Lernkarten Heilpflanzenkunde

Therapiestrategien

Ursel Bühring
Helga Ell-Beiser
Michaela Girsch

2., unveränderte Auflage

Haug

Ursel Bühring, Helga Ell-Beiser, Michaela Girsch

Lernkarten Heilpflanzenkunde

Therapiestrategien

2., unveränderte Auflage

180 Abbildungen

Karl F. Haug Verlag · Stuttgart

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek

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

Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte schreiben Sie uns unter:
www.thieme.de/service/feedback.html

© 2013, 2022. Thieme. All rights reserved.
Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart, Germany
www.haug-verlag.de

Printed in Germany

Zeichnungen: Helmut Holtermann, Dannenberg
Fotos: Boldo, Indische und Javanische Gelbwurz, Guarana, Mate, Uzara, Weihrauch (Quelle: Botanik Fotoarchiv Dr. Roland Spohn); Cranberry, Erdrauch, Mariendistel, Orthosiphon, Pomeranze (Quelle: Bühring. Lehrbuch Heilpflanzenkunde. 5. Aufl. Karl F. Haug Verlag. 2021); Goldrute (Quelle: Bruno Vonarburg, Teufen/Schweiz); Haronga (Quelle: Dr. Marco Schmidt, Forschungsinstitut Senckenberg, Frankfurt/Main); alle anderen Fotos (Quelle: Ursel Bühring, Freiburg)
Covergestaltung: © Thieme
Bildnachweis Cover: Aus: Bühring, Lehrbuch Heilpflanzenkunde, 5. Aufl., Karl F. Haug Verlag 2021; 343
Satz: Schneider Druck GmbH, Rothenburg
gesetzt in: Arbortext APP-Desktop 9.1 Unicode M180
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

ISBN 978-3-13-244299-3 1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-244300-6

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.
Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Marken, geschäftliche Bezeichnungen oder Handelsnamen werden nicht in jedem Fall besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Handelsnamen handelt.
Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Vorwort

Mit diesen Lernkarten bieten wir Ihnen eine übersichtliche Systematik, quasi eine Übersicht auf einen „Augen-Blick“. Auf den Lernkarten sehen Sie Therapiegrundsätze prägnant vor sich, was Ihnen das Lernen, Behalten und Anwenden noch einfacher macht. Denn Lernen muss Freude machen und sinnvoll sein, dann ist auch das „Behalten“ ganz einfach. Denn dann nimmt man die Karten gerne wieder und wieder in die Hand: Wiederholung ist „die Mutter des Lernens“. Ziel ist es, sicher zu werden in den Grundlagen der Pflanzenkenntnisse und ihrer Anwendung.

Dafür haben wir im Laufe unseres langjährigen Unterrichtens verschiedene Lehrmittel eingeführt: die vor Ihnen liegenden *Lernkarten Heilpflanzenkunde* wie auch das *Arbeitsheft Moderne Heilpflanzenkunde*, mit denen jeweils auf spielerische Art Wissen gefestigt werden kann. Beide sind ideal begleitend zum *Lehrbuch Heilpflanzenkunde* von Ursel Bühring und zur *Praxis Heilpflanzenkunde* von Ursel Bühring und Michaela Girsch einzusetzen.

Viel Freude mit der 2. Auflage der *Lernkarten Heilpflanzenkunde*!

Freiburg, Friesenheim, Merdingen im Oktober 2021
Ursel Bühring, Helga Ell-Beiser, Michaela Girsch

Vitae

Ursel Bühring, Jahrgang 1950, ist Heilpraktikerin (seit 1982), Krankenschwester, Natur- und Umweltpädagogin und seit vielen Jahren als Dozentin für Heilpflanzenkunde an Institutionen im In- und Ausland tätig. Sie ist als Autorin von Phytotherapiefachbüchern und Heilpflanzenartikeln im In- und Ausland bekannt und wirkt regelmäßig bei Radio- und Fernsehsendungen mit.

1997 gründete sie die erste Heilpflanzenschule mit dem Ziel, das traditionelle Wissen über Kräuterheilkunde wieder aufzugreifen und mit den neuesten Erkenntnissen der Phytomedizin zu verbinden.

www.ursel-buehring.de

Helga Ell-Beiser, Jahrgang 1968, ist Heilpraktikerin, Autorin für Fachbücher und Zeitschriften sowie Dozentin an der Freiburger Heilpflanzenschule. Seit 1997 ist sie in eigener Praxis tätig mit den Schwerpunkten: Phytotherapie (Heilpflanzenkunde), Psychosomatik, Frauenheilkunde, manuelle Therapien und ganzheitliche Regulationsverfahren.

naturheilpraxis@ell-beiser.de; www.naturheilpraxis-ell-beiser.de

Michaela Girsch, Jahrgang 1965, ist Heilpraktikerin in eigener Praxis, Dozentin für Phytotherapie im In- und Ausland und Fachbuchautorin. Sie hat in ihrer Jugend durch das Interesse an Heilpflanzen zur Naturheilkunde gefunden und arbeitet seit 1990 ganzheitlich-phytotherapeutisch.

www.michaela-girsch.de

Inhaltsverzeichnis

Karte 3.1–6.2 Darmerkrankungen
- Durchfall
- Verstopfung
- Blähungen

Karte 7.1–10.2 Magenerkrankungen
- akute Erkrankungen
- Dyspepsie/Verdauungsstörungen
- säurebedingte Magenerkrankungen, Gastritis, Ulkus

Karte 11.1–14.2 Leber-Galle-Pankreas-Erkrankungen
- Lebererkrankungen
- Gallenblasen- und Gallenwegserkrankungen
- exokrine Pankreasinsuffizienz

Karte 15.1–18.2 Atemwegserkrankungen
- Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung
- Husten, Bronchitis

Karte 19.1–22.2 Harnwegs- und Prostata-Erkrankungen
- Harnwegsinfekte
- benigne Prostatahyperplasie

Karte 23.1–26.2 Rheumatische Erkrankungen
- Arthrose
- Arthritis

Karte 27.1– 31.2 Hauterkrankungen
- offene Wunden
- geschlossene Wunden/stumpfe Traumen
- Ekzeme
- Neurodermitis, Psoriasis

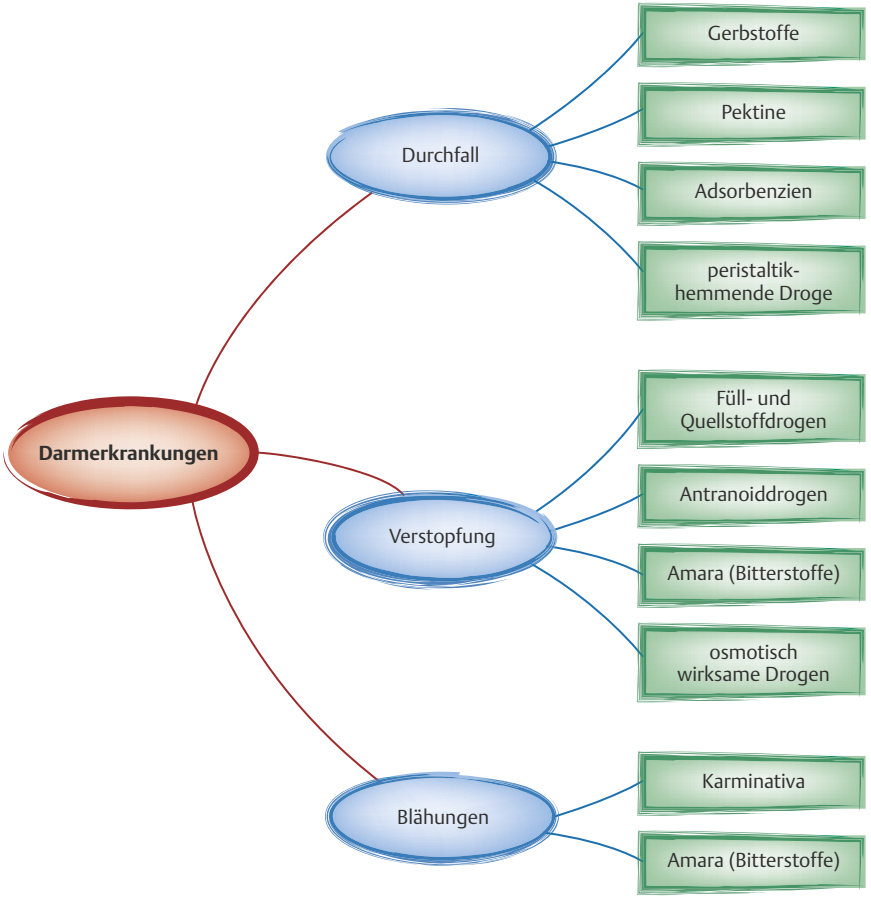
Karte 32.1–35.2 Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen
- funktionelle Herzerkrankungen/Altersherz
- Hypotonie, Hypertonie
- Gefäßerkrankungen (arterielle Durchblutungsstörungen, venöse Insuffizienz)

Karte 36.1–40.2 ZNS-Erkrankungen
- Schlafstörungen, nervöse Unruhe
- depressive Verstimmungen und Ängste
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen, Migräne

Karte 41.1–43.2 Frauenheilkunde
- Menstruationsbeschwerden
- Prämenstruelles Syndrom
- klimakterische Beschwerden

Karte 44.1 Mittelverzeichnis

3.1 Darmerkrankungen



© 2022. Thieme. All rights reserved. Bühring, Ell-Beiser, Girsch: Lernkarten Heilpflanzenkunde. 2. Aufl.

Therapiegrundsätze bei Durchfall

- **Gerbstoffdrogen**
  - zusammenziehend, „stopfend“
  - entzündungshemmend
  - antibakteriell
- **Pektine** binden Flüssigkeit und Gifte
- **Adsorbenzien** binden Flüssigkeit und Gifte
- **Peristaltik hemmende Droge** dämpft die gesteigerte Darmtätigkeit

Therapiegrundsätze bei Verstopfung

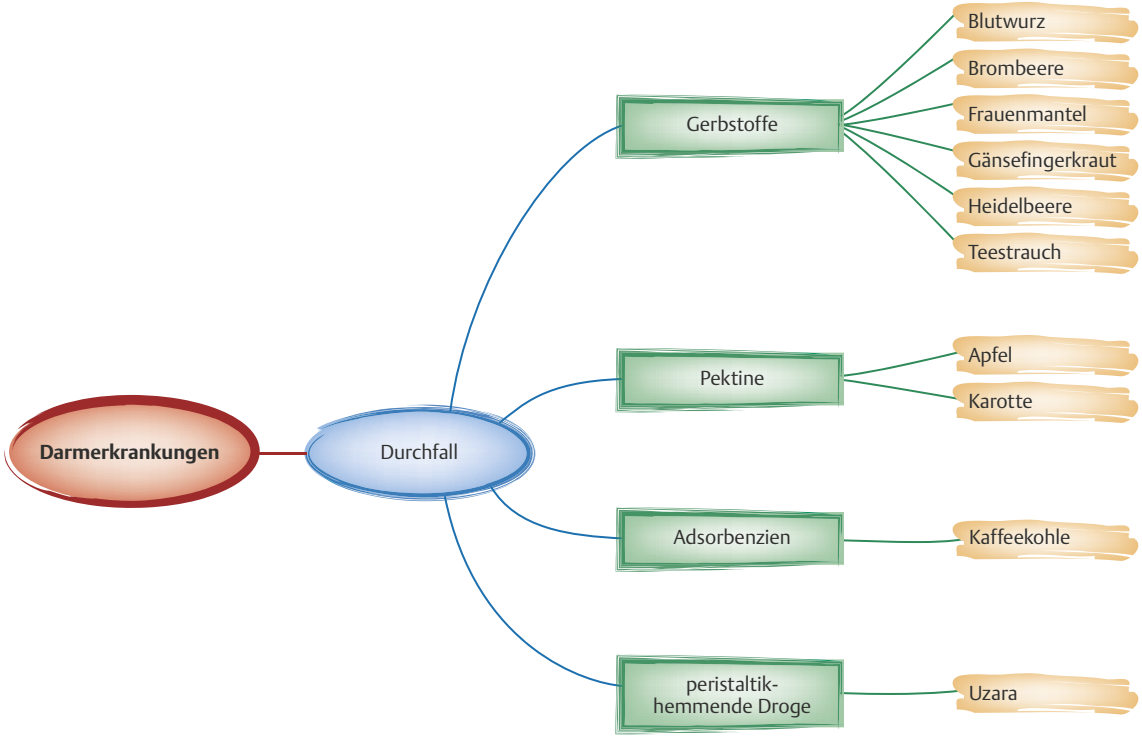
- **Füll- und Quellstoffdrogen** quellen auf und setzen Dehnungsreiz.
- **Anthranoiddrogen** reizen Darmschleimhaut und regen Peristaltik an.
- **Amara** (Bitterstoffe) regen durch aktivierte Verdauungstätigkeit die Peristaltik an.
- **Osmotisch wirksame Drogen** verhindern Eindickung des Stuhls.

Therapiegrundsätze bei Blähungen

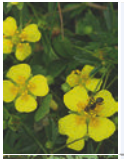
- blähungslindernde **Karminativa**
- **Amara** (Bitterstoffe) wirken durch aktivierte Verdauungstätigkeit entblähend

© 2022. Thieme. All rights reserved. Bühring, Ell-Beiser, Girsch: Lernkarten Heilpflanzenkunde. 2. Aufl.

4.1 Darmerkrankungen: Therapie Durchfall



© 2022. Thieme. All rights reserved. Bühring, Ell-Beiser, Cirsch: Lernkarten Heilpflanzenkunde. 2. Aufl.

Bild	Pflanze	Inhaltsstoffe	Wirkungen	Anwendung
	**Blutwurz** *Potentilla erecta* Tormentillae rhizoma	15–20 % Gerbstoffe	zusammenziehend, stopfend, blutstillend, keimhemmend, schmerzlindernd (Gerbstoffdroge Nr. 1!)	Durchfallerkrankungen (auch blutige und kolikartige). Begleitend bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.
	Brombeere *Rubus fruticosum* Rubi fruticosi folium	8–14 % Gerbstoffe	zusammenziehend, stopfend, entzündungshemmend	unspezifischer Durchfall
	Heidelbeere *Vaccinium myrtillus* Myrtilli fructus	5–12 % Gerbstoffe, Anthocyane, Pektine	stopfend, entzündungshemmend, zusammenziehend, brechreizlindernd, keimhemmend	Unspezifischer Durchfall. Für Kinder und Säuglinge aufgrund des fruchtigen Geschmacks und der eher milden Wirkung besonders gut geeignet.
	Teestrauch *Camellia sinensis* Theae nigrae folium	10–25 % Gerbstoffe	bei einer Ziehdauer von 10–15 Min. durchfallhemmend, entzündungshemmend und bakterizid	Durchfall, äußerlich zur Wundbehandlung
	Uzara *Xysmalobium undulatum* Uzarae radix	Gerbstoffe, Glykoside	Durchfall- und peristaltikhemmend, krampflösend, brechreizlindernd. Außerdem digitalisähnliche Wirkungen.	Akute, unspezifische Durchfallerkrankungen, Reisediarrhö, Brechdurchfall. Auch in der Pädiatrie bewährt.

© 2022. Thieme. All rights reserved. Bühring, Ell-Beiser, Girsch: Lernkarten Heilpflanzenkunde, 2. Aufl.