

Phytotherapie kompakt für die Heilpraktikerprüfung

1. Auflage



Daniel Lorenz

Alle Inhalte dieses Buches wurden vom Autor zum Zeitpunkt der Veröffentlichung sorgfältig überprüft. Dennoch kann keine Gewähr für die Vollständigkeit der Informationen übernommen werden.

Dieses Buch kann und soll keinen medizinischen Rat eines kompetenten Therapeuten ersetzen. Es dient lediglich der Prüfungsvorbereitung für Heilpraktikeranwärterinnen und – anwärter.

Der Verfasser übernimmt keine Haftung für eventuelle Fehlbehandlungen oder sonstige Schäden, die auf Basis der Inhalte dieses Ratgebers entstanden sein sollten. Die Anwendung aller Empfehlungen Buches erfolgt auf eigene Gefahr.

1. Auflage vom 01.03.2020

Version 2.0

Umschlaggestaltung und Bild: Bukovec / Lorenz
Autor: Daniel Lorenz (Heilpraktiker)

Copyright © 2020 Daniel Lorenz, Neunkirchen (Saar)

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Informationen zum E-Book	5
Bewegungsapparat (9 Karteikarten)	9
Immunsystem und Konstitution (2 Karteikarten)	15
Nervensystem (8 Karteikarten)	17
Atemwege / HNO (8 Karteikarten)	23
Herz-Kreislauf (6 Karteikarten)	29
Verdauungstrakt (12 Karteikarten)	33
Urogenitaltrakt (6 Karteikarten)	41
Dermatologie (6 Karteikarten)	45
Stoffwechsel (2 Karteikarten)	51

Vorwort

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Dozent für die Heilpraktikerausbildung durfte ich feststellen, dass neben einem umfassenden Wissen über Anatomie, Pathologie, Anamnese noch ein weiteres Thema essenziell für das erfolgreiche Bestehen der Heilpraktikerüberprüfung ist: die Pflanzenheilkunde.

Die meisten Ausbildungen für Heilpraktiker beschränken sich allerdings auf das Grundlagenwissen über Anatomie und Pathologie. Die Praxis und die möglichen Behandlungsmethoden kommen dabei zu kurz. Verantwortungsbewusste Amtsärzte überprüfen jedoch anhand therapeutischer Kenntnisse, ob die Teilnehmer „eine Gefahr“ für die künftigen Patienten darstellen. Die Erwartungshaltung der Amtsärzte und Beisitzer ist dabei von Bundesland zu Bundesland verschieden.

Während im Gesundheitsamt Mainz dem Thema Phytotherapie für gewöhnlich keine Beachtung geschenkt wird, erwarten die meisten Amtsärzte in Saarbrücken u.a. grundlegende Kenntnisse über die Pflanzenheilkunde und fragen in Fallbeispielen gemeinsam mit den Beisitzern die mögliche phytotherapeutische Behandlung ab.

Erfreulicherweise war unter den Absolventinnen und Absolventen meiner Fachausbildung für Phytotherapie die Durchfallquote schon immer wesentlich geringer.

Viele Prüflinge berichteten mir, dass sie den Prüfern die Pflanzenheilkunde als Schwerpunkt genannt hatten und sich so während der Prüfung auf einer sicheren Basis bewegen konnten.

Auf diese Weise konnten sie sich sehr gut verkaufen und haben die Prüfung in großer Zahl souverän bestanden.

Allen, die nicht im Saarland wohnen oder aus Zeitgründen nicht an meiner Fachausbildung teilnehmen können, möchte ich es jedoch ermöglichen, auch derart gut vorbereitet in die Prüfung zu gehen.

Daher ist dieses E-Book entstanden. Es enthält natürlich bei weitem nicht alle Inhalte der großen, einjährigen Phytotherapieausbildung der Salvia-Heilpflanzenschule. Es fasst aber die gängigsten Indikationen bei den häufigsten Beschwerdebildern zusammen und vermittelt das wichtigste Grundlagenwissen in Form von gut lernbaren Karteikarten.

Ich hoffe, dass auch dir dieses E-Book zum erfolgreichen Bestehen der Prüfung verhelfen wird.

Und nun wünsche ich dir viel Erfolg beim Lernen und viel Glück bei der Prüfung!

Dein Daniel

Karteikarten

Das E-Book beinhaltet 62 Karteikarten auf rund 50 Seiten.

Ausdruck des E-Books

Wenn du nur ein Lernskript benötigst, drucke einfach nur die geraden Seiten ab Seite zehn über deinen PDF-Viewer aus.

Wenn du gerne die Karteikarten zum Lernen verwenden möchtest, drucke das Dokument im doppelseitigen Druck (=Duplex) aus.

Auswahl der Pflanzen

Dieses E-Book ist keine vollständige Auflistung aller bei den jeweiligen Beschwerdebildern potenziell wirksamen Heilpflanzen.

Die Auswahl erfolge anhand der therapeutischen Relevanz und des Bekanntheitsgrades bei Heilpraktikern und Ärzten. Hierbei lieferten die Ausarbeitungen der Kommission E eine wesentliche Orientierung. Unbekanntere Heilpflanzen oder neuere Forschungsergebnisse, die noch nicht bei der breiten Masse der Therapeuten angekommen sind, wurden bewusst weggelassen.

Es ist besser, während der Prüfung nur etablierte und unstrittig indizierte Pflanzen zu nennen.

Auswahl der Themen

Bei der Auswahl der Themen handelt es sich um einen Kompromiss. Ziel war es, die häufigsten und wahrscheinlichsten Beschwerdebilder abzudecken und gleichzeitig den zu lernenden Lernstoff so gering wie möglich zu halten.

Legende und Zeichenerklärung:

Kennzeichnungen / Abkürzungen	Bedeutung
gelb markierte Zeilen	Heilpflanzen, die im Zusammenhang einen sehr hohen Stellenwert einnehmen und damit besonders erwähnenswert sind. Es handelt sich dabei um die sog. „Klassiker“. Sie sollten unbedingt gelernt werden.
weiße Zeilen	weitere mögliche Heilpflanzen, die optional, ergänzend gelernt werden können
NW	Nebenwirkungen
GZ	Gegenanzeigen
WW	Wechselwirkungen

Nebenwirkung – „mögliche allergische Reaktion“

Um die Karteikarten nicht zu überladen, sind die Angaben bezüglich möglicher allergischer Reaktionen weggelassen worden. Sie sind theoretisch bei allen Pflanzen möglich.

In vielen Kräuterbüchern wird nur bei manchen Pflanzen ein Allergierisiko angegeben. Dies ist jedoch inkonsequent, da eine allergische prinzipiell berücksichtigt werden muss.

Die Korbblütler bilden mit über 21.000 verschiedenen Arten eine der größten Pflanzenfamilien. Eine so große Gruppe beinhaltet natürlich viele potenzielle Allergene, weshalb die Korbblütler häufig in diesem Zusammenhang in Büchern Erwähnung finden.

Fazit: Bitte die **Nebenwirkung „mögliche allergische Reaktion“** bei allen Pflanzen auf den Karteikarten **hinzudenken!**

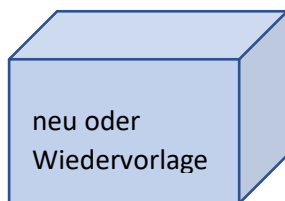
Haftungsbeschränkung

Trotz sorgfältiger Recherche in seriösen Quellen wird keine Gewähr auf Korrektheit übernommen. Weiterhin wird keine Haftung für eventuell aus der Verwendung dieses E-Books resultierende Schäden übernommen.

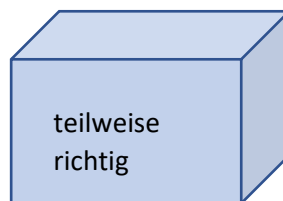
Lernen mit Karteikarten

Das Lernen mit Karteikarten hat sich als Lernmethode sehr bewährt und die Vorgehensweise ist äußerst simpel. Man benötigt dazu entweder ein Karteikästchen mit drei Fächern oder drei einzelne Kästchen.

Kästchen bzw. Fach 1



Kästchen bzw. Fach 2



Kästchen bzw. Fach 3



Beim ersten Durchgang werden alle Karteikarten intensiv studiert. Das muss nicht an einem Tag sein. Wenn alle Karten einmal durchgearbeitet wurden, wird kategorisiert.

Dazu kommen zunächst alle Karten in Fach 1 und werden durchgearbeitet.

Fehlerfrei beantwortete Karten kommen in Fach 3, teilweise fehlerhaft beantwortete Karten in Fach 2 und alle anderen bleiben in Fach 1, wandern aber ans Ende des Stapels.

In den folgenden Tagen wird immer wieder Fach 1 durchgearbeitet, bis es irgendwann leer ist.

Dann rückt Fach 2 nach Fach 1 nach vorne und Fach 3 nach Fach 2.

Wieder wird Fach 1 durchgearbeitet, bis es leer ist.

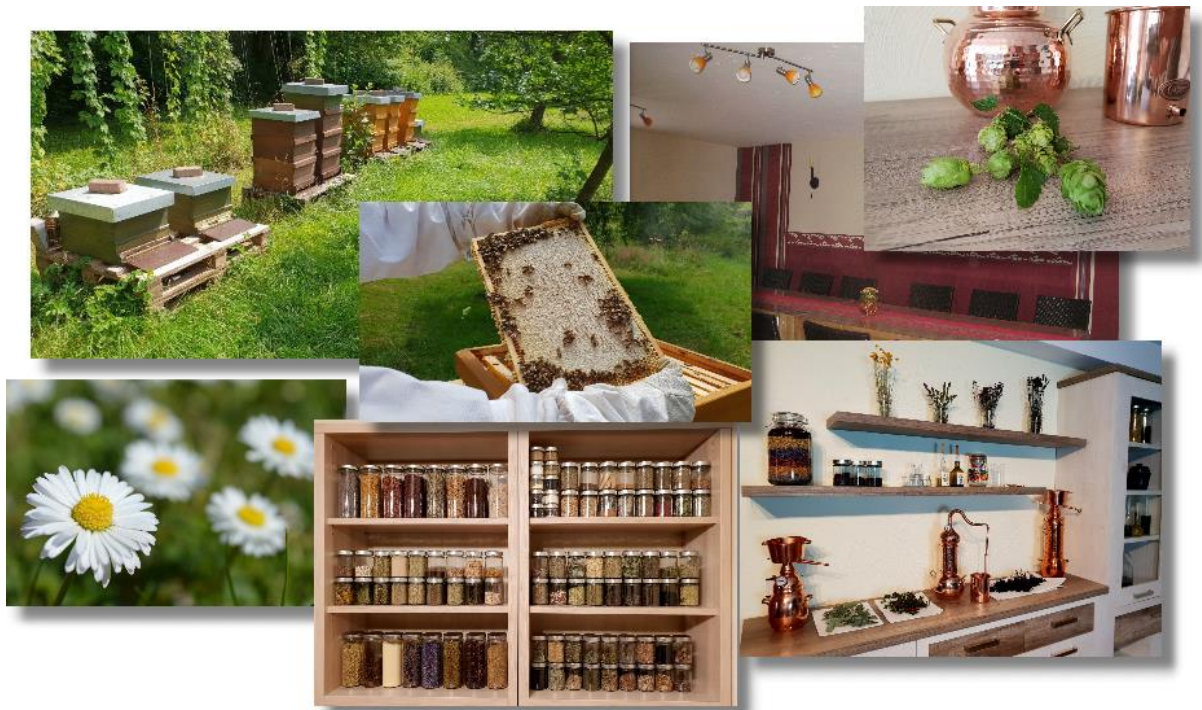
Auch wenn das Ziel erreicht ist und alle Karteikarten immer richtig beantwortet werden, müssen die Karten sporadisch wiederholt werden – bis zur Prüfung.

Studien zufolge vergisst unser Gehirn nach und nach alles, was zwei Monate nicht wiederholt worden ist.

Diese Lernmethode eignet sich natürlich auch für andere Themen.

Besuche die Heilpflanzenschule und Heilpraktikerschule im Saarland!

 **Salvia** Heilpflanzenschule



Erlebe die Welt der Kräuter und Heilpflanzen!

DEMNÄCHST AUCH ONLINE!

Unsere beliebten Seminare wird es künftig auch als
Video-Kurse geben.

Du findest uns auch im Internet unter:

<https://salvia-heilpflanzenschule.de>

Die Heilpflanzenschule im Saarland

Die Salvia-Heilpflanzenschule vermittelt dir bewährtes Wissen über Wildkräuter, Heilpflanzen und Bienenprodukte. Damit soll das Bewusstsein um die Kraft der Pflanzen wieder zu neuem Leben zu erweckt werden.

Die Seminarinhalte der Heilpflanzenschule im Saarland vereinen dazu altes, teilweise vergessenes Wissen mit neuen Erkenntnissen. Auch praktische Tätigkeiten kommen in den Kursen nicht zu kurz. In jedem Seminar stellen wir thematisch passende Produkte aus den Pflanzen selbst her. Darunter sind z.B. Salben, Tränke, Öle sowie Teemischungen.

Dieses Wissen vermittelt dir unser erfahrenes Dozententeam. Es besteht aus einem Chemiker, einem Heilpraktiker sowie einer Reihe von Gastdozentinnen und -dozenten.

Die Kurse der Schule richten sich an alle Menschen, die sich für Pflanzenheilkunde interessieren. Dabei ist es unerheblich, ob du als Teilnehmerin oder Teilnehmer bereits entsprechende Vorkenntnisse hast. Auch für Neulinge sind unsere Kurse bestens geeignet. Alle Seminare sind thematisch so abgeschlossen, dass du jederzeit quereinsteigen kannst.

DIE HEILPFLANZENSCHULE, DER WILDKRÄUTER UND HEILPFLANZEN AM HERZEN LIEGEN

Newsletter

Melde dich jetzt für unseren Newsletter an und erhalte vierjährlich interessante Neuigkeiten über Heilpflanzen und Wildkräuter, tolle Rezepte und Aktuelles zu unseren Kursen.

Email

Ich bin Du fortführest, akzeptierst Du unsere Datenschutzerklärung.

Abonnieren

Bewerten Sie uns

oder auf folgenden Social-Media-Kanälen:

Wir veröffentlichen dort regelmäßig interessante Informationen über Heilpflanzen und Wildkräuter.

Über deinen Besuch würden wir uns sehr freuen 😊



<https://www.facebook.com/SalviaHeilpflanzenschule>



<http://www.instagram.de/heilpflanzenseminare>



<https://www.pinterest.de/heilpflanzenschule>



<https://twitter.com/salviaschule>

Nenne wichtige Pflanzen zur Behandlung
rheumatischer Beschwerden!

Mit welcher Pflanze kann man
Weichteilrheuma behandeln?

Wie wird sie angewendet?

Was muss man dabei beachten?

Wie kann man **Schmerzen**
mit Hilfe von Pflanzen behandeln?

Rheumatische Beschwerden

Pflanzen	Informationen
Weidenrinde	GZ: nicht bei Asthma, WW: nicht zusammen mit Heparin oder Blutgerinnungshemmern
Brennnessel	GZ: nicht bei eingeschränkter Herz- und/oder Nierentätigkeit
Ananas (Bromelain)	NW: Magen-Darmbeschwerden, Durchfall, allergische Reaktion
Arnikablüten	NW: allergische Reaktion, Ekzem, Überdosierung: Bläschen bis hin zur Nekrose
Fichtennadelöl	NW: Haut- und Schleimhautreizungen, Verstärkung von Bronchospasmen, GZ: nicht bei Asthma bronchiale oder Keuchhusten

Weichteilrheuma

Pflanzen	Informationen
Weißer Senfsamen (lokal als Breiumschläge)	GZ: nicht bei Kindern unter 6 Jahren, nicht bei Nierenerkrankungen, NW: Reizung bis hin zu Haut- und Nervenschäden

Schmerzen

Pflanzen	Informationen
Pfefferminzöl, äußerlich	kühlende Wirkung
Weidenrinde	GZ: nicht bei Asthma, WW: nicht zusammen mit Heparin oder Blutgerinnungshemmern
Mädesüß	GZ: nicht bei Asthma, WW: nicht zusammen mit Heparin oder Blutgerinnungshemmern

Welche Pflanzen eignen sich zur Versorgung von
**Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen
und stumpfen Traumen?**

Womit kann man
Blutergüsse behandeln?

Wie kann man **Arthrose**
mit Hilfe von Pflanzen behandeln?

Prellung, Zerrung, Verstauchung / stumpfe Traumen

Pflanzen	Informationen
Arnikablüten äußerlich als Aufguss oder Gel	NW: allergische Reaktion, Ekzem, Überdosierung: Bläschen bis hin zur Nekrose
Beinwellwurzel äußerlich als Breiumschlag oder Salbe	nur auf intakter Haut! Enthält Pyrrolizidinalkaloide daher nur äußerlich!) Blutergüsse
Steinklee, äußerlich	NW: selten: Kopfschmerz
Ananas (Bromelain), innerlich	NW: Magen-Darmbeschwerden, Durchfall, allergische Reaktion

Blutergüsse

Pflanzen	Informationen
Arnikablüten äußerlich als Aufguss oder Gel	NW: allergische Reaktion, Ekzem, Überdosierung: Bläschen bis hin zur Nekrose
Immortelle	als ätherisches Öl 3%ig in Olivenöl
Ananas (Bromelain), innerlich	NW: Magen-Darmbeschwerden, Durchfall, allergische Reaktion
Steinklee	NW: selten: Kopfschmerz

Arthrose

Pflanzen	Informationen
Teufelskrallenwurzel	(GZ: nicht bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre oder Gallensteinleiden
Heublumen	
Weidenrinde	GZ: nicht bei Asthma, WW: nicht zusammen mit Heparin oder Blutgerinnungshemmern

Nenne Pflanzen zur Behandlung
Rheumatoider Arthritis!

Womit kann man
Rückenschmerzen und Muskelverspannungen
behandeln?

Womit kann man **Nervenschmerzen**
(z.B. bei Bandscheibenvorfall oder Trigeminusneuralgie)
lindern?

Rheumatoide Arthritis

Pflanzen	Informationen
Teufelskrallenwurzel	(GZ: nicht bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren oder Gallensteinleiden)
Heublumen	
Guajakholz	

Muskelverspannungen und Rückenschmerzen

Pflanzen	Informationen
Johanniskrautöl	NW: Erhöhung der UV-Empfindlichkeit
Cayenne-Pfeffer	NZ: Überempfindlichkeitsreaktionen, Ausschlag mit Nesselsucht, WW: keine zusätzliche Wärmeanwendung!
Weidenrinde (zur Schmerzbehandlung)	GZ: nicht bei Asthma, WW: nicht zusammen mit Heparin oder Blutgerinnungshemmern

Nervenschmerzen

Pflanzen	Informationen
Johanniskrautöl	NW: Erhöhung der UV-Empfindlichkeit
Fichtennadelöl, ätherisch	NW: Haut- und Schleimhautreizungen, Verstärkung von Bronchospasmen, GZ: nicht bei Asthma bronchiale oder Keuchhusten
Kiefernnadelöl, ätherisch	

Nenne Pflanzen zur
Immunsystemstärkung!

Welche Pflanzen kann man als
Tonikum verwenden zur Behandlung von
Müdigkeit, Schwäche oder in der
Genesungsphase?

Immunsystemstärkung

Pflanzen	Informationen
Echinacea	GZ: nicht bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren oder Gallensteinleiden
Mistel (auch begleitend bei Krebs)	GZ: nicht bei progredienten Systemerkrankungen und Autoimmunerkrankungen, bei Diabetes Verschlechterung der Stoffwechsellage möglich

Tonisierung

Pflanzen	Informationen
Ginseng	
Eleutherococcus-Wurzel	
Damiana	
Mateblätter	

Wie kann man pflanzlich
Kopfschmerz behandeln?

Welche Pflanzen zur Behandlung von
Migräne einsetzen?

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
Stress, Unruhe und Nervosität?

Kopfschmerz

Pflanzen	Informationen
Pfefferminzöl, äußerlich	
Weidenrinde (zur Schmerzbehandlung)	GZ: nicht bei Asthma, WW: nicht zusammen mit Heparin oder Blutgerinnungshemmern

Migräne

Pflanzen	Informationen
Mutterkraut	
Pestwurz	enthält Pyrrolizidinalkaloide evtl. kanzerogene Wirkung

Stress, Unruhe und Nervosität

Pflanzen	Informationen
Lavendel	
Melisse	
Baldrian	
Hopfen	
Passionsblume	
Johanniskraut	NW: Erhöhung der UV-Empfindlichkeit Sonne und Solarium meiden, WW/GZ: Wirkverstärkung der Leberenzymgruppe Cytochrom P450 dadurch beschleunigter Abbau und somit Wirkungsabschwächung best. Medikamente, wie z.B. Marcumar oder Anti-Baby-Pille, usw.

Womit kann man pflanzlich
Schlafstörungen behandeln?

Welche Pflanze eignet sich am besten zur Behandlung
von leichten bis mittelschweren
Depressionen?

Womit kann man pflanzlich sein
Gedächtnis und Konzentrationsvermögen
stärken?

Schlafstörungen

Pflanzen	Informationen
Baldrian	
Lavendel	
Melisse	
Hopfen	
Passionsblume	

Depression (leichte bis mittelschwere)

Pflanzen	Informationen
Johanniskraut	NW: Erhöhung der UV-Empfindlichkeit Sonne und Solarium meiden, WW/GZ: Wirkverstärkung der Leberenzymgruppe Cytochrom P450 dadurch beschleunigter Abbau und somit Wirkungsabschwächung best. Medikamente, wie z.B. Marcumar oder Anti-Baby-Pille, usw.

Gedächtnis- und Konzentrationsstärkung

Pflanzen	Informationen
Ginkgo	NW: Magen-Darbeschwerden, WW: mit Antikoagulanzen sind möglich

Mit welchen Pflanzen kann man
Demenz behandeln?

Welche Pflanze eignet sich zur Behandlung von
Schwindel im Rahmen von Durchblutungsstörungen?

Nervensystem

Demenz

Pflanzen	Informationen
Ginkgo	NW: Magen-Darmbeschwerden, WW: mit Antikoagulanzen sind möglich
Rosenwurz	
Spanischer Salbei	

Schwindel

Pflanzen	Informationen
Ginkgo	NW: Magen-Darmbeschwerden, WW: mit Antikoagulanzen sind möglich

Was sind **Antitussiva**
und welche Pflanzen gehören
zu dieser Gruppe?

Was sind **Expektoranzien**
und welche Pflanzen gehören
zu dieser Gruppe?

Stelle einen
Hustentee
zusammen!

Bronchialerkrankungen / Husten - Antitussiva (=hustenstillende Mittel)

Pflanzen	Informationen
Eibischwurzel	NW: Resorptionsverzögerung anderer Medikamente
Huflattich	enthält Pyrrolizidinalkaloide evtl. kanzerogene Wirkung
Isländisch Moos	
Spitzwegerich	
Sonnentau	

Bronchialerkrankungen / Husten - Expektoranzien (=auswurfördernde Mittel)

Pflanzen	Informationen
Thymiankraut	
Efeublätter	leichte Toxizität, in normaler mittlerer Dosis (0,3 /Tag) unbedenklich, bei Überdosierung: Durchfall, Rachenbrennen, Erbrechen, Kopfschmerz, Tachykardie, Spasmen
Anissamen	NW: evtl. allergische Reaktionen von Haut od. Atemwegen
Eukalyptusblätter	GZ: nicht bei Säuglingen bzw. Kleinkindern Gefahr des Glottiskrampfes mit Atemlähmung, insbes. bei Eukalyptus globulus, WW/GZ: Wirkverstärkung der Leberenzymgruppe Cytochrom P450 dadurch beschleunigter Abbau und somit Wirkungsabschwächung best. Medikamente, wie z.B. Marcumar oder Anti-Baby-Pille, usw.)

Hustentee

Pflanzen	Informationen
Eibischwurzel	NW: Resorptionsverzögerung anderer Medikamente
Isländisch Moos	
Spitzwegerich	
Thymiankraut	
Anissamen	

jeweils zu gleichen Teilen

3 x täglich 1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser überbrüht und 10 Minuten ziehen gelassen.
Bei Bedarf mit etwas Honig gesüßt.

Welche Pflanzen kann man
zur Behandlung von **Asthma**
einsetzen?

Wie kann man
**entzündliche Erkrankungen der Nase und
Nasennebenhöhlen** im Rahmen einer Erkältung
pflanzlich behandeln?

Nenne pflanzliche Mittel
zur Behandlung von
Halsschmerz und Rachenentzündung!

Asthma bronchiale

Pflanzen	Informationen
Efeublätter	leichte Toxizität, in normaler mittlerer Dosis (0,3 /Tag) unbedenklich, bei Überdosierung: Durchfall, Rachenbrennen, Erbrechen, Kopfschmerz, Tachykardie, Spasmen
Thymiankraut	
Sonnentau	

entzündliche Erkrankungen der Nase und Nasennebenhöhlen bei Erkältung

Inhalation

Pflanzen	Informationen
Kamillenblüten	

Tee

Pflanzen	Informationen
Holunderblüten	
Lindenblüten	

Halsschmerz und Rachenentzündung

Pflanzen	Informationen
Kamille	
Propolis	GZ: nicht anwenden bei Pollenallergie, NW: allergische Reaktionen
Salbei	
Isländisch Moos	
Linde	
Spitzwegerich	

Welche Pflanzen kann man
zur Behandlung von **Atemwegskatarrhen**
einsetzen?

Welche Pflanze hat sich in der Behandlung von
Tinnitus
besonders etabliert?

Atemwegskatarrh

Pflanzen	Informationen
Anisfrüchte	NW: evtl. allergische Reaktionen von Haut od. Atemwegen
Spitzwegerich	
Meerrettichwurzel	NW: Magen-Darmbeschwerden, GZ: nicht bei Magen- oder Darmgeschwüren, Nierenentzündungen
Kampfer	äußerlich und innerlich, GZ: äußerlich nicht auf geschädigter Haut, äußerlich u. innerlich nicht bei Säuglingen und Kleinkindern)
Süßholzwurzel	NW: Kaliumverlust, Hypertonie, Ödeme, selten: Myoglobinurie, GZ: Leberkrankungen, Hypertonie, Hypokaliämie, schwere Niereninsuffizienz, WW: Schleifendiuretika, Digitalisglykoside)
Tolubalsam	
Sternanisfrüchte	

Tinnitus

Pflanzen	Informationen
Ginkgoblätter (vorzugsweise hochdosiert als Extrakt)	NW: Magen-Darmbeschwerden, WW: mit Antikoagulanzen sind möglich

Womit kann man pflanzlich
Herzinsuffizienz unterstützen?

Welche Pflanzen können zur
Linderung von
Kreislaufbeschwerden
und zu **niedrigem Blutdruck**
eingesetzt werden?

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
Bluthochdruck?

Herzinsuffizienz

Pflanzen	Informationen
Weißdornblätter mit Blüten	Einsatz bei Schweregrad (NYAH) I und II
alle digitalisglykosidhaltigen Pflanzen:	
Roter Fingerhut	enge therapeutische Bandbreite, Gefahr der Intoxikation: Übelkeit, Erbrechen, Herzrhythmusstörungen, Gelbsehen Wirkung: positiv inotrop, negativ chronotrop, negativ dromotrop (Herzkraft ↑, Puls ↓, Erregungsleitungsgeschw. ↓) Merkspruch: <i>Adonis ging im Mai ans Meer Oleander pflücken.</i>
Adonisröschen	
Maiglöckchen	
Meerzwiebel	
Oleander	

Kreislaufbeschwerden und zu niedriger Blutdruck

Pflanzen	Informationen
Rosmarinblätter	
Kampfer	innerlich, GZ: nicht bei Säuglingen und Kleinkindern

Bluthochdruck

Pflanzen	Informationen
Mistel	NW: bei hoher Dosierung: Schüttelfrost, Fieber, Kopfschmerz, Kreislaufbeschwerden, Herzbeschwerden, GZ: progrediente Infektionen
Knoblauch	
Lavendel	
Melisse	

Womit kann man pflanzlich
Arteriosklerose behandeln?

Welche Pflanzen können zur
Linderung von
Kreislaufbeschwerden
und zu **niedrigem Blutdruck**
eingesetzt werden?

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
Krampfadern?

Arteriosklerose

Pflanzen	Informationen
Knoblauch	
Zwiebel	

Kreislaufbeschwerden und zu niedrigem Blutdruck

Pflanzen	Informationen
Rosmarinblätter	
Kampfer	innerlich, GZ: nicht bei Säuglingen und Kleinkindern

Krampfadern

Pflanzen	Informationen
Roskastanie, äußerlich und/oder innerlich	NW: Juckreiz, Übelkeit, Magenbeschwerden
Mäusedornwurzel, innerlich	NW: Magenbeschwerden, Übelkeit
Hamamelis, äußerlich	
Steinklee, äußerlich	NW: selten: Kopfschmerz, jedoch i.d.R. nicht bei äußerlicher Anwendung

Womit kann man pflanzlich eine
Magenschleimhautentzündung
behandeln?

Mit welchen Pflanzen lässt sich der
Gallenfluss anregen
im Rahmen von Verdauungsbeschwerden
oder zur Vorbeugung von Gallensteinen?

Mit welchen Pflanzen kann man
krampfartige Magen-Darmbeschwerden
lindern?

Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Pflanzen	Informationen
Leinsamen, als Leinsamenschleim	GZ: krankhafte Magen-Darm-Verengungen, Darmverschluss, schwer einstellbarer Diabetes, WW: Aufnahme von Medikamenten kann beeinträchtigt werden
Kamille	
Melisse	
Eibisch	NW: Resorptionsverzögerung anderer Medikamente

Gallenflussanregung

Pflanzen	Informationen
Rettich	GZ: nicht bei Gallensteinen
Kurkuma	GZ: nicht bei Verschluss der Gallenwege
Schafgarbe	

krampfartige Magen-Darmbeschwerden

Pflanzen	Informationen
Pfefferminze	NW: bei empfindlichen Menschen Magenbeschwerden, abends getrunken: evtl. Sodbrennen, GZ: nicht bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündung oder schweren Leberleiden
Schafgarbe	

Stelle eine klassische Teemischung aus verschiedenen
Karminativa
zusammen zur Behandlung von
Blähungen und Völlegefühl!

Mit welchen Pflanzen
behandelt man
Verstopfung?

Mit welchen Pflanzen lassen sich
Hämorrhoidalbeschwerden
lindern?

Teemischung bei Blähungen und Völlegefühl

Karminativa	Informationen
Anisfrüchte	
Kümmelfrüchte	
Fenchelfrüchte	
jeweils zu gleichen Teilen	

3 x täglich 1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser überbrüht und 10 Minuten ziehen gelassen.

Jeweils zu den Mahlzeiten.

Ein Karminativum ist ein pflanzliches Mittel gegen Blähungen.

Verstopfung (Obstipation)

milde Variante mit Ballaststoffen

Pflanzen	Informationen
Leinsamen	GZ: krankhafte Magen-Darm-Verengungen, Darmverschluss, schwer einstellbarer Diabetes, WW: Aufnahme von Medikamenten kann beeinträchtigt werden
Flohsamenschalen	

folgende stärkere Mittel nicht länger als 2 Wochen anwenden

Pflanzen	Informationen
Faulbaumrinde	NW: evtl. Magen-Darmkrämpfe, GZ: nicht anwenden: akut entzündl. Darmerkrankungen, Darmverschluss, Kinder unter 12, Schwangerschaft, mögliche Kaliumverluste dadurch Wirkverstärkung: Herzglykoside, Antiarrhythmika, verstärkte Kaliumverluste zus. mit Diuretika, Nebennierenrindensteroiden und Süßholzwurzel, Albuminurie, Hämaturie, harmlose Pigmenteinlagerungen in der Darmschleimhaut
Sennesblätter	
Rizinusöl	
Aloe	
Manna	

Hämorrhoiden

Pflanzen	Informationen
Hamamelis, äußerlich	
Perubalsam, äußerlich	GZ: nicht bei ausgeprägter allergischer Disposition
Mäusedornwurzel, innerlich	NW: Magenbeschwerden, Übelkeit
Steinklee, äußerlich	NW: selten: Kopfschmerz jedoch i.d.R. nicht bei äußerlicher Anwendung

Unterscheide und erkläre
Amarum purum
sowie
Amarum aromaticum
und nenne jeweils Beispiele!
Was wird mit ihnen behandelt?

Nenne das beste pflanzliche
Lebertherapeutikum!

Mit welchen Pflanzen kann man den
Appetit
anregen?

Bittermittel – reine und aromatische
zur Behandlung dyspeptischer Beschwerden

Amarum purum	Amarum aromaticum
= pflanzliches, reines Bittermittel	= pflanzliches Bittermittel, das neben seinen Bitterstoffen auch noch aromatische, ätherische Öle enthält
Enzian	Wermut
Fieberklee	Anis
Tausendgüldenkraut	Kümmel
Löwenzahn (GZ: nicht bei Gallensteinleiden)	Fenchel
Isländisch Moos	Koriander
	Schafgarbe
	Kardamom

Lebererkrankungen

unterstützend bei Zirrhose, Intoxikationen, z.B. Knollenblätterpilzvergiftung, chronisch entzündlichen Lebererkrankungen

Pflanze	Informationen
Mariendistel Früchte	Hauptwirkstoffgruppe: Silymarin NW: weicherer Stuhlgang

Appetitanregung

Pflanzen	Informationen
Pfefferminze	NW: bei empfindlichen Menschen Magenbeschwerden, abends getrunken: evtl. Sodbrennen, GZ: nicht bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündung oder schweren Leberleiden
Schafgarbe	
Pomeranzenschale	
Wermut	

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
Durchfall?

Mit welchen Pflanzen lassen sich
Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen
positiv beeinflussen?

Mit welchen Pflanzen kann man den
Cholesterinspiegel
senken?

Durchfall (Diarrhö)

Pflanzen	Informationen
Heidelbeeren	
Blutwurz Wurzelstock	
Brombeerblätter	
Odermennig	
Frauenmantel	
Kaffeebohle	WW: kann die Wirksamkeit anderer Medikamente beeinträchtigen

Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen

Pflanzen	Informationen
Kamille	
Blutwurz Wurzelstock	
Weihrauch	NW: Magen-Darmbeschwerden, Durchfall, Sodbrennen
Kurkuma	
Myrrhe	NW: höher dosiert: Durchfall, Darmkrämpfe
Kaffeebohle	WW: kann die Wirksamkeit anderer Medikamente beeinträchtigen

Senkung des Cholesterinspiegels

Pflanzen	Informationen
Knoblauch	
Artischocke	GZ: nicht bei Verschluss der Gallenwege
Flohsamenschalen	GZ: krankhafte Magen-Darm-Verengungen, Darmverschluss, schwer einstellbarer Diabetes, WW: Aufnahme von Medikamenten kann beeinträchtigt werden

Welche Pflanzen eignen sich
zur Linderung von
Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhoe)?

Mit welchen Pflanzen lassen sich
Regelanomalien
positiv beeinflussen?

Mit welchen Pflanzen kann man
Prämenstruelle Beschwerden (PMS)
lindern?

Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhoe)

Pflanzen	Informationen
Schafgarbenkraut	
Gänsefingerkraut	NW: Verstärkung der Beschwerden eines Reizmagens

Regelanomalien

Pflanzen	Informationen
Keuschlammfrüchte (=Mönchspfeffer)	NW: Juckreiz, Nesselsucht, Ekzem, nicht in der Schwangerschaft!, mögl. Abschwächung von Dopaminwirkung

Prämenstruelle Beschwerden (PMS)

Pflanzen	Informationen
Schafgarbenkraut	

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
bakteriellen und entzündlichen Harnwegsinfekten
und welche zur
Durchspülungstherapie
z.B. bei **Grieß und Harnsteinen**?

Stelle einen **Harntee**
zusammen!

Mit welchen Pflanzen kann man die
Miktionsbeschwerden
im Rahmen eines
Prostataadenoms
lindern?

Urogenitaltrakt

Harnwegsinfekte

antibakteriell und entzündungshemmend:

Pflanzen	Informationen
Meerrettichwurzel	NW: Magen-Darmbeschwerden, GZ: nicht bei Magen- oder Darmgeschwüren, Nierenentzündungen

Durchspülungstherapie:

Pflanzen	Informationen
Goldrute	GZ: nicht bei eingeschränkter Herz- und/oder Nierentätigkeit) zusätzlich reichliche Flüssigkeitszufuhr
Brennnessel	
Birkenblätter	
Ackerschachtelhalm	
Queckenwurzelstock	

Harntee

Pflanzen	Informationen
Birkenblätter	
Goldrutenkraut	
Katzenbartblätter	
Bärentraubenblätter	
Schwarze Johannisbeerblätter	
jeweils zu gleichen Teilen	

3 x täglich eine Tasse aus 2-3 TL mit 150 ml kochendem Wasser überbrüht und 10 Minuten ziehen gelassen.

Prostataadenom (Grade I bis II)

Pflanzen	Informationen
Kürbiskerne	
Sägepalmenfrüchte	NW: selten: Magenbeschwerden

**o.g. Phytopharmaka verbessern nur das Beschwerdebild
- keine Verringerung der Prostatagröße!**

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
Akne?

Mit welchen Pflanzen kann man
übermäßiges Schwitzen
verringern?

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
Hautekzemen?

Akne

Pflanzen	Informationen
Propolis, äußerlich (z.B. in Gesichtswasser)	GZ: nicht anwenden bei Pollenallergie, NW: allergische Reaktionen
Mahonie, äußerlich	

Übermäßiges Schwitzen

Pflanzen	Informationen
Salbeiblätter	
Walnussblätter, äußerlich lokal	

Hautkzeme

Pflanzen	Informationen
Kamille	
Aloe	
Spitzwegerich	
Odermennig	

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
Seborrhoischen Hauterkrankungen?

Mit welchen Pflanzen kann man
Neurodermitis
günstig beeinflussen?

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
Psoriasis?

Seborrhoische Hauterkrankungen

Pflanzen	Informationen
Haferstroh	äußerlich
Stiefmütterchen	innerlich

Neurodermitis

Pflanzen	Informationen
Borretschsamenöl	innerlich und äußerlich
Nachtkerzenöl	innerlich und äußerlich
Stiefmütterchenkraut	Innerlich
Hamamelis	äußerlich

Psoriasis

Pflanzen	Informationen
Cayennepfeffer, äußerlich	NZ: Überempfindlichkeitsreaktionen, Ausschlag mit Nesselsucht, WW: keine zusätzliche Wärmeanwendung!
Mahonie	
Aloe	

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
Haut- und Schleimhautentzündungen
oder
schlecht heilenden Wunden?

Mit welchen Pflanzen kann man ein
Ulcus cruris
versorgen?

Mit welchen Pflanzen kann man
Verbrennungen 1. und 2. Grades
versorgen?

Hautentzündungen und –wunden

Haut- und Schleimhautentzündungen:

Pflanzen	Informationen
Kamille	

schlecht heilenden Wunden:

Pflanzen	Informationen
Ringelblume	vorzugsweise in Form von Ringelblumensalbe

Ulcus cruris

Pflanzen	Informationen
Perubalsam	GZ: nicht bei ausgeprägter allergischer Disposition
Ringelblume	
Johanniskrautöl	NW: Erhöhung der UV-Empfindlichkeit
Hamamelis	

Verbrennungen 1. und 2. Grades

Pflanzen	Informationen
Kamillenblüten	
Johanniskrautöl	NW: Erhöhung der UV-Empfindlichkeit
Lavendelöl	

Welche Pflanzen eignen sich
zur Behandlung von
Schilddrüsenunterfunktion?

Mit welchen Pflanzen kann man ein
Diabetes mellitus
versorgen?

Schilddrüsenunterfunktion

Pflanzen	Informationen
Wolfstrapp	NW: bei langer und hoher Dosierung Schilddrüsenvergrößerung, beim Absetzen Verstärkung der Beschwerden
Ringelblume	
Johanniskrautöl	NW: Erhöhung der UV-Empfindlichkeit
Hamamelis	

Diabetes mellitus

Pflanzen	Informationen
Heidelbeere	
Guar-Gummi	
Gartenbohne	