

Inhalt



Kräuter und Gewürze 9



Welt der Kräuter 17

Apotheke der Natur 10

Mit sekundären Pflanzenstoffen, Alkaloiden, Phenolen, Vitaminen, Aromamolekülen werden seit jeher erfolgreich Krankheiten und Beschwerden kuriert. Natürliche Medizin aus Wiesen, Wäldern und Gärten. An Heilkraft sind sie den chemisch-synthetischen Arzneien meist überlegen, ganz ohne Nebenwirkungen.

Ampfer 18

Arnika 20

Bärlauch 22

Baldrian 24

Beinwell 26

Berberitze 28

Bilsenkraut 30

Bohnenkraut 32

Borretsch 34

Brennnessel 36

Brunnenkresse 38

Distel 40

Eberesche 42

Efeu 44

Fenchel 46

Seite 2

© 2019 des Titels »Kräuter und Gewürze als Medizin« von Klaus Oberbeil (ISBN 978-3-95814-301-2) by systemed im riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Enzian	48	Liebstockel	76
Fingerhut	50	Löwenzahn	78
Frauenmantel	52	Nachtkerze	80
Gänseblümchen	54	Nelkenwurz	82
Giersch	56	Passionsblume	84
Goldrute	58	Petersilie	86
Hahnenfuß	60	Ringelblume	88
Hirtentäschel	62	Sanddorn	90
Holunder	64	Schachtelhalm	92
Hopfen	66	Schafgarbe	94
Huflattich	68	Schlehe	96
Immergrün	70	Sonnenhut	98
Johanniskraut	72	Stiefmütterchen	100
Kamille	74	Waldmeister	102



Welt der Gewürze

105

Alant	106	Paprika	148
Anis	108	Pfeffer	150
Basilikum	110	Pfefferminze	152
Curry	112	Piment	154
Dill	114	Portulak	156
Eberraute	116	Rosmarin	158
Eibisch	118	Safran	160
Estragon	120	Salbei	162
Fenchel	122	Schnittlauch	164
Herzgespann	124	Schöllkraut	166
Ingwer	126	Schwarzkümmel	168
Kardamom	128	Senf	170
Kerbel	130	Sternanis	172
Koriander	132	Thymian	174
Kümmel	134	Vanille	176
Lavendel	136	Veilchen	178
Löffelkraut	138	Wacholder	180
Lorbeer	140	Waldmeister	182
Majoran	142	Ysop	184
Muskat	144	Zimt	186
Oregano	146	Zitronenmelisse	188



Beschwerden und Krankheiten 191

Blähungen	192	Heuschnupfen	216
Bronchitis	194	Impotenz	218
Durchblutungsstörungen	196	Ischias	220
Durchfall	198	Konzentrationsschwäche	222
Ekzem	200	Kopfschmerzen	224
Erkältung	202	Krampfadern	226
Fettleibigkeit	204	Kreislaufbeschwerden	228
Fieber	206	Magen-Darm-Störungen	230
Frauenleiden	208	Nervenschwäche	232
Gelenkschmerzen	210	Rheuma	234
Hämorrhoiden	212	Schlafstörungen	236
Hautallergie	214		

Bildnachweis

238

Über den Autor

238

Quellenverzeichnis

239