

CHRISTOPHE BERNARD

# *Heilpflanzen* APOTHEKE

Naturheilmittel selbst herstellen und  
gängige Beschwerden behandeln

**riva**

© 2020 des Titels Christophe Bernard »Heilpflanzen-Apotheke« (978-3-7423-1211-2)  
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

# Inhalt

|                        |          |
|------------------------|----------|
| <i>Einführung.....</i> | <b>8</b> |
|------------------------|----------|

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <i>Vor dem Start .....</i> | <b>13</b> |
|----------------------------|-----------|

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Auf der Suche nach guten Pflanzen .....                  | 14 |
| Ernten, Reinigen, Trocknen und Aufbewahren .....         | 25 |
| Wie extrahiert man die Wirkstoffe aus der Pflanze? ..... | 48 |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <i>Klassische Zubereitungen .....</i> | <b>65</b> |
|---------------------------------------|-----------|

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Frischer Saft .....         | 66  |
| Kräutertee und Dekokt ..... | 70  |
| Kaltmazeration .....        | 105 |
| Tinkturen .....             | 109 |
| Sirup .....                 | 158 |
| Kapseln .....               | 167 |
| Glycerinmazerat .....       | 172 |

## *Zubereitungen zur äußerlichen Anwendung* ..... 185

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Ölmazerat .....     | 187 |
| Salben .....        | 216 |
| Cremes .....        | 222 |
| Breiumschläge ..... | 233 |

## *Weitere Zubereitungen* ..... 241

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Arzneiessig .....   | 242 |
| Pastillen .....     | 247 |
| Arzneiwein .....    | 254 |
| Arzneielixier ..... | 263 |
| Arzneibad .....     | 268 |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Anhang</b> .....             | <b>274</b> |
| Glossar .....                   | 274        |
| Autorenvita .....               | 277        |
| Literaturempfehlungen .....     | 277        |
| Register .....                  | 278        |
| Register der Steckbriefe .....  | 284        |
| Register der Praxisseiten ..... | 284        |
| Bildnachweis .....              | 285        |