

Ursel Bühring Annegret Sonn

Heilpflanzen in der Pflege

2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage



HUBER



Ursel Bühring/Annegret Sonn †
Heilpflanzen in der Pflege

Verlag Hans Huber
Programmbereich Pflege

Beirat Pflege

Angelika Abt-Zegelin, Dortmund

Jürgen Osterbrink, Salzburg

Doris Schaeffer, Bielefeld

Christine Sowinski, Köln

Franz Wagner, Berlin

HUBER



Ursel Bühring
Annegret Sonn †

Heilpflanzen in der Pflege

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Unter Mitarbeit von

- Bernadette Bächle-Helde
- Ursula Bertsch
- Gabriele Vef-Georg

Verlag Hans Huber

Ursel Bühring. Heilpraktikerin, Krankenschwester, Naturpädagogin, Phytotherapeutin, Dozentin für Pflanzenheilkunde, Fachbuchautorin, Gründerin der Freiburger Heilpflanzen­schule
Zechenweg 6
DE-79111 Freiburg-St. Georgen
Tel.: 0049 (0)761-5565 5905
Fax: 0049 (0)761-5565 5906
E-Mail: kontakt@heilpflanzen­schule.de
Internet: www.heilpflanzen­schule.de
Internet: www.ursel-buehring.de

Annegret Sonn †. Kinder- u. Krankenschwester, Hebamme, Fachkrankenschwester für Gemein­dekranken­pflege, Wickelfach­frau, Heilpraktikerin, Kursleiterin, Fachbuchautorin
Internet: www.linum-schule.de

Lektorat: Jürgen Georg, Gabrielle Burgermeister (I.A.), Silvan Schmid
Herstellung: Daniel Berger
Titelillustration: pinx. Winterwerb und Partner, Design-Büro, Wiesbaden
nach Fotos von Annegret Sonn und Ursel Bühring
Cartoon: Elmar Frink
Satz: Kösel, Krugzell
Druck: AALEXX Buchproduktion GmbH, Großburgwedel

Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Verfasser haben größte Mühe darauf verwandt, dass die therapeutischen Angaben insbesondere von Medikamenten, ihre Dosierungen und Applikationen dem jeweiligen Wissensstand bei der Fertigstellung des Werkes entsprechen.

Da jedoch die Pflege und Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss sind, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernimmt der Verlag für derartige Angaben keine Gewähr. Jeder Anwender ist daher dringend aufgefordert, alle Angaben in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat: Pflege
z. Hd.: Jürgen Georg
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel.: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
E-Mail: juergen.georg@hanshuber.com
Internet: <http://verlag.hanshuber.com>

1. Auflage 2003

2., vollst. überarb. u. erw. Auflage 2013

© 2013/2003 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN[PDF] 978-3-456-94588-0)

(E-Book-ISBN[EPUB] 978-3-456-74588-6)

ISBN 978-3-456-84588-3

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	21
Vorwort zur 2. Auflage	23
1. Die Wurzeln der heutigen Pflanzenheilkunde	25
1.1 Ein Blick in die Geschichte	25
2. Heilweisen mit Pflanzen – Unterschiedliche Sichtweisen und Standpunkte	37
2.1 Die Blinden und der Elefant	37
2.2 Heilpflanzenkunde	38
2.3 Phytotherapie	38
2.4 Aromatherapie	40
2.5 Klassische Homöopathie	41
2.6 Bachblütentherapie	42
2.7 Anthroposophisch erweiterte Medizin und Pflege	42
2.8 Traditionelle Chinesische Medizin	44
2.9 Ayurveda	45
2.10 Hildegard-Medizin	46
2.11 Spagyrik	47
3. Erklärungsansätze – Forschung in Phytotherapie und Pflege	49
3.1 Die wichtigsten Wirkungsaspekte bei Heilpflanzen-Anwendungen	49
3.2 Die Forderung nach wissenschaftlichen Studien zur Wirkung von Heilpflanzen	49
3.3 Forschung in der Medizin	51
3.3.1 Forschungsmethoden	51
3.4 Forschung in der Phytotherapie	51

3.5	Pflegeforschung	52
3.6	Ermutung zum «Forschen im Alltag»	52
4.	Die Wirkstoffe der Heilpflanzen	55
	Einleitung	55
4.1	Gerbstoffe	56
4.1.1	Eigenschaften	56
4.1.2	Wirkungen	56
4.1.3	Anwendungen	57
4.1.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	57
4.1.5	Pflanzen mit Gerbstoffen	57
4.2	Bitterstoffe	57
4.2.1	Eigenschaften	57
4.2.2	Wirkungen	58
4.2.3	Anwendungen	59
4.2.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	60
4.2.5	Pflanzen mit Bitterstoffen	60
4.3	Schleimstoffe	60
4.3.1	Eigenschaften	60
4.3.2	Wirkungen	61
4.3.3	Anwendungen	62
4.3.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	62
4.3.5	Pflanzen mit Schleimstoffen	62
4.4	Ätherische Öle	62
4.4.1	Eigenschaften	63
4.4.2	Wirkungen	63
4.4.3	Anwendungen	64
4.4.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	65
4.4.5	Pflanzen mit ätherischen Ölen	65
4.5	Glykoside	65
	Die wichtigsten Glykosidgruppen:	66
4.5.1	Digitalisglykoside	66
4.5.2	Senfölglykoside	67
4.5.3	Flavonoidglykoside	68
4.5.4	Anthocyanglykoside	69
4.5.5	Cumaringlykoside	69
4.5.6	Saponinglykoside	71
4.5.7	Phenolglykoside (Salicylate und Arbutin)	72
4.5.8	Anthrachinonglykoside	74
4.6	Alkaloide	75
4.6.1	Eigenschaften	76
4.6.2	Wirkungen	76
4.6.3	Anwendungen	76
4.6.4	Nebenwirkungen	76
4.6.5	Pflanzen mit Alkaloiden	77

5. Heilpflanzen in der Pflege	79
5.1 Möglichkeiten, Grenzen und Zeitaufwand	79
5.1.1 «Solche Methoden sind doch in der heutigen Pflege gar nicht umsetzbar!» ..	79
5.1.2 Anwendungsmöglichkeiten	79
5.1.3 Grenzen und Gefahren bei der Anwendung	81
5.1.4 Ist das Arbeiten mit Heilpflanzen im Pflegealltag nicht zu zeitaufwändig? ...	83
5.2 Tipps zur Umsetzbarkeit in verschiedenen Pflegebereichen	83
5.2.1 Heilpflanzen in den verschiedenen Pflegebereichen – wo geht was?	84
5.2.2 Tipps zur praktischen Einführung von Heilpflanzenanwendungen in den Pflegealltag	89
6. Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen	91
6.1 Arzneimittelsicherheit für moderne Heilpflanzenanwendungen	91
6.2 Monographien der Kommission E (Abb. 6-1)	91
6.3 ESCOP-Monographien	94
6.4 WHO-Monographien	94
6.5 Die neun häufigsten rechtlichen Fragen von Pflegenden	95
6.5.1 Sind «alternative» Methoden wie Heilpflanzen-Anwendungen in der Pflege grundsätzlich zulässig?	95
6.5.2 Dürfen Pflegekräfte Heilpflanzen-Anwendungen (z. B. als Tee, als äußere Anwendung) überhaupt selbstständig und eigenverantwortlich anwenden? ..	95
6.5.3 Ein Fallbeispiel aus der praktischen Pflege	97
6.5.4 Welche Rechte der Selbst- oder Mitbestimmung hat die Patientin?	97
6.5.5 Wer haftet bei alternativen Pflegemethoden?	97
6.5.6 Welcher Sorgfalts-Maßstab gilt für Pflegekräfte, die «alternative» Methoden anwenden?	98
6.5.7 Darf eine Pflegekraft eine Ölmischung für äußere Anwendungen bei einer Patientin selbst herstellen (z. B. ein Basisöl mit einem ätherischen Öl mischen)?	98
6.5.8 Dürfen Quark, Kohl oder Honig überhaupt zur Therapie genutzt werden – verbietet das nicht das Arzneimittelgesetz?	98
6.5.9 Kann sich eine Krankenschwester und Fachfrau für Wickel- und/ oder Heilpflanzen-Anwendungen selbstständig machen (z.B. mit einer «Pflegepraxis»)?	98
6.6 Abrechnung und Kostenerstattung von Heilpflanzen-Anwendungen	100
6.6.1 Im Krankenhaus	100
6.6.2 In der ambulanten Pflege	100
6.6.3 Stationäre Altenpflege	102
7. Tipps in Bezug auf konkrete Pflegeindikationen und Beschwerden	103
7.1 Pflegetipps in Bezug auf die Haut, Haare und Nägel	104
7.1.1 Zur Gesunderhaltung: Tipps für die Haut-, Haar- und Nagelpflege	104
7.1.2 Ekzeme und Hautallergien	106
7.1.3 Sehr trockene Haut	106

7.1.4	Schorfige, schuppige Hautpartien	107
7.1.5	Juckreiz, Hautjucken	107
7.1.6	Übermäßige Fett- und Talgproduktion	107
7.1.7	Wunde, nässende Hautpartien und -falten	108
7.1.8	Unreine, entzündliche Haut (Entzündungen, Eiterbildung)	108
7.1.9	Übermäßiges Schwitzen	108
7.1.10	Hautpilz	109
7.1.11	Herpes	110
7.1.12	Verletzungen/Wunden	110
7.1.13	Ödematöses Gewebe	112
7.1.14	Warzen	112
7.1.15	Tipps zur Haarpflege	112
7.1.16	Tipps zur Nagelpflege	113
7.2	Pflegetipps in Bezug auf die Augen	114
7.2.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	114
7.2.2	Müde Augen	115
7.2.3	Trockene Augen/mangelnder Lidschlag	115
7.2.4	Entzündete Augen	116
7.2.5	Tränende, brennende Augen (z. B. allergische Reaktion)	116
7.2.6	Gerstenkorn	116
7.3	Pflegetipps in Bezug auf die Ohren	116
7.3.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	116
7.3.2	Jucken im Gehörgang	116
7.3.3	Ohrenweh	117
7.4	Pflegetipps in Bezug auf die Atmung	117
7.4.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	117
7.4.2	Schnupfen (einfacher/festsitzender)	117
7.4.3	Nasenbluten	118
7.4.4	Heiserkeit	119
7.4.5	Halsschmerzen	119
7.4.6	Husten	119
7.4.7	Kurzatmigkeit/oberflächliche Atmung	121
7.4.8	Schluckauf	121
7.5	Pflegetipps in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße	122
7.5.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	122
7.5.2	Kreislaufschwäche/niederer Blutdruck/Neigung zu Ohnmacht	123
7.5.3	Schwindel/Benommenheit/Herzklopfen	123
7.5.4	Erhöhter Blutdruck	123
7.5.5	(Herz-) Beklemmungsgefühl, nervöse Unruhe	123
7.5.6	Herzschmerzen	124
7.5.7	Wadenkrämpfe	124
7.5.8	Geschwollene, gestaute Beine	124
7.5.9	Krampfadern (Jucken, Brennen)	124
7.5.10	Venenentzündung	124
7.6	Pflegetipps in Bezug auf Mund und Zähne	124
7.6.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	124
7.6.2	Trockene Mundschleimhaut	126
7.6.3	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut	126
7.6.4	Beläge	126

7.6.5	Blutende Mundschleimhaut und Zahnfleisch	126
7.6.6	Mundgeruch	126
7.6.7	Zahnschmerzen	126
7.6.8	Druckstellen durch Zahnprothesen	127
7.6.9	Rissige Lippen	127
7.6.10	Herpes-Bläschen	127
7.6.11	Entzündung/Schwellung der Ohrspeicheldrüse	127
7.7	Pflegetipps in Bezug auf Magen/Darm/Verdauungstrakt	127
7.7.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	127
7.7.2	Appetitlosigkeit	128
7.7.3	Übermäßiger Appetit	129
7.7.4	Völlegefühl/Dyspepsie	129
7.7.5	Sodbrennen/saures Aufstoßen	130
7.7.6	Magen-/Oberbauchschmerzen durch Gastritis/überreizte Magenschleimhaut	130
7.7.7	Übelkeit/Erbrechen	130
7.7.8	Blähungen	130
7.7.9	(Gallen-) Kolikschmerzen	131
7.7.10	Verstopfung	131
7.7.11	Durchfall	132
7.7.12	Beschwerden durch Hämorrhoiden	132
7.7.13	Patientinnen mit Sondennahrung	133
7.8	Pflegetipps in Bezug auf Knochen, Muskeln und Gelenke	133
7.8.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung (z. B. Kontrakturenprophylaxe) ..	133
7.8.2	Muskelverspannungen von Nacken und Rücken	135
7.8.3	Muskelkrämpfe und Muskelkater	135
7.8.4	Gelenkschmerzen und -schwellungen (akut/chronisch)	136
7.8.5	Stumpfe Verletzungen (Prellungen/Zerrungen/Verstauchungen)	137
7.9	Pflegetipps in Bezug auf Nieren und Harnwege	137
7.9.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	137
7.9.2	Unkontrollierter Harndrang	139
7.9.3	Reizblase	139
7.9.4	Blasenentzündung/Harnwegsinfekt	139
7.9.5	Kolikschmerzen	140
7.9.6	Harnverhaltung	141
7.10	Pflegetipps zur Unterstützung der Körperabwehr/Infektabwehr	141
7.10.1	Gesunderhaltung/Funktionsstärkung	141
7.10.2	Erhöhte Infektanfälligkeit	143
7.10.3	Fieber	143
7.10.4	Lymphknotenschwellung/-verhärtung	144
7.11	Pflegetipps in Bezug auf Allgemeinbefindlichkeit und Orientiertheit	144
7.11.1	(Gesund-) Erhaltung von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Vertrauen und Orientierung	144
7.11.2	Allgemeine Schwäche, Erschöpfungszustände, Kachexie	145
7.11.3	Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe	145
7.11.4	Wetterfühligkeit	146
7.11.5	Gestörte Wärmeregulation	146
7.11.6	Desorientierung/Verwirrtheit	147
7.11.7	Angst	147
7.11.8	Schockfolgen	147

7.11.9	Depressive Verstimmung	148
7.11.10	Schlafstörungen	148
7.12	Pflege Tipps bei Schmerzen	149
7.12.1	Allgemeines	149
7.12.2	Kopfwegh/Migräne	150
7.12.3	Menstruationsschmerzen	151
7.12.4	Nervenschmerzen	151
7.12.5	Schmerzen aufgrund psychischer Stress-Situation	151
7.12.6	Generalisierte Schmerzen	151
7.13	Pflege Tipps bei Frauenbeschwerden	152
7.13.1	Allgemeines	152
7.13.2	Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhoe)	153
7.13.3	Zu starke Blutung	154
7.13.4	Zu schwache Blutung	154
7.13.5	Vaginaler Ausfluss	154
7.13.6	«Wechseljahrsbeschwerden»	154
7.14	Pflege Tipps für die Wochenpflege: Die Wöchnerin	155
7.14.1	Allgemeines	155
7.14.2	Pflege der Naht	156
7.14.3	Unterstützung der Rückbildung	156
7.14.4	Unterstützung der Milchbildung	156
7.14.5	Reduzieren der Milchproduktion/Unterstützung des Abstillens	157
7.14.6	Wunde Mamillen	157
7.14.7	Milchstau	157
7.14.8	(Beginnende) Brustdrüsenentzündung	158
7.15	Pflege Tipps für die Wochenpflege: Das Neugeborene	158
7.15.1	Allgemeines	158
7.15.2	Neugeborenen-Gelbsucht	158
7.15.3	Wundsein	159
7.15.4	Hautveränderungen/Milchschorf	160
7.15.5	Koliken/Blähungen	160
7.15.6	Spucken/Erbrechen	161
7.15.7	Zahnungsschmerzen	161
8.	Praktische Handlungsanleitungen	163
8.1	Tees und Teezubereitung zur innerlichen Anwendung	165
8.1.1	Zubereitungsarten und Ziehzeit	165
8.1.2	Dosierung	166
8.1.3	Tageszeit	166
8.1.4	Qualitätsanforderungen	166
8.1.5	Aufbewahrung und Haltbarkeit	168
8.1.6	Süßen	168
8.1.7	Verabreichen eines Heilkräutertees – eine pflegerische Maßnahme	169
8.2	Heilkräuter-Frischpresssaft (Frischpflanzensaft)	169
8.3	Alkoholische Pflanzenauszüge	170
8.3.1	Definitionen	170
8.3.2	Alkoholische Auszüge zur innerlichen Anwendung	170

8.3.3	Alkoholische Auszüge zur äußerlichen Anwendung	171
8.3.4	Alkoholische Auszüge selbst herstellen für den Hausgebrauch	171
8.3.5	Vor- und Nachteile von wässrigen gegenüber alkoholischen Auszügen	172
8.4	Öle, Ölmischungen, Ölauszüge und ihre äußerliche Anwendung	172
8.4.1	Öle und ihre Differenzierung	172
8.4.2	Lagerung und Haltbarkeit	175
8.4.3	Ölanwendungen als Einreibungen – eine pflegerische Behandlung	175
8.5	Salben	177
8.5.1	Definitionen	177
8.5.2	Qualitätsanforderungen an Salben und Cremes	178
8.5.3	Lagerung und Haltbarkeit	178
8.5.4	Einfache Rezepte zum selbst Herstellen für den Hausgebrauch	179
8.5.5	Salbenanwendungen als Pflegehandlung	180
8.6	Spülungen	180
8.7	Voll- und Teilbäder	181
8.7.1	Verwendete Zusätze und ihre Dosierung	181
8.7.2	Qualitätsanforderungen an Zusätze zu Bädern	182
8.7.3	Temperatur	182
8.7.4	Dauer	183
8.7.5	Geeignete Tageszeit	183
8.7.6	Umfang des Bades	183
8.7.7	Bäder oder Teilbäder als pflegetherapeutische Handlung	184
8.8	Waschungen	184
8.8.1	Verwendete Zusätze und ihre Dosierung	185
8.8.2	Qualitätsanforderungen an Zusätze für Waschungen	186
8.8.3	Temperatur	186
8.8.4	Dauer und Ablauf der Waschung	186
8.8.5	Geeignete Tageszeit	187
8.8.6	Umfang der Waschung	187
8.8.7	Waschungen als pflegetherapeutische Handlung	187
8.9	Wickel und Auflagen	188
8.9.1	Wirkprinzipien	188
8.9.2	Wickel und Auflagen als pflegerische Handlung	188
8.9.3	Grenzen und Gefahren	189
8.9.4	Material	189
8.9.5	Die wichtigsten Kontraindikationen	190
8.9.6	Grundsätzliches zur Durchführung	190
8.9.7	Kurzanleitungen	190
8.10	Sonstiges	205
8.10.1	Trockenbürsten	205
8.11	Heilpflanzen sammeln und trocknen:	
	Tipps für zu Hause und den persönlichen Gebrauch	206
8.11.1	Das Sammeln von Heilkräutern	206
8.11.2	Heilkräuter weiterverarbeiten	206

9. Heilpflanzen-Monographien	209
9.1 Gebrauchsanweisung	209
9.2 Ackerschachtelhalm/ <i>Equisetum arvense</i> L.	211
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	211
Hauptinhaltsstoffe	211
Hauptwirkungen	211
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	211
Indikationen	211
Anwendungsarten	211
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	211
Bewährte Ackerschachtelhalm-Rezepte	212
9.3 Arnika/ <i>Arnika montana</i> L.	214
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	214
Hauptinhaltsstoffe	214
Hauptwirkungen	214
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	214
Indikationen	214
Anwendungsarten	215
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	215
Bewährte Arnika-Rezepte	215
9.4 Beinwell/ <i>Symphytum officinale</i> L.	217
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	217
Drogenbezeichnung	217
Hauptinhaltsstoffe	217
Hauptwirkungen	217
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	217
Anwendungen	217
Anwendungsarten	218
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	218
Bewährte Beinwell-Rezepte für die Hausapotheke	218
9.5 Birke/ <i>Betula pendula</i> Roth	219
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	219
Drogenbezeichnung	219
Hauptinhaltsstoffe	219
Hauptwirkungen	219
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	219
Anwendungen	219
Anwendungsarten	219
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	220
Bewährte Birken-Rezepte	220
9.6 Blutwurz/ <i>Potentilla erecta</i>	222
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	222
Drogenbezeichnung	222
Hauptinhaltsstoffe	222
Hauptwirkungen	222
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	222
Anwendungen	222
Anwendungsarten	222

	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	222
	Bewährte Blutwurzel-Rezepte	223
9.7	Große Brennnessel/ <i>Urtica dioica</i> L.	
	Kleine Brennnessel/ <i>Urtica urens</i> L.	225
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	225
	Drogenbezeichnung	225
	Hauptinhaltsstoffe	225
	Hauptwirkungen	225
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	225
	Anwendungen	225
	Anwendungsarten	226
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	226
	Brennnesseln «zur rechten Zeit» ernten	227
9.8	Fenchel/ <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	228
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	228
	Drogenbezeichnung	228
	Hauptinhaltsstoffe	228
	Hauptwirkungen	228
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	228
	Anwendungen	228
	Anwendungsarten	228
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	228
	Bewährte Fenchel-Rezepturen	229
9.9	Frauenmantel/ <i>Alchemilla vulgaris</i> L.	230
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	230
	Drogenbezeichnung	230
	Hauptinhaltsstoffe	230
	Hauptwirkungen	230
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	230
	Anwendungen	230
	Anwendungsarten	230
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	230
	Bewährte Frauenmantel-Rezepturen	231
9.10	Gänsefingerkraut/ <i>Potentilla anserina</i> L.	233
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	233
	Drogenbezeichnung	233
	Hauptinhaltsstoffe	233
	Hauptwirkungen	233
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	233
	Anwendungen:	233
	Anwendungsarten	233
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	233
	Bewährte Gänsefingerkraut-Rezepturen	234
9.11	Goldrute/ <i>Solidago virgaurea</i> L., <i>S. canadensis</i> , <i>S. gigantea</i>	235
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	235
	Hauptinhaltsstoffe	235
	Hauptwirkungen	235
	Nebenwirkungen	235
	Gegenanzeigen	235

	Indikationen	235
	Anwendungsarten	236
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	236
	Bewährte Goldruten-Rezepturen	236
9.12	Hamamelis/Hamamelis virginiana L.	237
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	237
	Hauptinhaltsstoffe	237
	Hauptwirkungen	237
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	237
	Indikationen	237
	Anwendungsarten	237
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	238
	Bewährte Teemischungen mit Zaubernuss	239
9.13	Heidelbeere/Vaccinium myrtillus L.	240
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	240
	Drogenbezeichnung	240
	Hauptinhaltsstoffe	240
	Hauptwirkungen	240
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	240
	Anwendungen	240
	Anwendungsarten	240
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	240
9.14	Holunder/Sambucus nigra L.	242
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	242
	Drogenbezeichnung	242
	Hauptinhaltsstoffe	242
	Hauptwirkungen	242
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	242
	Anwendungen	242
	Anwendungsarten	242
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	242
	Bewährte Rezepte mit Holunder	243
9.15	Huflattich/Tussilago farfara L.	245
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	245
	Drogenbezeichnung	245
	Hauptinhaltsstoffe	245
	Hauptwirkungen	245
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	245
	Anwendungen	245
	Anwendungsarten	245
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	246
	Bewährte Huflattich-Rezepturen	246
9.16	Johanniskraut/Hypericum perforatum L.	247
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	247
	Drogenbezeichnung	247
	Hauptinhaltsstoffe	247
	Hauptwirkungen	247
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	247
	Anwendungen	247