiten 291
Nierenerkrankungen 291
Harnwegserkrankungen 291

Herz- und Kreislauferkrankungen 295

Wie das Herz funktioniert 295
Wie der Blutkreislauf funktioniert 295
Erkrankungen des Herzens 296
Kreislauferkrankungen 297
Gefäßerkrankungen 298

Erkältungen und Atemwegserkrankungen 301

Wie die Atmung funktioniert 301
Atemwegserkrankungen 301

Hauterkrankungen 308

Wie die Haut arbeitet 308
Wunden und Verletzungen 308
Stoffwechselbedingte Hauterkrankungen 310
Sonstige Hauterkrankungen 312

Seelische Beschwerden 316

Schlafstörungen und Erschöpfung 316
Depressionen und Ängste 318
Schmerzen 318

Leseprobe von U. Bühring, „Alles über Heilpflanzen“
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Frauenbeschwerden 321

Menstruationsbeschwerden 322
Wechseljahresbeschwerden 325

Kinderkrankheiten 329

Kinder behandeln 329
Erkältungen und Atemwegserkrankungen 331
Verdauungsbeschwerden 333
Harnwegserkrankungen 335
Wunden und Verletzungen 335
Hauterkrankungen 336
Schlafstörungen 337
Kopfschmerzen 338
Insektenstiche 338
Zahnen 338
Klassische Kinderkrankheiten 339

Service

Literatur 340
Bezugsquellen 340
Adressen und Internetseiten 341
Heilpflanzengärten 342
Glossar 343
Bei welchen Beschwerden helfen welche Pflanzen? 344
Sammelkalender 350
Sachregister 352
Register der deutschen Pflanzennamen 360
Register der botanischen Pflanzennamen 362
Über die Autorin 366

Leseprobe von U. Bühring, „Alles über Heilpflanzen“
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten ein Heilpflanzenbuch in der Hand, an dem Sie zuallererst einmal Ihre Freude haben sollen: Schmökern Sie mit Genuss!

Lassen Sie sich im ersten Teil des Buches vom Kapitel „Mit Heilpflanzen arbeiten" inspirieren und lernen Sie, wie Sie Ihre „grüne Hausapotheke" selbst herstellen können (Tees, Weine, Tinkturen, Salben, Wickel und vieles mehr). Zugleich können Sie sich informieren, wie die wichtigsten Inhaltsstoffe der jeweils beschriebenen Pflanze auf den Körper wirken.

Der zweite Teil des Buches beschreibt die wichtigsten Heilpflanzen in alphabetischer Ordnung und zeigt Ihnen, wie Sie mit ihnen umgehen und sie nutzen können. Wo kommen die Pflanzen her und wie erkennen Sie sie in der Natur? Der Abschnitt „Anbau und Ernte" beschreibt, wie Sie die Pflanzen selbst ziehen können. Was eine Pflanze zur Heilpflanze macht, finden Sie im medizinischen Teil: Wie und wo wirkt die Pflanze? Details finden Sie unter „Medizinische Anwendung": Inhaltsstoffe, innerliche und äußerliche Anwendungen, Tagesdosis, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen, das heißt, bei welchen Beschwerdebildern oder Krankheiten Sie die Pflanzen besser nicht anwenden sollten. Anschließend kommt der praktische Teil: Eine Fülle an Rezepten zu Tees und bewährten Teemischungen, aber auch zahlreichen anderen Zubereitungen wie Salben und Tinkturen, damit Sie bei Bedarf gleich „loslegen" können.

Im dritten Teil des Buches finden Sie die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten aus der Heilpflanzenkunde, welche Heilpflanzen bei welchen Beschwerden am besten wirken und viele naturheilkundliche Tipps. Und natürlich gibt es einen Adressteil mit wichtigen Informationen über Bezugsquellen, Gärtnereien, Fortbildungen und vielem mehr.

Wenn Sie sich Pflanzenwissen angeeignet haben, werden Sie mit viel Freude Ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen können. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Eintauchen in die heilende Pflanzenwelt - und vor allem empfehle ich Ihnen: Gehen Sie hinaus in die Natur und lernen Sie mit allen Sinnen! Um mit Goethe zu sprechen: „Es ist nicht genug zu wissen - man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen - man muss es auch tun".

Danksagung

Ich möchte mich ganz herzlich bei all denen bedanken, die in vielfältiger Weise zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben: Den Teilnehmerinnen und Dozenten-Kolleginnen meiner Heilpflanzenschule, mit denen ich regen Austausch pflege, und die mich seit deren Gründung 1997 durch vielen interessierte Fragen immer wieder aufs Neue dazu gebracht haben, die Pflanzen und ihren Einsatz vertieft zu studieren; meinem Sohn Christian, der mich nicht nur in Computerproblemen unterstützt hat, sondern mir auch sonst geduldig und interessiert mit Rat und Tat zur Seite stand; der Ärztin und Lektorin Frau Nathalie Blanck, die alle medizinischen Details des Werkes eingehend geprüft hat; dem Verlag Eugen Ulmer für die freundliche Betreuung durch Frau Karin Wachsmuth, Frau Anke Ruf und Frau Ina Vetter; und vor allem Frau Carola Pröbstle, die mit detailliertem Nachfragen und viel Systematik dem Werk eine bereichernde Struktur geschenkt hat. Herzlichen Dank auch an Lutz-Erich Müller für seine wunderschönen Zeichnungen.

Leseprobe von U. Bühring, „Alles über Heilpflanzen“
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ursel Bühring

Alles über Heilpflanzen

Erkennen, anwenden und gesund bleiben

368 Seiten, geb.
erschienen 2015

bestellen

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