

Inhalt

I Grundlagen

1	Historische Entwicklung	4
2	Phytotherapeutische Grundlagen	5
2.1	Allgemeines	5
2.2	Wirk- und Inhaltsstoffe	5
	Alkaloide	5
	Ätherische Öle	6
	Bitterstoffe	6
	Gerbstoffe	6
	Glykoside.....	7
	Schleimstoffe	7
	Weitere Wirk- und Inhaltsstoffe.....	7
2.3	Heilpflanzen-Porträts	8
3	Grundlagen der anthroposophischen Medizin	41
3.1	Historische Entwicklung	41
3.2	Das anthroposophische Menschenbild	42
	Drei-Gliederung des menschlichen Seins.....	42
	Vier-Gliederung der leiblichen Ebene ...	42
	Anthroposophisches Krankheits- verständnis	43
3.3	Therapeutischer Ansatz	43
3.4	Äußere Anwendungen	44
4	Grundlagen von Hydro- und Thermotherapie	45
	Physikalische Prinzipien	45
	Psychosozial-therapeutische Wirkung... ..	45
	Phytopharmakologische Wirkung.....	45
5	Grundlagen von Einreibungen / Massage	46
5.1	Historische Entwicklung	46
5.2	Wirkungen	46
6	Wissenschaftlicher Bezug	48
6.1	Qualitätsanforderungen bei äußeren Anwendungen	48
	Inhaltsstoffe	48
	Arzneipflanzen.....	48
	Prinzipien der Anwendung	49

6.2	Erkenntnismethoden zur wissenschaftlichen Erforschung äußerer Anwendungen	49
	Evidence based medicine (EBM) versus Cognition based medicine (CBM)	50
	Evidence based nursing (EBN)	52

II Hausmittel von A–Z

7	Heilpflanzentees zur inneren und äußeren Anwendung	54
7.1	Zubereitung von Heilkräutertees	54
7.2	Vorschläge für Teemischungen ☞ CD ...	56
8	Wickel und Auflagen	59
8.1	Allgemeines	59
	Begriffsklärung	59
	Material	59
	Wirksubstanzen	59
8.2	Anwendungsprinzipien	60
	Allgemeine Vorbereitungen	60
	Allgemeine Kontraindikationen	60
8.3	Heiße Wickel und Auflagen	60
8.3.1	Feucht-heiße Wickel und Auflagen ☞ CD	60
	Grundregeln	60
	Zitronenhalswickel / -brustwickel ☞ CD ..	61
	Feucht-heiße Bauchauflage mit Kamille ☞ CD	62
	Dampfkompresse	62
	Leberkompresse mit Schafgarbe ☞ CD ..	63
	Feucht-heißer Arnikawickel ☞ CD	63
	Nierenkompresse mit Schachtelhalm ☞ CD	64
	Brustkompresse mit Thymian ☞ CD	64
	Heiße Rolle	64
8.3.2	Trocken-heiße Wickel und Auflagen	65
	Fangopackung ☞ CD	65
	Kartoffelauflage ☞ CD	66
	Heublumensäckchen / -auflage ☞ CD ...	66
	Leinsamenkompresse / Kataplasma ☞ CD	67
8.4	Mäßig temperierte Wickel und Auflagen	67
	Ölwickel / Ölaufgabe ☞ CD	67

	Salbenkompressen, Auflagen mit	
	Pflanzensalben ☞ CD	68
	Herzsalbenkompressen	70
	Bienenwachskompressen	70
	Zwiebelkompressen ☞ CD	71
	Kamillenblütensäckchen /-auflage ☞ CD	71
	Körperwarme Quarkauflage ☞ CD	72
	Sauerklee-Bauchauflage (Oxalis) ☞ CD	72
	Kirschkerensäckchen	73
	Heilerdeauflage (Kataplasma) ☞ CD	73
8.5	Kühlende Wickel und Auflagen /	
	Kälteanwendungen	73
	Wadenwickel zur Fiebersenkung ☞ CD..	74
	Brust- bzw. Lendenwickel	
	nach Kneipp ☞ CD	74
	Prießnitz-Halswickel ☞ CD	75
	Kohlaufage ☞ CD	75
	Kalte Quarkauflage ☞ CD	76
8.6	Anwendungen mit hautreizenden	
	Substanzen	76
	Senfmehlkompresse ☞ CD	76
	Ingwermehlwickel ☞ CD	77
	Meerrettichauflage auf Stirn- oder	
	Nebenhöhlen ☞ CD	78
9	Bäder und Teilbäder	80
9.1	Allgemeines	80
	Grundlagen	80
	Therapeutische Wirkung	80
9.2	Anwendungsprinzipien	80
	Wirksubstanzen / Badezusätze	80
	Allgemeine Vorbereitungen	81
	Allgemeine Kontraindikationen	81
9.3	Ganzkörperbäder	81
	Ansteigendes Bad / Schwitzbad ☞ CD... 81	
9.3.1	Bäder mit Teezusatz ☞ CD,	
	Kräuterteebad	81
9.3.2	Ölbäder ☞ CD	82
	Lavendelbad	82
	Öldispersionsbad (Jungebad®)	83
9.3.3	Bäder mit pflanzlichen Zusätzen ☞ CD	83
	Kastanienbad	84
	Fichtennadelbad	84
	Rosmarinbad	84
9.3.4	Weitere Ganzkörperbäder	85
	Nährbad ☞ CD	85
	Schwefelbad ☞ CD	85
9.4	Teilkörperbäder	85
	Kneippsche Güsse ☞ CD	85
	Kneippsche Waschungen ☞ CD	87
	Bürstenbad ☞ CD	88

Wassertreten	88
Senfmehlfußbad ☞ CD	88
Hand- / Fußbad mit Zusatz ☞ CD.....	89
Ansteigendes Armbad ☞ CD	89
Ansteigendes Fußbad ☞ CD.....	90
Wechselfußbad ☞ CD	90
Sitzbad ☞ CD.....	91
9.5 Inhalation bzw. Dampfbad ☞ CD	91
10 Einreibungen und Massagen	92
10.1 Rhythmische Einreibungen nach Wegmann / Hauschka.....	92
Allgemeines	92
Anwendungsprinzipien	92
Baucheinreibung ☞ CD	93
Brusteinreibung ☞ CD	93
Rückeneinreibung (einhändig) ☞ CD ...	94
Fußeinreibung ☞ CD.....	95
10.2 Atemstimulierende Einreibung (ASE) ☞ CD.....	96
10.3 Bürstenmassage	96
III Praktische Anwendung	
11 Allgemeine Anwendungsgebiete	
A-Z	100
Appetitlosigkeit.....	100
Asthma bronchiale, spastische	
Bronchitis	100
Blähungen, Koliken	100
Bronchitis, Husten	100
Erschöpfungszustand, Stimmungslabilität.....	101
Fieber, fieberhafte Infekte	101
Gelenkschmerzen (akut / chronisch) ...	101
Halsentzündungen, Halsschmerzen ...	101
Hämorrhoiden	102
Harnverhalt.....	102
Harnwegsinfekte	102
Hautjucken (Pruritus), Juckreiz	102
Herpes labialis.....	102
Herzbeschwerden.....	102
Hypertonie	102
Hypotonie	103
Infektanfälligkeit.....	103
Kopfschmerzen, Migräne, Spannungskopfschmerzen.....	103
Magen- bzw. Oberbauchbeschwerden	103
Menstruationsbeschwerden	104
Migräne	104

Mundgeruch	104
Mundschleimhautentzündung (Stomatitis), Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und Schleimhautläsionen (Aphthen)	104
Muskelkrämpfe, Muskelkater, Wadenkrämpfe.....	104
Muskelverspannungen von Rücken und Nacken.....	104
Nervenschmerzen	104
Nervosität, Reizbarkeit, Unruhezustände	104
Obstipation.....	105
Ödeme	105
Ohrenschmerzen.....	105
Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen.....	105
Reizbarkeit	105
Reizblase.....	105
Schlafstörungen	105
Schleimhautläsionen	106
Schnupfen (akute Rhinitis).....	106
Sonnenbrand	106
Stimmungslabilität	106
Thrombophlebitis	106
Unruhezustände	106
Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand	106
Verstauchungen.....	106
Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden	106
Wadenkrämpfe.....	106
Wechseljahresbeschwerden	106
Zahnfleischbluten.....	106
Zahnfleischentzündung.....	107
Zahnschmerzen	107
12 Besonderheiten in Schwangerschaft und Stillzeit.....	108
Damrriss Prophylaxe / Damm- Massage	108
Eisenmangel (physiologische Schwangerschaftsanämie)	108
Erbrechen	108
Juckreiz.....	108
Lochialstau	108
Mastitis im Wochenbett (puerperale Mastitis)	108
Milchbildung.....	109
Milchstau.....	109
Nervosität	110
Ödeme (☞ 11)	110
Schlafstörungen (☞ 11)	110

Schwangerschaftsstreifen.....	110
Sodbrennen	110
Stimmungslabilität	110
Übelkeit, Erbrechen.....	110
Varizen	110
Wadenkrämpfe.....	111
Wunde Mamillen (Rhagaden).....	111

13 Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen.....	112
Akne	112
Bauchschmerzen, funktionelle Bauchschmerzen	112
Bindehautreizungen, -entzündungen bei Neugeborenen.....	112
Blähungen, Trimenonkoliken (☞ 11) ...	112
Brustdrüsenanschwellung (bei Neugeborenen)	113
Durchfall, Diarrhö	113
Erbrechen, Spucken	113
Fieber	113
Gneis.....	113
Husten	113
Hyperbilirubinämie, Physiologischer Ikterus.....	114
Insektenstiche (Bienenstiche, Wespenstiche)	114
Juckreiz, Hautjucken (Pruritus).....	114
Kopfschmerzen, Migräne (☞ 11).....	114
Lippenbläschen	114
Migräne	114
Milchschorf, Gneis	114
Mundsoor	114
Obstipation.....	114
Physiologischer Ikterus	115
Schlafstörungen.....	115
Spannungskopfschmerzen.....	115
Windeldermatitis, Wundsein	115
Zahnungsbeschwerden	115
Register	117