

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Erkrankungen des Allgemeinbefindens</b>	<b>1</b>
	Phytotherapie	2
	Wirkstoffe	5
	Coffein	6
	Guarana ( <i>Paullinia cupana</i> )	7
	Kola ( <i>Cola nitida</i> und <i>C. acuminata</i> )	8
	Mate ( <i>Ilex paraguariensis</i> )	9
	Eleutheroside	10
	Taigawurzel ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> )	10
	Ginsenoside	11
	Ginseng ( <i>Panax ginseng</i> )	11
<b>2</b>	<b>Psychische und neurovegetative Erkrankungen</b>	<b>13</b>
	Phytotherapie	14
	Verstimmungszustände, Depressionen	15
	Angststörungen und Unruhezustände	16
	Schlafstörungen	18
	Wirkstoffe	21
	Ätherische Öle	21
	Lavendel ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	22
	Melisse ( <i>Melissa officinalis</i> )	23
	Flavonoide	24
	Passionsblume ( <i>Passiflora incarnata</i> )	24
	Wirkstoffkomplexe	25
	Baldrian ( <i>Valeriana officinalis</i> )	25
	Hopfen ( <i>Lupulus strobulus</i> = <i>Humulus lupulus</i> )	28
	Johanniskraut ( <i>Hypericum perforatum</i> )	29

<b>3</b>	<b>Neurologische Erkrankungen</b> . . . . .	<b>33</b>
	<b>Phytotherapie</b> . . . . .	34
	Demenz und Hirnleistungsstörung . . . . .	34
	Tinnitus, Hörsturz . . . . .	35
	Schwindelzustände (Vertigo) – Reisekrankheit (Kinetose) . . . . .	37
	Kopfschmerzen und Migräne, Neuralgien . . . . .	38
	<b>Wirkstoffe</b> . . . . .	43
	Petasin . . . . .	44
	Pestwurz ( <i>Petasites hybridus</i> ) . . . . .	44
	Wirkstoffkomplexe . . . . .	45
	Ginkgo (Fächerblattbaum, <i>Ginkgo biloba</i> ) . . . . .	46
	Ingwer ( <i>Zingiber officinale</i> ) . . . . .	48
<b>4</b>	<b>Augenkrankheiten</b> . . . . .	<b>51</b>
	<b>Phytotherapie</b> . . . . .	52
	<b>Wirkstoffe</b> . . . . .	54
	Wirkstoffkomplexe . . . . .	54
	Augentrost ( <i>Euphrasia officinalis</i> ) . . . . .	54
	Gartenraute ( <i>Ruta graveolens</i> ) . . . . .	55
<b>5</b>	<b>Erkrankungen im Mund- und Rachenraum sowie der Zähne</b> . . . . .	<b>57</b>
	<b>Phytotherapie</b> . . . . .	58
	Entzündliche Prozesse . . . . .	58
	Herpes labialis . . . . .	59
	Mundwinkelrhagaden . . . . .	59
	Zahnschmerzen . . . . .	59
	<b>Wirkstoffe</b> . . . . .	63
	Ätherische Öle . . . . .	63
	Gewürznelkenbaum ( <i>Syzygium aromaticum</i> ) . . . . .	64
	Melisse ( <i>Melissa officinalis</i> ) . . . . .	64
	Ätherisches Öl+Gerbstoff . . . . .	65
	Salbei ( <i>Salvia officinalis</i> ) . . . . .	65

Ätherisches Öl+Harz . . . . .	67
Myrrhenstrauch (Commiphora molmol und andere Arten) . . . . .	67
Gerbstoffe (Tannine) . . . . .	68
Ratanhia (Krameria triandra) . . . . .	69
Tormentill (Potentilla erecta) . . . . .	70
Wirkstoffkomplex . . . . .	71
Kamille (Matricaria recutita) . . . . .	72
<b>6 Hals- Nasen-Ohren-Erkrankungen . . . . .</b>	<b>75</b>
<b>Phytotherapie . . . . .</b>	76
Laryngo-Pharyngitis, Tonsillitis . . . . .	76
Sinusitis . . . . .	78
Otitis media, Seromukotympanon . . . . .	80
<b>Wirkstoffe . . . . .</b>	82
Flavonoide . . . . .	82
Schwarzer Holunder (Sambucus nigra) . . . . .	82
Senföle /Senfölylkoside . . . . .	84
Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus) . . . . .	84
Meerrettich (Armoracia rusticana) . . . . .	85
<b>7 Erkrankungen der unteren Atemwege . . . . .</b>	<b>87</b>
<b>Phytotherapie . . . . .</b>	88
Unproduktiver Husten . . . . .	89
Produktiver Husten . . . . .	90
<b>Wirkstoffe . . . . .</b>	93
Ätherische Öle . . . . .	94
Anis (Pimpinella anisum) . . . . .	97
Eukalyptusöl (Eucalypti aetheroleum) . . . . .	98
Bitterer Fenchel (Foeniculum vulgare) . . . . .	101
Fichtennadelöl (Piceae aetheroleum) . . . . .	102
Kiefernnadelöl (Pini aetheroleum) . . . . .	103
Minzöl (Menthae arvensis aetheroleum) . . . . .	104

Pfefferminzöl ( <i>Menthae piperitae aetheroleum</i> ) . . . .	106
Terpentinöl ( <i>Terebinthinae aetheroleum rectificatum</i> )	108
Thymian ( <i>Thymus vulgaris</i> und <i>Th. zygis</i> ) . . . . .	109
Ätherisches Öl, Harze und Bitterstoffe . . . . .	110
Grindeliakraut ( <i>Grindelia robusta</i> , <i>G. squarrosa</i> und andere Arten). . . . .	111
Alkaloide . . . . .	112
Meerträubel ( <i>Ephedra sinica</i> und andere Arten). . . .	112
Bitter- und Gerbstoffe, Flavon- und Flavonolglykoside . .	113
Weißer Andorn ( <i>Marrubium vulgare</i> ). . . . .	114
Bromelain . . . . .	115
Ananas ( <i>Ananas comosus</i> ). . . . .	115
Kieselsäure, Schleimstoffe und Flavonoide . . . . .	116
Vogelknöterich ( <i>Polygonum aviculare</i> ) . . . . .	116
Naphthochinonderivate . . . . .	117
Rundblättriger Sonnentau ( <i>Drosera rotundifolia</i> ) . . .	118
Saponindrogen . . . . .	119
Efeu ( <i>Hedera helix</i> ) . . . . .	120
Schlüsselblume/Primel ( <i>Primula veris</i> , <i>P. eliator</i> ). . . .	121
Süßholz ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> = <i>Liquiritia officinalis</i> ) .	123
Schleimstoffe . . . . .	124
Eibisch ( <i>Althaea officinalis</i> ) . . . . .	125
Malve ( <i>Malva sylvestris</i> ) . . . . .	126
Schleimstoffe, Aucubin und Gerbstoffe . . . . .	127
Spitzwegerich ( <i>Plantago lanceolata</i> ) . . . . .	127
Schleim- und Bitterstoffe, Flechtensäuren . . . . .	128
Isländisches Moos ( <i>Cetraria islandica</i> ) . . . . .	128
Schleimstoffe, Gerb- und Bitterstoffe . . . . .	130
Huflattich ( <i>Tussilago farfara</i> ). . . . .	130
Schleimstoffe, Saponine und Aucubin . . . . .	131
Königskerze ( <i>Wollblume</i> , <i>Verbascum densiflorum</i> , <i>V. phlomoides</i> ) . . . . .	131

<b>8</b>	<b>Fieberhafter Infekt</b> . . . . .	<b>133</b>
	Phytotherapie . . . . .	134
	Wirkstoffe . . . . .	137
	Salizylate und Salizylderivate. . . . .	137
	Spierstaude, Mädesüß (Filipendula ulmaria = Spirea ulmaria) . . . . .	138
	Wirkstoffkomplexe . . . . .	139
	Linde (Winterlinde, Tilia cordata, Sommerlinde, T. platyphyllos) . . . . .	139
<b>9</b>	<b>Rezidivierende Infekte</b> . . . . .	<b>141</b>
	Phytotherapie . . . . .	142
	Wirkstoffe . . . . .	145
	Wirkstoffkomplexe . . . . .	145
	Sonnenhut (Echinacea purpurea, E. pallida) . . . . .	145
<b>10</b>	<b>Schilddrüsenerkrankungen</b> . . . . .	<b>149</b>
	Phytotherapie . . . . .	150
	Wirkstoffe . . . . .	152
	Wirkstoffkomplexe . . . . .	152
	Herzgespann (Leonurus cardiaca). . . . .	152
	Wolfstrapp, Wolfsfuß (Lycopus europaeus, L. virginicus). . . . .	153
<b>11</b>	<b>Herzerkrankungen</b> . . . . .	<b>157</b>
	Phytotherapie . . . . .	158
	Funktionelle Herzbeschwerden . . . . .	158
	Herzrhythmusstörungen . . . . .	160
	Herzinsuffizienz . . . . .	160
	Wirkstoffe . . . . .	163
	Alkaloide . . . . .	163

Besenginster (Cytisus scoparius = Sarotamnus scoparius) . . . . .	164
Herzglykoside . . . . .	165
Adonisröschen (Adonis vernalis) . . . . .	165
Maiglöckchen (Convallaria majalis) . . . . .	166
Meerzwiebel (Urginea maritima) . . . . .	167
Oleander, Rosenlorbeer (Nerium oleander) . . . . .	169
Wirkstoffkomplex (Flavonoide und Procyanidine). . . . .	170
Weißdorn (Crataegus laevigata und andere Arten) . . . . .	170

## 12 Blutkreislauf- und arterielle Gefäßerkrankungen 173

Phytotherapie . . . . .	174
Hypotonie und orthostatische Dysregulation . . . . .	174
Hypertonie . . . . .	175
Koronare Herzkrankheit (KHK) . . . . .	176
Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) . . . . .	177
<b>Wirkstoffe</b> . . . . .	179
Ätherische Öle . . . . .	180
Campher, Kampfer (Cinnamomum camphora). . . . .	180
Rosmarin (Rosmarinus officinalis) . . . . .	182
Alkaloide . . . . .	183
Rauwolfia (Schlangenwurz, Rauwolfia serpentina). . . . .	184

## 13 Venöse Gefäßerkrankungen und Lymphabflussstörungen . . . . . 187

Phytotherapie . . . . .	189
Chronisch venöse Insuffizienz und Thrombophlebitis . . . . .	189
Ulcus cruris varicosum . . . . .	190
Hämorrhoidalleiden . . . . .	191
Lymphabflussstörungen . . . . .	192
<b>Wirkstoffe</b> . . . . .	193
Cumarin . . . . .	194
Steinklee (Melilotus officinalis, M. altissima) . . . . .	194

Flavonoide (Farbstoffe) . . . . .	195
Buchweizen ( <i>Fagopyrum esculentum</i> , <i>F. sagittatum</i> ) . . . . .	195
Gerbstoffe (Tannine) . . . . .	196
Stieleiche ( <i>Quercus robur</i> )	
und Traubeneiche ( <i>Q. petraea</i> ) . . . . .	197
Hamamelis, Virginische Zaubernuss	
( <i>Hamamelis virginiana</i> ) . . . . .	198
Saponine . . . . .	200
Mäusedorn, Stechmyrte ( <i>Ruscus aculeatus</i> ) . . . . .	200
Rosskastanie ( <i>Aesculus hippocastanum</i> ) . . . . .	201
<b>14 Magen-Darm-Erkrankungen . . . . .</b>	<b>205</b>
<b>Phytotherapie . . . . .</b>	<b>206</b>
Appetitlosigkeit . . . . .	207
Dyspeptische Beschwerden . . . . .	208
Gastritis, Ulkuskrankheit . . . . .	210
Übelkeit, Erbrechen, krampfartige Schmerzen . . . . .	211
Akute Diarrhö . . . . .	213
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen . . . . .	214
Reizdarm-Syndrom . . . . .	216
Obstipation . . . . .	217
<b>Wirkstoffe . . . . .</b>	<b>218</b>
Ätherische Öle . . . . .	220
Kümmel ( <i>Carum carvi</i> ) . . . . .	220
Pfefferminze ( <i>Mentha piperita</i> var. <i>piperita</i> ) . . . . .	221
Anthranoide . . . . .	223
Curaçao-Aloe ( <i>Aloe barbadensis</i> , syn. <i>A. vera</i> )	
und Kap-Aloe ( <i>Aloe capensis</i> = <i>A. ferox</i> ) . . . . .	224
Faulbaum ( <i>Rhamnus frangula</i> = <i>Frangula alnus</i> ) . . . . .	226
Rhabarber ( <i>Rheum palmatum</i> , <i>R. officinale</i> ) . . . . .	228
Sennes, Senna, Cassia senna ( <i>C. angustifolia</i> ) . . . . .	229
Bitterstoffe . . . . .	230

Aromatische Bitterstoffe (Bitterstoffe und ätherische Öle)	231
Angelikawurzel, Engelwurz ( <i>Angelica archangelica</i> )	231
Benediktenkraut, Kardobenedikte	
( <i>Cnicus benedictus</i> )	232
Kalmus ( <i>Acorus calamus</i> )	233
Pomeranze, Bitterorange ( <i>Citrus aurantium</i> )	234
Schafgarbe ( <i>Achillea millefolium</i> )	235
Wermut ( <i>Artemisia absinthium</i> )	236
Reine Bitterstoffe	237
Gelber Enzian ( <i>Gentiana lutea</i> )	238
Tausendgüldenkraut ( <i>Centaurium erythraea</i> )	239
Gerbstoffe	240
Heidelbeere ( <i>Vaccinium myrtillus</i> )	240
Glykoside	241
Uzara ( <i>Xysmalobium undulatum</i> )	242
Schleimstoffe / Polysaccharide	243
Flohsemen ( <i>Plantago afra</i> = <i>P. psyllium</i> ),	
Indischer Flohsemen ( <i>Plantago ovata</i>	
= <i>P. ispaghula</i> )	244
Leinsamen ( <i>Linum usitatissimum</i> )	245

## 15 Erkrankungen der Gallenwege und der Leber einschließlich Fettstoffwechselstörungen . . . . . 247

Phytotherapie	248
Gallenblasen- und Gallenwegserkrankungen	248
Erkrankungen der Leber und des Fettstoffwechsels	250
<b>Wirkstoffe</b>	252
Ätherische Öle / Farbstoffe	253
Curcuma, Gelbwurzel ( <i>Curcuma longa</i> )	253
Alkaloide	254
Boldo ( <i>Peumus boldus</i> )	255
Erdrauch ( <i>Fumaria officinalis</i> )	256
Schöllkraut ( <i>Chelidonium majus</i> )	257



Alliin . . . . .	258
Knoblauch ( <i>Allium sativum</i> ) . . . . .	258
Cynarin . . . . .	260
Artischocke ( <i>Cynara cardunculus</i> ssp. <i>flavescens</i> = <i>C. scolymus</i> ) . . . . .	260
Lecithin . . . . .	262
Sojabohne ( <i>Glycine max</i> ) . . . . .	262
Scharfstoffe . . . . .	263
Galgant ( <i>Alpinia officinarum</i> ) . . . . .	264
Silymarin . . . . .	265
Mariendistel ( <i>Silybum marianum</i> ) . . . . .	265
Wirkstoffkomplex . . . . .	266
Haronga ( <i>Haronga madagascariensis</i> = <i>Harungana m.</i> ) . . . . .	266
Löwenzahn ( <i>Taraxacum officinalis</i> ) . . . . .	267

## 16 Erkrankungen der ableitenden Harnwege . . . . . 269

<b>Phytotherapie</b> . . . . .	270
Akuter Harnwegsinfekt und Rezidivprophylaxe . . . . .	271
Dysurische Beschwerden und Reizblase . . . . .	272
Steinprophylaxe . . . . .	274
<b>Wirkstoffe</b> . . . . .	275
Ätherische Öle . . . . .	276
Liebstöckel ( <i>Levisticum officinale</i> ) . . . . .	276
Wacholder ( <i>Juniperus communis</i> ) . . . . .	277
Ätherisches Öl und Flavone . . . . .	279
Orthosiphon, Katzenbart ( <i>Orthosiphon aristatus</i> ) . . . . .	279
Alkaloide . . . . .	280
Glockenbilsenkraut ( <i>Scopolia carniolica</i> ) . . . . .	280
Flavonoide . . . . .	281
Flavonoide, ätherisches Öl . . . . .	282
Dornige Hauhechel ( <i>Ononis spinosa</i> ) . . . . .	282
Flavonoide, Saponine und ätherisches Öl . . . . .	283
Birke ( <i>Betula pubescens</i> , <i>B. pendula</i> ) . . . . .	283

Echte Goldrute ( <i>Solidago virgaurea</i> ) . . . . .	285
Glykoside . . . . .	286
Bärentraube ( <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> ) . . . . .	286
Kieselsäure und Flavonoide . . . . .	288
Schachtelhalm ( <i>Equisetum arvense</i> ). . . . .	288
Mineralstoffe . . . . .	290
Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> , <i>U. urens</i> ) . . . . .	290
<b>17 Erkrankungen der männlichen Geschlechtsorgane . . . . .</b>	<b>293</b>
<b>Phytotherapie</b> . . . . .	294
Benigne Prostatahyperplasie (BPH) . . . . .	294
Entzündliche Erkrankungen der männlichen Geschlechtsorgane . . . . .	295
Potenzstörungen . . . . .	296
<b>Wirkstoffe</b> . . . . .	298
Phytosterine . . . . .	298
Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> , <i>U. urens</i> ) . . . . .	299
Hypoxis ( <i>Hypoxis rooperi</i> ). . . . .	300
Kürbis ( <i>Cucurbita pepo</i> und andere Arten, insbesondere <i>C. pepo</i> convar. <i>pepo</i> Varietät <i>styriaca</i> = Steirischer Ölkürbis) . . . . .	301
Roggenpollen ( <i>Pollinis ex secale cereale</i> ) . . . . .	302
Sägepalme ( <i>Sabal serrulata</i> = <i>Serenoa repens</i> ) . . . . .	303
<b>18 Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane 305</b>	
<b>Phytotherapie</b> . . . . .	306
Menstruationsstörungen (Blutung/Rhythmus). . . . .	306
Prämenstruelles Syndrom (PMS) und Dysmenorrhö . . . . .	307
Endometriose . . . . .	309
Klimakterisches Syndrom . . . . .	310
Entzündliche Erkrankungen . . . . .	311
Unerfüllter Kinderwunsch . . . . .	313

Erkrankungen der Brustdrüse . . . . .	314
<b>Wirkstoffe</b> . . . . .	316
Östrogenrezeptor-modulierende Wirkstoffe (SERM) . . .	317
Traubensilberkerze ( <i>Cimicifuga racemosa</i> ) . . . . .	317
Wirkstoffkomplexe . . . . .	318
Gänsefingerkraut ( <i>Potentilla anserina</i> ) . . . . .	319
Hirtentäschel ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> ) . . . . .	320
Keuschlamm, Mönchspfeffer ( <i>Vitex agnus-castus</i> ). . .	321
Taubnessel ( <i>Lamium album</i> ) . . . . .	322
<b>19 Rheumatische Erkrankungen und Schmerzsyndrome</b> . . . . .	<b>325</b>
<b>Phytotherapie</b> . . . . .	326
<b>Wirkstoffe</b> . . . . .	330
Allantoin . . . . .	331
Beinwell ( <i>Symphytum officinalis</i> ) . . . . .	331
Bitterstoffe . . . . .	332
Teufelskralle ( <i>Harpagophytum zeyheri</i> , <i>H. procumbens</i> ) . . . . .	332
Boswelliasäuren . . . . .	334
Indischer Weihrauch ( <i>Boswellia serrata</i> ) . . . . .	334
Salizylate und Salizyl-derivate . . . . .	335
Zitterpappel ( <i>Populus tremula</i> ) . . . . .	335
Weide ( <i>Salix alba</i> u.a.) . . . . .	336
Scharfstoffe . . . . .	337
Cayennepfeffer ( <i>Chili, Capsicum acer</i> ) Spanischer Pfeffer, Paprika ( <i>C. annuum</i> ) . . . . .	338
Wirkstoffkomplexe . . . . .	339
Heublumen ( <i>Graminis flos</i> ) . . . . .	339
<b>20 Hauterkrankungen und -verletzungen</b> . . . . .	<b>341</b>
<b>Phytotherapie</b> . . . . .	342
Acne vulgaris, Furunkel, Follikulitis . . . . .	342

Herpes simplex, Verrucae, Kondylome . . . . .	344
Dermatitis, Ekzem . . . . .	345
Neurodermitis (endogenes Ekzem) . . . . .	346
Psoriasis vulgaris . . . . .	348
Hautverletzungen und Wunden . . . . .	349
<b>Wirkstoffe</b> . . . . .	352
Alkaloide . . . . .	353
Mahonie ( <i>Mahonia aquifolium</i> ) . . . . .	353
Fettsäuren . . . . .	354
Borretsch ( <i>Borago officinalis</i> ) . . . . .	354
Nachtkerze ( <i>Oenothera biennis</i> ) . . . . .	355
Lignane . . . . .	356
Fußblatt, Maiapfel ( <i>Podophyllum peltatum</i> ) . . . . .	356
Wirkstoffkomplexe . . . . .	358
Arnika, Bergwohlverleih ( <i>Arnica montana</i> ) . . . . .	358
Ballonrebe ( <i>Cardiospermum halicacabum</i> ) . . . . .	360
Bittersüßer Nachtschatten ( <i>Solanum dulcamara</i> ) . . . . .	361
Johanniskraut ( <i>Hypericum perforatum</i> ) . . . . .	362
Ringelblume ( <i>Calendula officinalis</i> ) . . . . .	363
Stiefmütterchen ( <i>Viola tricolor</i> ) . . . . .	364
<b>21 Onkologische Erkrankungen</b> . . . . .	<b>367</b>
Phytotherapie . . . . .	368
Wirkstoffe . . . . .	371
Mistel ( <i>Viscum album</i> ) . . . . .	371
<b>22 Erkrankungen im Kindesalter</b> . . . . .	<b>375</b>
Phytotherapie . . . . .	376
Psychische und neurovegetative Erkrankungen (Kap. 2) . . . . .	378
Neurologische Erkrankungen (Kap. 3) . . . . .	379
Erkrankungen in Mund- und Rachenraum sowie der Zähne (Kap. 5) . . . . .	380
Hals- Nasen-Ohren-Erkrankungen (Kap. 6) . . . . .	381

Erkrankungen der unteren Atemwege (Kap. 7)	
sowie Fieberhafter Infekt (Kap. 8) . . . . .	382
Magen-Darm-Erkrankungen (Kap. 14) . . . . .	383
Erkrankungen der ableitenden Harnwege (Kap. 16) . . . . .	384
Hauterkrankungen (Kap. 20) . . . . .	385
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>387</b>
<b>Teemischungen . . . . .</b>	<b>388</b>
Tee bei Schlafstörungen . . . . .	388
Beruhigungstee I . . . . .	388
Hustentee (eher reizlindernd) . . . . .	389
Brusttee . . . . .	389
Hustentee (eher auswurfördernd) . . . . .	390
Hustentee I. . . . .	390
Tee bei grippalem Infekt . . . . .	391
Erkältungstee . . . . .	391
Tee bei Appetitlosigkeit . . . . .	392
Magentee II . . . . .	392
Tee bei dyspeptischen Beschwerden . . . . .	393
Magen- und Darmtee VI . . . . .	393
Tee bei akutem Harnwegsinfekt . . . . .	394
Blasen- und Nierentee II . . . . .	394
<b>Literatur und Adressen . . . . .</b>	<b>395</b>
<b>Literatur und Adressen . . . . .</b>	<b>396</b>
Bücher . . . . .	396
Zeitschriften . . . . .	396
Internetadressen . . . . .	397
<b>Präparateverzeichnis . . . . .</b>	<b>400</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>404</b>